

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV**

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>Tartalomjegyzék</b> .....	<b>2</b>
<b>Bevezetés</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB Kábel .....	10
Polar Flow alkalmazás .....	10
Polar FlowSync Szoftver .....	10
Polar Flow Web Service .....	10
<b>Első lépések</b> .....	<b>11</b>
Az A370 beállítása .....	11
Válasszon beállítási lehetőséget: számítógéppel vagy kompatibilis mobil eszközzel .....	11
A lehetőség: beállítás számítógépen .....	11
B lehetőség: a polar flow alkalmazás beállítása mobil eszköz vagy tablet segítségével .....	12
Nyelvek .....	13
Csuklópánt .....	14
Menük felépítése .....	15
Aktivitás .....	16
Mai nap .....	16
Edzés .....	16
Kedvencek .....	16
Pulzusom .....	16
Beállítások .....	17

Órák .....	17
Párosítás .....	18
Pulzusmérő párosítása az A370-nel .....	18
<b>Beállítások .....</b>	<b>20</b>
Settings (Beállítások) menü .....	20
Kijelző beállítások .....	20
Napszak beállítása .....	21
Az A370 újraindítása .....	21
Az 370 lenullázása .....	21
Firmware frissítés .....	22
Számítógéppel .....	22
Mobil eszközzel vagy tablettel .....	22
Repülés üzemmód .....	23
Repülés üzemmód bekapcsolása .....	23
Repülés üzemmód kikapcsolása .....	23
Időnézet ikonok .....	23
<b>Edzés .....</b>	<b>24</b>
Az A370 viselése .....	24
Edzés indítása .....	25
Edzés indítása a megjelölt edzési céllal .....	25
Edzés közben .....	26
Edzési nézetek .....	26
Edzés pulzusméréssel .....	26

Edzés időtartam vagy kalória alapú edzési céllal .....	27
Edzés fázisos edzési céllal .....	28
Egy edzés szüneteltetése/megállítása .....	28
Edzési összefoglaló .....	29
Edzés után .....	29
Edzési összefoglaló az A370 készüléken .....	29
Polar Flow alkalmazás .....	30
Polar Flow Web Service .....	31
<b>Jellemzők .....</b>	<b>32</b>
24/7 Aktivitás-követés .....	32
Aktivitási cél .....	32
Tevékenységi adatok .....	32
Inaktivitási figyelmeztetés .....	33
Alvási információk a Flow webes szolgáltatáson és a Flow alkalmazásban .....	33
Aktivitási adatok a Flow app-ban és a Flow Web Service-ben .....	34
GPS mobilról .....	34
Smart értesítések (iOS) .....	34
Smart értesítések beállításai .....	34
Polar Flow mobile app .....	34
Do not disturb (ne zavarjanak) beállítás a Polar Flow alkalmazásban .....	35
Ne zavarjanak beállítás az A370 készüléken .....	35
Telefon beállításai .....	36
Használat .....	36

Értesítések nyugtázása .....	36
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik. ....	37
Smart értesítések (Android) .....	37
Smart értesítések beállításai .....	37
Smart értesítések be/kikapcsolása .....	37
Do not disturb (ne zavarjanak) beállítás a Polar Flow alkalmazásban .....	38
Ne zavarjanak beállítás az A370 készüléken .....	38
Alkalmazások letiltása .....	39
Telefon beállításai .....	39
Használat .....	39
Értesítések nyugtázása .....	39
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik. ....	40
Az A370 használata pulzusmérő-tartozékként .....	40
Polar Smart Coaching funkciók .....	40
Activity Guide (Aktivitási útmutató) .....	41
Activity Guide az A370 készüléken .....	41
Activity Benefit (Tevékenység előnyök) .....	41
Folyamatos pulzus .....	42
Smart kalóriák .....	43
Pulzustartományok .....	43
Polar futóprogram .....	47
Polar futóprogram létrehozása .....	47
Futási cél elindítása .....	47

Kövesse nyomon a fejlődését .....	47
Heti díjak .....	48
Polar Sleep PlusTM .....	48
Alvási adatok az A370 készülékén .....	48
Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban .....	49
Polar Sport Profilok .....	49
Edzés haszna .....	49
Riasztás .....	51
<b>Polar Flow alkalmazás és Polar webes szolgáltatás .....</b>	<b>52</b>
Polar Flow app .....	52
Egy mobil eszköz párosítása az A370-nel .....	52
Polar Flow Web Service .....	53
Hírcsatorna .....	53
Felfedezés .....	53
Napló .....	53
Előrehaladás .....	54
Közösség .....	54
Programok .....	54
Az edzés megtervezése .....	54
Edzési célok létrehozása .....	55
Quick Target (gyors cél) .....	55
Phased target (szakaszos cél) .....	55
Kedvencek .....	55

Szinkronizálja a célokat az A370 készüléssel .....	56
Kedvencek .....	56
Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez: .....	56
Kedvencek szerkesztése .....	57
Kedvenc eltávolítása .....	57
Polar sport profilok a Flow web szolgáltatásban .....	57
Sport profil hozzáadása .....	57
Sport profil szerkesztése .....	57
Szinkronizálás .....	58
Szinkronizálás a Flow mobil alkalmazással .....	58
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül .....	59
<b>Fontos információk .....</b>	<b>60</b>
Az A370 készülék gondozása .....	60
Tárolás .....	61
Szervizelés .....	61
Elemek .....	61
Az A370 akkumulátorának feltöltése .....	61
Az akkumulátor üzemideje .....	63
Alacsony akkumulátortöltöttségre figyelmeztető üzenetek .....	63
Óvintézkedések .....	64
Interferencia .....	64
Kockázatok minimalizálása edzéskor .....	64
Műszaki specifikáció .....	65

A370 .....	65
Polar FlowSync Szoftver .....	66
A Polar Flow mobile app kompatibilitása .....	67
A Polar termékek vízállósága .....	67
Korlátozott nemzetközi Polar garancia .....	68
Felelősség kizárása .....	69



# BEVEZETÉS

Gratulálunk az új A370-eséhez! Az A370 egy vékony, sportos fitness követőkészülék csuklóra helyezett folyamatos pulzsméréssel, fejlett Sleep Plus alváselemzéssel és a Polar megbízható edzési funkcióival. A Polar Flow alkalmazás segítségével azonnali áttekintést kaphat napi aktivitásáról az A370 készülékén. A Flow webes szolgáltatással és a Flow alkalmazással együtt az A370 segít megérteni, hogyan befolyásolják jólétét napi döntései és szokásai.

Ez a felhasználói kézikönyv segíti a kezdeteket az új A370 készülékkel. A jelen felhasználói útmutató videójának megtekintéséhez, látogasson el a következő oldalra: [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370).



1. Érintőképernyő

2. Gomb

- A kijelző aktiválásához: nyomja meg a gombot, vagy forgassa el a csuklóját, miközben viseli a készüléket.
- A kijelző átállításához: az idő nézetben koppintson a kijelzőre, és tartsa nyomva, majd pöccintsen fel- vagy lefelé. Ezután koppintással válassza ki a kívánt kijelzőt.

## POLAR A370

Az A370 egy vékony, sportos fitness követőkészülék, amely csuklóján keresztül történő nyomon követéssel folyamatosan felügyeli a pulzusát. Nyomon követi a napi lépéseket, a megtett távolságot és az elégetett kalóriákat, és a telefonjára küldött Smart értesítésekkel folyamatosan tájékoztatja Önt. A fejlett Polar Sleep Plus alváselemző követi az alvásmintákat és visszajelzést ad az alvásáról. A Polar A370 a Polar megbízható edzési funkcióival, például a pulzusónak és a Polar futóprogram használatával segíti az intelligensebb edzést, a telefonja GPS-ének segítségével pedig nyomon követi a sebességet és a távolságot a kültéri edzések során. A Polar A370 pulzusmérő-érzékelőként is használható, mellyel a pulzusszám fitness-alkal-

mazásokba vagy kompatibilis Bluetooth-eszközökre, például a Polar M460 edzéseszközre továbbítható. A csuklópántok külön kaphatók.

## USB KÁBEL

A csomag szabványos USB kábelt tartalmaz. Segítségével feltöltheti az akkumulátort, valamint szinkronizálhatja az A370 adatait a Flow webes szolgáltatással a FlowSync szoftver segítségével.

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Az A370 készüléket a Flow alkalmazással is használatba veheti, és egyúttal vezeték nélkül frissítheti is. Tekintse át tevékenységi és edzési adatait egy szemvillanás alatt A Flow app vezeték nélkül szinkronizálja tevékenységi és edzési adatait Polar Flow Web Service-be. Szerezze be az App Store<sup>SM</sup> vagy Google Play<sup>TM</sup> áruházakból.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A Polar Flowsync szoftve szinkronizálja adatait az A370 és a számítógépén lévő Polar Flow szolgáltatás között. Menjen a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalra, az A370 használatának megkezdéséhez illetve a FlowSync szoftver letöltéséhez és telepítéséhez.

## POLAR FLOW WEB SERVICE

Tervezze meg edzéseit, tartsa számon eredményeit, kapjon útmutatást és részletes elemzést aktivitásáról és edzési eredményeiről. Ossa meg eredményeit barátaival is. Mindezt megtalálja a [polar.com/flow](http://polar.com/flow) oldalon.

# ELSŐ LÉPÉSEK

## AZ A370 BEÁLLÍTÁSA

Amikor kézhez kapja új A370 készülékét, az tárolási módban van. A készüléket úgy ébresztheti fel, hogy csatlakoztatja a számítógépéhez beállításra, vagy egy USB töltőhöz töltésre. Javasoljuk, hogy az A370 használatba vétele előtt töltsse fel az akkumulátort. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe. Lásd az [Akkumulátorok](#) fejezetet az akkumulátor töltésére, az üzemiidőkre, és az alacsony töltősség jelzésére vonatkozó információkért.

### VÁLASSZON BEÁLLÍTÁSI LEHETŐSÉGET: SZÁMÍTÓGÉPPEL VAGY KOMPATIBILIS MOBIL ESZKÖZZEL

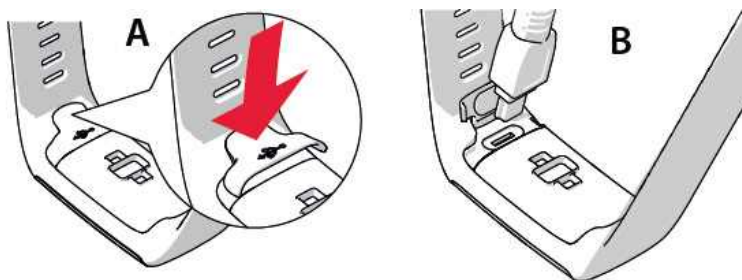
Kiválaszthatja, hogyan kívánja beállítani az A370 készüléket; számítógéppel, USB kábelen keresztül, illetve vezeték nélkül, mobil eszköz segítségével. Mindkét módszer internetkapcsolatot igényel.

- A mobil eszközzel való beállítás kényelmesebb, ha jelenleg nem fér hozzá USB porttal rendelkező számítógéphez, azonban ez a módszer több időt vehet igénybe.
- A vezetékes beállítás gyorsabb, és a művelet közben egyúttal tölti is az A370 készüléket, azonban ehhez egy USB-kábel és számítógép szükséges.

### A LEHETŐSÉG: BEÁLLÍTÁS SZÁMÍTÓGÉPEN

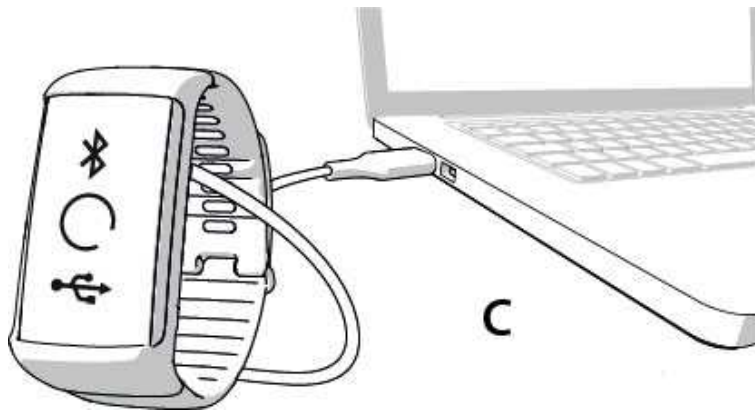
1. Menjen a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalra, és telepítse a FlowSync szoftvert az A370 beállításához, és a [firmware frissítéséhez](#), ha szükséges.
2. Nyomja le a karkötő belső oldalán található USB fedél felső részét (A), hogy hozzáférjen a mikro USB porthoz, majd csatlakoztassa a mellékelt USB kábelt (B).

**i** **Ne kísérelje meg feltölteni a készüléket, ha az USB port nedves.** Ha az A370 USB portját nedvesség érte, hagyja megszáradni, mielőtt csatlakoztatná.



3. Csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógép USB portjához a készülék beállításához és az

akkumulátor feltöltéséhez (C).



4. Ezután a készülék végigvezeti a Polar Flow web szolgáltatásra való feliratkozás, illetve az A370 készülék testreszabásának műveletén.

**i** Hogy a kapott aktivitási és edzési adatok a lehető legpontosabbak és személyre szabottabbak legyenek, lényeges, hogy a webes szolgáltatásra való feliratkozás során pontos adatokat adjon meg. A feliratkozáskor kiválaszthatja a nyelvet, és letöltheti az A370 firmware legfrissebb verzióját.

Az USB fedél lezárásakor ügyeljen rá, hogy az megfelelően záródjon.

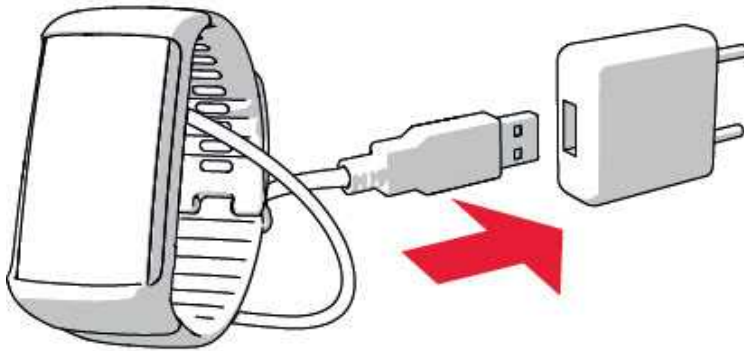
**Miután a beállítás elkészült, a készülék készen áll a használatra. Jó szórakozást!**

## **B LEHETŐSÉG: A POLAR FLOW ALKALMAZÁS BEÁLLÍTÁSA MOBIL ESZKÖZ VAGY TABLET SEGÍTSÉGÉVEL**

A Polar A370 vezeték nélkül, a Bluetooth Smart funkció segítségével csatlakozik a Polar Flow mobil alkalmazáshoz, ezért ne feledje bekapcsolni ezt a funkciót a mobil eszközön.

1. Hogy az A370 elegendő energiával rendelkezzen a beállítási művelethez, csatlakoztassa azt egy áram alatt lévő USB porthoz, vagy egy USB tápadapterhez. Győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc" mely minimum 500 mA-t biztosít. A kijelzőn ekkor egy animált kör jelenik meg, a Bluetooth és USB ikonokkal.

**i** **Ne töltsse a készüléket, ha az USB portot nedvesség érte.** Ha az A370 USB portját nedvesség érte, hagyja megszáradni, mielőtt csatlakoztatná.



2. Menjen az App Store<sup>SM</sup> vagy a Google play<sup>TM</sup> webáruházba a mobil eszközön, keresse ki, és töltsse le a Polar Flow alkalmazást.  
A kompatibilis mobil eszközök listáját a [polar.com/support/oldalon](http://polar.com/support/oldalon) láthatja.
3. Amikor megnyitja a Flow alkalmazást, az automatikusan észleli a közelben lévő A370 készüléket, és felkínálja a párosítás lehetőségét. Hagyja jóvá a felkínált műveletet, és írja be az A370 készülék párosító kódját a Flow alkalmazásba.  
**i** A sikeres csatlakozás érdekében győződjön meg róla, hogy az A370 készülék be van kapcsolva.
4. Hozzon létre egy új felhasználói fiókot, vagy lépjen be a meglévővel, ha már van Polar fiókja. A készülék végigvezeti a feliratkozás és beállítás műveletein. Koppintson a Save and sync (mentés és szinkronizálás) lehetőségre, miután minden beállítást megadott. A személyre szabott beállítások ekkor átkerülnek a karkötőre.  
Hogy a kapott aktivitási és edzési adatok a lehető legpontosabbak és személyre szabottabbak legyenek, lényeges, hogy a webes szolgáltatásra való feliratkozás során pontos adatokat adjon meg.  
**i** Kérjük, vegye figyelembe, hogy az A370 készülék a vezeték nélküli beállítás során letöltheti a firmware legfrissebb verzióját, amely körülbelül 20 percet vehet igénybe. Az A370 ekkor tölti le a beállítás során kiválasztott **nyelvi** csomagot is, amely szintén időt vesz igénybe.
5. A szinkronizáció végén az A370 kijelzője megjeleníti az idő nézetet.

A készülék ekkor készen áll a használatra, jó szórakozást!

## NYELVEK

Amikor [beállítja](#) A370 készülékét, a következő nyelvek közül választhat:

- Angol
- Spanyol

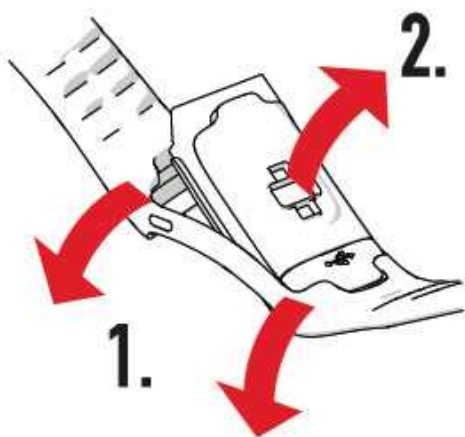
- Portugál
- Francia
- Dán
- Holland
- Svéd
- Norvég
- Német
- Olasz
- Finn
- Lengyel
- Orosz
- Kínai (egyszerűsített)
- Japán
- Indonéz
- Török
- Cseh
- Koreai

A beállítás után a nyelvet a Flow alkalmazásban vagy a web szolgáltatásban is módosíthatja.

## **CSUKLÓPÁNT**

Az A370 csuklópántja könnyen cserélhető. Ez jól jön, ha például a ruhái színéhez szeretné igazítani a készülék megjelenését.

1. Hajlítsa meg előbb a csuklópánt egyik, majd másik oldalát, hogy lecsatlakoztassa azt a készülékről.



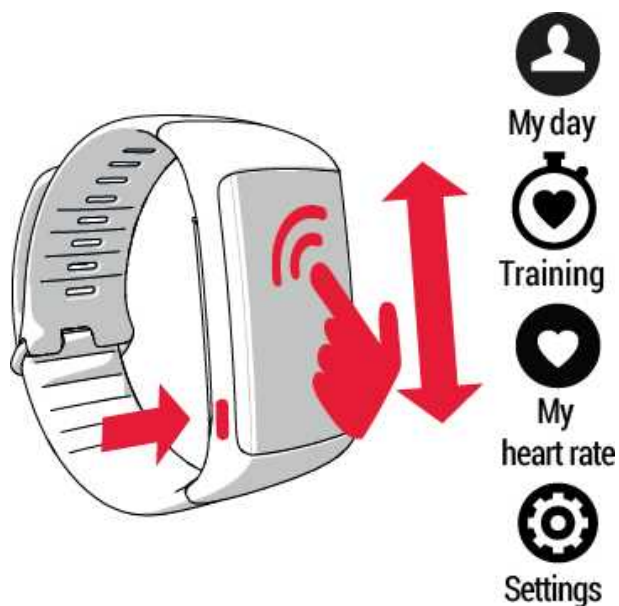
2. Húzza le a készüléket a csuklópántról.

A csuklópánt csatlakoztatásához végezze el a fenti lépéseket forszított sorrendben. Ellenőrizze, hogy a pánt mindkét oldalon megfelelően illeszkedik a készülékhez.

## MENÜK FELÉPÍTÉSE

A kijelző csuklójának elfordításával vagy az oldalsó gomb megnyomásával kapcsolható be.

A menükben az érintőképernyő fel- és lefelé pöccintésével naivgálhat. A menük elemeit az ikonokra kop-pintva választhatja ki, az oldalgombbal pedig visszaléphet az előző képernyőre.



## AKTIVITÁS

A napi aktivitási célt a **My day** (mai nap) pont aktivitási csíkján, illetve az óra bizonyos kijelzőin láthatja. Az óra nézetben például az óralap számainak színén láthatja előrehaladását.

További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## MAI NAP

Itt láthatja a napi aktivitási cél előrehaladásának részletesebb adatait, például a megtett lépéseket és az elégetett kalóriákat, valamint az adott napon elvégzett vagy betervezett edzéseket, melyeket a Flow web szolgáltatásban hozott létre. Az A370 éjszaka történő viselése esetén az előző éjszaka alvási adatait is megtekintheti. Továbbá ha bekapcsolta az Automatikus pulzus funkciót, akkor az előző éjszaka során rögzített legalacsonyabb pulzusszámot, valamint a napi eddigi legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot is megtekintheti.

Az események részletes adatainak megtekintéséhez koppintson rájuk. A napi aktivitási cél hátralévő részének megtekintéséhez koppintson az aktivitási adatokra.

## EDZÉS

Itt indíthatja el az edzéseit. Koppintson az ikonra a sport menü megnyitásához. A választékot a Flow web szolgáltatásban módosíthatja, hogy kedvenc sportjai mindig elérhetőek legyenek az A370-en. Ehhez a Flow szolgáltatásban kattintson a nevére, majd a **Sport profilok** lehetőségre. Adja hozzá és távolítsa el kedvenc sportágait és ne felejtse szinkronizálni azokat az eszközére.

Az edzés megkezdéséhez várja meg, amíg jelenlegi pulzusszáma megjelenik a sport ikon mellett, majd koppintson az ikonra.

Ha a kültéri edzéséhez helyadatokat is meg kíván adni, akkor edzés során tartsa magánál a telefonját. Az edzés megkezdése előtt várja meg, hogy a GPS ikon folyamatosan világítson. A további információkat lásd [itt](#).

## KEDVENCEK

A **Favorites** (kedvencek) lehetőség alatt olyan edzéseket talál, melyeket kedvenceiként elmentett a Flow web szolgáltatásban. Ha nem mentett el kedvenceket a Flow szolgáltatásban, ez az elem nem jelenik meg az A370 menüjében.

További információkért lásd: [Favorites](#).

## PULZUSOM

Itt gyorsan ellenőrizheti jelenlegi pulzusát.



## BEÁLLÍTÁSOK

A **Settings** (Beállítások) menüben be- és kikapcsolhatja a [Folyamatos pulzus módot](#), a [Repülés üzemmódot](#), a [Ne zavarjanak üzemmódot](#) valamint a [Pulzusérzékelő üzemmódot](#), kikapcsolhatja a készüléket, visszaállíthatja a Bluetooth kapcsolatokat és megtekintheti az eszközinformációkat.

## ÓRÁK

Az edzőkészülék órájának átállításához:

1. Koppintson a kijelzőre, és tartsa nyomva, amíg meg nem jelenik az órák menüjének előnézete:



2. Pöccintsen fel vagy le az összes óra megtekintéséhez, majd koppintson a kívánt órára.

A beállítható órák:



- Függőleges óra és dátum
- Az aktivitási csík balról jobbra telik meg



- Nagy óra dátummal és másodperc-számlálóval
- Több színben is kapható: Koppintson a kijelzőre és tartsa ott az ujját, amíg a nagy óra bélyegképe meg nem jelenik. Koppintson a hüvelykujjával, felfelé vagy lefelé történő húzással válassza ki a kívánt színt és koppintson rá.



- Analóg óra dátummal



- Alapértelmezett függőleges óra
- Az aktivitás előrehaladását a számok színe jelzi



- Vízszintes óra és dátum, nincs aktivitási csík
- A szín az idővel együtt változik: nappal sárga, éjjel sötétkék

 Jó választás, ha éjjel szeretne ránézni az órára.

## PÁROSÍTÁS

A *Bluetooth*® pulzuszámoló használata előtt azt párosítani kell az A370-nel, hogy együtt tudjanak működni. A párosítás csak egy pár másodpercig tart, biztosítja, hogy az A370 csak az Ön érzékelőinek adatait veszi, és lehetővé teszi a zavartalan edzést egy csoportban. Versenyen való részvétel előtt mindig otthon végezze el a párosítást., elkerülendő a más eszközök okozta interferenciát az adatátvitel során.

A Polar A370 fitnessz készülék a Polar Bluetooth® H6, H7, H10 és OH1 pulzuszámolókkal kompatibilis.

### PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA AZ A370-NEL

 Ha Polar Bluetooth® pulzuszámolót használ, az A370 nem a csuklón méri a pulzust.

Az A370-et két módon párosíthatja a pulzuszámolóhoz:

1. Vegye fel a pulzuszámolót, majd idő nézetben tartsa nyomva a gombot, amíg egy üzenet jelzi, hogy érintse hozzá az A370-et a pulzuszámolóhoz.
2. Érintse meg a pulzuszámolót az A370-nel.
3. A **Pairing completed** (a párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor végzett.

VAGY

1. Vegye fel a pulzusról, majd kattintson az **Edzés** lehetőségre az A370-en.
2. Érintse meg a pulzusról az A370-nel.
3. A **Pairing completed** (a párosítás befejeződött) üzenet jelenik meg, amikor véget ért.

# BEÁLLÍTÁSOK

## SETTINGS (BEÁLLÍTÁSOK) MENÜ

A **Settings** (Beállítások) menü a főmenüből érhető el. Koppintson az ikonokra, melyek zöldre váltással jelzik a funkció bekapcsolását.



Folyamatos pulzus. Kapcsolja be vagy ki a gombot a pulzus folyamatos nyomon követéséhez.



Repülés üzemmód Kikapcsolja az eszköz minden vezeték nélküli kapcsolatát.



Ne zavarjanak üzemmód. Kikapcsolja a csuklómozgatás hatására történő kijelzőbekapcsolás funkciót, és blokkolja a telefonjáról érkező smart értesítéseket.



Pulzusérzékelő üzemmód. Az A370 egy pulzusmérő tartozékkal együtt pulzusmérő eszközként használható.



Kikapcsolás. A készülék kikapcsolása.



Jelenlegi Bluetooth kapcsolatok visszaállítása. A Bluetoothos kiegészítők használatához újra csatlakoztatnia kell őket a készülékkel.



Információk. Készülékazonosító, verziószám, stb. megtekintése.

Nyomja meg az oldalgombot az Idő nézethez való visszatéréshez.

## KIJELZŐ BEÁLLÍTÁSOK

A Polar Flow web szolgáltatásban és a Polar Flow mobil alkalmazásban is kiválaszthatja azt, hogy melyik kezén kívánja viselni az A370 készüléket. A beállítás ennek megfelelően megváltoztatja az A370 kijelzőjének tájolását.



*Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb aktivitás-követési eredményt érje le, viselje a szalagot nem domináns kezén.*

A beállításokat bármikor módosíthatja a Polar Flow web szolgáltatásban vagy a mobil alkalmazáson keresztül.

### A kijelző beállításainak megváltoztatása a számítógépen

1. Csatlakoztassa az A370-et számítógépe USB-portjához, majd nyissa meg a [polar.com/flow](https://polar.com/flow) címet és jelentkezzen be.
2. Lépjen a **Products** (Termékek) majd a **Settings** (Beállítások) oldalra.
3. Válassza ki az A370 készülékét, majd kattintással válassza ki, melyik kezén fogja viselni.

A kijelző tájolása az A370-en meg fog változni a következő szinkronizáláskor.

### A kijelző beállításainak megváltoztatása a mobile app-ban

1. Nyissa meg a **Devices** (Eszközök) menüt.
2. Válassza ki, melyik kezén fogja viselni az A370-et.


A kijelző tájolása az A370-en meg fog változni a következő szinkronizáláskor.

## NAPSZAK BEÁLLÍTÁSA

A pontos idő és annak formátuma a számítógép rendszerének időbeállításai szerint töltődik be amikor az A370 eszköz a Polar Flow Web Service-el szinkronizálódik. Az időbeállítás megváltoztatáshoz először meg kell változtatnia az időzónát a számítógépen, majd azt szinkronizálnia kell az A370-re.

Ha megváltoztatja a mobil eszköz idejét vagy időzónáját és szinkronizálja a Polar Flow app-ot a Polar Flow Web Service-el és az A370-nel, az időbeállítás az A370-en is megváltozik. Az idő átállításához a mobil eszköznek internetkapcsolattal kell rendelkeznie.

## AZ A370 ÚJRAINDÍTÁSA

Az A370-et a **Settings** (Beállítások) menüből is újraindíthatja. Érintse meg a be/kikapcsoló ikont  a készülék kikapcsolásához. Nyomja meg az oldalsó gombot az újraindításhoz.

## AZ A370 LENULLÁZÁSA

Ha az A370 használata közben problémákat tapasztal, próbálja meg lenullázni azt. A lenullázás minden információt töröl az A370-ről, ezért utána újra be kell állítania azt a személyes használathoz.

Az A370 lenullázása a FlowSync szolgáltatással, számítógépen:

1. Csatlakoztassa az A370-et a számítógéphez a mellékelt USB kábelén keresztül
2. Nyissa meg a FlowSync beállításait.
3. Nyomja meg a Factory Reset (gyári beállítások visszaállítása) gombot.

Az A370-et magán a karkötőn keresztül is lenullázhatja:

1. Lépjen a főmenü **Settings** (Beállítások) pontjába.



2. Koppintson a be/kikapcsoló ikonra a készülék kikapcsolásához,
3. Amikor megjelenik a kikapcsoló üzenet, tartsa nyomva a gombot újabb öt másodpercig.

Ezután ismét be kell állítania az A370-et mobil eszközön vagy a számítógépen keresztül. Ne felejtse el ugyanazt a Polar fiókot használni, mint a nullázás előtti beállításakor.


## FIRMWARE FRISSÍTÉS SZÁMÍTÓGÉPPÉL

Frissítheti az A370 firmware-jét, hogy az naprakészen maradjon. Akárhányszor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt, ahogy az A370-et a számítógéphez csatlakoztatja. A firmware frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le.

A Firmware frissítéseket az A370 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.


### A firmware frissítéséhez:

1. Dugja be az A370-et a számítógépbe az USB kábelén keresztül.
2. FlowSync megkezdi adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza a **Yes** (igen) elemet. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és az A370 újraindul.

 *A firmware frissítése miatt nem veszít adatokat: A firmware frissítése előtt az A370-en található legfontosabb adatai a Flow web szolgáltatásba szinkronizálódnak.*

## MOBIL ESZKÖZZEL VAGY TABLETTEL

A firmware frissítését mobil eszközzel is elvégezheti, ha a Polar Flow mobile alkalmazással szinkronizálja az A370 edzési és aktivitási adatait. Az alkalmazás értesíti, ha van elérhető frissítés, és végigvezeti annak telepítésén. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztassa az A370 készüléket egy áramforráshoz, hogy a frissítés zavartalan legyen.

 A firmware vezeték nélküli frissítése a kapcsolat minőségétől függően körülbelül 20 percet vehet igénybe.

## REPÜLÉS ÜZEMMÓD

A repülés üzemmód kikapcsolja az A370 eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Az eszközt még mindig használhatja, de nem tudja szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobile alkalmazással, illetve nem használhatja a vezeték nélküli kiegészítőket.

### REPÜLÉS ÜZEMMÓD BEKAPCSOLÁSA

1. Lépjen a főmenü **Settings** (Beállítások) pontjába.







2. Koppintson a repülő ikonra, ekkor a FLIGHT MODE ON (repülőgép mód bekapcsolva) üzenet jelenik meg, az ikon pedig zöldre vált. A repülőgé ikon megjelenik az időnézetben.

### REPÜLÉS ÜZEMMÓD KIKAPCSOLÁSA

1. Lépjen a főmenü **Settings** (Beállítások) pontjába.
2. Koppintson az ikonra, ekkor a FLIGHT MODE OFF (repülőgép mód kikapcsolva) üzenet jelenik meg.

## IDŐNÉZET IKONOK

Időnézetben a következő ikonok láthatók az idő és a dátum mellett.

-  **Repülés üzemmód** be van kapcsolva. Szétkapcsoltak a mobiltelefonjával és a tartozékokkal létesített vezeték nélküli kapcsolatokat.
-  Ne zavarjanak üzemmód be van kapcsolva. A kijelző nem kapcsol be csuklómozgató hatására, és nem fog smart értesítéseket kapni.
-  Rezgő ébresztés van beállítva. A Flow alkalmazásban beállíthatja az ébresztőt.
-  A párosított telefon le van választva a Smart értesítések pedig be vannak kapcsolva. Újraszatlakoztatáshoz nyomja meg és tartsa nyomva az oldalgombot.

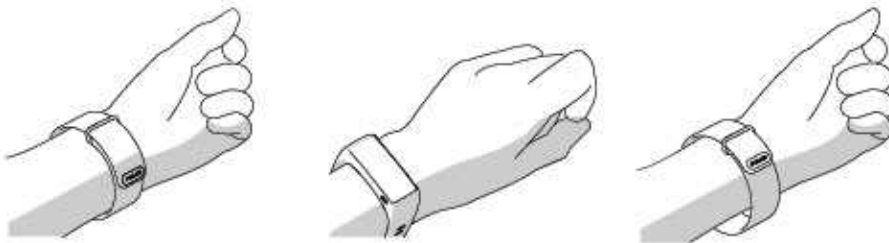
# EDZÉS

## AZ A370 VISELÉSE

Az A370 készülék a csuklón keresztül folyamatosan méri a pulzust, mindennapos viselet és edzés során egyaránt. A pontos pulzusadatokhoz helyezze csuklóját kényelmes helyzetbe az alábbi tippeknek megfelelően.

Mindennapi viselet esetén rögzítse a csuklópántot a csuklóra, a csuklócsont mögé. NE helyezze a fitness követőkészüléket a csuklócsont fölé. A csuklópánt meglazulhat, amíg a hátul lévő érintkező érintkezik a bőrrel, mozgáskor pedig a helyén marad.

Az edzés indítása előtt húzza meg kissé a pántot, hogy az érzékelő az edzés során ne mozogjon. A csuklópánt nem lehet kényelmetlenül szoros sem. Ne feledje a csuklópántot a kényelmes viselet érdekében edzést követően megszakítani.



Ha a csuklója bőrén tetoválások vannak, ne helyezze az érzékelőt közvetlenül rájuk, mivel ez akadályozhatja a pontos mérést.

Javasoljuk, ha a keze és bőre könnyen kihűlnek, tartsa őket melegen. Az edzés megkezdése előtt serkentse a vérkeringést!




Az olyan sportok esetében, ahol az érzékelőt nehezebb egy helyben tartani, illetve ahol edzés közben nyomást gyakorol vagy izmokat mozgat meg az érzékelő közelében, javasoljuk, hogy a pontosabb pulzusmérés érdekében használjon mellkaspántra erősíthető Polar H10 pulzusmérőt.

A pulzuszonákat közvetlenül a készüléken követheti, miközben útmutatást kap a Flow web szolgáltatásban megtervezett edzések teljesítéséhez.

Bár számos szubjektív érzés alapján értékelheti, hogyan reagál a teste az edzésre (érezhető erőfelfrészés, légzés ritmusa, fizikai érzetek), egyik sem olyan megbízható, mint a pulzusmérés. Ez egy objektív érték, melyet mind a külső, mind a belső tényezők befolyásolnak, tehát megbízható képet ad a test állapotáról.



## EDZÉS INDÍTÁSA

	Az idő nézetben pöccintsen felfelé vagy lefelé, majd koppintson az <b>Edzés</b> lehetőségre az előkészítő módba való belépéshez: a szív ikon mellett megjelenik a pulzusa, amint a készülék észleli azt, valamint a készülék helymeghatározási funkciójának esetén a GPS ikont körüvevő kör folyamatosan világít a hely észlelésekor.
	Felfelé vagy lefelé pöccintéssel válassza ki a kívánt sportprofil.
	Koppintson a kívánt sport ikonra az edzés megkezdéséhez.

Az A370 edzés közbeni funkcióiról további információért lásd az [Edzés közbeni funkciókat](#).

**Az edzés szüneteltetéséhez** nyomja meg a gombot. A **Paused** (Szüneteltetve) üzenet jelenik meg és az A370 szünet módba vált. Az edzés folytatásához koppintson a zöld nyíl ikonra.

**Az edzés leállításához** nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot felvétel vagy szüneteltetés közben, amíg meg nem jelenik az edzés összefoglalója. A felvételt a piros gombot három másodpercig nyomva tartva is leállíthatja.

## EDZÉS INDÍTÁSA A MEGJELÖLT EDZÉSI CÉLLAL

Tervezze meg edzését a Flow webes szolgáltatásban, [hozzon létre részletes edzési célokat](#), és szinkronizálja azokat az A370-nel a Flowsync szoftver, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Az A370 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait.

Edzés indítása a megjelölt edzési céllal:

1. Menjen a **Mai nap** menübe.
2. Koppintással válassza ki a célt a listából.
3. Koppintással válassza ki a kívánt sportot.
4. A kijelzőn megjelenik az edzés nézet, és megkezdheti az edzést.




## EDZÉS KÖZBEN


### EDZÉSI NÉZETEK

A kijelzőt egy csuklómozdulattal aktiválhatja, majd fel- és lefelé pöccintéssel böngészhet az edzési nézetek között. A kijelző automatikusan kikapcsol, hogy takarékoskodjon az energiával. Beállíthatja, hogy ne kapcsoljon ki a kijelző, ha lenyomva tartja az érintőképernyőt, a villanykörte megjelenéséig az edzés üzemmód közben. A funkció kikapcsolásához tartsa lenyomva az érintőképernyőt a villanykörte ikon eltűnéséig.

Az elérhető edzési nézeteket alább láthatja.





### EDZÉS PULZUSMÉRÉSSEL

	<p>Az Ön jelenlegi pulzusa a jelenlegi pulzuszóna színében.</p> <p>Az edzésből eddig eltelt idő.</p>
	<p>Pontos idő.</p> <p>Az edzés során eddig elégetett kalóriák.</p>
	<p>Az edzés jelenlegi sebessége vagy irama. Módosítsa a Flowban a sport profilokat, az alapján, hogy melyiket szeretné itt látni.</p> <p>Az edzés során eddig megtett távolság.</p>

 A pulzusmérőt ki is kapcsolhatja a következő edzés idejére, ha az Edzés menüben rákoppint egy sport ikonjára, és nyomva tartja azt.

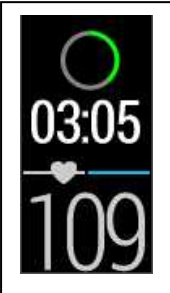
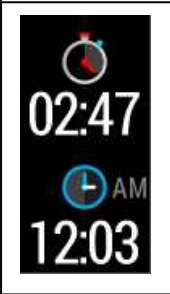
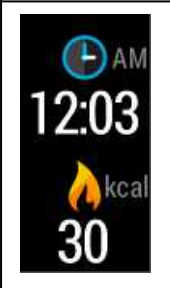
## EDZÉS IDŐTARTAM VAGY KALÓRIA ALAPÚ EDZÉSI CÉLLAL

Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy időtartam vagy kalória alapú edzési célt, és szinkronizálta azt az A370-nel, a következő nézetekhez fér hozzá:


 <p>VAGY</p> 	<p>Ha kalória alapú célt hozott létre, láthatja, mennyi marad még hátra a céljából, valamint a jelenlegi pulzusát.</p> <p>Ha idő alapú célt hozott létre, láthatja, hogy mennyi idő van még hátra belőle, valamint a jelenlegi pulzusát.</p> <p>A pulzusszám színe jelzi, mely pulzuszónában tartózkodik jelenleg.</p>
	<p>Az edzésből eddig eltelt idő.</p> <p>Pontos idő.</p>
	<p>Az edzés során eddig elégetett kalóriák.</p> <p>Az edzés alatti, függőleges vonalakban megjelenített pulzustartományok. A jelenlegi ki van emelve.</p>


## EDZÉS FÁZISOS EDZÉSI CÉLLAL


Ha a Flow webes szolgáltatásban létrehozott egy fázis alapú edzési célt, meghatározta az egyes fázisok pulzusszámát és intenzitását, és szinkronizálta azt az A370-nel, a következő nézetekhez fér hozzá:

	<p>Itt láthatja a pulzusszámát, a jelenlegi fázis alsó és felső pulzus-határértékét, és az edzésből eddig eltelt időt. A szív szimbólum mutatja jelenlegi pulzusa helyzetét a határértékek között.</p> <p>A pulzusszám színe jelzi, mely pulzuszónában tartózkodik jelenleg.</p>
	<p>Az edzésből eddig eltelt idő.</p> <p>Pontos idő.</p>
	<p>Az edzés során eddig elégetett kalóriák.</p>

## EGY EDZÉS SZÜNETELTETÉSE/MEGÁLLÍTÁSA

	<p>1. Az edzés szüneteltetéséhez nyomja meg a gombot. A <b>Paused</b> (szüneteltetve) üzenet jelenik meg. Az edzés folytatásához koppintson a zöld nyíl ikonra.</p>
---	---

	<p>2. Az edzés leállításához nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot három másodpercig felvétel vagy szüneteltetés közben, amíg a számláló el nem éri a nullát. A felvételt a kijelző piros gombját három másodpercig nyomva tartva is leállíthatja.</p>
---	---

 *Ha szüneteltetés után állítja meg az edzést, a szüneteltetés után eltelt idő nem kerül bele az összes edzési időbe.*


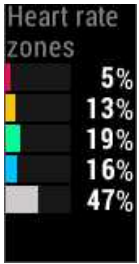


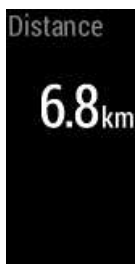
## EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ EDZÉS UTÁN

Közvetlenül az edzés befejezése után A370 készüléken összefoglaló értékelést kap az edzésről. A Flow alkalmazásban vagy a Flow webes szolgáltatásban részletesebb, illusztrált elemzést is megtekinthet.

### EDZÉSI ÖSSZEFOGLALÓ AZ A370 KÉSZÜLÉKEN

Az A370 készüléken csak az adott nap edzési összefoglalóját tekintheti meg. Menjen a **Mai nap** menübe, és válassza ki a megtekinteni kívánt edzést.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Kezdés ideje</b></p> <p>Az edzés kezdeti időpontja.</p> <p><b>Időtartam</b></p> <p>Az edzés időtartama.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Átlag pulzus</b></p> <p>Átlag pulzusszám az edzés alatt.</p> <p><b>Maximális pulzus</b></p> <p>Maximális pulzusszám az edzés alatt.</p>

	<p><b>Edzés haszna</b></p> <p>Az edzés fő hatása/visszajelzés az edzésről. Hogy az edzés hasznos legyen, legalább 10 percet kell eltöltenie a sport zónában, bekapcsolt pulzusról.</p>
	<p><b>Pulzustartományok</b></p> <p>Az egyes pulzuszónákban eltöltött idő százalékban kifejezve.</p>
	<p><b>Kalória</b></p> <p>Az edzés során elégetett kalóriák.</p> <p><b>Elégetett zsír %</b></p> <p>Az edzés során elégetett zsír százalékban kifejezve.</p>
	<p>Az edzés alatti átlagos és maximum sebesség vagy iram.</p>
	<p>Az edzés során megtett távolság.</p>

## POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Az idő nézetben a gomb nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a Flow alkalmazással. A Flow alkalmazással minden edzés után egy szempillantás alatt elemezheti adatait. Az alkalmazás lehetővé teszi az edzési adatainak gyors áttekintését offline.

További információért lásd: a [Polar Flow alkalmazást](#).

## **POLAR FLOW WEB SERVICE**

A Polar Flow web szolgáltatás teszi lehetővé, hogy elemezze az edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről. Kövesse fejlődését és a legjobb edzéseit ossza meg másokkal.

További információért lásd: a [Polar Flow Web Szolgáltatást](#).

# JELLEMZŐK

## 24/7 AKTIVITÁS-KÖVETÉS

Az A370 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, hogy mennyire aktív Ön, ami rögzíti a csuklója mozgásait. Elemzi mozgásainak gyakoriságát, intenzitását és szabályosságát a fizikai információival együtt, lehetővé téve ezzel, hogy az edzésekkel együtt lássa, mennyire volt aktív az edzésen kívüli órákban. Javasoljuk, hogy a pontosabb aktivitás-követés érdekében ne a domináns kezén viselje az A370 készüléket.

### AKTIVITÁSI CÉL

Személyes aktivitási céljait a Polar fiókja regisztrálásával kaphatja meg a Flow szolgáltatásban. Ez a szolgáltatás minden nap segít az aktivitási cél elérésében. A célt az A370 készüléken, valamint a Polar Flow alkalmazásban vagy webes szolgáltatásban tekintheti meg. Az aktivitási cél a személyes adatain és aktivitási szintjén alapszik, melyeket a [Flow webes szolgáltatás](#) Napi Aktivitási Cél beállításában talál.

Ha módosítani kívánja a célt, a Flow webes szolgáltatásba való bejelentkezéshez kattintson a nevére/-profilképére a jobb felső sarokban és válassza ki a Napi tevékenységi cél-fület a beállításokban. A napi tevékenységi cél beállítás segítségével három aktivitási szint közül választhatja ki az átlagos napjának leginkább megfelelőt. A választási felület alatt láthatja, mennyire kell aktívnak lennie a napi aktivitási cél teljesítéséhez az adott szinten. Ha például Ön irodai dolgozó, és a napja nagy részét ülve tölti körülbelül négy óras alacsony intenzitású tevékenység várható el egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberek számára az elvárások is magasabbak.

### TEVÉKENYSÉGI ADATOK

Az A370 fokozatosan tölti ki az aktivitási mezőt, jelezvén a napi céljának eléréséhez megtett haladást. Amikor a csík megtelt, elérte a napi célt, melyet a készülék rezgéssel jelez. Megrekintheti az aktivitási mezőt a **My day** (mai nap) pontban, illetve az óra bizonyos kijelzőin.

A **My day** (mai nap) menüben láthatja, milyen aktív volt a napja eddig, illetve az aznap elvégzett, vagy betervezett edzéseket.

- **Steps** (lépések): Az eddig megtett lépések. A testmozgások mennyisége s típusa rögzítésre kerül, és átváltódik egy becsült lépésszámmá.
- **Calories** (kalóriák): Megmutatja mennyi kalóriát égetett el az edzés során, az aktivitást és a BMR-t (alapanyagcsere-érték: az élet fenntartásához szükséges minimális anyagcsere-aktivitás).



## INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Közismert tény, hogy a fizikai aktivitás jelentős tényezője az egészséges életnek. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülje a hosszás ülést. Ha túl hosszú ideig ül egyhuzamban, az rontja az egészségét azokon a napokon is, amikor edz és eleget mozog. Az A370 érzékeli, ha túl sokáig marad tétlen a napja folyamán, és ezzel segít megszakítani a hosszú ideje tartó ülést, elkerülve annak káros hatásait.

Ha már 55 perce ül, inaktivitási riasztás kap: A készüléken rezgés kíséretében az **It's time to move** (Ideje mozogni!) üzenet jelenik meg. Álljon fel, és találja ki magának, hogy hogyan legyen aktív. Tegyen egy rövid sétát, nyújtózzon, vagy végezzen egyéb könnyű aktivitást. Az üzenet eltűnik, amint mozogni kezd, vagy megnyom egy gombot. Ha öt percen belül nem kezd el mozogni, inaktivitási pecsétet kap, melyet a szinkronizálás után a Flow alkalmazásban és Flow webes szolgáltatásban láthat.

A Flow alkalmazás és a Polar Flow webes szolgáltatás is megmutatja, hány tétlenségi pecsétet kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

## ALVÁSI INFORMÁCIÓK A FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁSON ÉS A FLOW ALKALMAZÁSBAN

A 24/7 aktivitásméréssel rendelkező Polar-eszközök a csukló mozgása alapján automatikusan észlelik, hogy mikor alszik el, mikor alszik és mikor ébred. Figyelik a mozgást az éjszaka során, hogy nyomkövessék az teljes éjszakai alvás megszakításait és megmondják, hogy valójában mennyi időt töltött alvással. Az alvás észlelése a nem domináns kéz mozgásának digitális 3D-s gyorsulásmérő-érzékelővel történő rögzítésén alapszik.

Az alvás nyomon követésével rálátást kaphat az alvásmintáira és láthatja, hogy hol kell javítania vagy módosítania. Az éjszaka és az éjszakai átlagok összehasonlításával illetve a minták kiértékelésével megfigyelheti, hogy mi olyat csinál a nap során, ami hatással lehet az alvására. A Polar Flow fiókjában található heti öszegzések segítségével kiértékelheti, hogy mennyire rendszeres az Ön alvás-kelés mintája.

Mit mér a Polar Sleep Plus™ – Az alváskövetés fő összetevői

- **Alvási idő** -Az Alvási idő mutatja meg az eltelt időt az elalvása és felébredési ideje között. A Polar-eszköz figyeli a teste mozgását és képes észlelni, hogy mikor alszik el és mikor kel fel. Észleli továbbá az alvás teljes alvásidő alatt történő megszakításait is.
- **Aktuális alvás** -Az Aktuális alvás mutatja meg az alvással töltött időt elalvásának és felébredésének ideje között. Pontosabban, ez az alvásidejéből kivont megszakítások ideje. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel. Az aktuális alvásidő százalékban [%] és időtartamban [óra:perc] is megadható.
- **Megszakítások** - A normál éjszakai alvás során számos rövidebb-hosszabb megszakítás van, amikor felébred az alvásból. Az, hogy emlékszik-e ezekre a megszakításokra vagy sem, az azok hosszától függ. A rövidebbekre általában nem emlékszünk. A hosszabbakra, például ha azért keünk fel, hogy egy pohár vizet igyunk, általában emlékszünk.

• **Alvás folytonossága** - Az alvás folytonossága azt írja le, hogy mennyire volt folytonos az alvása. Az alvás folytonosságát egy 1-től 5-ig terjedő skálán ábrázolják, ahol az 5 a nagyon folytonos alvást jelöli. Minél alacsonyabb az érték, annál töredezetebb volt az alvása. A jó éjszakai alvás megszakítások nélküli hosszú alvási szakaszokból áll és nem tartalmaz gyakori megszakításokat.

• **Öbértékelés** - az objektív alvási adatok megjelenítésén kívül a Flow szolgáltatás azt is lehetővé teszi, hogy saját maga értékelje a napi alvását. Egy öt fokozatú skálán értékelheti, hogy hogyan aludt a múlt éjszaka: nagyon rosszul - rosszul - átlagosan - jól - nagyon jól. A kérdés megválaszolásának egy hosszabb szöveges visszajelzést kap az alvás időtartamáról és minőségéről.

## AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW APP-BAN ÉS A FLOW WEB SERVICE-BEN

A Flow alkalmazással követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül az A370-ről a Flow webes szolgáltatásba. A Flow webes szolgáltatás adja a legrészletesebb betekintést az aktivitási információiba.

## GPS MOBILRÓL

Az A370 segítségével a mobil eszköz GPS-ének használatával nyomon követheti edzéseinek útvonalát, sebességét és hosszát. A Polar Flow mobil alkalmazásnak telepítve kell lennie a mobil eszközön, párosítva kell lennie az A370 készülékkel és engedéllyel kell rendelkeznie a telefon helyének meghatározására.

Amikor a **Training** (Edzés) menüpontban új kültéri edzést indít, aGPS ikon a folyamatos vonalú körrel együtt jelzi, ha a hely rögzítve van és megkezdheti a kültéri edzést.

 *Az edzés során mobil eszközét magánál kell tartania.*


## SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (IOS)

A smart értesítések funkció segítségével Polar eszközén értesítéseket kaphat telefonján keresztül a bejövő hívásokról, üzenetekről, és az alkalmazások értesítőiről. Az értesítők a Polar eszközön a telefon kijelzőjével azonos módon jelennek meg. Az A370-nel való pulzus-edzés közben csak akkor kaphat értesítést a hívásokról, ha a Polar Flow app meg van nyitva a telefonján.

- Győződjön meg róla, hogy A370 készüléke a legfrissebb firmware-el rendelkezik, és telepítve van a Polar Flow alkalmazás legújabb verziója.
- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell az iOS Polar Flow mobil alkalmazással és az A370-et párosítania kell azzal.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.


## SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI

### POLAR FLOW MOBILE APP


 A Polar Flow mobile app-on a Smart értesítések-funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

A Smart értesítések-funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatja ki/be.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Lépjen a **Devices** (Eszközök) menübe és az A370 oldalra ha több Polar eszköze van.
3. A **SMART NOTIFICATIONS** (smart értesítések) menüpontban válassza ki az **On** (be), az **On (no preview)** (be (nincs előnézet)) vagy az **Off** (Ki) lehetőséget.
4. A készülék gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a mobil alkalmazással.
5. A **Smart notification on** (smart értesítések be) vagy a **Smart notification off** (smart értesítések ki) üzenet jelenik meg az A370 kijelzőjén.

 Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobile app-on, ne felejtse el szinkronizálni az A370 készüléket a mobil alkalmazással.

## DO NOT DISTURB (NE ZAVARJANAK) BEÁLLÍTÁS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

 A Do not disturb (ne zavarjanak) beállítás letiltja a kijelző csuklómozgásra való bekapcsolását, így nem zavarja a pihenésben sötétebb környezetben, például a hálószobában sem.

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válassza ki a **Do not disturb** lehetőséget a Polar Flow mobile app-on. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap notification értesítéseket az ott beállított időszakban. A **Do not disturb**-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra.

Változtassa meg a **Do not disturb** funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Lépjen a **Devices** (Eszközök) menübe és az A370 oldalra ha több Polar eszköze van.
3. Be- vagy kikapcsolhatja a **Do not disturb** (Ne zavarjanak) opciót, és beállíthatja azt az időszakot, amelyre a Do not disturb opció érvényes.
4. A készülék gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a mobil alkalmazással.

## NE ZAVARJANAK BEÁLLÍTÁS AZ A370 KÉSZÜLÉKEN

Az értesítéseket az A370 készüléken keresztül is kikapcsolhatja az alábbiak szerint:

1. Nyissa meg a **Settings** (Beállítások) menüt.

2. Koppintson a Do not disturb (Ne zavarjanak) gombra:



A kijelzőn megjelenik a **Do not disturb on** (ne zavarjanak beállítás bekapcsolva) üzenet. Az idő nézetben fél-



hold ikon látható, amikor a funkció be van kapcsolva:

Az értesítések riasztásainak engedélyezéséhez ismételje meg a lépéseket.

## TELEFON BEÁLLÍTÁSAI

A telefon értesítő-beállításai határozzák meg, mely értesítéseket fogadja az A370 készülék. Az értesítő-beállítások szerkesztése iOS telefonon:

1. Lépjen a **Settings** (Beállítások) > **Notifications** (Értesítések) menübe és válassza ki az alkalmazást.
2. Ellenőrizze, hogy az értesítések be vannak-e kapcsolva és a riasztás **Banners** (szalagok) vagy **Alerts** (riasztások) módra van-e állítva.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy edzés közben a készülék kizárólag a telefonhívásokról és földrajzi hellyel kapcsolatos üzenetekről tájékoztatja.

## HASZNÁLAT

Amikor riasztást kap, a Polar készülék diszkrét rezgéssel értesíti arról. Ha hívása van, eldöntheti, hogy fogadja, elnémítja, vagy elutasítja azt (csak az iOS 8-ban). A némítás csak a Polar készüléket némítja el, a telefont nem. Ha egy értesítés egy hívásriasztás alatt érkezik, nem jelenik meg a készüléken.

Edzés közben is fogadhat hívásokat, illetve kaphat útbaigazítást (csak a Google maps szolgáltatással), ha a Flow alkalmazás fut a telefonján. Edzés közben semmilyen értesítést (e-mail, naptár, alkalmazások, stb.) nem fog kapni.

## ÉRTESÍTÉSEK NYUGTÁZÁSA

Az értesítések nyugtázhatók manuálisan, vagy az időkorlát lejártával. Az értesítés manuális nyugtázásával a telefon képernyőjén is nyugtázza azt, azonban az időkorlát letelte csak a Polar készülékről távolítja el az értesítést, a telefonon továbbra is látható marad.

Az értesítések nyugtázásához a kijelzőn:

- Manuálisan: Nyomja meg az oldalsó gombot

Időkorláttal: Az értesítés 30 másodperc elteltével automatikusan eltűnik, ha addig nem nyugtázza manuálisan

## **A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK-FUNKCIÓ A BLUETOOTH-KAPCSOLATON KERESZTŰL MŰKÖDIK.**


A Bluetooth-kapcsolat és a Smart értesítések-funkció akkor működik a legjobban, ha az A370 és a telefon egymás látászögében, és egymástól legfeljebb 5 méteres távolságon belül találhatóak. Ha az A370 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon az A370 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.

Ha az A370 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, az A370 érintőgombjának nyomva tartásával állíthatja helyre a kapcsolatot.

## **SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (ANDROID)**

A smart értesítések funkció segítségével Polar eszközén értesítéseket kaphat telefonján keresztül a bejövő hívásokról, üzenetekről, és az alkalmazások értesítőiről. Az értesítők a Polar eszközön a telefon kijelzőjével azonos módon jelennek meg. Ne feledje, hogy pulzusméréses edzések közben nem fogadhat értesítéseket A370 készülékén.

- Győződjön meg róla, hogy telefonja rendelkezik az Android operációs rendszer 5.0 vagy újabb verziójával.
- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell az Android Polar Flow mobil alkalmazással és az A370-et párosítania kell azzal.
- A smart értesítések használatához a Polar Flow alkalmazásnak futnia kell a telefonján.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.

 A funkció működését a leggyakoribb telefonmodelleken teszteltük, például a Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, és Sony Xperia Z3 készülékeken. Az Android 5.0 operációs rendszert támogató más készülékek esetén a funkció eltérően viselkedhet.


## **SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI**


### **SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BE/KIKAPCSOLÁSA**

 A Polar Flow mobile app-on a Smart értesítések-funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.


A Smart értesítések-funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatja ki/be.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Az A370 oldalsó gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a mobil alkalmazással.

3. Lépjen a  > **Devices** (Eszközök) menübe és az A370 oldalra ha több Polar eszköze van.
4. A **Smart notifications** (Smart értesítések) menüpontban válassza ki az **On** (Be), az **On (no preview)** (be (nincs előnézet) vagy **Off** (ki) lehetőséget.  
Amikor bekapcsolja a Smart értesítéseket, a készülék végigvezeti az értesítések engedélyezésének műveletén (mellyel engedélyezi a Polar Flow alkalmazás számára a hozzáférést a telefon értesítői-hez), ha még nem tette volna meg. Megjelenik az Enable notifications? (engedélyezi az értesítőket?) üzenet. Koppintson az Enable (engedélyezés) lehetőségre. Ezután válassza ki a Polar Flow alkalmazást, majd koppintson az OK gombra.
5. A készülék gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a mobil alkalmazással.
6. A **Smart notification on** (smart értesítések be) vagy a **Smart notification off** (smart értesítések ki) üzenet jelenik meg az A370 kijelzőjén.


 Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobile app-on, ne felejtse el szinkronizálni az A370 készüléket a mobil alkalmazással.

## DO NOT DISTURB (NE ZAVARJANAK) BEÁLLÍTÁS A POLAR FLOW ALKALMAZÁSBAN

 A Do not disturb (ne zavarjanak) beállítás letiltja a kijelző csuklómozgásra való bekapcsolását, így nem zavarja a pihenésben sötétebb környezetben, például a hálószobában sem.

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válassza ki a **Do not disturb** lehetőséget a Polar Flow mobile app-on. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap notification értesítéseket az ott beállított időszakban. A **Do not disturb**-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra.

Változtassa meg a **Do not disturb** funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Lépjen a  > **Devices** (Eszközök) menübe és az A370 oldalra ha több Polar eszköze van.
3. Be- vagy kikapcsolhatja a **Do not disturb** (Ne zavarjanak) opciót, és beállíthatja azt az időszakot, amelyre a Do not disturb opció érvényes. A Do not disturb (Ne zavarjanak) beállítás bekapcsolt Smart értesítések funkció mellett is látható.
4. A készülék gombjának nyomva tartásával szinkronizálhatja az A370-et a mobil alkalmazással.

## NE ZAVARJANAK BEÁLLÍTÁS AZ A370 KÉSZÜLÉKEN

Az értesítéseket az A370 készüléken keresztül is kikapcsolhatja az alábbiak szerint:

1. Nyissa meg a **Settings** (Beállítások) menüt.

2. Koppintson a Do not disturb (Ne zavarjanak) gombra:



A kijelzőn megjelenik a **Do not disturb on** (ne zavarjanak beállítás bekapcsolva) üzenet. Az idő nézetben fél-




hold ikon látható, amikor a funkció be van kapcsolva:

Az értesítések riasztásainak engedélyezéséhez ismétlje meg a lépéseket.

## ALKALMAZÁSOK LETILTÁSA

A Polar Flow alkalmazásban letilthatja bizonyos alkalmazások értesítéseit. Amint megkapja az első

értesítést egy alkalmazástól A370 készülékén, az alkalmazás megjelenik a  > Notifications > Block apps (Eszközök > Alkalmazások letiltása) menüpontban, ahol letilthatja azt.

## TELEFON BEÁLLÍTÁSAI

Ahhoz, hogy értesítéseket kapjon a telefonról az A370 készüléken, először engedélyeznie kell az értesítéseket a mobil alkalmazásokban, melyeket meg kíván jeleníteni. Ezt vagy a mobil alkalmazás beállításaiban, vagy az Android készülék Alkalmazások értesítései beállításaiban teheti meg. Az alkalmazások értesítőinek beállításairól bővebben lásd a telefon használati utasítását.

Ezután engedélyt kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak, hogy fogadja a telefon értesítőit. Ehhez hozzáférést kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak a telefon értesítőihez (azaz engedélyeznie kell az értesítőket a Polar Flow alkalmazásban). A Polar Flow alkalmazás jelzi, amikor engedélyre van szüksége.

## HASZNÁLAT

Amikor riasztást kap, a Polar készülék diszkrét rezgéssel értesíti arról. Ha hívása van, eldöntheti, hogy fogadja, elnémítja, vagy elutasítja azt. A némítás csak a Polar készüléket némítja el, a telefont nem. Ha egy értesítés egy hívásriasztás alatt érkezik, nem jelenik meg a készüléken.

Édzés közben semmilyen értesítést nem fog kapni.

## ÉRTEŚITÉSEK NYUGTÁZÁSA

Az értesítések nyugtázhatók manuálisan, vagy az időkorlát lejártával. Az értesítés manuális nyugtázásával a telefon képernyőjén is nyugtázza azt, azonban az időkorlát letelte csak a Polar készülékről távolítja el az értesítést, a telefonon továbbra is látható marad.

Az értesítések nyugtázásához a kijelzőn:

- Manuálisan: Nyomja meg az oldalsó gombot

Időkorláttal: Az értesítés 30 másodperc elteltével automatikusan eltűnik, ha addig nem nyugtázza manuálisan

## A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK-FUNKCIÓ A BLUETOOTH-KAPCSOLATON KERESZTŰL MŰKÖDIK.

A Bluetooth-kapcsolat és a Smart értesítések-funkció akkor működik a legjobban, ha az A370 és a telefon egymás látószögében, és egymástól legfeljebb 5 méteres távolságon belül találhatóak. Ha az A370 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon az A370 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.

Ha az A370 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, az A370 érintőgombjának nyomva tartásával állíthatja helyre a kapcsolatot.

## AZ A370 HASZNÁLATA PULZUSNÉRŐ-TARTOZÉKKÉNT

Az A370 pulzusmérőként is használható egyéb, pulzusmérő-profil érzékelésre képes Bluetooth-eszközökkel, pl. kerekpár-komputerrel, Polar Beat vagy hasonló sportalkalmazásokkal vagy egy másik csuklón viselt eszközzel. Használathoz először párosítania kell az A370-et a fogadó eszközzel, a többi Bluetooth-tartozékhoz hasonlóan. Ezzel kapcsolatban lásd a fogadó eszköz használati útmutatójának párosításra vonatkozó utasításait.


A Pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolása:

1. Lépjen a főmenü **Settings** (Beállítások) pontjába.



2. Koppintson a  gombra a pulzusérzékelő üzemmód bekapcsolásának jóváhagyásához.

A Pulzusérzékelő üzemmód kikapcsolásához nyomja meg a vissza gombot és erősítse meg a kiválasztást.

 Vegye figyelembe, hogy ilyenkor az A370 nem rögzíti az edzéseket a Flow naplóba. Az adatok csak akkor kerülnek be a naplóba, ha a pulzusrögzítő eszköz Flow-kompatibilis.

## POLAR SMART COACHING FUNKCIÓK

Akár a napról-napra edzettségi szintjét kívánja elérni, akár egyéni edzéstervet kíván létrehozni, vagy a megfelelő intenzitást kívánja kidolgozni, vagy azonnali visszajelzést szeretne: a Polar Smart Coaching egy egyedülálló, könnyen kezelhető funkciókkal, a szükségletei alapján személyre szabott választás, az edzés maximális élvezetére, és motiválására tervezték.

Az A370 a következő Polar Smart Coaching funkciókat tartalmazza:



- [Activity Guide](#) (Aktivitási útmutató)
- [Activity Benefit](#) (Tevékenység előnyök)
- [Folyamatos pulzus](#)
- [Heart Rate Based Training](#)(Pulzus alapú edzés)
- [Running Program](#)(Futási program)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)(Smart kalóriák)
- [Sport Profiles](#)(Sportprofilok)
- [Edzés haszna](#)

## ACTIVITY GUIDE (AKTIVITÁSI ÚTMUTATÓ)

Az Activity Guide funkció megmutatja, mennyire volt aktív a nap folyamán, illetve jelzi, mennyit kell még edzenie a napi javasolt aktivitási szint eléréséhez. Az aktivitási cél állását az A370 készüléken, a Polar Flow mobil alkalmazásban, és a Polar Flow webes szolgáltatásban is láthatja.

### ACTIVITY GUIDE AZ A370 KÉSZÜLÉKEN

Az A370 néhány órafelülete mutatja, ahogy halad a napi cél teljesítéséhez.

A My Day (Napom) menüpontban egy tevékenységkártya látható, amely a napi tevékenységek részletes adatait jeleníti meg. Itt megtekintheti a napi aktivitási cél előrehaladását százalékban kifejezve. A napi aktivitási cél állását egy aktivitási sáv is jelz.

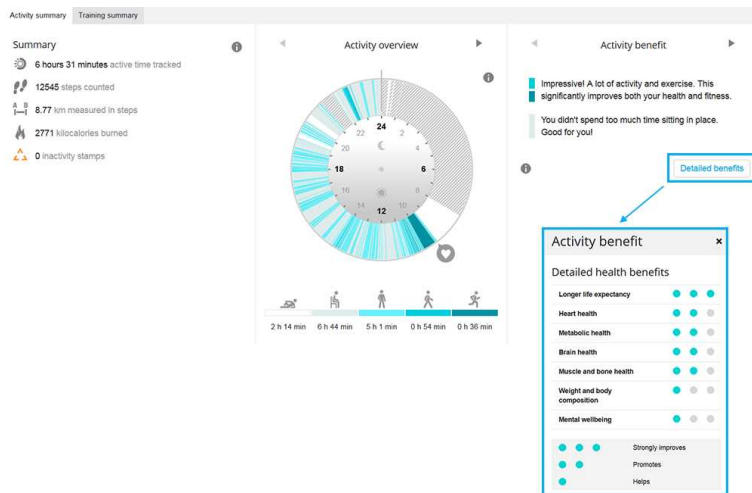
Koppintson a sávra, hogy példát lásson arra, miként érheti el a napi célját. Az 'up' alacsony, a 'walking' közepes, a 'jogging' pedig maga intenzitást jelent. A praktikus tanácsok, pl. „50 perc gyaloglás” vagy „20 perc kocogás” segítségével eldöntheti, hogyan akarja elérni a napi célt. A Polar Flow webes szolgáltatásában vagy a Polar Flow alkalmazásban még több példát találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra.

További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## ACTIVITY BENEFIT (TEVÉKENYSÉG ELŐNYÖK)

A tevékenység előnyök visszajelzést ad az egészségügyi előnyökről amelyet az aktivitásából szerez, valamint hogy milyen nemkívánatos hatással van az egészségére a túlzott egyhelyben ülés. A visszajelzés nemzetközi irányelveken, valamint a fizikai tevékenységek és az ülés egészségügyi hatásairól szóló kutatáson alapszik. Az alap gondolat a következő: minél aktívabb, annál több előnyt tehet szert!

A Flow alkalmazás és a Flow webes szolgáltatás is mutatja a napi tevékenységeiből származó tevékenységi előnyöket. A tevékenység előnyeit napi, heti és havi szinten is megtekintheti. A Flow webes szolgáltatásban az egészségügyi előnyökkel kapcsolatos részletes információkat is megtekintheti.



További információért lásd: [24/7 aktivitás-követés](#)

## FOLYAMATOS PULZUS

A Folyamatos pulzus funkció folyamatosan méri a pulzust. Ez lehetővé teszi a napi kalória-felhasználás és a mindennapos tevékenység pontosabb mérését, mivel a kevés csuklómozgást igénylő fizikai tevékenységek, például a kerékpározás is nyomon követhetők.

A Folyamatos pulzus funkció az A370 esetében automatikus. Az A370 Folyamatos pulzus funkciója a



**Beállítások** menüben lévő ikonra koppintva kapcsolható be vagy ki. A Polar Folyamatos pulzus funkciója intelligens, adaptálható és optimalizált módon méri az Ön pulzusát. Azonban a Folyamatos pulzus funkció folyamatos használata a Polar eszközön gyorsabban meríti az akkumulátort.

A **My day** (Napom) részen követni tudja a napi legmagasabb és legalacsonyabb mért pulzust és ellenőrizheti, hogy mekkora volt a legalacsonyabb pulzusszám az előző éjszaka folyamán. Az adatokat a Polar Flow webes vagy mobil változatában követheti részletesen és hosszabb időszak alatt.

A Polar folyamatos pulzuskövetése bizonyos időközönként vagy csuklómozgása alapján történik.

Az időzített mérés bizonyos időközönként ellenőrzi a pulzust, ha pedig az ellenőrzés során a pulzusszám emelkedik, a Folyamatos pulzus funkció elkezd a pulzus nyomon követését. A folyamatos pulzuskövetés a csuklómozgás alapján is kezdődhet, például ha legalább egy percig kellően gyorsan sétál.

A pulzus folyamatos nyomon követése automatikusan leáll, ha az aktivitási szintje kellően alacsonyra csökken. Ha a Polar eszköz úgy észleli, hogy túl sok időt tölt ülve, a Folyamatos pulzus funkció elindul és meghatározza a napi legalacsonyabb pulzusszámot.


## SMART KALÓRIÁK



A piacon létező legpontosabb kalória kalkulátor számolja ki az elégetett kalóriák számát, amely a folyamatos pulzuskövetéssel együtt még nagyobb pontosságot biztosít. Az energiafelhasználás a következőkön alapul:


- Testsúly, testmagasság, kor, nem
- Egyéni maximum pulzusszám ( $HR_{max}$ )
- Pulzus edzés közben és a folyamatos pulzuskövetés során
- Aktivitás mérése az edzéseken kívül, és a pulzusérzékelő nélküli edzéseken
- Az egyéni maximális oxigén felvétel ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  aerobik erőnlétéről szolgál információval. Becsült  $VO2_{max}$  értékét a Polar Fitness teszttel állapíthatja meg. Csak a Polar H7 és H10 pulzusérzékelővel érhető el.


## PULZUSTARTOMÁNYOK

A Polar pulzustartományok egy új szintre emelik a pulzusszám alapú edzések hatékonyságát. Az edzést a maximum pulzusszám százalékos értékei alapján öt pulzustartományra osztja. A pulzustartományok segítségével könnyedén kiválaszthatja és megfigyelheti az edzési intenzitásokat.

Célzóna	HR max intenzitási %-a  $HR_{max} = \text{Maximális pulzusszám (220-kor)}$	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
MAXIMUM  	90–100%	171-190 ütés/perc	kevesebb, mint 5 perc	Előnyök: A légzéshez és az izommunkához végzett maximális vagy maximális közeli erőfeszítés.  Közérzet: Nagyon fárasztó a légzés és az izmok számára.  Akiknek javasolt: Nagyon gyakorlott és fitt atléták. Csak rövid időszakokra, általában a végső

Célzóna	HR max intenzitási %-a  HR <sub>max</sub> = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percben) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				felkészüléskor vagy rövid alkalomkor.
NEHÉZ  	80-90%	152–172 ütés/perc	2-10 perc	<p>Előnyök: Megnövekedett képesség a nagy sebességű kitartás fenntartására.</p> <p>Közérzet: Izomfáradtságot és nehéz légzést okoz.</p> <p>Akiknek javasolt: Tapasztalt atléták számára az éves felkészüléshez, és változó időtartamokra. Fontosabbá válik a versenyszezon előtti időkb.</p>
KÖZEPES  	70–80%	133–152 ütés/perc	10–40 perc	<p>Előnyök: Növeli az általános edzési gyakorlatot, a közepes intenzitású erőfeszítéseket könnyebbé teszi, és növeli a hatékonyságot.</p> <p>Közérzet: Állandó, kontrollált, gyors légzés.</p> <p>Akiknek javasolt:</p>

Célzóna	HR max intenzitási %-a  HR <sub>max</sub> = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				Eseményekre edző atléták számára, vagy azoknak akik teljesítmény növekedést szeretnének elérni.
KÖNNYŰ  	60–70%	114-133 ütés/perc	40–80 perc	Előnyök: Fejleszti az általános alap edzettséget, fejleszti a regenerálódást és felgyorsítja az anyagcserét.  Közérzet: Kényelmes és könnyű, alacsony izom és kardiovaszkuláris terhelés.  Akiknek javasolt: Mindenki számára, hosszú edzésekre az alapozási időszakban és a regeneráló gyakorlatokhoz a versenyzidőszak alatt.
NAGYON KÖNNYŰ	50–60%	104–114 ütés/perc	20–40 perc	Előnyök: Segít a bemelegítésnél vagy a levezetésnél és a regenerálódásban.

Célzóna	HR max intenzitási %-a  HR <sub>max</sub> = Maximális pulzusszám (220-kor).	Például: Pulzustartományok (ütés per percen) egy 30 éves személynél, akinek maximum pulzusa 190 bpm (220-30).	Példa időtartamok	Az edzés hatása
				Közérzet: Nagyon könnyű, kis terhelés.  Akiknek javasolt: Regenerálódáshoz és levezetéshez, az edzési időszak folyamán.

Az 1-es pulzustartományban végzett edzés nagyon alacsony intenzitással kezdődik. Az alapvető edzési irányelv az, hogy a teljesítmény nem csak az edzés, hanem az utána lévő helyreállítás alatt is nő. A regenerálódási folyamat felgyorsításához nagyon alacsony intenzitású edzéseket végezzen.

A 2. pulzustartományban végzett edzés az állóképességet edzi, bármely edzésprogram nélkülözhetetlen részeként. Az ebben a zónában végzett edzések könnyűek és aerob jellegűek. Az ebben a zónában hosszú ideig végzett edzések rendkívül hatékonyak az energiafelhasználás szempontjából. A fejlődéshez kitartásra lesz szükség.

Az aerob teljesítmény a 3. pulzustartományban fejleszhető. Az edzési intenzitás magasabb, mint az 1. és a 2. zónában, de még mindig inkább csak aerobikus. A 3. sportzónában végzett edzésben például az egyes szakaszokat helyreállítási szakaszok követhetik. Az edzés ebben a tartományban a szív és a vázizom véráramlásának hatékony fokozásához kifejezetten hatásos.

Amennyiben a célja a maximális teljesítmény kihasználása, a 4. és 5. pulzustartományban kell edzenie. Ezekben a zónákban a gyakorlatokat anaerob módon végezze, legfeljebb 10 perces szakaszokban. Minél rövidebb az intervallum, annál magasabb az intenzitás. Az elegendő pihenő idő rendkívül fontos. A 4. és 5. zónában található edzési minták a maximális teljesítmény elérésére szolgálnak.

A Polar pulzustartományokat laboratóriumi körülmények között mért HRmax értéke vagy egy teszt segítségével tudja testre szabni. Egy pulzusszám célzónában történő edzés esetén próbálja meg a teljes zónát felhasználni. A zóna középső része egy jó cél, de a pulzusszám adott szinten tartása nem minden esetben szükséges. A pulzusszám fokozatosan alkalmazkodik az edzés intenzitásához. Például, amikor az 1. pulzusszám zónáról a 3. zónára vált át, a keringése és a pulzusszáma 3-5 perc alatt áll át.

A pulzusszám olyan tényezők függvényében áll át az edzés intenzitásának megfelelő pulzusértékre, mint az edzettség, a helyreállítás szintje, és egyéb környezeti tényezők. Nagyon fontos, hogy odafigyeljen a kimerültség érzésre, és ennek megfelelően állítsa be az edzési programot.

## POLAR FUTÓPROGRAM

A Polar Running egy személyre szabott program az Ön fitness szintjén alapszik, és úgy alakítottuk ki, hogy megfelelően tudjon edzeni vele, és hogy ne vigye azt túlzásba. A program intelligensen alkalmazkodik fejlődéséhez, és segít eldönteni, mikor érdemes kissé visszavennie a tempóból, vagy intenzívebben edzeni. Minden program Önhöz igazodik, figyelembe veszi az Ön személyes tulajdonságait, edzési háttérét és felkészülési idejét is. A program ingyenesen letölthető a Polar Flow webes szolgáltatás oldaláról a [flow.-polar.com](https://flow.polar.com) oldalon.

A programok 5 és 10 km-hez, félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el. Minden program három szakaszból áll: Alapozás, felfutás, és levezetés. Ezeket a fázisokat úgy terveztük meg, hogy fokozatosan fejlesszék teljesítményét, és a verseny napján készen álljon a kihívásra. A futóedzések öt típusra oszthatók: könnyű kocogás, közepes futás, hosszú futás, tempós futás, és szakaszos futás. Minden edzés bemelegítésből, munkából, és levezetésből áll az optimális eredmények elérése érdekében. Emellett választhat az erőnléti, alap, és mozgékonyági edzések kategóriák közül a gyorsabb fejlődés érdekében. Minden edzési hét két vagy öt futóedzésből áll, az edzések teljes időtartama pedig az erőnléti szintjétől függően egytől hét óráig terjed. A program minimális időtartama 9 hét, maximális időtartama pedig 20 hónap.

Tudjon meg többet a Polar futóprogramról a [részletes útmutatóban](#). Vagy olvassa el a [bevezetést a futó-program használatába](#).

### POLAR FUTÓPROGRAM LÉTREHOZÁSA

1. Jelentkezzen be a Flow webes szolgáltatásba a [flow.polar.com](https://flow.polar.com) oldalon.
2. Válassza ki a **Programs** (programok) lehetőséget a fülön.
3. Válassza ki a kívánt eseményt, nevezze el azt, állítsa be a dátumot, illetve a kezdési időt.
4. Töltse ki az erőnléti szintről szóró kérdéseket.\*
5. Döntse el, szeretne-e kiegészítő feladatokat adni a programhoz.
6. Olvassa el és töltse ki a felkészültségről szóló kérdőívet.
7. Ellenőrizze a program beállításait, és szükség esetén módosítsa azokat.
8. Amikor elkészült, válassza ki a **Start program** (program indítása) lehetőséget.

\*Ha már legalább négy hétnyi edzési adat áll rendelkezésre, a készülék automatikusan kitölti ezeket.

### FUTÁSI CÉL ELINDÍTÁSA

Miután szinkronizálta az A370 készüléket a Flow alkalmazással, az A370 **Training** (Edzés) gombjára történő kattintással a rendszer automatikusan javaslatot tesz az adott napra vonatkozó futási célra. A cél teljesítésének megkezdéséhez fogadja el a javaslatot.

### KÖVESSE NYOMON A FEJLŐDÉSÉT

Szinkronizálja edzési eredményeit a készülékről a Flow webes szolgáltatással USB kábelen vagy a Flow alkalmazáson keresztül. Kövesse nyomon a fejlődését a **Programs** (Programok) fülön. Itt láthatja a jelenlegi program áttekintését, illetve itt követheti nyomon az előrehaladását.

## Heti díjak

Ha a Polar futóprogram segítségével készül egy sporteseményre, az A370 készülék megjutalmazza az edzési terv betartásáért.

Az A370 minden héten jutalom csillagokat küld, attól függően, mennyire pontosan tartotta magát az edzési tervhez. A Polar fiók Általános beállítások menüpontjában beállított kezdő naptól függően a hét első napján, azaz hétfőn, szombaton, vagy vasárnap kapja meg a jutalom csillagokat.

A csillagok száma attól függ, mennyire teljesítette jól a kitűzött célokat. A készülék összehasonlítja az egyes pulzuszónákban töltött időt az edzési cél tervezett idejével az adott zónákban. Az alábbi táblázat leírja, hány csillagot kaphat az egyes célok teljesítéséért, illetve miért nem kapott csillagokat egy adott héten.

- 1 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 75%-át teljesítette.
- 2 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 90%-át teljesítette.
- 3 csillag: Átlagosan minden pulzuszóna kitűzött céljainak 100%-át teljesítette.
- Ha nem kap csillagot: Túl sokat (több, mint 200%) edzett a közepes nehézségű zónákban (1-3).
- Ha nem kap csillagot: Túl sokat (több, mint 150%) edzett az intenzív zónákban (4 és 5).



*Ne felejtse el a kitűzött edzési célokkal együtt elindítani az edzést, hogy a készülék össze tudja hasonlítani eredményeit a célokkal.*

## POLAR SLEEP PLUS™

Ha éjszaka is viseli, az A370 nyomon követi alvását. Érzékeli, hogy mikor aludt el és mikor ébredt fel, valamint összegyűjti az adatokat a mélyebb elemzéshez a Polar Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban. Az A370 figyelni kezének mozgását az éjszaka során, hogy nyomonkövessen minden megszakítást az egész éjszakai alvása során, és megmondja, hogy valójában mennyi időt töltött alvással.

### Alvási adatok az A370 készülékén

A **My day** (Napom) alváskártyán ellenőrizheti alvási adatait. Koppintson ide a részletes információkért.





- Az **Alvási idő** mutatja meg az eltelt időt az elalvása és felébredési ideje között.
- Az **Aktuális alvás** mutatja meg az alvással töltött időt elalvásának és felébredésének ideje között. Pontosabban, ez az alvásidejéből kivont megszakítások ideje. Az aktuális alvásidőben csak a valóban alvással töltött idő szerepel.
- Az **alvási folytonosság** annak kiértékelése, hogy mennyire volt folyamatos az alvásideje.
- Az elalvása és felébredése között eltelt idő.
- **Visszajelzés** az alvási adatai, kívánt alvási ideje és alvási minősítése alapján.
- Az Ön alvási minősítése egy szmájlival.

### Alvási adatok a Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban

Alvási adatai megjelennek a Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban miután A370-ét szinkronizálta. A Flow alkalmazás és webes szolgáltatás éjszakai és heti nézetekben mutatja az alvási adatait. A Flow web szolgáltatásban, a **Sleep** (alvás) fül alatt a **Diary** (napló) lehetőségben nézheti meg alvását. Bele veheti alvási adatait az **Activity reports** (aktivitási jelentések) közé a **Progress** (előrehaladás) fülön.

A Polar Flow alkalmazásban és webes szolgáltatásban beállíthatja **kívánt alvásidejét**, hogy meghatározza mennyit szeretne aludni éjszakánként. Minősítheti is alvását. Visszajelzést kap arról, hogyan aludt az alvási adatai, kívánt alvási ideje és alvási minősítése alapján.

Alvásmintájának követésével, láthatja ha mindennapi életének változásai hatással vannak alvására, és megtalálja a helyes egyensúlyt a pihenés, a napi aktivitás és az edzés között.

### POLAR SPORT PROFILOK

Az A370-hez hét alapértelmezett sportprofilot hoztunk létre. A Flow webes szolgáltatásban új sportokat adhat hozzá a listájához, és szinkronizálhatja azokat az A370-re, ezzel létrehozva kedvenc sportjai listáját. Mindegyik sportprofilhoz megadhat részletesebb beállításokat is. Például kikapcsolhatja a rezgő visszajelzéseket a jóga sportprofiljában. További információért lásd a [Sportprofilok a Flow Web Szolgáltatásban](#) részt.

A sportprofilok használatával nyomon követheti tevékenységeit, és láthatja, mennyit fejlődött különböző sportokban. Ezt a [A Flow web szolgáltatásban](#) teheti meg.

### EDZÉS HASZNA

Az Edzés haszna funkció szöveges értékelést ad az egyes edzések során nyújtott teljesítményéről, melynek segítségével kielemezheti edzéseit hatékonyságát. Az értékelést a Flow alkalmazásban és a Flow webes szolgáltatásban láthatja. Az értékelés megkapásához legalább összesen 10 percet kellett edzenie

pulzustartományokban. Az Edzés haszna visszajelzés az egyes pulzustartományokon alapszik. Számításba veszi, mennyi időt tölt az egyes tartományokban, és mennyi kalóriát éget el.

A különböző edzési haszon lehetőségek leírásait az alábbi táblázat tartalmazza

Visszajelzés	előnyei
Maximum training+ (Maximális edzés+)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Maximum training (Maximális edzés)	Ez kemény edzés volt! Javított a sebességén és izmai idegrendszerén, amitől egyre hatékonyabb lesz.
Maximum & Tempo training (Maximális és tempóedzés)	Micsoda edzés! Javított sebességén és hatékonyságán. Az edzéssel aerob edzettségi szintjét is jelentősen javította, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Maximum training (Tempó és maximális edzés)	Micsoda edzés! Jelentősen javította aerob edzettségi szintjét, így hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel sebességét és hatékonyságát is javította.
Tempo training+ (Tempóedzés+)	Nagyszerű tempó egy hosszú edzésen! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket. Az edzéssel a fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Tempo training (Tempóedzés)	Nagyszerű tempó! Javította aerob edzettségi szintjét és sebességét, és hosszabb ideig bírja a nagyobb intenzitású edzéseket.
Tempo & Steady state training (Tempó és állandó terhelésű edzés)	Kiváló tempó! Javított azon a képességén, hogy nagyobb intenzitáson hosszabb ideig edzen. Az edzéssel aerob edzettségét is izmai állóképességét is fejlesztette.
Steady state & Tempo training (Állandó terhelésű és tempóedzés)	Kiváló tempó! Javította aerob edzettségét és izmai állóképességét. Az edzéssel azt a képességét is fejlesztette, hogy nagyobb intenzitással hosszabb ideig legyen képes edzeni.
Steady state training+ (Állandó terhelésű edzés+)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. A fáradtsággal szembeni ellenállását is növelte.
Steady state training (Állandó terhelésű edzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét.
Steady state & Basic training, long (Állandó terhelésű és alapedzés, hosszú)	Kiváló! Ezzel a hosszú edzéssel javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Steady state & Basic training (Állandó terhelésű és alapedzés)	Kiváló! Javította izmai állóképességét és aerob edzettségét. Az edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.

Visszajelzés	előnyei
Basic & Steady state training, long (Alap és állandó terhelésű edzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Ez izmai állóképességét és aerob edzettségét is fejlesztette.
Basic & Steady state training (Alap és állandó terhelésű edzés)	Remek! Javította állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte. Az edzéssel izmai állóképességét és aerob edzettségét is javította.
Basic training, long (Alapedzés, hosszú)	Remek! Ezzel a hosszú, alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Basic training (Alapedzés)	Kiváló volt! Ezzel az alacsony intenzitással végzett edzéssel állóképességét és teste zsírégető hatékonyságát is növelte.
Recovery training (Regenerálódó edzés)	Kiváló edzés volt a regenerálódáshoz. Az ilyen könnyű edzésekkel hozzászoktathatja testét az edzéshez.

## RIASZTÁS

Az A370 ébresztője le van halkítva és rezeg. A ébresztés csak a Polar Flow mobil alkalmazásban állítható be.

 Az ébresztés bekapcsolásakor egy óra ikon jelenik meg az időnézetben.

A riasztás ideje a **My day** (Napom) nézetben ellenőrizhető a nézet ujjal történő felfelé húzásával.

# POLAR FLOW ALKALMAZÁS ÉS POLAR WEBES SZOLGÁLTATÁS

## POLAR FLOW APP

A Polar Flow alkalmazás azonnali vizuális áttekintést ad aktivitásáról és edzési adatairól, internetkapcsolat nélkül is, amikor csak szeretné.

Tekintse meg a 24/7-es aktivitását. Tudja meg, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el. Nézze meg a lépéseket, a megtett távolságot, az elégetett kalóriákat és az alvási időt

A Flow alkalmazás segítségével könnyen hozzáférhet edzési céljaihoz, és megtekintheti a fitness tesztek eredményeit. Gyors áttekintést kaphat az edzéséről és azonnal elemezheti teljesítményének minden részletét. Tekintse meg edzése heti összefoglalóját az edzési naplóban. Edzései legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatja.

Az alkalmazás segítségével új A370 készülékét vezeték nélkül is beállíthatja. Lásd az [A370 beállítása](#) fejezetet.

A Flow alkalmazás használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play-ről. Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt. Egy új mobil eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt azt párosítani kell az A370 készülékkel.

## EGY MOBIL ESZKÖZ PÁROSÍTÁSA AZ A370-NEL

A mobil eszköz párosítása előtt

- töltsse le az app-ot az Apple App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- győződjön meg róla, hogy a mobil eszközén be van kapcsolva a *Bluetooth*, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.

 *Kérjük, vegye figyelembe, hogy a párosítási műveletet a Flow alkalmazásban, NEM pedig a mobil eszköz Bluetooth beállításában kell elvégezni.*

A mobil eszköz párosítása:

1. A mobil eszközén, nyissa meg a Flow alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába, melyet az [A370 beállításánál](#) hozott létre.
2. Várjon, amíg megjelenik az **Eszköz csatlakoztatása** nézet a mobil eszközön, azaz a **(Waiting for A370 (Várakozás az A370-re))** üzenet jelenik meg.
3. Nyomja meg és tartsa nyomva az A370 gombját

4. A **Pair: touch device with A370** (párosítás: érintse meg a készüléket az A370-nel) üzenet jelenik meg. Érintse meg a mobil eszközt az A370 készülékkel.
5. Megjelenik a **Pairing** (párosítás) üzenet.
6. Az A370 készüléken a **Confirm on other dev. xxxxx** (jóváhagyás egyéb eszközön xxxxx) üzenet jelenik meg. Adja meg az A370-en lévő PIN-kódot a mobil eszközön. A párosítás megkezdődik.
7. A **Pairing completed** (A párosítás befejeződött) jelenik meg, amikor végzett.

Az edzési adatainak a Flow alkalmazásban való megtekintéséhez, szinkronizálnia kell az A370-et az edzése után. Amikor szinkronizálja az A370-et a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással. A Flow alkalmazás a legegyszerűbb módja az edzési adatainak szinkronizálására az A370-ről a webes szolgáltatással. További információért a szinkronizálásáról, lásd: [Syncing](#).

## POLAR FLOW WEB SERVICE

A Polar Flow webes szolgáltatás megmutatja napi aktivitási céljait, az aktivitás részleteit, és segít megérteni, hogyan befolyásolják napi döntései és szokásai jólétét. A Flow webes szolgáltatás segítségével megtervezheti és elemezheti edzései legapróbb részleteit is, és többet tudhat meg saját hosszú távú teljesítményéről és fejlődéséről. Állítsa be és szabja testre az A370-et, hogy az tökéletesen megfeleljen edzési szükségleteinek oly módon, hogy hozzáadja a sport profilokat és testre szabja a beállításokat. Edzései legjobb eredményeit a Flow közösségbeli barátaival is megoszthatja.

A Flow webes szolgáltatás használatához [állítsa be A370 készülékét a \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\) oldalon](#). Az oldalon található utasításokat követve letöltheti és telepítheti a FlowSync szoftvert, mellyel szinkronizálhatja adatait az A370 készülék és a webes szolgáltatás között, és létrehozhatja saját felhasználói fiókját. Szerezze meg a Flow alkalmazást a mobiljára az adatok azonnali elemzéséhez és a web szolgáltatásba való egyszerű szinkronizáláshoz.

## HÍRCSATORNA

A **Feed** (hírcsatornában) láthatja saját és barátai legfrissebb tevékenységeit. Tekintse meg a legfrissebb edzéseket és aktivitási összefoglalókat, ossza meg saját legjobb eredményeit, kommentálja és kedvelje barátai aktivitását.

## FELFEDEZÉS

Az **Explore** (felfedezése) menüben megtekintheti a térképen más felhasználók által megosztott edzéseket, azok útvonal-információival együtt. Ezenkívül megnézheti a nyilvános edzéseket, melyeket más felhasználók osztottak meg, és ossza meg saját vagy mások útvonalait és nézze meg, hol történnek a fontos dolgok.

## NAPLÓ

A **Diary** (naplóban) láthatja mapi aktivitását és beütemezett edzéseit (edzési célok), ahogyan átnézheti régebbi eredményeit is.

## ELŐREHALADÁS

A **Progress** (előrehaladás) részben követheti fejlődését a jelentésekkel. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszú távon. A heti, havi és éves jelentésekben kiválaszthatja a sportot a jelentéshez. A szokásos időszakban, kiválaszthatja az időszakot és a sportot is. Válassza ki az időszakot és a sportot a legördülő listából, majd a kerék ikon megnyomásával válassza ki, mely adatokat szeretné megtekinteni a jelentési grafikonon.

Támogatásért és további információért a Flow webes szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [polar.com/en/support/flow](https://polar.com/en/support/flow) oldalt.

## KÖZÖSSÉG

A **Flow csoportokban**, **klubokban** és **eseményeken** olyan edzőtársakra lelhet, akik ugyanazt az edzést végzik vagy ugyanabba az edzőterembe járnak, mint Ön. Létrehozhatja saját csoportját is azok részére, akikkel együtt szeretne edzeni. Megoszthatja gyakorlatait és edzéstippjeit, megjegyzéseket fűzhet más tagok edzéseredményéhez és részese lehet a Polar közösségnek. A Flow Klubokban megtekintheti a közösségi edzések időpontját, és feliratkozhat azokra. Csatlakozzon, és edzzen együtt a közösséggel!

A videó megtekintéséhez, kattintson a következő linkre:

[Polar Flow Események](#)

## PROGRAMOK

A Polar Futási program az Ön céljaihoz igazodik, figyelembe veszi a Polar pulzuszonákat, az Ön személyes tulajdonságait és edzési hátterét. A program intelligensen alkalmazkodik a fejlődéséhez. A Polar futó-programok 5 és 10 km-hez félmaratonhoz és maratonhoz érhetőek el, és hetente két vagy legfeljebb öt gyakorlatból állnak az adott programtól függően. Igazán egyszerű!

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) oldalt.

## AZ EDZÉS MEGTERVEZÉSE

Tervezze meg edzését a Flow webes szolgáltatásban, hozzon létre részletes edzési célokat, és szinkronizálja azokat az A370-nel a Flowsync, vagy a Flow alkalmazás segítségével. Az A370 készülék segíteni fog elérni az edzésre kitűzött céljait. Az A370 készüléke a Flow webes alkalmazásban tervezett edzésekhez [pulzusszám-tartományokat](#) használ - az EnergyPointer funkció nem elérhető.


- **Quick Target (gyors cél):** Válassza ki az edzés időtartam vagy kalória célját. Kiválaszthatja például, hogy 500 kalóriát szeretne elégetni, vagy 30 percig szeretne futni.
- **Phased Target (szakaszos cél):** Az edzési időt szakaszokra is oszthatja, és mindegyik szakaszhoz külön adhat meg időtartamot és intenzitást. Ez például, létrehoz egy intervallum edzést, és megfelelő bemelegítési és levezetési fázisokat ad hozzá.

- **Kedvencek:** Hozzon létre egy célt, és adja hozzá a **Favorites** (kedvenceihez), hogy bármikor könnyedén újra elérhesse amikor meg kívánja ismételni.


## EDZÉSI CÉLOK LÉTREHOZÁSA

1. Válassza a **Diary** (naplót), majd kattintson az **Add > Training target** (hozzáadás > edzési cél) lehetőségre.
2. Az **Add training target** (edzési cél hozzáadása) nézetben, válassza a **Quick** (gyors), vagy **Phased** (szakaszos) lehetőséget.

### Quick Target (gyors cél)

1. Válassza a **Quick** (gyors) lehetőséget.
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Adja meg az időtartamot vagy kalóriákat. Csak egy értéket tud megadni.
4. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra .
5. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

### Phased target (szakaszos cél)

1. Válassza a **Phased** (szakaszos) lehetőséget.
2. Válassza a **Sport** (sportot), írja be a **Target name** (cél nevét) (maximum 45 karakter), a **Date** (dátumot) és a **Time** (időt), valamint bármilyen **Notes** (megjegyzést) (opcionális) amit hozzá szeretne adni.
3. Válassza ki, hogy új szakaszos célt kíván létrehozni (**CREATE NEW**) vagy a sablont használja (**USE TEMPLATE**).
4. Adjon hozzá szakaszokat a céljához. Kattintson a **DURATION** (időtartam) gombra időtartam alapú szakasz hozzáadásához. Válassza ki minden szakaszhoz a távolságot és az időtartamot, a következő fázis manuális vagy automatikus indítását és az intenzitást.
5. Ha hozzá kívánja adni a célt a **Kedvenceihez**, kattintson a kedvencek ikonra .
6. Kattintson a **Save** (mentés) lehetőségre a cél a **Diary** (naplóhoz) való hozzáadásához.

## Kedvencek

Ha létrehozott egy célt, és hozzáadta azt a kedvenceihez, használhatja azt ütemezett célként.

1. Válassza a **FAVORITE TARGETS** (kedvenc célok) lehetőséget. Megjelennek az edzési cél kedvencei.
2. Kattintson a **USE** (használat) lehetőségre, és válassza ki a kedvencet, amelyiket a célhoz sablonként kíván használni.
3. Adja meg a **Date** (dátum) és **Time** (idő) beállításokat.

4. Szerkesztheti a célt, ha szeretné, vagy hagyja azokat úgy, ahogy vannak.



Ebben a nézetben a cél szerkesztése nincs hatással a kedvenc célra. Ha a kedvenc célt kívánja szerkeszteni, menjen a **FAVORITES** (kedvencek) menübe a neve és profilképe mellett található csillag ikonra kattintva.

5. Kattintson az **ADD TO DIARY** (hozzáadás a naplóhoz) lehetőségre, hogy hozzáadja a célját a **Diary** (naplóhoz).

## SZINKRONIZÁLJA A CÉLOKAT AZ A370 KÉSZÜLÉKKEL

**Ne feledje el szinkronizálni az edzési céljait az A370-re a Flow web szolgáltatásból a FlowSync-en vagy a Flow alkalmazáson keresztül.** Ha nem szinkronizálja őket, csak a Flow webes szolgáltatás naplójában vagy kedvencek listájában lesznek láthatóak.

Az edzési célok A370-nel való szinkronizálását követően az edzési célokat megtalálja a kedvencek listában a **Favorites** (kedvencek) menüben.


Az edzési céllal kapcsolatos információkért, lásd: ["Start a Training Session" \("Edzés indítása"\)](#) lehetőséget.

## KEDVENCEK


A **Favorites** (kedvencekben), tárolhatja és kezelheti a kedvenc edzési céljait a Flow web szolgáltatásban. Az A370-ben egyszerre maximum 20 kedvence lehet. Ha több, mint 20 kedvence van a Flow web szolgáltatásban, a lista első 20 tételét helyezi át szinkronizáláskor az A370-re. Ezeket az A370 **Favorites** (Kedvencek) menüjében találja.

Megváltoztathatja a kedvenceinek sorrendjét, ha azokat új helyükre húzza a webes szolgáltatásban. Válassza ki azt a kedvencet amelyiket arrébb szeretne tenni, és húzza át a listában, ahová szeretné.

### Edzési cél hozzáadása a Kedvencekhez:


1. [Edzési célok létrehozása.](#)
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.

vagy


1. Nyisson meg egy létező célt **Diary** (naplójából).
2. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb alsó sarkában.
3. Az útvonalat hozzáadódott a kedvencekhez.



## Kedvencek szerkesztése

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc edzési célja.
2. Válassza ki a szerkeszteni kívánt kedvencet.
3. Megváltoztathatja a cél nevét. Kattintson a **SAVE** (mentés) gombra.
4. Egyéb részletek szerkesztéséhez kattintson a **VIEW** (nézet) gombra. Miután elvégezte a kívánt változtatásokat, kattintson az **UPDATE CHANGES** (változtatások frissítése) gombra.

## Kedvenc eltávolítása

1. Kattintson a kedvencek ikonra  az oldal jobb felső sarkában a neve mellett. Megjelenik minden kedvenc edzési célja.
2. Kattintson az edzési cél jobb felső sarkában lévő törlés ikonra annak listából való eltávolításához.

## POLAR SPORT PROFILOK A FLOW WEB SZOLGÁLTATÁSBAN

Az A370 hét alapértelmezett sport profilt tartalmaz. A Flow web szolgáltatásban új sport profilokat adhat a listájához, illetve módosíthatja a meglévő profilekat. Az A370 legfeljebb 20 sport profilt képes tárolni. Ha a Flow web szolgáltatásban több, mint 20 sport profilt állít be, az első 20 ezek közül szinkronizáláskor átkerül az A370 készülékre.

A sport profilek sorrendjét az egérrel új helyükre húzva módosíthatja. Válassza ki az áthelyezendő sportot, majd húzza a kívánt helyre a listában.

## SPORT PROFIL HOZZÁADÁSA

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profiljára a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** (sport profilek) lehetőséget.
3. Kattintson az **ADD SPORT PROFILE** (sport profil hozzáadása) elemre, majd válasszon egy sportot a listából.
4. A sport ekkor hozzáadódik a sportlistához.

## SPORT PROFIL SZERKESZTÉSE

A Flow web szolgáltatásban:

1. Kattintson a nevére/profiljára a jobb felső sarokban.
2. Válassza ki a **Sport Profiles** (sport profilek) lehetőséget.
3. Kattintson az **EDIT** (szerkesztés) lehetőségre a módosítani kívánt sport alatt.

Az egyes sportprofilokban a következő információkat szerkesztheti:

### **Pulzus**

- Pulzus nézet
- Pulzusadatok engedélyezése más eszközök számára (Ha bekapcsolja ezt a beállítást, más, Bluetooth® Smart vezeték nélküli technológiát használó eszközök (pl. edzőgépek) is érzékelik a pulzusát.)
- A Flow web szolgáltatásban létrehozott és az A370 készülékre átvitt edzéstervek pulzustartomány-típusai.

### **Mozdulatok és visszajelzések**

- Rezgő visszajelzések

### **GPS és magasság**

- Válassza ki a GPS rögzítési sebességet.

Amikor befejezte a sport profilok beállításait, kattintson a **SAVE** (mentés) gombra. Ne felejtse el szinkronizálni beállításait az A370-nel

## **SZINKRONIZÁLÁS**

Az USB porton keresztül adatokat vihet át az A370-ről a FlowSync szoftver segítségével, vagy vezeték nélkül a Bluetooth Smart®-al a Flow alkalmazáson keresztül. Ahhoz, hogy szinkronizálni tudja az adatokat az A370 és a Flow web szolgáltatás illetve az alkalmazás között, szüksége van egy Polar fiókra és a FlowSync szoftverre. A fiókot már korábban létrehozta, és letöltötte a szoftvert, ha [beállította A370 készülékét a flow.polar.com/start oldalon](#). Ha gyorsbeállítást végzett az A370 használatba vételekor, menjen a [flow.polar.com/start](#) oldalra, és végezze el a teljes [beállítást](#). Töltse le a Flow alkalmazást a mobiljára az App Store-ból vagy a Google Play webáruházból.

Ne feledje adatait szinkronizálni és naprakészen tartani az A370-et a web szolgáltatással valamint a mobil alkalmazással, bárhol is járjon.

## **SZINKRONIZÁLÁS A FLOW MOBIL ALKALMAZÁSSAL**


A szinkronizálás előtt, győződjön meg a következőkről:

- Ön rendelkezik egy Polar fiókkal és a Flow alkalmazással.
- A mobil eszközén be van kapcsolva a Bluetooth, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes üzemmód.
- Párosította az A370-et a mobil eszközével. További információért lásd: a [Polar Flow alkalmazást](#).

Az adatok manuális szinkronizálása:

1. Jelentkezzen be a Flow alkalmazásba, majd nyomja meg és tartsa nyomva az A370 gombját.
2. A **Searching, Connecting** (keresés, csatlakozás), majd a **Syncing** (szinkronizálás) üzenet jelenik meg.
3. Ha végzettneg jelenik a **Completed** (Befejezve) üzenet.

Az edzőkészülék óránként szinkronizálja magát a Polar Flow alkalmazással, anélkül, hogy ehhez el kellene indítania azt. A készülék a háttérben szinkronizál minden adatot az alkalmazással valamennyi edzés, inaktivitási figyelmeztetés, elért aktivitási cél, vagy elvégzett Fitness teszt után.

 *Amikor szinkronizálja az A370-et a Flow alkalmazással, az edzési és aktivitási adatai egy internet kapcsolaton keresztül szintén automatikusan szinkronizálódnak a Flow web szolgáltatással.*


Támogatásért és további információért a Polar Flow alkalmazás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) oldalt

## **SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBWS SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL**

Az adatok a Flow web szolgáltatással való szinkronizáláshoz, szüksége van a FlowSync szoftverre. Látogassa meg a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) oldalt, és töltsse le majd telepítse azt mielőtt szinkronizálni próbál.

1. Dugja be az A370-et a számítógépbe az USB kábelon keresztül. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépén, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. Completed (befejeződött) üzenet jelenik meg amikor végzett.

Mindig, amikor az A370-et a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow web szolgáltatásba, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az alkalmazások mappából (Mac OS X). Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy töltsse le és telepítse azt.

 *Ha megváltoztatja a Flow web szolgáltatás beállításait mialatt az A370 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az A370-re.*

Támogatásért és további információért a Flow web szolgáltatás használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow) oldalt

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync) oldalt

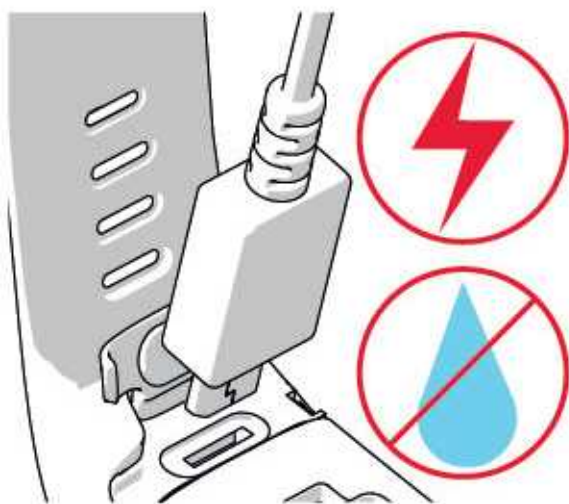
# FONTOS INFORMÁCIÓK

## AZ A370 KÉSZÜLÉK GONDOZÁSA

Mint bármely elektronikus eszközt, a Polar A370-et is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi javaslatok segítenek a garanciában meghatározott kötelezettségek elvégzésében, és abban, hogy a terméket sok évig elégedetten használhassa.

Az USB-kábelt az eszköz USB-portjának károsodását elkerülendő óvatosan kell csatlakoztatni.

**Ne töltsse a készüléket, ha az USB portot nedvesség érte.** Hagyja nyitva az USB port fedelét, és hagyja megszáradni, mielőtt csatlakoztatná. Ezzel biztosítja az egyenletes töltést és szinkronizálást.



Az edző eszközt tartsa tisztán.

- Javasoljuk, hogy minden edzés program után szappannal, folyóvíz alatt mossa le a készüléket, illetve a szilikon csuklószerítőt. Húzza le a készüléket a csuklópántról, és külön tisztítsa le őket. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra.

**i** *Fontos, hogy lemoszuk a készüléket illetve a csuklószerítőt abban az esetben is ha medencében használtuk, mivel a medence fertőtlenítésre használt klór kárt tehet a készülékben, ha sokáig rajta marad.*

- Ha nem használja éjjel-nappal a készüléket, a tárolás előtt törölje le róla a ráakódott párát. Ne tárolja levegőtlen, illetve nedves helyen. Pl. műanyag zsák, nedves sporttáska.
- Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. A por és szennyeződések letörléséhez az eszközről használjon nedves papírtörölközőt. A vízállóság megőrzése érdekében a készüléket erős vízszugár alatt ne mossa. Sose használjon alkoholt, vagy bármilyen nemű csiszoló anyagot, mint pl. fém, gyapjú vagy tisztító vegyszerek, az eszköz tisztítására.

- Cmkor csatlakoztatja az A370-et a számítógépéhez vagy a töltőhöz, ellenőrizze, hogy ne legyen nedvesség, haj, por vagy piszok az A370 USB-csatlakozóján. Finoman törölje le a szennyeződések vagy nedvességet. A karcmentesség megőrzése érdekében ne használjon éles eszközöket a tisztításhoz.

Az üzemi hőmérsékletek -10 °C-tól +50 °C-ig / +14 °F-től +122 °F-ig terjednek.

## TÁROLÁS

Az edző eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja őket nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban vagy a kerékpárra felszerelve.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

Szárítsa meg és tárolja külön a pulzusmérő pántját a pulzusmérő elem élettartamának maximalizálása érdekében. A pulzusmérőt hűvös, száraz helyen tartsa. Az oxidáció megelőzése érdekében ne tárolja a pulzusmérőt nem szellőző anyagban, pl. sporttáskában. Ne tegye ki a pulzusmérőt hosszabb ideig közvetlen napfénynek.

## SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a [Korlátozott nemzetközi Polar garancia](#) c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

## ELEMEK

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezze le a terméket.

## AZ A370 AKKUMULÁTORÁNAK FELTÖLTÉSE

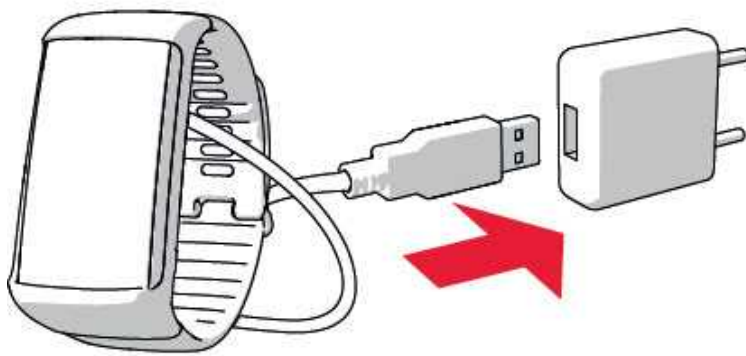
Az A370 beépített, újratölthető akkumulátorral rendelkezik. Az újratölthető elemek véges számú töltési ciklussal rendelkeznek. Akár 300 alkalommal feltöltheti az elemet, mielőtt a teljesítménye érezhetően csökkenne. A töltési ciklusok száma a felhasználási és működtetési körülményektől is függ.

 *Ne töltse az elemet 0°C alatti, illetve +40 °C feletti hőmérsékleten, vagy ha az USB port nedves.*

Fali csatlakozón keresztül is feltöltheti az akkumulátort. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). USB hálózati adapter használata esetén az adapternek 5Vdc kimenettel kell rendelkeznie és minimum 500mA áramerősséget kell biztosítania. Kizárólag megfelelő biztonsági jóváhagyással rendelkező („LPS”, „Korlátozott áramellátás”, „UL-listán szereplő” vagy „CE” jelöléssel ellátott) USB hálózati adaptert lehet használni.

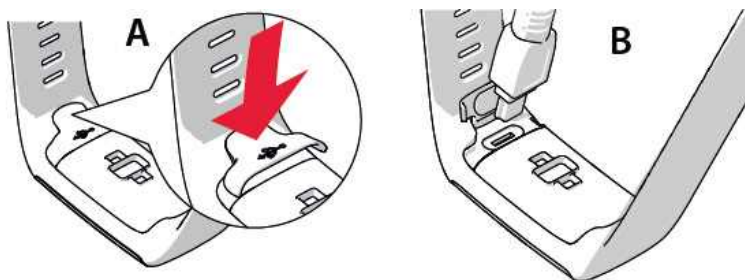


**i** A Polar termékeit ne töltsé 9 voltos töltővel. A 9 voltos töltő használata kárt tehet a Polar-termékben.

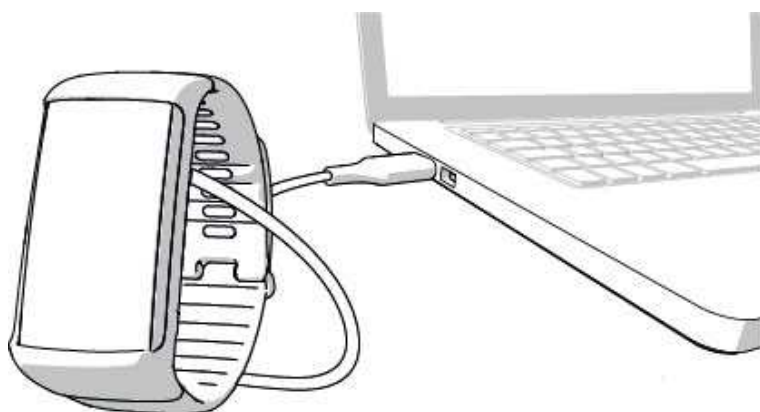


A számítógéppel való töltéshez egyszerűen csatlakoztassa az A370-et a számítógéphez; eközben szinkronizálhatja is azt a FlowSync-el.

1. Nyomja le a karkötő belső oldalán található USB fedél felső részét (A), hogy hozzáférjen a mikro USB porthoz, majd csatlakoztassa a mellékelt USB kábelt (B).



2. Csatlakoztassa a kábel másik végét a számítógép USB portjához. A számítógéphez való csatlakoztatás előtt ellenőrizze, hogy az USB port száraz. Ha az elem teljesen lemerült, a töltés megkezdése néhány percet vesz igénybe.



3. A szinkronizálást követően egy zöld, animált akkumulátor ikon jelenik meg a kijelzőn.
4. Amikor a zöld akkumulátor ikon teljesen megtelik, az A370 töltése kész.

**i** *Ne hagyja hosszabb ideig az akkumulátort lemerülve, vagy folyamatosan feltöltve, mert az hatással lehet az akkumulátor élettartamára.*

## AZ AKKUMULÁTOR ÜZEMIDEJE

Az akkumulátor üzemideje 24/7 aktivitás-követéssel, folyamatos pulzuskövetéssel és 1 óra/napos edzéssel, bekapcsolt Smart értesítések mellett legfeljebb 4 nap. Az üzemidőt számos tényező, például az A370 használati környezeti hőmérséklete, a választott és használt funkciók, a kijelző üzemideje, valamint az akkumulátor életkora is befolyásolja. Jóval fagypont alatti hőmérséklet esetén az üzemidő jelentősen lecsökkenhet. Ha a kabátja alatt viseli az A370-et, úgy melegebben tartja és ezzel megnövelheti annak üzemidejét.

## ALACSONY AKKUMULÁTOR TÖLTÖTTSÉGRE FIGYELMEZTETŐ ÜZENETEK

Battery low. Charge

Az elem töltöttsége alacsony. Javasolt az A370-et feltölteni.

### **Charge before training.**

A töltöttség túl alacsony az edzés rögzítéséhez. Nem lehet új edzést indítani az A370 feltöltése nélkül.

Amikor a kijelző nem kapcsol be a csuklómozdulatra vagy a gomb megnyomására, az akkumulátor lemerült és az A370 alvó üzemmódba lépett. Töltse fel az A370-et. Ha az akkumulátor teljesen lemerült, eltarthat egy ideig, amíg a töltést jelző animáció megjelenik a kijelzőn.

## **ÓVINTÉZKEDÉSEK**

A Polar A370 a pulzusszám mérésére és az aktivitás követésére alkalmas. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.



A Polar A370 nem orvosi célú pulzusmérő eszköz.

Javasoljuk, hogy a koszos csuklópánt okozta bőrproblémák elkerülése érdekében időnként mossa meg a csuklópántot.

## **INTERFERENCIA**

### **Az egységet érintő elektromágneses interferencia**

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhethet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhethet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez. További információkért lásd: [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## **KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR**

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?




- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energitalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

**Megjegyzés!** Ha szívritmusszabályozója, defibrillátora, vagy egyéb beültetett elektronikus eszköze van, az nem zárja ki a Polar edzőkomputerek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel, például defibrillátorokkal megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat.

 *Ha parfümöt, naptejet/napvédőkrémet vagy rovarriasztót használ a bőrén, ügyeljen arra, hogy az ne érintkezzen az edzőeszközzel vagy a pulzusmérővel. Kerülje az olyan ruházatba történő öltözést, melynek színei étkezőeszközre (különösen a világos/fényes színű edzőeszközökre).*

## MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

### A370

Elemtípus:	100 mAh Li-pol újratölthető elem
Üzemidő:	24/7 aktivitás-követéssel, folyamatos pulzuskövetéssel és 1 óra/napos edzéssel, bekapcsolt Smart értesítések mellett legfeljebb 4 nap.
Működési idő edzés módban:	Legfeljebb 13 óra bekapcsolt mobil GPS-szel, legfeljebb 32 óra kikapcsolt mobil GPS-szel.

Működési hőmérséklet:	-10 °C - +50 °C
Töltési idő:	Legfeljebb két óra.
Töltési hőmérséklet:	0 °C - +40 °C
A fitness követőkészülék anyaga:	Készülék: termoplasztikus poliuretán, akrilonitril butadién sztirén, üvegszál, polikarbonát, rozsdamentes acél, üveg  Csuklópánt: szilikon, rozsdamentes acél, polibutilén tereftalát, üvegszál
Óra pontossága:	Jobb mint $\pm 0,5$ másodperc/nap, 25 °C-os hőmérséklet mellett.
Pulzusmérési tartomány:	30-240 ütés/perc
Vízállóság:	30 m
Memória kapacitás:	60 óra edzés és pulzusmérővel, a nyelvi beállításaitól függően

Bluetooth® vezeték nélküli technológiát használ.

Az A370 készülék a következő Polar pulzusmérőkkel is kompatibilis: Polar H6, H7, H10 és OH1.

## POLAR FLOWSYNC SZOFTVER

A FlowSync szoftver használatához szükség lesz egy Microsoft Windows vagy Mac operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
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
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
macOS 10.14		X

## A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

A Polar eszközök a legtöbb modern okostelefonnal működnek. Az alábbiakban láthatja a minimális követelményeket:

- iOS 11 és újabb mobilkészülékek
- Bluetooth 4.0 funkcióval, illetve legalább Android 5-as verzióval rendelkező Android készülékek (a teljes telefonspecifikációt a telefon gyártójánál ellenőrizheti)

Jelentős eltérések mutatkozhatnak abban, hogy az egyes Android készülékek hogyan kezelik a termékeinkhez és szolgáltatásainkhoz felhasznált technológiákat, például a Bluetooth Low Energy (BLE) technológiát, illetve a különböző szabványokat és protokollokat. Ezért a kompatibilitás telefongyártónként eltérő lehet, a Polar pedig sajnálatos módon nem garantálhatja azt, hogy valamennyi funkció, minden készülék esetén használható lesz.

## A POLAR TERMÉKEK VÍZÁLLÓSÁGA

A legtöbb Polar termék viselhető úszás közben. Ezek azonban nem búváreszközök. A vízállóság fenntartása érdekében ne használja az eszköz gombjait a víz alatt. Amikor a pulzusszámot GymLink-kompatibilis Polar eszköz és pulzusszámmérő segítségével vízben méri, akkor az alábbi okokból interferenciát tapasztalhat:

- A magas klórtartalmú medencevíz és a tengervíz jól vezeti az áramot. A pulzusmérő elektródái rövidre záródhatnak, megakadályozva ezzel, hogy a pulzusmérő észlelje az EKG-jeleket.
- Vízbe ugráskor vagy a versenyúszás során végzett megerőltető izommozgások során a pulzusmérő elmozdulhat a test olyan részére, ahol az EKG-jelek nem észlelhetők.
- AZ EKG-jelek erőssége egyedi, az az adott személy szövetszerkezetétől függően eltérő lehet. A problémák a pulzus vízben történő mérésekor gyakoribbak.

**A csuklóra erősíthető pulzusmérővel rendelkező Polar-eszközök** úszáshoz és fürdéshez alkalmasak. Ezek az aktivitási adatokat a csuklómozgás alapján gyűjtik, még úszás során is. Tesztjeink során azonban úgy tűnt, hogy a csuklón történő pulzusmérés vízben nem működik optimálisan, ezért úszáshoz nem javasoljuk a csuklón történő pulzusmérést.

A vízálló képességet általában méterben adják meg, amely a megadott mélységű, statikus víztömeg nyomását jelenti. A Polar is ezt a mértékegységet használja. A Polar termékek vízállóságát az **ISO 22810** vagy az **IEC60529** szabványnak megfelelően teszteltük. Minden vízálló jelöléssel ellátott Polar készüléket teszteljük a kiszállítás előtt.

Vízhatlanság szempontjából a Polar termékek négy kategóriába sorolhatók. A vízhatlansági kategória a Polar termék hátulján van feltüntetve. Felhívjuk a figyelmet, hogy ezek a kategória meghatározások más gyártók termékeitől eltérőek lehetnek.

Víz alatti tevékenységek közben a mozgás által keltett dinamikus nyomás nagyobb a statikus víznyomásnál. Ez azt jelenti, hogy a termék mozgás közben nagyobb nyomásnak van kitéve, mint ha csak a vízbe ejtené.

A termék hátoldalán lévő jelölések	Fröcskölés, izzadság, és esőcseppek, stb.	Fürdés és úszás	Búvárkodás pipával (levegőtartályok nélkül)	SCUBA búvárkodás (levegőtartályokkal)	Vízhatlansági tulajdonságok
Vízálló IPX7	OK	-	-	-	Vízszög alatt ne mosd. Fröcskölés és folyadékcsapok, stb. ellen védett. Referencia szabvány: IEC60529.
IPX8 vízálló	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: IEC60529.
Vízállóság Vízálló 20/30/50 méterig Úszáshoz alkalmas	OK	OK	-	-	Minimális besorolás fürdéshez és úszáshoz. Referencia szabvány: ISO22810.
Vízálló 100 m-ig	OK	OK	OK	-	Gyakori víz alatti használatra. Búvárkodáshoz nem alkalmas. Referencia szabvány: ISO22810.

## KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- A Polar Electro Oy korlátozott nemzetközi garanciát biztosít a Polar termékek számára.
- Az USA-ban vagy Kanadában értékesített termékek esetén a garanciát a Polar Electro, Inc. adja ki.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a Polar termék eredeti fogyasztója/vásárlója számára, hogy a termék annak megvásárlásának időpontjától számított 2 (két) éven keresztül anyagi és gyártási hibától mentes marad, amely alól kivételt képeznek a szilikontól vagy műanyagból készült csuklópanatok, amelyek a megvásárlástól számított egy (1) éves jótállási időszakba sorolandók.
- A jótállás nem vonatkozik az akkumulátor normál elhasználódására; a helytelen használatból, visszaélésekből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra; kereskedelmi használatra; megrepedt, törött vagy megkarcolt

burkolatokra/kijelzőkre, a textil vagy bőr karpántra, a rugalmas pántra (pl. pulzusérzékelő mellkaspántjára) és a Polar kiegészítőkre.

- A garancia nem terjed ki sem a termékből eredő, sem az ahhoz kapcsolódó károkra, veszteségekre, költségekre vagy kiadásokra, legyenek közvetettek, közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.
- A garancia a használtan vásárolt termékekre nem terjed ki.
- A garanciaidő alatt a termék javítását vagy cseréjét a vásárlás országától függetlenül bármelyik engedéllyel rendelkező Polar Központi Szerviz elvégzi.
- A Polar Electro Oy/Inc. által kibocsátott garancia nem érinti a fogyasztónak a hatályos nemzeti vagy állami törvények szerinti jogait, illetve a fogyasztónak az értékesítési/beszerzési szerződésből eredő, a kereskedővel szemben érvényesíthető jogait.
- A bizonylatot a vásárlás igazolásaként meg kell őriznie!
- A termékekre vonatkozó garancia azokra az országokra korlátozódik, ahol a terméket először a Polar Electro Oy/Inc kezdte forgalmazni.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2015 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult.

## FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatási célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

1.0 EN 2017/05