

POLAR®

POLAR A370



MANUAL DE UTILIZARE

CUPRINS

Cuprins	2
Introducere	9
Dispozitivul Polar A370	9
Cablul USB	10
Aplicația Polar Flow	10
Programul software Polar FlowSync	10
Serviciul web Polar Flow	10
Noțiuni introductive	11
Configurarea dispozitivului A370	11
Alegerea unei opțiuni de configurare: un computer sau un dispozitiv mobil compatibil	11
Opțiunea A: configurarea cu ajutorul unui computer	11
Opțiunea B: configurarea cu ajutorul aplicației Polar Flow instalate pe un telefon mobil sau o tabletă ..	12
Limbi	13
Brățara	14
Structura meniului	15
Activity (Activitate)	16
Ziua mea	16
Training (Antrenament)	16
Favorite	16
Ritmul meu cardiac	16
Setări	17

Interfețe de ceas	17
Interconectarea	18
Interconectarea unui senzor de ritm cardiac cu dispozitivul A370	18
Setări	20
Meniu de setări	20
Setarea afișajului	20
Setarea orei	21
Repomnirea dispozitivului A370	21
Resetarea dispozitivului A370	21
Actualizarea firmware	22
Cu ajutorul computerului	22
Cu ajutorul dispozitivului mobil sau al tabletei	22
Modul avion	23
Activarea modului avion	23
Dezactivarea modului avion	23
Pictogramele din modul de afișare a orei	23
Antrenamentul	24
Purtarea dispozitivului A370	24
Începerea unei sesiuni de antrenament	25
Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv	25
În timpul antrenamentului	26
Vizualizările de antrenament	26
Antrenamentul cu afișarea ritmului cardiac	26

Antrenamentul cu un obiectiv de durată sau calorii	27
Antrenamentul cu un obiectiv de antrenament împărțit pe faze	28
Întreruperea/Oprirea unei sesiuni de antrenament	28
Rezumatul antrenamentului	29
După antrenament	29
Rezumatul antrenamentului în A370	29
Aplicația Polar Flow	30
Serviciul web Polar Flow	31
Funcții	32
Urmărirea activității 24/7	32
Obiectivul de activitate	32
Date privind activitatea	32
Alertă de inactivitate	33
Informații despre somn în serviciul web Flow și aplicația Flow	33
Date privind activitatea în aplicația Flow și serviciul web Flow	34
GPS de pe dispozitivele mobile	34
Notificările inteligente (iOS)	34
Setări pentru notificări inteligente	35
Aplicația mobilă Polar Flow	35
Setarea Do not disturb (Nu deranja) în aplicația Polar Flow	35
Setarea Do not disturb (Nu deranja) pe dispozitivul A370	36
Setările telefonului	36
Utilizarea	36

Respingerea notificărilor	37
Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) utilizează conexiunea Bluetooth	37
Notificările inteligente (Android)	37
Setările pentru notificările inteligente	38
Activarea și dezactivarea notificărilor inteligente	38
Setarea Do not disturb (Nu deranja) în aplicația Polar Flow	38
Setarea Do not disturb (Nu deranja) pe dispozitivul A370	39
Blocarea aplicațiilor	39
Setările telefonului	39
Utilizarea	40
Respingerea notificărilor	40
Funcția Smart Notifications (Notificări inteligente) utilizează conexiunea Bluetooth	40
Utilizarea dispozitivului A370 ca senzor accesoriu de ritm cardiac	40
Funcțiile Polar Smart Coaching (Antrenare inteligentă)	41
Activity Guide (Ghidul de activitate)	41
Ghidul de activitate de pe dispozitivul A370	42
Activity Benefit (Avantajul activității)	42
Monitorizarea continuă a ritmului cardiac	43
Smart Calories (Calorii inteligente)	43
Intervalele de ritm cardiac	44
Programul de alergare Polar	48
Crearea unui program de alergare Polar	48
Începerea antrenamentului spre un obiectiv de alergare	49

Urmărește-ți progresul	49
Premiul săptămânal	49
Polar Sleep Plus™	49
Datele privind somnul pe dispozitivul A370	49
Datele privind somnul în aplicația și serviciul web Polar Flow	50
Profilurile sportive Polar	50
Avantajul antrenamentului	51
Alarma	52
Aplicația și serviciul web Polar Flow	53
Aplicația Polar Flow	53
Interconectarea unui dispozitiv mobil cu dispozitivul A370	53
Serviciul web Polar Flow	54
Feed (Flux)	54
Explore (Explorare)	54
Diary (Jurnal)	54
Progress (Progres)	54
Comunitatea	55
Programele	55
Planifică-ți antrenamentul	55
Crearea unui obiectiv de antrenament	56
Quick Target (Obiectiv rapid)	56
Phased Target (Obiectiv pe faze)	56
Favorites (Favorite)	56

Sincronizarea obiectivelor cu dispozitivul A370	57
Favorites (Favorite)	57
Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite	57
Modificarea unui obiectiv favorit	57
Eliminarea unui obiectiv favorit	58
Profilurile sportive Polar în serviciul web Flow	58
Adăugarea unui profil sportiv	58
Modificarea unui profil sportiv	58
Sincronizarea	59
Sincronizarea cu aplicația mobilă Flow	59
Sincronizarea cu serviciul web Flow prin FlowSync	60
Informații importante	61
Întreținerea dispozitivului A370	61
Depozitarea	62
Service	62
Bateriile	62
Încărcarea bateriei dispozitivului A370	62
Timpul de funcționare a bateriei	64
Notificări privind nivelul scăzut de încărcare a bateriei	64
Măsuri de siguranță	65
Interferențele	65
Diminuarea riscurilor în timpul antrenamentului	65
Specificații tehnice	66

Dispozitivul A370	66
Programul software Polar FlowSync	67
Compatibilitatea aplicației mobile Polar Flow	68
Rezistența la apă a produselor Polar	68
Garanție internațională Polar limitată	69
Precizări legale	70

INTRODUCERE

Felicitări pentru noul tău dispozitiv A370! A370 Polar este un dispozitiv elegant și sportiv pentru urmărirea formei fizice, cu funcții de măsurare a ritmului cardiac de la nivelul încheieturii, de analiză avansată a somnului Sleep Plus și alte funcții originale Polar pentru antrenament. Obține o vedere de ansamblu instantanee asupra activității zilnice pe dispozitivul A370 sau în aplicația Polar Flow. Împreună cu serviciul web Polar Flow și cu aplicația Flow, dispozitivul A370 te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine alegerile și obiceiurile tale.

Acest manual te ajută să începi să utilizezi noul tău dispozitiv A370. Pentru a consulta prezentările video și cea mai recentă versiune a acestui manual de utilizare, accesează support.polar.com/en/A370.



1. Ecran tactil
2. Buton

- Pentru a activa afișajul: apasă butonul sau întoarce-ți încheietura în timpul utilizării dispozitivului de monitorizare a condiției fizice.
- Pentru a schimba interfața de ceas: apasă lung ecranul în vizualizarea timp și glisează în sus sau în jos. Apoi, selectează un afișaj prin atingere.

DISPOZITIVUL POLAR A370

Polar A370 este un dispozitiv elegant și sportiv pentru monitorizarea formei fizice, care te ține la curent cu pulsul tău, monitorizând ritmul cardiac de la nivelul încheieturii 24/7. Acesta monitorizează zilnic pașii, distanța și calorile arse și te menține conectat cu ajutorul notificărilor inteligente de pe telefon. Funcția de analiză avansată a somnului, Polar Sleep Plus, urmărește obiceiurile tale privind somnul și îți oferă feedback cu privire la acesta. Dispozitivul Polar A370 te ajută să te antrenezi într-un mod mai inteligent prin intermediul funcțiilor originale Polar pentru antrenament, cum ar fi intervalele de ritm cardiac și programul de alergare Polar. De asemenea, utilizează funcția GPS a telefonului pentru a monitoriza viteza și distanța în timpul

antrenamentelor în aer liber. Poți utiliza dispozitivul Polar A370 chiar și ca senzor de ritm cardiac și să transmiți ritmul tău cardiac către aplicații privind forma fizică sau dispozitive Bluetooth compatibile, cum ar fi dispozitivele de antrenament Polar, de exemplu, Polar M460. Brățările suplimentare pot fi cumpărate separat.

CABLUL USB

Setul de produse include un cablu USB standard. Îl poți utiliza pentru a încărca bateria și pentru a sincroniza datele între dispozitivul A370 și serviciul web Flow prin intermediul programului software FlowSync.

APLICAȚIA POLAR FLOW

Poți să începi utilizarea dispozitivului A370 și să efectuezi dispozitivul A370 printr-o conexiune fără fir și cu aplicația Flow. Vizualizează datele privind activitatea și antrenamentul dintr-o singură privire. Aplicația Flow sincronizează datele privind activitatea și antrenamentul fără fir cu serviciul Web Polar Flow. Descarcă aplicația din magazinul de aplicații App StoreSM sau Google PlayTM.

PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Polar FlowSync îți permite să sincronizezi datele între dispozitivul A370 și serviciul Polar Flow pe computer. Accesează flow.polar.com/start pentru a începe să utilizezi dispozitivul A370 și pentru a descărca și instala programul software FlowSync.

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Planifică-ți antrenamentele, monitorizează-ți reușitele, primește sfaturi și vezi analize detaliate ale activității și rezultatele antrenamentelor. Împărtășește-le tuturor prietenilor reușitele tale. Găsești toate acestea la flow.polar.com.

NOȚIUNI INTRODUCATIVE

CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI A370

Când primești dispozitivul A370, acesta se află în modul de depozitare. Se activează când este conectat la un computer pentru configurare sau la un cablu USB pentru încărcare. Îți recomandăm să încarci bateria înainte de a începe să folosești dispozitivul A370. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării. Pentru informații detaliate despre încărcarea bateriei, timpii de funcționare a bateriei și notificările privind nivelul de încărcare a bateriei, consultă secțiunea [Bateriile](#).

ALEGEREA UNEI OPȚIUNI DE CONFIGURARE: UN COMPUTER SAU UN DISPOZITIV MOBIL COMPATIBIL

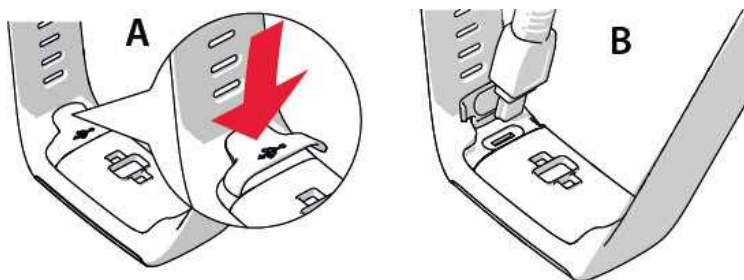
Poți alege între configurarea dispozitivului A370 cu ajutorul unui computer și al unui cablu USB sau configurarea fără fir, cu ajutorul unui dispozitiv mobil compatibil. În cazul ambelor metode, este necesară o conexiune la internet.

- Configurarea mobilă este potrivită în cazul în care nu ai acces la un computer cu port USB, dar poate dura mai mult.
- Configurarea prin cablu este mai rapidă și permite încărcarea concomitentă a dispozitivului A370, dar trebuie să ai la dispoziție un cablu USB și un computer.

OPȚIUNEA A: CONFIGURAREA CU AJUTORUL UNUI COMPUTER

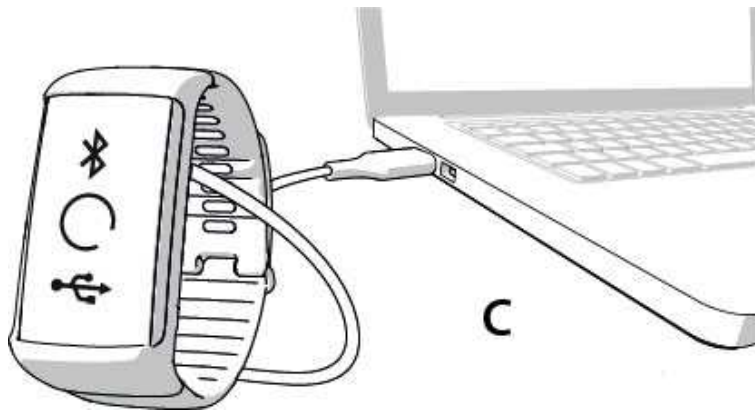
1. Accesează flow.polar.com/start și instalează programul software FlowSync, pentru a configura dispozitivul A370 și pentru a [actualiza versiunea de firmware](#) dacă este necesar.
2. Apasă partea de sus (A) a capacului USB din interiorul brățării pentru a avea acces la portul micro USB și conectează cablul USB furnizat (B).

i Nu încărca dispozitivul în cazul în care portul USB este umed. Dacă portul USB al dispozitivului A370 s-a udat, lasă-l să se usuce înainte de conectare.



3. Introdu celălalt capăt al cablului în portul USB al computerului pentru a configura dispozitivul și a

încărca bateria (C).



4. Apoi, vei fi ghidat prin etapele de înregistrare în serviciul web Polar Flow și de personalizare a dispozitivului A370.

i Pentru a obține date exacte și personalizate privind activitatea și antrenamentul, este important să introduci date fizice corecte când te înregistrezi în serviciul web. În timpul înregistrării, poți selecta [limba](#) și obține cea mai nouă versiune de firmware pentru dispozitivul A370.

Când închizi capacul portului USB, asigură-te că acesta se fixează corespunzător pe dispozitiv.

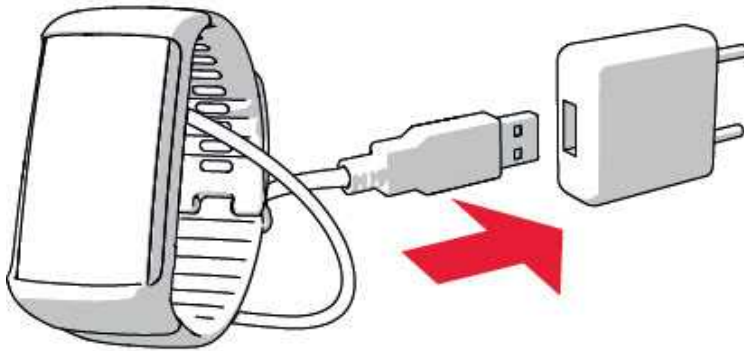
După terminarea configurării, ești gata să începi. Distracție plăcută!

OPȚIUNEA B: CONFIGURAREA CU AJUTORUL APLICAȚIEI POLAR FLOW INSTALATE PE UN TELEFON MOBIL SAU O TABLETĂ

Dispozitivul A370 se conectează fără fir la aplicația mobilă Polar Flow prin funcția Bluetooth Smart. Prin urmare, nu uita să activezi funcția pe dispozitivul mobil.

1. Pentru a te asigura că dispozitivul A370 este încărcat suficient în timpul configurării mobile, conectează-l prin cablul USB la un port USB alimentat cu energie sau la un adaptor USB. Asigură-te că adaptorul este marcat cu „output 5Vdc” (putere maximă 5 V c.c.) și că oferă o intensitate minimă de 500 mA. Pe ecran apare un cerc animat cu pictogramele Bluetooth și USB.

i **Nu încărca dispozitivul când portul USB este umed.** Dacă portul USB al dispozitivului A370 s-a udat, lasă-l să se usuce înainte de conectare.



2. Accesează magazinul de aplicații App StoreSM sau Google PlayTM de pe dispozitivul mobil și caută și descarcă aplicația Polar Flow.
Informațiile privind compatibilitatea cu dispozitivele mobile sunt disponibile pe support.polar.com.
3. Când pornești aplicația Flow, aceasta detectează noul dispozitiv A370 aflat în apropiere și îți solicită interconectarea acestuia. Acceptă solicitarea de interconectare și introdu în aplicația Flow codul de interconectare Bluetooth de pe dispozitivul A370.
i Asigură-te că dispozitivul A370 este pornit, pentru a permite conectarea.
4. Apoi, creează un cont Polar sau conectează-te dacă ai deja unul. Vei fi ghidat prin etapele de înregistrare și configurare în aplicație. Atinge Save and sync (Salvează și sincronizează) după ce ai efectuat toate setările. Setările tale personalizate vor fi transferate la brățară.
Pentru a obține date exacte și personalizate privind activitatea și antrenamentul, este important să introduci date corecte.
i Este posibil ca versiunea de firmware a dispozitivului A370 să fie actualizată în cursul configurării fără fir. În funcție de conexiune, acest proces poate dura până la 20 minute. Pe dispozitivul A370 va fi instalat pachetul de [limbă](#) care corespunde opțiunii pe care ai selectat-o în timpul configurării, proces care va dura de asemenea ceva timp.
5. După realizarea sincronizării, pe ecranul dispozitivului A370 se va afișa ora.

Ești gata să începi! Distracție plăcută!

LIMBI

Când [configurezi](#) dispozitivul A370, poți selecta una dintre limbile următoare:

- engleză;
- spaniolă;

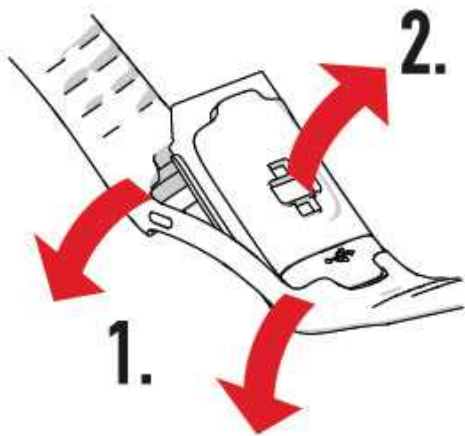
- portugheză;
- franceză;
- daneză;
- olandeză;
- suedeză;
- norvegiană;
- germană;
- italiană;
- finlandeză;
- poloneză;
- rusă;
- chineză (simplificată);
- japoneză;
- indoneziană;
- turcă;
- cehă;
- coreeană;

După realizarea configurării, poți modifica limba în aplicația Flow sau din serviciul web.

BRĂȚARA

Brățara dispozitivului A370 este ușor de schimbat. Este foarte practică, de exemplu, dacă dorești să potrivești culoarea cu cea a hainelor.

1. Îndoaie brățara în ambele părți, câte una deodată, pentru a o desprinde de dispozitiv.



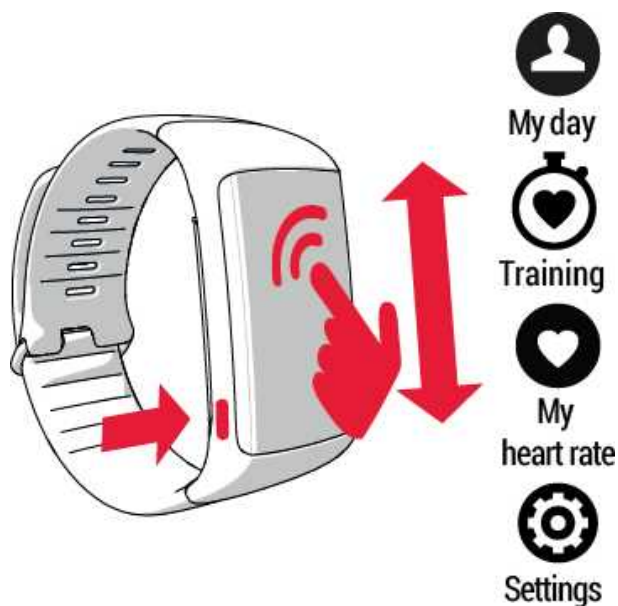
2. Trage dispozitivul din brățară.

Pentru a fixa brățara, parcurge pașii în ordine inversă. Asigură-te că banda se fixează corespunzător cu dispozitivul în ambele părți.

STRUCTURA MENIULUI

Poți activa ecranul printr-o mișcare a încheieturii mâinii sau prin apăsarea butonului lateral.

Accesează meniul și navighează prin acesta glisând ecranul tactil în sus sau în jos. Selectează elemente prin atingerea pictogramelor și revino prin apăsarea butonului lateral.



ACTIVITY (ACTIVITATE)

Obiectivul zilnic de activitate apare în anumite interfețe de ceas și în bara de activitate din meniul **My day** (Ziua mea). De exemplu, umplerea numerelor de pe interfața ceasului cu o culoare indică progresul realizat până la obiectiv.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#)

ZIUA MEA

Aici vei vedea mai multe detalii despre progresul realizat până la atingerea obiectivului zilnic de activitate, numărul de pași făcuți și numărul de calorii arse. De asemenea, vei vedea sesiunile de antrenament efectuate până în momentul respectiv al zilei în curs sau orice sesiune de antrenament planificată pe care ai creat-o în serviciul web Flow. Dacă porți dispozitivul A370 pe timpul nopții, vei vedea informații privind somnul din timpul nopții anterioare. De asemenea, dacă funcția Ritm cardiac continuu este activată, vei vedea valoarea minimă a ritmului tău cardiac înregistrată pe durata nopții anterioare, dar și valorile minime și maxime înregistrate până acum de-a lungul zilei.

Atinge fiecare eveniment al zilei pentru o vizualizare mai detaliată. Pentru a vedea ce mai trebuie să realizezi pentru a atinge obiectivul zilnic de activitate, atinge datele privind activitatea.

TRAINING (ANTRENAMENT)

De aici începi sesiunile de antrenament. Atinge pictograma pentru a accesa meniul de selectare a sportului. Poți modifica selecția în serviciul web Flow, pentru a accesa mai ușor sporturile favorite pe dispozitivul A370. Accesează serviciul web Flow, dă clic pe numele tău și pe opțiunea **Sport profiles** (Profiluri sportive). Aici, poți adăuga sau elimina sporturile favorite. Pentru a le obține pe dispozitiv, nu uita să te sincronizezi.

Pentru a începe antrenamentul, așteaptă ca ritmul cardiac să apară lângă pictograma unui sport și atinge pictograma sportului pentru a începe sesiunea de antrenament.

Dacă dorești să obții informații privind poziția sesiunii tale de antrenament în aer liber, trebuie să ai telefonul la tine pe durata acesteia. Înainte de a începe sesiunea, așteaptă ca pictograma GPS să devină statică. Vezi [aici](#) informații suplimentare.

FAVORITE

În **Favorites** (Favorite), vei găsi sesiunile de antrenament salvate ca favorite în serviciul web Flow. Dacă nu ai salvat nicio sesiune favorită în serviciul Flow, acest element nu va apărea în meniul dispozitivului A370.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Favorite](#).

RITMUL MEU CARDIAC

Aici poți verifica rapid ritmul tău cardiac actual.

SETĂRI

În meniul **Settings** (Setări) poți să activezi și să dezactivezi modurile **Continuous HR mode** (Ritm cardiac continuu), **Flight mode** (Avion), **Do not disturb mode** (Nu deranja) și **HR sensor mode** (Senzor de ritm cardiac), să oprești dispozitivul, să resetezi conexiunile Bluetooth și să vezi informații specifice dispozitivului.

INTERFEȚE DE CEAS

Pentru a modifica interfața de ceas a dispozitivului de monitorizare a condiției fizice:

1. Atinge lung ecranul tactil cu degetul până când vezi un meniu cu miniaturi ale interfețelor de ceas:



2. Glisează în sus sau în jos pentru a le vedea pe toate și atinge varianta pe care dorești să o alegi.

Acestea sunt opțiunile:



- Ceas și dată verticale
- Bară de activitate progresând de la stânga la dreapta



- Ceas mare cu oră și secundar
- Disponibil în mai multe culori: Atinge lung afișajul tactil până când apare o miniatură cu ceasul mare. Atinge miniatura și glisează în sus sau în jos pentru a vedea culorile disponibile, după care atinge culoarea dorită.




- Ceas rotund cu dată



- Ceas vertical implicit
- Activitatea este afișată prin colorarea numerelor în funcție de evoluția spre obiectivul zilnic de activitate



- Ceas și dată orizontale, fără bară de activitate
- Culoarea se modifică în funcție de intervalul din zi: galben în timpul zilei și albastru închis noaptea

 Este o opțiune bună pentru a vedea ora pe timp de noapte.

INTERCONECTAREA

Senzorul de ritm cardiac *Bluetooth®* trebuie interconectat cu dispozitivul A370, pentru ca acestea să funcționeze împreună. Interconectarea durează doar câteva secunde și asigură primirea semnalelor de către dispozitivul A370 numai de la senzorii și dispozitivele tale. Astfel, poți efectua antrenamentul în cadrul unui grup fără a fi deranjat. Înainte de a participa la un eveniment sau o cursă, realizează interconectarea acasă, pentru a evita interferențele produse de alte dispozitive.

Dispozitivul de monitorizare a formei fizice Polar A370 este compatibil cu senzorii de ritm cardiac Polar *Bluetooth®* H6, H7, H10 și OH1.

INTERCONECTAREA UNUI SENZOR DE RITM CARDIAC CU DISPOZITIVUL A370

 Când utilizezi un senzor de ritm cardiac Polar *Bluetooth®*, dispozitivul A370 nu măsoară ritmul cardiac de la nivelul încheieturii mâinii.

Există două modalități de a interconecta un senzor de ritm cardiac cu dispozitivul A370:

1. pune-ți senzorul de ritm cardiac și apasă lung butonul în modul vizualizare a orei până când apare un mesaj prin care îți se cere să atingi senzorul de dispozitivul A370;
2. atinge senzorul de ritm cardiac de dispozitivul A370.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).

SAU

1. pune-ți senzorul de ritm cardiac și atinge opțiunea **Training** (Antrenament) de pe dispozitivul A370;
2. atinge senzorul de ritm cardiac de dispozitivul A370.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).

SETĂRI

MENIU DE SETĂRI

Poți accesa **Settings** (Setări) din meniul principal. Atinge pentru a seta culoarea pictogramelor să fie verde atunci când funcția acestora este ACTIVATĂ.



Monitorizarea continuă a ritmului cardiac Activează sau dezactivează funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac.



Mod Avion. Acest mod întrerupe toate comunicațiile wireless de la dispozitivul de monitorizare a condiției fizice.



Nu deranja. Acest mod dezactivează aprinderea afișajului la mișcarea încheieturii mâinii și blochează notificările inteligente de la telefon.



Modul senzor de ritm cardiac. Utilizează dispozitivul A370 ca senzor accesoriu de ritm cardiac împreună cu un dispozitiv de detectare a ritmului cardiac.



Oprește. Oprește dispozitivul.



Resetarea conexiunilor Bluetooth actuale. Pentru a utiliza orice accesoriu Bluetooth, trebuie să îl interconectezi din nou cu dispozitivul.



Informații. Vezi identificatorul dispozitivului tău, versiunea firmware etc.

Apasă butonul lateral pentru a reveni la afișarea orei.

SETAREA AFIȘAJULUI

Poți alege la ce mână dorești să porți dispozitivul A370 în serviciul web Polar Flow sau aplicația mobilă Polar Flow. Orientarea afișajului dispozitivului A370 se schimbă în funcție de această setare.



Îți recomandăm să porți brățara pe mâna non-dominantă pentru monitorizarea corectă a activității.

Poți modifica setările în orice moment din serviciul web și din aplicația mobilă Polar Flow.

Modificarea setării afișajului pe computer

1. Conectează dispozitivul A370 la portul USB al computerului, accesează flow.polar.com și conectează-te.
2. Accesează secțiunea **Products** (Produse), apoi secțiunea **Settings** (Setări).
3. Alege dispozitivul A370, dă clic și setează mâna dominantă.

Orientarea afișajului de pe A370 se va schimba la următoarea sincronizare.

Modificarea setării afișajului din aplicația mobilă

1. Accesează meniul **Devices** (Dispozitive).
2. Selectează mâna la care dorești să porți dispozitivul A370.


Orientarea afișajului de pe A370 se va schimba la următoarea sincronizare.

SETAREA OREI

Ora curentă și formatul acesteia sunt transferate către dispozitivul A370 de la ceasul computerului când realizezi sincronizarea cu serviciul web Polar Flow. Pentru a modifica ora, va trebui să schimbi întâi fusul orar pe computer, apoi să sincronizezi dispozitivul A370.

Dacă modifici ora sau fusul orar pe dispozitivul mobil și sincronizezi aplicația Polar Flow cu serviciul web Polar Flow și dispozitivul A370, setările se vor modifica și pe dispozitivul A370. Dispozitivul mobil trebuie să fie conectat la internet pentru a putea modifica ora.

REPORNIREA DISPOZITIVULUI A370

Poți reporni dispozitivul A370 din meniul **Settings** (Setări). Atinge pictograma de pornire/oprire  pentru a opri dispozitivul. Pentru a reporni dispozitivul, apasă butonul lateral.


RESETAREA DISPOZITIVULUI A370

Dacă ai probleme cu dispozitivul A370, încearcă să-l resetezi. Prin resetare, toate datele de pe dispozitivul A370 vor fi șterse și va trebui să-l configurezi din nou pentru a-l putea utiliza.

Resetarea dispozitivului A370 în FlowSync pe computer:

1. conectează dispozitivul A370 la computer utilizând cablul USB furnizat;
2. Deschide setările în FlowSync.
3. Apasă butonul de resetare la valorile din fabrică.

Resetarea dispozitivului A370 de la brățară:

1. accesează **Settings** (Setări) din meniul principal;
2. atinge pictograma de pornire/oprire  pentru a opri dispozitivul.
3. În timp ce este afișat textul Turning off (Se oprește), apasă butonul din nou timp de cinci secunde.

Apoi, trebuie să configurezi din nou dispozitivul A370 cu ajutorul dispozitivului mobil sau al computerului. În timpul configurării, nu uita să utilizezi același cont Polar pe care l-ai folosit înainte de resetare.


ACTUALIZAREA FIRMWARE CU AJUTORUL COMPUTERULUI

Poți actualiza versiunea de firmware a dispozitivului A370 pentru a-l menține la zi. FlowSync te va informa dacă este disponibilă o nouă versiune de firmware de fiecare dată când conectezi dispozitivul A370 la computer. Actualizările versiunii de firmware sunt descărcate prin FlowSync.

Actualizările versiunii de firmware sunt realizate pentru a îmbunătăți funcționarea dispozitivului A370. Acestea pot include îmbunătățiri ale funcțiilor existente, funcții complet noi sau remedierea unor erori.


Pentru a actualiza versiunea firmware:

1. Conectează dispozitivul A370 la computer folosind cablul USB.
2. FlowSync începe sincronizarea datelor.
3. După sincronizare, ești întrebat dacă dorești să actualizezi versiunea firmware.
4. Alege **Yes** (Da). Noua versiune de firmware este instalată (acest lucru poate dura mai mult timp), iar dispozitivul A370 repornește.

 *Actualizarea de firmware nu duce la pierderea datelor: înainte de începerea actualizării, datele de pe dispozitivul A370 sunt sincronizate în serviciul web Flow.*

CU AJUTORUL DISPOZITIVULUI MOBIL SAU AL TABLETEI

Poți actualiza versiunea de firmware și cu ajutorul dispozitivului mobil dacă utilizezi aplicația mobilă Polar Flow pentru sincronizarea datelor privind antrenamentul și activitatea de pe dispozitivul A370. Aplicația te va informa dacă sunt disponibile actualizări și te va ghida de-a lungul procesului de actualizare. Pentru a garanta o actualizare fără probleme, îți recomandăm să conectezi dispozitivul A370 la o sursă de curent înainte de a începe actualizarea.

 *Actualizarea versiunii de firmware printr-o conexiune fără fir poate dura până la 20 de minute, în funcție de calitatea conexiunii.*


MODUL AVION

Modul avion întrerupe toate conexiunile fără fir ale dispozitivului A370. Poți utiliza în continuare dispozitivul, dar nu poți sincroniza datele cu aplicația mobilă Polar Flow și nu-l poți folosi cu niciun accesoriu fără fir.

ACTIVAREA MODULUI AVION

1. Accesează secțiunea **Settings** (Setări) din meniul principal.



2. Atinge pictograma avion . Va apărea mesajul FLIGHT MODE ON (Mod avion activat), iar pictograma se va colora în verde. Pictograma avion apare în modul de vizualizare a orei.

DEZACTIVAREA MODULUI AVION

1. Accesează secțiunea **Settings** (Setări) din meniul principal.
2. Atinge pictograma și apare mesajul FLIGHT MODE OFF (Mod avion dezactivat).

PICTOGRAMELE DIN MODUL DE AFIȘARE A OREI

În modul de vizualizare a orei poți găsi, lângă dată și oră, pictogramele prezentate în continuare.



Modul avion este activat. Toate conexiunile wireless la telefonul mobil și la accesorii sunt dezactivate.



Modul Nu deranja este activat. Afișajul nu este pornit prin mișcarea încheieturii mâinii și nu vei primi notificări inteligente.



Alarma cu vibrații este configurată. Poți configura alarma din aplicația Flow.



Conexiunea la telefonul interconectat este oprită, iar notificările inteligente sunt activate. Pentru reconectare, apasă lung butonul lateral.

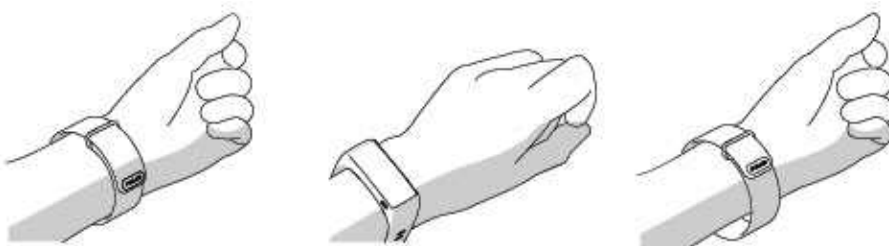
ANTRENAMENTUL

Purtarea dispozitivului A370

Dispozitivul A370 măsoară continuu ritmul cardiac de la nivelul încheieturii mâinii în timpul purtării zilnice și al exercițiilor. Pentru a obține valori precise ale ritmului cardiac, caută o ajustare confortabilă pentru încheietura mâinii tale urmând acești pași.

În timpul purtării zilnice a dispozitivului, fixează brățara în vârful încheieturii mâinii, imediat după osul încheieturii. NU pune dispozitivul de monitorizare a formei fizice în vârful osului încheieturii mâinii. Brățara poate fi puțin largă atâta timp cât senzorul din partea din spate îți atinge pielea și stă fixat în timp ce te miști.

Când începi o sesiune de antrenament, strânge brățara puțin, astfel încât senzorul să nu se miște când faci exerciții. Brățara nu trebuie nici să fie strânsă încât să creeze disconfort. Nu uita să lărgеști brățara după finalizarea antrenamentului, pentru o ajustare confortabilă.



Dacă ai tatuaje în zona încheieturii, încearcă să nu așezi senzorul exact pe tatuaj, pentru că s-ar putea să nu obții valori precise.




De asemenea, este o idee bună să încălzești pielea dacă mâinile și pielea ta se răcesc ușor. Pune sângele în mișcare înainte de a începe antrenamentul!

În sporturile în care este mai dificil să păstrezi senzorul nemișcat pe încheietură sau dacă există presiuni sau mișcări musculare sau ale tendoanelor în zona senzorului, îți recomandăm să utilizezi un senzor Polar H10 cu o curea de fixat în jurul toracelui, pentru a măsura mai exact ritmul cardiac.

Urmărește intervalele de ritm cardiac direct de pe dispozitiv și obține sfaturi privind sesiunile de antrenament pe care le-ai planificat în serviciul web Flow.

Cu toate că există numeroase indicii subiective în ceea ce privește modul în care se comportă organismul în timpul exercițiilor (efortul perceput, ritmul respirației, senzațiile fizice), niciunul nu este atât de credibil ca măsurarea ritmului cardiac. Acesta este un element obiectiv și este afectat deopotrivă de factori interni și externi, ceea ce înseamnă că vei avea o măsurare care reflectă fidel starea fizică.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

	<p>În modul de vizualizare a orei, glisează ecranul în sus sau în jos și atinge opțiunea Training (Antrenament) pentru a accesa modul pre-antrenament: apare o pictogramă inimă pentru a afișa ritmul cardiac odată ce este găsit. Dacă utilizezi poziția telefonului mobil, cercul pictogramei GPS devine static atunci când poziția este găsită.</p>
	<p>Alege profilul sportiv pe care dorești să-l folosești glisând în sus sau în jos.</p>
	<p>Atinge pictograma de sport dorită pentru a începe sesiunea de antrenament.</p>

Pentru mai multe informații despre ce poți face cu dispozitivul A370 în timpul antrenamentului, consultă secțiunea [Functions During Training](#) (Funcții în timpul antrenamentului).

Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apasă butonul. Când dispozitivul A370 intră în modul pauză, este afișat mesajul **Paused** (Sesiune întreruptă). Pentru a continua sesiunea de antrenament, atinge pictograma verde în formă de săgeată.

Pentru a încheia o sesiune de antrenament, apasă lung butonul în timpul înregistrării antrenamentului sau când sesiunea este întreruptă, până când este afișat rezumatul sesiunii. O altă opțiune este să atingi timp de trei secunde pictograma roșie de stop pentru a opri înregistrarea.

ÎNCEPEREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT CU UN OBIECTIV

Poți planifica antrenamentul, [să creezi obiective de antrenament detaliate](#) în serviciul web Flow și să le sincronizezi cu dispozitivul A370 prin programul software FlowSync sau aplicația Flow. Dispozitivul A370 te va

Îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului.

Începerea unei sesiuni de antrenament cu un obiectiv:




1. Accesează **My day (Ziua mea)**.
2. Alege obiectivul din listă atingându-l.
3. Alege sportul dorit prin apăsarea pictogramei asociate acestuia.
4. Se afișează ecranul de antrenament și poți începe antrenamentul.


ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI VIZUALIZĂRILE DE ANTRENAMENT

Poți să activezi afișajul printr-o mișcare a încheieturii mâinii și să răsfoiești vizualizările de antrenament prin glisarea afișajului în sus sau jos. Afișajul se stinge automat pentru a reduce consumul de energie. Poți seta afișajul să nu se stingă, prin atingerea lungă a ecranului tactil în timpul modului de antrenament până când apare o pictogramă bec. Pentru a dezactiva această funcție, atinge lung ecranul tactil din nou până când pictograma bec se stinge.

Poți vedea mai jos vizualizările de antrenament disponibile.





ANTRENAMENTUL CU AFIȘAREA RITMULUI CARDIAC

	<p>Ritmul tău cardiac actual apare în culoarea intervalului de ritm cardiac actual.</p> <p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p>
	<p>Ora.</p> <p>Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului.</p>
	<p>Viteza actuală sau ritmul actual al sesiunii. Modifică profilurile sportive în serviciul web Flow, pentru a stabili pe care dorești să le vezi aici.</p> <p>Distanța parcursă până acum în sesiune.</p>

 De asemenea, poți dezactiva senzorul de ritm cardiac pentru sesiunea următoare, atingând lung o pictogramă sport din meniul Training (Antrenament).

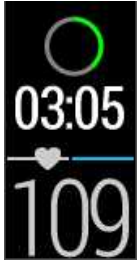
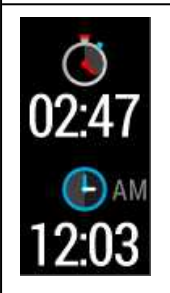
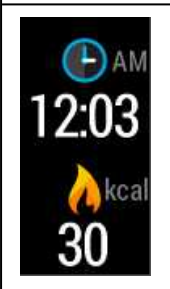
ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV DE DURATĂ SAU CALORII

Dacă ai creat un obiectiv de antrenament bazat pe durată sau calorii în serviciul web Flow și l-ai sincronizat pe dispozitivul A370, vei vedea următoarele vizualizări:


 <p>SAU</p> 	<p>Dacă ai creat un obiectiv bazat pe calorii, poți vedea câte calorii mai trebuie să arzi din valoarea setată ca obiectiv și ritmul cardiac actual.</p> <p>Dacă ai creat un obiectiv bazat pe timp, poți vedea cât timp mai ai din valoarea setată ca obiectiv și ritmul cardiac actual.</p> <p>Culoarea ritmului cardiac indică intervalul de ritm cardiac în care te încadrezi.</p>
	<p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p> <p>Ora.</p>
	<p>Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului.</p> <p>Intervalele de ritm cardiac în care te-ai încadrat în timpul sesiunii, sub formă de bare verticale. Intervalul actual este evidențiat.</p>


ANTRENAMENTUL CU UN OBIECTIV DE ANTRENAMENT ÎMPĂRȚIT PE FAZE


Dacă ai creat un obiectiv de antrenament pe faze în serviciul web Flow, ai definit intensitatea ritmului cardiac pentru fiecare fază și ai sincronizat obiectivul pe dispozitivul A370, vei vedea următoarele vizualizări:

	<p>Poți vedea ritmul cardiac, limita superioară și limita inferioară a ritmului cardiac în faza actuală și durata sesiunii de antrenament de până acum. Simbolul inimă indică unde se încadrează ritmul cardiac în intervalul de ritm cardiac.</p> <p>Culoarea ritmului cardiac indică intervalul de ritm cardiac în care te încadrezi.</p>
	<p>Durata sesiunii de antrenament până în prezent.</p> <p>Ora.</p>
	<p>Calorii arse până în prezent în timpul antrenamentului.</p>

ÎNTRERUPEREA/OPRIREA UNEI SESIUNI DE ANTRENAMENT

	<p>1. Pentru a întrerupe o sesiune de antrenament, apasă butonul. Apare mesajul Paused (Sesiune întreruptă). Pentru a continua sesiunea de antrenament, atinge pictograma verde în formă de săgeată.</p>
---	---

<p>Paused</p> 	<p>2. Pentru a încheia o sesiune de antrenament, apasă lung butonul timp de trei secunde în timpul înregistrării antrenamentului sau când sesiunea este întreruptă, până când contorul ajunge la zero. O altă opțiune este să atingi lung pictograma roșie de stop de pe ecran.</p>
---	---

 Dacă oprești sesiunea după întrerupere, timpul scurs după întrerupere nu este inclus în timpul total de antrenament.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI DUPĂ ANTRENAMENT

Vei primi un rezumat al sesiunii de antrenament pe dispozitivul A370 imediat după finalizarea antrenamentului. Primești o analiză detaliată și ilustrată în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

REZUMATUL ANTRENAMENTULUI ÎN A370

În dispozitivul A370, poți vedea rezumatul antrenamentului doar pentru ziua curentă. Accesează meniul **My day** (Ziua mea) și alegeți sesiunea de antrenament pe care dorești să o vezi.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 ¹⁸</p>	<p>Start time (Ora începerii)</p> <p>Ora la care ai început sesiunea de antrenament.</p> <p>Duration (Durata)</p> <p>Durata sesiunii.</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Average heart rate (Ritmul cardiac mediu)</p> <p>Ritmul cardiac mediu în timpul sesiunii</p> <p>Maximum heart rate (Ritmul cardiac maxim)</p> <p>Ritmul cardiac maxim în timpul sesiunii.</p>

	<p>Training Benefit (Avantajul antrenamentului)</p> <p>Efectul principal al sesiunii / feedback privind sesiunea. Pentru a afla avantajul antrenamentului, trebuie să petreci cel puțin 10 minute în zonele de activitate în care se măsoară ritmul cardiac.</p>
	<p>Heart rate zones (Intervale de ritm cardiac)</p> <p>Procentajul privind timpul de antrenament petrecut în fiecare interval de ritm cardiac</p>
	<p>Calories (Calorii)</p> <p>Caloriile arse în timpul sesiunii.</p> <p>Fat burn % (Procentajul în intervalul de ardere grăsimi)</p> <p>Procentajul privind caloriile consumate în intervalul de ardere a grăsimilor în timpul sesiunii</p>
	<p>Vitezele medie și maximă sau ritmurile medii și maxime ale sesiunii</p>
	<p>Distanța parcursă în sesiune</p>

APLICAȚIA POLAR FLOW

Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația Flow prin apăsarea lungă a butonului în modul de vizualizare a orei. În aplicația Flow poți analiza datele dintr-o privire după fiecare sesiune. Aplicația îți permite să ai o privire de ansamblu rapidă asupra datelor de antrenament offline.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Aplicația Polar Flow](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul web Polar Flow îți permite să analizezi fiecare detaliu al antrenamentului și să afli mai multe detalii despre performanța ta. Urmărește-ți evoluția și partajează cele mai bune sesiuni cu alte persoane.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Serviciul web Polar Flow](#).

FUNCȚII

URMĂRIREA ACTIVITĂȚII 24/7

Dispozitivul A370 urmărește activitatea cu un accelerometru 3D încorporat, care înregistrează mișcările încheieturii mâinii. Acesta analizează frecvența, intensitatea și regularitatea mișcărilor împreună cu informațiile despre starea fizică. Astfel, îți oferă posibilitatea de a vedea cât ești de activ de fapt în viața de zi cu zi, pe lângă antrenamentul regulat. Pentru o urmărire mai exactă a activității, îți recomandăm să porți dispozitivul A370 pe mâna non-dominantă.

OBIECTIVUL DE ACTIVITATE

Vei primi un obiectiv personal al activității după ce îți înregistrezi contul Polar în Flow. Acesta te va ghida în atingerea obiectivului în fiecare zi. Poți vedea obiectivul pe dispozitivul A370 și în aplicația sau serviciul web Polar Flow. Obiectivul activității este bazat pe datele tale personale și pe setarea nivelului de activitate, opțiuni pe care o poți găsi în setările pentru Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate) din [serviciul web Flow](#).


Dacă dorești să modifice obiectivul, conectează-te la serviciul web Flow, dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus și accesează din setări fila Daily Activity Goal (Obiectivul zilnic de activitate). Setarea pentru obiectivul zilnic de activitate îți oferă posibilitatea să alegi, din trei niveluri de activitate, cel care descrie cel mai bine ziua și activitatea ta tipică. Sub zona de selectare, poți vedea cât de activ trebuie să fii pentru a-ți atinge obiectivul zilnic de activitate la nivelul ales. De exemplu, dacă lucrezi la birou și îți petreci aproape toată ziua șezând, ar trebui să ai aproximativ patru ore de activitate la intensitate scăzută într-o zi obișnuită. Pentru persoanele care stau în picioare și merg mult în timpul orelor de lucru, așteptările sunt mai ridicate.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA

Dispozitivul A370 umple treptat o bară de activitate pentru a indica progresul tău în atingerea obiectivului zilnic. Când bara este plină, ai atins obiectivul și vei primi o alertă prin vibrații. Poți vedea bara de activitate din meniul **My day** (Ziua mea) și în anumite interfețe de ceas.

În meniul **My day** (Ziua mea), poți vedea cât de activă a fost ziua ta până în momentul actual și sesiunile pe care le-ai parcurs sau planificat pentru ziua respectivă.

- **Steps** (Pași): pașii făcuți până în momentul actual. Numărul și tipul de mișcări ale corpului sunt înregistrate și transformate într-o estimare a pașilor.
- **Calories** (Calorii): afișează numărul de calorii arse în timpul antrenamentului, activitatea și valoarea BMR (Basal metabolic rate: activitatea metabolică minimă necesară pentru susținerea vieții).

 **Reține** că informațiile despre sesiunea de antrenament nu sunt incluse în datele privind activitatea zilnică. Cu alte cuvinte, datele despre pași, distanță, timpul activ și calorii, precum și despre progresul global înspre obiectivul de activitate zilnică, care sunt afișate în meniul **My day** (Ziua mea) al dispozitivului de monitorizare a condiției fizice și în meniul **Activity** (Activitate) în aplicația mobilă și serviciul web Polar Flow, reprezintă toate celelalte activități desfășurate de-a lungul zilei, pe lângă orice sesiune de antrenament înregistrată.

ALERTĂ DE INACTIVITATE

Este binecunoscut faptul că activitatea fizică reprezintă un factor major în menținerea sănătății. În plus față de activitatea fizică, este important să eviți șezutul prelungit. Șezutul pentru perioade lungi de timp este dăunător sănătății, chiar și în zilele în care te antrenezi și ai o activitate zilnică suficientă. Dispozitivul A370 detectează dacă ai fost inactiv o perioadă prea lungă în timpul zilei și, astfel, te ajută să întrerupi perioadele de ședere pentru a evita efectele negative ale acestora asupra sănătății.

Dacă nu te-ai mișcat timp de 55 de minute, vei primi următoarea alertă de inactivitate: **It's time to move** (Este timpul să te miști). Aceasta este însoțită de o ușoară vibrație. Ridică-te în picioare și găsește-ți propriul mod de a fi activ. Fă o scurtă plimbare, întinde-te sau fă o altă activitate ușoară. Mesajul dispare când începi să te miști sau să apeși oricare dintre butoane. Dacă nu devii activ în cinci minute, vei primi un marcaj de inactivitate pe care îl poți vedea în aplicația Flow și în serviciul web Flow după sincronizare.

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow îți vor arăta câte marcaje de inactivitate ai primit. În acest fel, poți să îți verifici rutina zilnică și să faci schimbări pentru o viață mai activă.

INFORMAȚII DESPRE SOMN ÎN SERVICIUL WEB FLOW ȘI APLICAȚIA FLOW

Dispozitivele Polar cu funcție de monitorizare a activității 24/7 detectează automat când adormi, dormi și te trezești, pe baza mișcărilor încheieturii mâinii. Acestea identifică mișcărilor tale în timpul nopții, monitorizând toate întreruperile pe durata somnului, și îți arată cât timp ai dormit de fapt. Funcția de detectare a somnului se bazează pe înregistrarea mișcărilor mâinii non-dominante cu ajutorul unui senzor de accelerare 3D digital.

Prin monitorizarea somnului, obții informații despre obiceiurile tale privind somnul și, astfel, ai posibilitatea să vezi care sunt obiceiurile de modificat sau de schimbat. Compararea unei nopți cu mediile altor nopți și evaluarea obiceiurilor tale te ajută să identifici activitățile din timpul zilei care îți pot afecta somnul. Rezumatele săptămânale din contul Polar Flow te ajută să evaluezi nivelul de normalitate a obiceiurilor tale de somn-trezire.

Valorile măsurate de funcția Polar Sleep Plus™ – Elemente-cheie privind monitorizarea somnului

- **Sleep time** (Durata somnului) – Opțiunea Sleep time îți arată durata totală a somnului, de la momentul în care ai adormit până la momentul trezirii. Dispozitivul Polar urmărește mișcărilor corpului tău și poate detecta când adormi și când te trezești. De asemenea, detectează întreruperile somnului pe întreaga durată a acestuia.
- **Actual sleep** (Somnul propriu-zis) – Opțiunea Actual sleep îți arată cât timp ai dormit, de la momentul în care ai adormit până la momentul trezirii. Mai exact, înseamnă durata somnului minus întreruperile. Somnul propriu-zis include doar durata în care chiar ai dormit. Somnul propriu-zis poate fi prezentat în procente [%] și în durată [h:min].

- Interruptions (Înteruperi) – În timpul unui somn normal din timpul nopții există numeroase înteruperi scurte sau lungi, timp în care ești de fapt treaz. Dacă îți amintești sau nu aceste înteruperi, depinde de durata lor. În general, nu ne amintim înteruperile mai scurte. Înteruperile mai lungi, cum ar fi cazul în care ne trezim ca să bem apă, ni le putem aminti.
- Sleep continuity (Continuitatea somnului) – Opțiunea Sleep continuity arată în ce măsură a fost somnul tău continuu. Continuitatea somnului tău este evaluată pe o scară de la 1 la 5, unde 5 înseamnă un somn cu grad ridicat de continuitate. Cu cât valoarea este mai mică, cu atât somnul tău a fost mai fragmentat. Un somn odihnitor pe timpul nopții constă în segmente lungi de somn neîntrerupte și nu presupune înteruperi la intervale frecvente.
- Self-evaluation (Autoevaluare) - Pe lângă indicatorii obiectivi privind somnul pe care le afișează, serviciul Flow te încurajează să-ți autoevaluezi în fiecare zi somnul. Poți evalua cât de bine ai dormit în noaptea trecută pe o scară cu cinci opțiuni: foarte rău, rău, ok, bine, foarte bine. Răspunzând la această întrebare, obții o versiune mai lungă de feedback text privind durata și calitatea somnului tău.

DATE PRIVIND ACTIVITATEA ÎN APLICAȚIA FLOW ȘI SERVICIUL WEB FLOW

Cu aplicația Flow, poți urmări și analiza din mers datele privind activitatea ta și poți sincroniza datele de pe dispozitivul A370 în serviciul web Flow printr-o conexiune fără fir. Serviciul web Flow îți oferă cele mai detaliate informații cu privire la activitatea ta.

GPS DE PE DISPOZITIVELE MOBILE

Poți monitoriza traseele, viteza și distanța sesiunilor de antrenament în aer liber cu dispozitivul A370, utilizând funcția GPS a dispozitivului mobil. Trebuie să ai aplicația mobilă Polar Flow instalată pe dispozitivul mobil [interconectat](#) cu dispozitivul A370 și să-i permiți să utilizeze funcția de localizare de pe telefon.

Când pornești sesiunea de antrenament în aer liber din secțiunea **Training** (Antrenament), pictograma GPS cu cerc static îți va arăta când se efectuează localizarea și poți începe monitorizarea sesiunii de antrenament.



Trebuie să ai la tine dispozitivul mobil în timpul sesiunii de antrenament.

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (IOS)


Funcția de notificări inteligente îți permite să primești, pe dispozitivul Polar, alerte despre apelurile și mesajele primite și notificările transmise de aplicații. Vei primi aceleași notificări pe dispozitivul Polar ca pe ecranul telefonului. Când efectuezi antrenamente cu intervale de ritm cardiac cu dispozitivul A370, poți primi numai notificări privind apelurile dacă aplicația Polar Flow rulează pe telefon.

- Asigură-te că ai cea mai recentă versiune de firmware a dispozitivului A370 și cea mai nouă versiune a aplicației Polar Flow.
- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să ai instalată aplicația Polar Flow pentru iOS, iar dispozitivul A370 trebuie să fie interconectat cu aplicația.

- Reține că, atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului Polar și cea a telefonului se vor descărca mai rapid, deoarece funcția Bluetooth este permanent activată.


SETĂRI PENTRU NOTIFICĂRI INTELIGENTE

APLICAȚIA MOBILĂ POLAR FLOW


 În aplicația mobilă Polar Flow, caracteristica de notificări inteligente este dezactivată în mod implicit.

Activează/Dezactivează funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă, după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Dacă ai mai mult de un dispozitiv Polar, accesează **Devices** (Dispozitive) și pagina privind dispozitivul A370.
3. Din meniul **Smart notifications** (Notificări inteligente), selectează **On** (Activare), **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) sau **Off** (Dezactivare).
4. Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.
5. Pe ecranul dispozitivului A370 va apărea mesajul **Smart notifications on** (Notificări inteligente activate) sau **Smart notifications off** (Notificări inteligente dezactivate).

 Nu uita să sincronizezi dispozitivul A370 cu aplicația mobilă de fiecare dată când modifici setările privind notificările din aplicația mobilă Polar Flow.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJA) ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

 Setarea Do not disturb (Nu deranja) dezactivează pomirea ecranului la mișcarea încheieturii mâinii, astfel că îți permite să te odihnești mai bine în întuneric, de exemplu în dormitor.

Dacă dorești să dezactivezi alertele de notificare în anumite intervale orare ale zilei, setează modul **Do not disturb** (Nu deranja) în aplicația mobilă Polar Flow. Când această funcție este activată, nu vei primi alerte de notificare pe parcursul intervalului de timp setat. Funcția **Do not disturb** (Nu deranja) este activată implicit, iar intervalul de timp setat este 10 pm – 7 am.

Modifică setările funcției **Do not disturb** (Nu deranja) după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Dacă ai mai mult de un dispozitiv Polar, accesează **Devices** (Dispozitive) și pagina privind dispozitivul A370.
3. Activează sau dezactivează modul **Do not disturb** (Nu deranja) și setează începutul și sfârșitul intervalului de timp pentru acesta.
4. Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJA) PE DISPOZITIVUL A370

Poți dezactiva alertele privind notificările direct de pe dispozitivul A370 în felul următor:

1. Accesează meniul **Settings** (Setări).

2. Atingeți pictograma Do not disturb (Nu deranja):



Pe ecran apare mesajul **Do not disturb is on** (Modul Nu deranja este activat). Pictograma semilună apare în



modul de afișare a orei când funcția este activată:

Pentru a activa alertele privind notificările, repetă pașii.

SETĂRILE TELEFONULUI

Setările privind notificările de pe telefonul tău determină ce notificări vei primi pe dispozitivul A370. Modificarea setărilor privind notificările pe telefonul cu iOS:

1. Accesează **Settings** > **Notifications** (Setări > Notificări) și selectează aplicația dorită.
2. Asigură-te că funcția Notifications (Notificări) este activată și că la punctul alert style (stil de alertă) s-a selectat **Banners** (Bannere) sau **Alerts** (Alerte).

Reține că, în timpul sesiunilor de antrenament, vei primi numai notificări privind apelurile și mesaje referitoare la poziție.

UTILIZAREA

Când primești o alertă, dispozitivul Polar te va notifica discret, printr-o vibrație. Când primești un apel, poți alege să-l preiei, să oprești sunetul notificării sau să respingi apelul respectiv (numai cu iOS 8). Oprea sunetului va trece în modul silențios doar dispozitivul Polar, nu și telefonul. Dacă primești o notificare în timp ce primești un apel, notificarea respectivă nu va fi afișată.

În timpul unei sesiuni de antrenament, poți primi apeluri și indicații de navigare (numai cu Google Maps) dacă aplicația Flow rulează pe telefon. Nu vei primi notificări (e-mail, calendar, aplicații etc.) în timpul sesiunilor de antrenament.

RESPINGEREA NOTIFICĂRILOR

Notificările pot fi respinse manual sau prin expirarea limitei de timp. Respingerea manuală a notificărilor implică îndepărtarea acestora și de pe ecranul telefonului. Respingerea prin expirarea limitei de timp îndepărtează notificările doar de pe dispozitivul Polar, acestea fiind în continuare disponibile pe telefon.

Respingerea notificărilor de pe ecran:

- Manual: apasă butonul lateral.

Prin expirarea limitei de timp: notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu o îndepărtezi manual.

FUNCȚIA SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE) UTILIZEAZĂ CONEXIUNEA BLUETOOTH


Conexiunea Bluetooth și funcția de notificări inteligente funcționează între dispozitivul A370 și telefon când acestea se află în raza vizuală, la o distanță de 5 m/16 ft unul față de celălalt. Dacă dispozitivul A370 se află în afara razei de acoperire pentru mai puțin de două ore, telefonul restabilește conexiunea în mod automat în termen de 15 minute de la revenirea dispozitivului în zona de acoperire.

Dacă dispozitivul A370 se află în afara razei de acoperire pentru mai mult de două ore, restabilește conexiunea prin apăsarea lungă a butonului de pe dispozitiv.

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE (ANDROID)


Funcția de notificări inteligente îți permite să primești, pe dispozitivul Polar, alerte despre apelurile și mesajele primite și notificările transmise de aplicații. Vei primi aceleași notificări pe dispozitivul Polar ca pe ecranul telefonului. Reține că, atunci când efectuezi antrenamente cu intervale de ritm cardiac folosind dispozitivul A370, nu poți primi notificări.

- Asigură-te că pe telefon este instalată versiunea Android 5.0 sau mai nouă.
- Pentru a utiliza funcția de notificări inteligente, trebuie să ai instalată aplicația mobilă Polar Flow pentru Android, iar dispozitivul A370 trebuie să fie interconectat cu aplicația.
- Pentru ca funcția de notificări inteligente să funcționeze, pe telefon trebuie să ruleze aplicația Polar Flow.
- Reține că, atunci când funcția de notificări inteligente este activată, bateria dispozitivului Polar și cea a telefonului se vor descărca mai repede, deoarece funcția Bluetooth este activată permanent.


 Am testat funcționarea cu unele dintre cele mai frecvent utilizate modele de telefon, cum ar fi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 și Sony Xperia Z3. S-ar putea să existe diferențe în modul de funcționare cu alte telefoane cu sistem de operare Android 5.0.

SETĂRILE PENTRU NOTIFICĂRILE INTELIGENTE

ACTIVAREA ȘI DEZACTIVAREA NOTIFICĂRILOR INTELIGENTE


 În aplicația mobilă Polar Flow, notificările inteligente sunt dezactivate în mod implicit.

Activează/Dezactivează funcția de notificări inteligente în aplicația mobilă, după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația mobilă prin apăsarea lungă a butonului lateral de pe dispozitivul A370.
3. Dacă ai mai mult de un dispozitiv Polar, accesează  > **Devices** (Dispozitive) și pagina privind dispozitivul A370.
4. Din meniul **Smart notifications** (Notificări inteligente) selectează **On** (Activare), **On (no preview)** (Activare (fără previzualizare)) sau **Off** (Dezactivare).
Când activezi notificările inteligente, vei fi îndrumat pentru a activa notificările de pe telefon (adică să-i oferi aplicației Polar Flow acces la notificările de pe telefon), dacă nu ai făcut încă acest lucru. Apare mesajul Enable notification? (Activezi notificările?) Atinge Enable (Activează). Apoi selectează Polar Flow și atinge OK.
5. Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.
6. Pe ecranul dispozitivului A370 va apărea mesajul **Smart notifications on** (Notificări inteligente activate) sau **Smart notifications off** (Notificări inteligente dezactivate).


 Nu uita să sincronizezi dispozitivul A370 cu aplicația mobilă de fiecare dată când modifici setările privind notificările din aplicația mobilă Polar Flow.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJA) ÎN APLICAȚIA POLAR FLOW

 Setarea Do not disturb (Nu deranja) dezactivează pornirea ecranului la mișcarea încheieturii mâinii, astfel că îți permite să te odihnești mai bine în întuneric, de exemplu în dormitor.

Dacă dorești să dezactivezi alertele de notificare în anumite intervale orare ale zilei, setează modul **Do not disturb** (Nu deranja) în aplicația mobilă Polar Flow. Când această funcție este activată, nu vei primi alerte de notificare pe parcursul intervalului de timp setat. Funcția **Do not disturb** (Nu deranja) este activată implicit, iar intervalul de timp setat este 10 pm – 7 am.

Modifică setările funcției **Do not disturb** (Nu deranja) după cum urmează:

1. Pornește aplicația mobilă Polar Flow.
2. Dacă ai mai mult de un dispozitiv Polar, accesează  > **Devices** (Dispozitive) și pagina privind dispozitivul A370.

3. Activează sau dezactivează modul **Do not disturb** (Nu deranja) și setează începutul și sfârșitul intervalului de timp pentru acesta. Setarea Do not disturb (Nu deranja) este vizibilă când setarea privind notificările inteligente este activată.
4. Sincronizează dispozitivul A370 cu aplicația mobilă apăsând lung butonul dispozitivului.

SETAREA DO NOT DISTURB (NU DERANJA) PE DISPOZITIVUL A370

Poți dezactiva alertele privind notificările direct de pe dispozitivul A370 în felul următor:

1. Accesează meniul **Settings** (Setări).

2. Atingeți pictograma Do not disturb (Nu deranja):




Pe ecran apare mesajul **Do not disturb is on** (Modul Nu deranja este activat). Pictograma semilună apare în



modul de afișare a orei când funcția este activată:

Pentru a activa alertele privind notificările, repetă pașii.

BLOCAREA APLICAȚIILOR

În aplicația Polar Flow, poți bloca notificările pentru anumite aplicații. De îndată ce primești prima notificare de la o aplicație pe dispozitivul A370, aplicația respectivă va apărea în meniul  > Devices > Block apps (> Dispozitive > Blocare aplicații) și o poți bloca dacă dorești.

SETĂRILE TELEFONULUI

Pentru a putea primi notificări de pe telefon pe dispozitivul A370, trebuie să activezi întâi notificările în aplicațiile mobile de la care dorești să le primești. Poți face acest lucru fie din setările aplicației mobile, fie din setările privind notificările aplicațiilor din sistemul de operare Android. Pentru mai multe informații despre setările privind notificările de la aplicații, consultă manualul de utilizare a telefonului.

Aplicația Polar Flow trebuie să aibă permisiune să înregistreze notificările de pe telefonul tău. Trebuie să permiți aplicației Polar Flow accesul la notificările telefonului (adică să activezi notificările în aplicația Polar Flow). Când este necesar, aplicația Polar Flow îți solicită să permiți accesul.

UTILIZAREA

Când primești o alertă, dispozitivul Polar te va notifica discret, printr-o vibrație. Când primești un apel, poți alege să-l preiei, să oprești sunetul notificării sau să respingi apelul respectiv. Oprirea sunetului va trece în modul silențios doar dispozitivul Polar, nu și telefonul. Dacă primești o notificare în timp ce primești un apel, notificarea respectivă nu va fi afișată.

Nu vei primi notificări în timpul sesiunilor de antrenament.

RESPINGEREA NOTIFICĂRILOR

Notificările pot fi respinse manual sau prin expirarea limitei de timp. Respingerea manuală a notificărilor implică îndepărtarea acestora și de pe ecranul telefonului. Respingerea prin expirarea limitei de timp îndepărtează notificările doar de pe dispozitivul Polar, acestea fiind în continuare disponibile pe telefon.

Respingerea notificărilor de pe ecran:

- Manual: apasă butonul lateral.

Prin expirarea limitei de timp: notificarea va dispărea după 30 de secunde dacă nu o îndepărtezi manual.

FUNCȚIA SMART NOTIFICATIONS (NOTIFICĂRI INTELIGENTE) UTILIZEAZĂ CONEXIUNEA BLUETOOTH

Conexiunea Bluetooth și funcția de notificări inteligente funcționează între dispozitivul A370 și telefon când acestea se află în raza vizuală, la o distanță de 5 m/16 ft unul față de celălalt. Dacă dispozitivul A370 se află în afara razei de acoperire pentru mai puțin de două ore, telefonul restabilește conexiunea în mod automat în termen de 15 minute de la revenirea dispozitivului în zona de acoperire.

Dacă dispozitivul A370 se află în afara razei de acoperire pentru mai mult de două ore, restabilește conexiunea prin apăsarea lungă a butonului de pe dispozitiv.

UTILIZAREA DISPOZITIVULUI A370 CA SENZOR ACCESORIU DE RITM CARDIAC

Poți utiliza dispozitivul A370 ca senzor de ritm cardiac împreună cu un alt dispozitiv Bluetooth care poate recepta profilul senzorului de ritm cardiac, cum ar fi un computer pentru bicicletă, o aplicație pentru sport, cum ar fi Polar Beam, sau un alt dispozitiv purtat la încheietura mâinii. Pentru a-l utiliza, întâi trebuie să interconectezi dispozitivul A370 cu dispozitivul de receptare la fel cum ai conecta orice alt accesoriu Bluetooth. Consultă instrucțiunile privind interconectarea în ghidul de utilizare a dispozitivului.


Pentru a activa modul de senzor de ritm cardiac:

1. Accesează secțiunea **Settings** (Setări) din meniul principal.



2. Atinge  și acceptă solicitarea de confirmare a activării modului de senzor de ritm cardiac.

Pentru a dezactiva modul de senzor de ritm cardiac, apasă butonul din spate și confirmă selecția efectuată.

 Reține că în acest mod, dispozitivul A370 nu înregistrează sesiunile de antrenament în jurnalul tău Flow. Sesiunile vor fi înregistrate în jurnal numai dacă dispozitivul de receptare a ritmului cardiac este compatibil cu Flow.

FUNȚIILE POLAR SMART COACHING (ANTRENARE INTELIGENTĂ)


Indiferent dacă este vorba de evaluarea nivelurilor zilnice de condiție fizică, de crearea unor planuri de antrenament individuale, de efectuarea antrenamentului la intensitatea corectă sau de primirea unui feedback instantaneu, Polar Smart Coaching oferă o serie de funcții unice, ușor de folosit, personalizate în funcție de necesitățile tale și concepute pentru maximum de satisfacție și motivație în timpul antrenamentului.

Dispozitivul A370 are următoarele funcții Polar Smart Coaching:

- [Activity Guide](#) (Ghidul de activități)
- [Activity Benefit](#) (Avantajul activității)
- [Continuous Heart Rate](#) (Monitorizarea continuă a ritmului cardiac)
- [Heart Rate Based Training](#) (Antrenament pe baza ritmului cardiac)
- [Running Program](#) (Program de alergare)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#) (Caloriile inteligente)
- [Sport Profiles](#) (Profiluri sportive)
- [Training Benefit](#) (Avantajul antrenamentului)

ACTIVITY GUIDE (GHIDUL DE ACTIVITATE)

Funcția Activity Guide (Ghidul de activități) îți arată cât de activ ai fost în timpul zilei și câtă mișcare mai trebuie să faci pentru a atinge recomandările privind activitatea fizică zilnică. Poți vedea progresul tău către obiectivului de activitate pentru ziua în curs pe dispozitivul A370 ori accesând aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Polar Flow.

 Reține că informațiile despre sesiunea de antrenament nu sunt incluse în datele privind activitatea zilnică. Cu alte cuvinte, datele despre pași, distanță, timpul activ și calorii, precum și despre progresul global înspre obiectivul de activitate zilnică, care sunt afișate în meniul **My day** (Ziua mea) al dispozitivului de monitorizare

a condiției fizice și în meniul **Activity** (Activitate) în aplicația mobilă și serviciul web Polar Flow, reprezintă toate celelalte activități desfășurate de-a lungul zilei, pe lângă orice sesiune de antrenament înregistrată.

GHIDUL DE ACTIVITATE DE PE DISPOZITIVUL A370

Anumite interfețe de ceas de pe dispozitivul A370 indică progresul tău către obiectivul zilnic de activitate.

În secțiunea My Day (Ziua mea), poți vedea bilețelul Activity (Activitate) care prezintă mai detaliat activitatea pentru ziua în curs. Aici poți vedea procentajul atins din obiectivul de activitate zilnic. Aceeași informație este afișată și cu o bară de activitate.

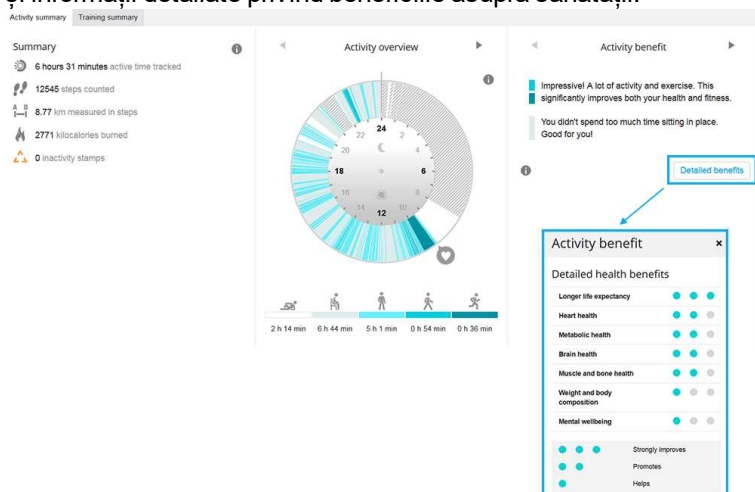
Atinge bara pentru a vedea un exemplu de mod prin care poți realiza obiectivul pentru ziua în curs. „Up” (Sus) înseamnă intensitate scăzută, „Walking” (Mers) înseamnă intensitate medie, iar „Jogging” (Alergare) înseamnă intensitate ridicată. Cu ajutorul unor instrucțiuni practice cum ar fi „50 min walking” (50 de minute de mers) sau „20 min jogging” (20 de minute de alergare), poți alege modul în care dorești să-ți atingi obiectivul. Vei găsi mai multe exemple de activități cu intensitate scăzută, medie și ridicată în serviciul web Polar Flow și aplicația Polar Flow.

Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

ACTIVITY BENEFIT (AVANTAJUL ACTIVITĂȚII)

În secțiunea Activity Benefit (Avantajul activității), vei găsi informații despre beneficiile pe care le oferă o viață activă. De asemenea, poți găsi informații și despre ce efecte nedorite are asupra sănătății viața sedentară. Informațiile au la bază recomandări și cercetări internaționale cu privire la efectele pe care la au asupra sănătății activitățile fizice și viața sedentară. Ideea principală este următoarea: cu cât ești mai activ, cu atât avantajele vor fi mai numeroase!

Atât aplicația Flow, cât și serviciul web Flow prezintă avantajele pe care ți le oferă activitatea ta zilnică. Poți vedea avantajele activității tale în intervale zilnice, săptămânale sau lunare. În serviciul web Flow, poți vedea și informații detaliate privind beneficiile asupra sănătății.




Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Urmărirea activității 24/7](#).

MONITORIZAREA CONTINUĂ A RITMULUI CARDIAC

Funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac măsoară ritmul cardiac nonstop. Aceasta permite măsurarea mai exactă a consumului zilnic de calorii și a întregii activități datorită faptului că activitățile fizice care presupun foarte puține mișcări, cum ar fi ciclismul, pot fi acum urmărite.

Funcția de măsurare a ritmului cardiac încontinuu este activat în mod automat pe dispozitivul A370. Poți activa și dezactiva funcția de măsurare a ritmului cardiac încontinuu pe dispozitivul A370 din meniul **Settings**



(Setări), atingând pictograma . Funcția de măsurare a ritmului cardiac încontinuu Polar măsoară ritmul cardiac într-un mod inteligent, flexibil și optimizat. Cu toate acestea, menținerea funcției de măsurare a ritmului cardiac încontinuu în stare activată va duce la descărcarea mai rapidă a bateriei.

Din secțiunea **My day** (Ziua mea), vei putea urmări valorile minime și maxime ale ritmului cardiac pentru ziua în curs și verifica valoarea minimă a ritmului cardiac din timpul nopții anterioare. Poți urmări valorile într-un mai detaliat și pe perioade mai lungi în aplicația mobilă Polar Flow sau serviciul web Polar Flow.

Funcția de monitorizare continuă a ritmului cardiac Polar se activează la intervale de câteva minute sau pe baza mișcărilor încheieturii mâinii.

Funcția de măsurare temporizată verifică ritmul cardiac la intervale de câteva minute, iar dacă ritmul cardiac este ridicat pe durata verificării, funcția de monitorizare a ritmului cardiac încontinuu începe să măsoare ritmul tău cardiac. De asemenea, funcția de monitorizare a ritmului cardiac încontinuu se poate activa pe baza mișcărilor încheieturii mâinii, de exemplu, când te plimbi cu un ritm suficient de rapid timp de minimum un minut.

Monitorizarea continuă a ritmului cardiac se oprește automat când nivelul tău de activitate scade suficient. Când dispozitivul Polar detectează că nu ai făcut mișcare de mult timp, funcția de monitorizare a ritmului cardiac încontinuu se activează pentru a măsura valoarea minimă a ritmului cardiac pentru ziua în curs.


SMART CALORIES (CALORII INTELIGENTE)



Cel mai exact contor de calorii de pe piață calculează numărul de calorii arse, dar cu ajutorul funcției de monitorizare a ritmului cardiac calculele sunt și mai exacte. Calculul energiei consumate se bazează pe:


- greutatea corporală, înălțime, vârstă, sex;
- ritmul cardiac maxim individual (HR_{max});
- ritmul cardiac în timpul antrenamentului și în timpul monitorizării ritmului cardiac continuu;
- măsurători ale activității în afara sesiunilor de antrenament și când te antrenezi fără monitorizarea ritmului cardiac.
- Consumul maxim de oxigen individual (VO_{2max})
 VO_{2max} oferă informații despre condiția fizică aerobă. Poți afla valoarea VO_{2max} estimată cu ajutorul testului Polar Fitness. Această funcție este disponibilă doar cu senzorii de ritm cardiac Polar H7 și H10.


INTERVALELE DE RITM CARDIAC

Intervalele de ritm cardiac Polar introduc un nou nivel de eficiență în antrenamentele pe baza ritmului cardiac. Antrenamentul este împărțit în cinci intervale de ritm cardiac pe baza unor procentaje din ritmul cardiac maxim. Cu ajutorul intervalelor de ritm cardiac, poți selecta și monitoriza cu ușurință intensitățile antrenamentelor.

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârstă).	Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
MAXIMUM 	90-100%	171-190 bpm	sub 5 minute	Avantaje: efort maxim sau aproape maxim pentru respirație și mușchi. Senzație: foarte obositor ca respirație și pentru mușchi. Recomandat pentru: sportivi foarte experimentați și în formă foarte bună. Numai intervale scurte, de obicei în pregătirea finală pentru evenimente scurte.
HARD (DIFICIL)	80-90%	152-172 bpm	2-10 minute	Avantaje: capacitate crescută de rezistență la viteză mare. Senzație: produce oboseală

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				<p>musculară și respirație intensă.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi experimentați pentru antrenament pe întregul an și durate diverse. Devine mai important în sesiunea dinaintea competiției.</p>
<p>MODERATE (MODERAT)</p> 	70-80%	133-152 bpm	10-40 minute	<p>Avantaje: îmbunătățește ritmul general de antrenament, ușurează efortul depus la intensitate moderată și îmbunătățește eficiența.</p> <p>Senzație: respirație constantă, controlată și rapidă.</p> <p>Recomandat pentru: sportivi care se antrenează pentru evenimente</p>

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				sau încearcă să obțină îmbunătățirea performanței.
LIGHT (UȘOR) 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minute	Avantaje: îmbunătățește condiția fizică de bază generală, îmbunătățește recuperarea și accelerează metabolismul. Senzație: confortabil și ușor, încărcare musculară și cardiovasculară scăzută. Recomandat pentru: toate persoanele, pentru sesiuni de antrenament lungi în timpul perioadelor de antrenament de bază și pentru exerciții de recuperare în timpul sezonului competițional.
VERY LIGHT (FOARTE UȘOR)	50-60%	104-114 bpm	20-40 minute	Avantaje: ajută la încălzire și revenire și con-

Intervalul țintă	Intensitatea în % din HR _{max} HR _{max} = Ritmul cardiac maxim (220-vârsta).	Exemplu: intervalele de ritm cardiac (în bătăi pe minut) pentru o persoană de 30 de ani al cărei ritm cardiac maxim este de 190 bpm (220-30).	Exemple de durată	Efectul antrenamentului
				<p>tribuie la recuperare.</p> <p>Senzație: foarte ușor, efort redus.</p> <p>Recomandat pentru: recuperare și revenire pe toată durata sesiunii de antrenament.</p>

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 1 este realizat la intensitate foarte scăzută. Principiul de bază al antrenamentului este că performanța se îmbunătățește când recuperarea are loc și după antrenament, nu doar în timpul antrenamentului. Accelerează procesul de recuperare cu antrenament de intensitate foarte mică.

Antrenamentul în intervalul de ritm cardiac 2 este pentru antrenamentul de anduranță, o parte esențială a oricărui program de antrenament. Sesiunile de antrenament din acest interval sunt ușoare și aerobice. Antrenamentele de lungă durată în acest interval de intensitate mică rezultă într-un consum eficient de energie. Progresul va necesita perseverență.

Puterea aerobă este îmbunătățită în intervalul de ritm cardiac 3. Intensitatea antrenamentului este mai ridicată decât în intervalele 1 și 2, dar este în principal aerobă. Antrenamentele în intervalul 3 pot fi alcătuite, de exemplu, din intervale urmate de recuperare. Antrenamentul în acest interval este deosebit de eficient pentru îmbunătățirea circulației sanguine în inimă și mușchii scheletici.

Dacă obiectivul tău este de a concura la potențial maxim, va trebui să te antrenezi în intervalele de ritm cardiac 4 și 5. În aceste intervale, antrenează-te anaerobic în intervale de maximum 10 minute. Cu cât durata este mai scurtă, cu atât intensitatea trebuie să fie mai mare. O recuperare suficientă între serii este foarte importantă. Modelul de antrenament în intervalele 4 și 5 are rolul de a genera performanțe maxime.

Intervalele de ritm cardiac țintă Polar pot fi personalizate folosind o valoare HR_{max} măsurată în laborator sau făcând un test în teren pentru a determina valoarea personală. Când te antrenezi într-un interval de ritm cardiac țintă, încearcă să folosești întregul interval. Intervalul de mijloc este un obiectiv bun, dar nu este necesar să menții ritmul cardiac în permanență la același nivel. Ritmul cardiac se reglează treptat în funcție de

intensitatea antrenamentului. De exemplu, când treci de la intervalul de ritm cardiac țintă 1 la intervalul 3, sistemul circulator și ritmul cardiac se vor regla în 3-5 minute.

Ritmul cardiac răspunde la intensitatea antrenamentului în funcție de factori cum ar fi condiția fizică și nivelul de recuperare, dar și de factorii de mediu. Este important să acorzi atenție senzațiilor subiective de oboseală și să-ți ajustezi programul de antrenament în funcție de acestea.

PROGRAMUL DE ALERGARE POLAR

Polar Running program (Programul de alergare Polar) este un program personalizat care ține cont de nivelul tău de pregătire și este conceput să se asigure că te antrenezi corespunzător, evitând excesele. Este un program inteligent care se adaptează în funcție de evoluția ta și te informează când ar fi o idee bună să reduci puțin din efort și când ar fi bine să crești intensitatea puțin. Fiecare program este personalizat în funcție de evenimentul la care dorești să participi, luând în calcul atributele tale personale, istoricul pregătirii și timpul de pregătire disponibil. Programul este gratuit și este disponibil în serviciul web Polar Flow, la flow.polar.com.

Programele sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Fiecare program include trei faze: antrenamentul de bază, acumularea și reducerea volumului înainte de eveniment. Aceste faze sunt concepute în așa fel încât să ducă la îmbunătățirea treptată a performanței, astfel încât să fii pregătit în ziua cursei. Sesiunile de antrenament sunt împărțite în cinci tipuri: alergare ușoară, alergare pe distanță medie, alergare pe distanță lungă, alergare în ritm alert și intervale. Pentru rezultate optime, toate sesiunile includ încălzire, antrenament și revenire. În plus, poți alege să faci exerciții de forță, de întărire a zonei mediane a trunchiului și de mobilitate, pentru a-ți susține evoluția. Fiecare săptămână de antrenament constă în cinci sesiuni de antrenament, iar durata săptămânală totală a sesiunilor de antrenament variază între o oră și șapte ore, în funcție de nivelul tău de pregătire fizică. Durata minimă a unui program este de 9 săptămâni, iar durata maximă este de 20 de luni.

Află mai multe despre Polar Running Program (Programul de alergare Polar) din acest [ghid detaliat](#). Sau poți citi mai multe despre [cum trebuie să începi să utilizezi funcția Running Program \(Programul de alergare\)](#).

CREAREA UNUI PROGRAM DE ALERGARE POLAR

1. Accesează serviciul web Flow la flow.polar.com.
2. Selectează opțiunea **Programs** (Programe) din filă.
3. Alege evenimentul, denumește-l, stabilește data acestuia și când dorești să începi programul.
4. Răspunde la întrebările referitoare la nivelul de activitate fizică.*
5. Alege dacă dorești să incluzi exerciții suplimentare în program.
6. Citește chestionarul referitor la nivelul de pregătire fizică și răspunde la întrebări.
7. Revezi programul și ajustează orice setări dorești dacă este cazul.
8. Când ai terminat, selectează opțiunea **Start program** (Începe programul).

*Dacă este disponibil un istoric al antrenamentelor pe patru săptămâni, aceste informații vor fi completate automat.

ÎNCEPEREA ANTRENAMENTULUI SPRE UN OBIECTIV DE ALERGARE

După ce ai sincronizat dispozitivul A370 cu serviciul Flow, obiectivul tău de alergare pentru ziua în curs îți este sugerat automat când atingi opțiunea **Training** (Antrenament) pe dispozitivul A370. Pentru a începe obiectivul, trebuie să accepți sugestia.

URMĂREȘTE-ȚI PROGRESUL

Sincronizează rezultatele antrenamentului de pe dispozitiv cu serviciul web Flow printr-un cablu USB sau prin aplicația Flow. Urmărește-ți progresul în fila **Programs** (Programe). Vei vedea o prezentare generală a programului tău curent și progresele pe care le-ai înregistrat.


Premiul săptămânal

Dacă te antrenezi pentru un eveniment de alergare cu programul de alergare Polar, dispozitivul A370 te va premia dacă urmezi programul de antrenament.

Vei primi stele pe dispozitivul A370 ca feedback, în funcție de cât de bine ai urmat programul în fiecare săptămână. Vei primi premiul la începerea unei noi săptămâni, adică luni, sâmbătă sau duminică, în funcție de care este setată ca prima zi a săptămânii în setările generale ale contului tău Polar.

Numărul de stele primite depinde de cât de bine ți-ai atins obiectivele. Timpul efectiv petrecut în diferitele intervale de ritm cardiac în timpul antrenamentelor este comparat cu timpul planificat pentru fiecare interval de ritm cardiac conform obiectivului de antrenament. Verifică informațiile de mai jos, pentru a vedea cerințele pentru fiecare număr de stele sau pentru a afla motivele pentru care nu ai primit nicio stea într-o anumită săptămână.

- 1 stea: în medie, ai atins 75% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- 2 stele: în medie, ai atins 90% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- 3 stele: în medie, ai atins 100% din obiectiv pentru fiecare interval de ritm cardiac.
- Nicio stea: te-ai antrenat prea mult (peste 200%) în intervale moderate (1 - 3).
- Nicio stea: te-ai antrenat prea mult (peste 150%) în intervale de intensitate mare (4 și 5).

 *Nu uita să începi sesiunile de antrenament folosind obiectivele de antrenament, astfel încât rezultatele sesiunilor de antrenament să poate fi comparate cu obiectivele stabilite.*

POLAR SLEEP PLUS™

Dacă porți dispozitivul A370 pe timpul nopții, acesta monitorizează somnul. Acesta detectează când adormi și când te trezești și colectează datele pentru o analiză mai aprofundată în serviciul web și aplicația Polar Flow. Dispozitivul A370 observă mișcările mâinii în timpul nopții pentru a monitoriza toate întreruperile pe durata somnului și îți arată cât timp ai dormit de fapt.

Datele privind somnul pe dispozitivul A370

Poți afișa datele privind somnul pe bilețelul referitor la somn din meniul **My day** (Ziua mea). Pentru informații

detaliate, atinge bilețelul.



- Opțiunea **Sleep time** (Timpul de somn) îți arată întreaga durată a somnului, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii.
- Opțiunea **Actual sleep** (Somnul propriu-zis) îți arată cât timp ai dormit, din momentul în care ai adormit până în momentul trezirii. Mai exact, înseamnă durata somnului minus întreruperile. Somnul propriu-zis include doar durata în care chiar ai dormit.
- **Sleep continuity** (Continuitatea somnului) este o opțiune de evaluare a gradului de continuitate a somnului.
- Îți arată de câte ori ai adormit și te-ai trezit.
- Îți oferă **feedback** pe baza datelor privind somnul, durata de somn dorită și modul în care ți-ai evaluat somnul.
- De asemenea, îți evaluează somnul printr-o pictogramă smiley.

Datele privind somnul în aplicația și serviciul web Polar Flow

Datele privind somnul sunt afișate în serviciul web și aplicația Flow după ce dispozitivul A370 este sincronizat. Aplicația și serviciul web Flow afișează datele privind somnul în modurile de vizualizare pentru o noapte și o săptămână. Cu serviciul web Flow poți vedea datele privind somnul din fila **Sleep** (Somn) din **Diary** (Jurnal). De asemenea, poți include datele privind somnul în **Activity reports** (Rapoartele de activitate) din fila **Progress** (Progres).

Cu serviciul web și aplicația Flow, poți seta opțiunea **Your preferred sleep time** (Timpul dorit de somn) pentru a stabili cât de mult dorești să dormi în fiecare noapte. De asemenea, ai și posibilitatea de a-ți evalua somnul. Vei primi un feedback referitor la modul în care ai dormit pe baza datelor privind somnul, durata de somn dorită și evaluarea somnului.

Urmărindu-ți tiparele de somn, poți vedea dacă sunt afectate de orice fel de schimbări din viața zilnică și găsi echilibrul potrivit între odihnă, activitatea zilnică și antrenament.

PROFILURILE SPORTIVE POLAR

Am creat șapte profiluri sportive implicate pentru dispozitivul A370. În serviciul web Flow, poți adăuga noi profiluri sportive și le poți sincroniza cu dispozitivul A370, creând astfel o listă cu toate sporturile favorite. De asemenea, poți să definești anumite setări speciale pentru fiecare profil sportiv. De exemplu, poți dezactiva vibrațiile în profilul sportiv yoga. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Profiluri sportive în serviciul web Flow](#).

Cu ajutorul profilurilor sportive, poți fi la curent cu ce ai făcut și poți vedea progresele din diferite sporturi. Poți face acest lucru [serviciul web Flow](#).

AVANTAJUL ANTRENAMENTULUI

Funcția Training Benefit (Avantajul antrenamentului) îți oferă un feedback de tip text în legătură cu performanța ta la fiecare sesiune de antrenament, ajutându-te să înțelegi mai bine eficiența antrenamentului. Poți vizualiza feedbackul în aplicația Flow sau în serviciul web Flow. Pentru a primi un feedback, trebuie să te fi antrenat cel puțin 10 minute, în total, în intervalele de ritm cardiac. Avantajul antrenamentului se bazează pe intervalele de ritm cardiac. Funcția înregistrează durata de timp petrecută și calorile arse în fiecare interval.

În tabelul următor sunt descrise diferite avantaje ale antrenamentului:

Feedback	Avantaj
Maximum training+ (Antrenament maxim+)	Ai avut o sesiune intensă! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Maximum training (Antrenament maxim)	Ai avut o sesiune intensă! Ți-ai îmbunătățit viteza de sprint și sistemul nervos al mușchilor, ceea ce te face mai eficient.
Maximum & Tempo training (Antrenament maxim și tempo)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit viteza și eficiența. Această sesiune ți-a dezvoltat semnificativ și forma fizică aerobă, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Maximum training (Antrenament tempo și maxim)	Ce sesiune! Ți-ai îmbunătățit semnificativ și forma fizică aerobă, și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și viteza, și eficiența.
Tempo training+ (Antrenament tempo+)	Ritm excelent într-o sesiune lungă! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobă, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a mărit rezistența la oboseală.
Tempo training (Antrenament tempo)	Excelent ritm! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobă, viteza și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Tempo & Steady state training (Antrenament tempo și în stare constantă)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă. Această sesiune ți-a dezvoltat și forma fizică aerobă, și anduranța mușchilor.
Steady state & Tempo training (Antrenament în stare constantă și tempo)	Ritm bun! Ți-ai îmbunătățit forma fizică aerobă și anduranța mușchilor. Această sesiune ți-a dezvoltat și capacitatea de a susține un efort de intensitate mare pe o perioadă mai lungă.
Steady state training+ (Antrenament în stare constantă+)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobă. De asemenea, ți-a mărit rezistența la oboseală.
Steady state training (Antrenament în stare constantă)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobă.

Feedback	Avantaj
Steady state & Basic training, long (Antrenament în stare constantă și de bază, lung)	Excelent! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța mușchilor și forma fizică aerobă. De asemenea, ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Steady state & Basic training (Antrenament în stare constantă și de bază)	Excelent! Ți-ai îmbunătățit anduranța mușchilor și starea fizică aerobă. Această sesiune ți-a dezvoltat anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic & Steady state training, long (Antrenament de bază și în stare constantă, lung)	Minunat! Această sesiune lungă ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobă.
Basic & Steady state training (Antrenament de bază și în stare constantă)	Minunat! Ți-ai îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului. Această sesiune ți-a dezvoltat și anduranța mușchilor, și forma fizică aerobă.
Basic training, long (Antrenament de bază, lung)	Minunat! Această sesiune lungă, de intensitate scăzută, ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Basic training (Antrenament de bază)	Felicitări! Această sesiune de intensitate scăzută ți-a îmbunătățit anduranța de bază și capacitatea corpului de a arde grăsimi în timpul exercițiului.
Recovery training (Antrenament de recuperare)	O sesiune foarte bună pentru recuperare. Exercițiile ușoare ca acesta îi permit corpului să se adapteze la antrenament.

ALARMA

Alarma dispozitivului A370 este silențioasă și vibrează. Poți seta alarma numai din aplicația mobilă Polar Flow.



Când alarma este setată, în modul de vizualizare a orei se afișează o pictogramă ceas.

Poți verifica ora la care a fost setată alarma din meniul **My day** (Ziua mea), glisând în sus degetul pe ecran.

APLICAȚIA ȘI SERVICIUL WEB POLAR FLOW

APLICAȚIA POLAR FLOW

Aplicația Polar Flow îți permite să vezi o interpretare vizuală instantanee a datelor privind activitatea și antrenamentul offline ori de câte ori dorești.

Obține detalii privind activitățile tale 24/7. Află ce îți lipsește din obiectivul zilnic și cum să-l atingi. Vezi numărul de pași făcuți, distanța parcursă, calorile arse și durata somnului.

Aplicația Flow îți oferă posibilitatea să accesezi ușor obiectivele de antrenament și să vezi rezultatele testelor privind condiția fizică. Obține rapid o privire de ansamblu asupra antrenamentului și analizează imediat fiecare detaliu privind performanța. Vezi rezumatele săptămânale ale antrenamentelor în jurnalul de antrenament. Poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii tăi în comunitatea Flow.


Noul dispozitiv A370 poate fi configurat și fără fir. Pentru a vedea cum, consultă secțiunea [Setup your A370](#) (Configurarea dispozitivului A370).

Pentru a începe utilizarea aplicației Flow, descarc-o din App Store sau Google Play pe telefonul mobil. Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/Flow_app. Înainte de a utiliza un dispozitiv mobil nou (smartphone, tabletă) cu dispozitivul A370, acestea trebuie interconectate.

INTERCONECTAREA UNUI DISPOZITIV MOBIL CU DISPOZITIVUL A370

Înainte de a interconecta un dispozitiv mobil

- Descarcă aplicația Flow din magazinul de aplicații App Store sau Google Play.
- Asigură-te că funcția *Bluetooth* este activată și că modul avion nu este activat pe dispozitivul mobil.

 *Reține că trebuie să efectuezi interconectarea din aplicația Flow și NU din setările funcției Bluetooth de pe dispozitivul mobil.*

Pentru a interconecta un dispozitiv mobil:

1. Pe dispozitivul mobil, deschide aplicația Flow și conectează-te la contul tău Polar pe care l-ai creat când [ai configurat dispozitivul A370](#).
2. Așteaptă să apară ecranul **Connect product** (Conectare produs) pe dispozitivul mobil cu mesajul **Waiting for A370** (Se așteaptă dispozitivul M430).
3. Pe dispozitivul A370, apasă lung butonul.
4. Apare mesajul **Pair: touch device with A370** (Interconectare: atinge dispozitivul de A370). Atinge dispozitivul mobil de dispozitivul A370.
5. Apare mesajul **Pairing** (Interconectare).

6. Pe dispozitivul A370, apare mesajul **Confirm on other dev. xxxxx** (Confirmă pe celălalt dispozitiv xxxxx). Introduceți codul PIN al dispozitivului A370 pe dispozitivul mobil. Interconectarea începe.
7. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Pairing completed** (Interconectare încheiată).

Pentru a vedea datele privind antrenamentul în aplicația Flow, trebuie să sincronizezi dispozitivul A370 cu aceasta după sesiune. Când sincronizezi dispozitivul A370 cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat cu serviciul web Flow printr-o conexiune internet. Aplicația Flow oferă cea mai ușoară metodă de sincronizare a datelor privind antrenamentul de pe dispozitivul A370 cu serviciul web. Pentru informații despre sincronizare, consultă secțiunea [Sincronizarea](#).

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Serviciul web Polar Flow îți afișează obiectivul de activitate și detaliile privind activitatea și te ajută să înțelegi cum îți afectează starea de bine obiceiurile și alegerile tale zilnice. Serviciul web Polar Flow îți permite să planifici și să analizezi fiecare detaliu al antrenamentului și să afli mai multe despre performanța și progresul tău pe termen lung. Configurează și personalizează dispozitivul A370 pentru a corespunde perfect nevoilor tale de antrenament, prin adăugarea de profiluri sportive și adaptarea setărilor. Poți împărtăși cele mai importante momente ale antrenamentelor cu prietenii tăi în comunitatea Flow.

Pentru a începe să utilizezi serviciul web Flow, [configurează dispozitivul A370](#) accesând flow.polar.com/start. Pe acest site, vei fi îndrumat să descarci și să instalezi programul software FlowSync pentru sincronizarea datelor între dispozitivul A370 și serviciul web și să creezi un cont de utilizator pentru serviciul web. De asemenea, instalează aplicația Flow pe dispozitivul mobil pentru analiză instantanee și sincronizarea ușoară a datelor cu serviciul web.

FEED (FLUX)

În **Feed** (Flux), poți vedea ce ai mai făcut tu și prietenii tăi în ultima vreme. Vezi cele mai recente sesiuni de antrenament și rezumate ale activităților, împărtășește cele mai importante reușite, adaugă comentarii și apreciază activitățile prietenilor.

EXPLORE (EXPLORARE)

În **Explore** (Explorare), poți naviga pe hartă și vedea sesiunile de antrenament distribuite de alți utilizatori, cu informații privind traseele parcurse. De asemenea, poți parcurge traseele altor persoane, având astfel posibilitatea de a vedea punctele corespunzătoare momentelor lor importante.

DIARY (JURNAL)

În **Diary** (Jurnal), poți vedea activitatea zilnică, sesiunile de antrenament planificate (obiectivele de antrenament), precum și rezultatele antrenamentelor și ale testelor de condiție fizică din trecut.

PROGRESS (PROGRES)

În **Progress** (Progres), poți urmări evoluția ta cu ajutorul unor rapoarte. Rapoartele sunt un mod accesibil de a-ți urmări progresul pe parcursul antrenamentelor pe perioade mai lungi. În rapoartele săptămânale, lunare și

anuale, poți alege sportul pentru raport. În cazul unui raport pentru o perioadă personalizată, poți alege atât perioada, cât și sportul. Alege perioada de timp și sportul pentru raport din listele derulante și apasă pictograma roată pentru a alege ce date dorești să vezi în graficul raportului.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează support.polar.com/en/support/flow.

COMUNITATEA

În **Flow Groups** (Grupuri Flow), **Clubs** (Cluburi) și **Events** (Evenimente), poți căuta alte persoane care se antrenează pentru același eveniment sau în același loc ca tine. O altă opțiune este să creezi propriul tău grup pentru persoanele cu care dorești să te antrenezi. Poți să partajezi exercițiile și sfaturile tale de antrenament, să adaugi comentarii la rezultatele altor membri și să devii membru al comunității Polar. În Flow Clubs (Cluburi Flow), poți vedea programele cursurilor și te poți înscrie la cursuri. Înscrie-te și găsește motivația de care ai nevoie participând la comunitățile sociale de antrenament!

Pentru a urmări un videoclip, dă clic pe unul dintre linkurile următoare:

[Evenimente Polar Flow](#)

PROGRAMELE

Programul de alergare Polar este personalizat pentru obiectivul tău pe baza intervalelor de ritm cardiac Polar, ținând cont de atributele tale personale și de istoricul tău de antrenament. Programul este inteligent și se adaptează pe parcurs, în funcție de evoluția ta. Programele de alergare Polar sunt disponibile pentru probele de 5 km, 10 km, semi-maraton și maraton. Acestea includ între două și cinci antrenamente pe săptămână, în funcție de program. Este extrem de simplu!

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează support.polar.com/en/support/flow.

PLANIFICĂ-ȚI ANTRENAMENTUL

Planifică-ți antrenamentul în serviciul web Flow creând obiective de antrenament detaliate și sincronizându-le cu dispozitivul A370 prin programul software FlowSync sau prin aplicația Flow. Dispozitivul A370 te va îndruma spre atingerea obiectivului în timpul antrenamentului. Dispozitivul A370 folosește [intervalele de ritm cardiac](#) în sesiunile de antrenament pe care le-ai planificat în serviciul web Flow; funcția EnergyPointer (Indicator de energie) nu este disponibilă.


- **Quick Target** (Obiectiv rapid): selectează ca obiectiv o durată sau numărul de calorii pe care dorești să le arzi în timpul antrenamentului. De exemplu, poți alege să arzi 500 kcal sau să alergi timp de 30 de minute.
- **Phased Target** (Obiectiv pe faze): poți să împarți sesiunea de antrenament în faze și să setezi durate și intensități diferite pentru fiecare dintre ele. Această funcție este utilă, de exemplu, pentru crearea unei sesiuni de antrenament cu intervale și adăugarea unor faze de încălzire și de revenire adecvate.

- **Favorites** (Favorite): Creează un obiectiv și adaugă-l la **Favorites** (Favorite) pentru a-l accesa ușor de fiecare dată când dorești să-l atingi din nou.


CREAREA UNUI OBIECTIV DE ANTRENAMENT

1. Accesează **Diary** (Jurnal) și dă clic pe **Add** (Adăugare) > **Training target** (Obiectiv de antrenament).
2. În vizualizarea **Add training target** (Adăugare obiectiv de antrenament), selectează **Quick** (Rapid) sau **Phased** (Pe faze).

Quick Target (Obiectiv rapid)

1. Selectează **Quick** (Rapid).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Introdu durata sau numărul de calorii. Poți introduce doar una dintre aceste valori.
4. Dă clic pe pictograma favorite  dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
5. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

Phased Target (Obiectiv pe faze)

1. Selectează **Phased** (Pe faze).
2. Alege **Sport**, introdu **Target name** (Numele obiectivului) (maximum 45 de caractere), **Date** (Data), **Time** (Ora) și orice **Notes** (Note) (opțional) dorești să adăugi.
3. Alege una dintre opțiunile de a crea un obiectiv pe faze nou (**CREATE NEW**) și de a utiliza șablonul (**USE TEMPLATE**).
4. Adaugă faze la obiectiv. Dă clic pe **DURATION** (Durată) pentru a adăuga o fază bazată pe durată. Alege numele și durata pentru fiecare fază, stabilește dacă dorești să fie manuală sau automată începerea următoarei faze și setează intensitatea.
5. Dă clic pe pictograma favorite  dacă dorești să adaugi obiectivul la **Favorites** (Favorite).
6. Dă clic pe **Save** (Salvare) pentru a adăuga obiectivul la **Diary** (Jurnal).

Favorites (Favorite)

Dacă ai creat un obiectiv și l-ai adăugat la favorite, îl poți utiliza ca obiectiv planificat.

1. Alege **FAVORITE TARGETS** (Obiective favorite). Apar obiectivele tale favorite.
2. Dă clic pe **USE** (Utilizează) pentru a selecta un obiectiv favorit ca șablon pentru un alt obiectiv.
3. Introdu **Date** (Data) și **Time** (Ora).
4. Poți modifica obiectivul după cum dorești sau îl poți lăsa ca atare.



Modificarea obiectivului în această vizualizare nu afectează obiectivul favorit. Dacă dorești să

modifici obiectivul favorit, accesează **FAVORITES** (Favorite) dând clic pe pictograma steluță de lângă numele și fotografia de profil.

5. Dă clic pe **ADD TO DIARY** (Adăugare la jurnal) pentru a adăuga obiectivul în **Diary** (Jurnal).

SINCRONIZAREA OBIECTIVELOR CU DISPOZITIVUL A370

Nu uita să sincronizezi obiectivele de antrenament din serviciul web Flow pe dispozitivul A370 prin programul software FlowSync sau aplicația Flow. Dacă nu le sincronizezi, vor fi vizibile doar în jurnalul sau în lista de favorite din serviciul web Flow.

După sincronizarea obiectivelor de antrenament pe dispozitivul A370, le vei găsi în lista **Favorites** (Favorite).


Pentru informații privind începerea unei sesiuni pentru atingerea obiectivului de antrenament, consultă secțiunea [Începerea unei sesiuni de antrenament](#)

FAVORITES (FAVORITE)

În secțiunea **Favorites** (Favorite), poți stoca și gestiona obiectivele de antrenament favorite din serviciul web Flow. Dispozitivul A370 poate stoca simultan maximum 20 de obiective favorite. Dacă ai peste 20 de obiective favorite în serviciul web Flow, primele 20 din listă vor fi transferate pe dispozitivul A370 la sincronizare. Le vei putea găsi în secțiunea **Favorites** (Favorite) de pe dispozitivul A370.

Poți modifica ordinea obiectivelor favorite prin glisare și fixare în serviciul web. Selectează obiectivul favorit pe care dorești să-l muți și glisează-l în poziția dorită din listă.


Adăugarea unui obiectiv de antrenament în lista de favorite

1. [Creează un obiectiv de antrenament.](#)
2. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

sau


1. Deschide un obiectiv existent din **Diary** (Jurnal).
2. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta jos al paginii.
3. Obiectivul este adăugat în lista de favorite.

Modificarea unui obiectiv favorit

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Selectează obiectivul favorit pe care dorești să-l modifici.
3. Poți modifica denumirea obiectivului. Dă clic pe **SAVE** (Salvează).

4. Pentru a modifica alte detalii privind obiectivul, dă clic pe **VIEW** (Vizualizează). După ce ai realizat toate modificările necesare, dă clic pe **UPDATE CHANGES** (Actualizează modificările).

Eliminarea unui obiectiv favorit

1. Dă clic pe pictograma favorite  din colțul din dreapta sus de lângă numele tău. Apar toate obiectivele de antrenament favorite.
2. Pentru a șterge obiectivul de antrenament din lista de favorite, dă clic pe pictograma de ștergere din colțul din dreapta sus al acestuia.

PROFILURILE SPORTIVE POLAR ÎN SERVICIUL WEB FLOW

Pe dispozitivul A370 sunt șapte profiluri sportive în mod implicit. În serviciul web Flow, poți adăuga profiluri sportive noi la lista de sporturi și poți modifica aceste profiluri sau pe cele existente. Dispozitivul A370 poate conține maximum 20 de profiluri sportive. Dacă ai peste 20 de profiluri sportive în serviciul web Flow, primele 20 din listă sunt transferate pe A370 în momentul sincronizării.

Poți schimba ordinea profilurilor sportive prin glisare și fixare. Alege sportul pe care dorești să-l muți și trage-l în locul în care dorești să-l plasezi în listă.

ADĂUGAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Add SPORT PROFILE** (Adăugare profil sportiv) și alege sportul din listă.
4. Sportul este adăugat la lista de sporturi.

MODIFICAREA UNUI PROFIL SPORTIV

În serviciul web Flow:

1. Dă clic pe numele tău/fotografia de profil din colțul din dreapta sus.
2. Alege **Sport Profiles** (Profiluri sportive).
3. Dă clic pe **Edit** (Editare) sub sportul pe care dorești să-l modifici.

În fiecare profil sportiv, poți modifica informațiile următoare:

Heart Rate (Ritm cardiac)

- Vizualizare ritm cardiac
- Ritmul cardiac vizibil pentru alte dispozitive (alte dispozitive compatibile care utilizează tehnologia wireless Bluetooth® Smart, cum ar fi echipamentele din sală, pot detecta ritmul tău cardiac).
- Tipuri de interval al ritmului cardiac pentru sesiunile de antrenament pe care le-ai creat în serviciul web Flow și transferat în dispozitivul A370

Gestures and Feedback (Gesturi și feedback)

- Feedback prin vibrații

GPS și altitudine

- Alege rata de înregistrare GPS.

Când ai terminat cu setările profilului sportiv, dă clic pe **SAVE** (Salvare). Nu uita să sincronizezi setările pe dispozitivul A370.

SINCRONIZAREA

Poți transfera datele de pe dispozitivul A370 prin portul USB cu programul software FlowSync sau fără fir cu Bluetooth Smart® prin aplicația Flow. Pentru a putea sincroniza datele între dispozitivul A370 și serviciul web și aplicația Flow, trebuie să ai un cont Polar și programul software FlowSync. Ai creat deja contul și ai descărcat programul software dacă [ai configurat dispozitivul A370 pe flow.polar.com/start](#). Dacă ai realizat configurarea rapidă când ai început să utilizezi dispozitivul A370, accesează [flow.polar.com/start](#) pentru a realiza această [configurare](#). Descarcă aplicația Flow pe dispozitivul mobil din App Store sau Google Play.

Nu uita să sincronizezi și să menții datele actualizate între dispozitivul A370, serviciul web și aplicația mobilă, oriunde te-ai afla.

SINCRONIZAREA CU APLICAȚIA MOBILĂ FLOW


Înainte de a sincroniza, asigură-te că:

- Ai un cont Polar și aplicația Flow.
- Ai activat funcția Bluetooth pe dispozitivul mobil, iar modul avion nu este pornit.
- Ai interconectat dispozitivul A370 cu dispozitivul mobil. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Aplicația Polar Flow](#).

Sincronizarea manuală a datelor:

1. Conectează-te la aplicația Flow și apasă lung butonul dispozitivului A370.
2. Apare mesajul **Searching (Se caută)**, urmat de mesajul **Connecting (Se conectează)**, iar apoi de **Syncing** (Se sincronizează).
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul **Completed** (Finalizat).

Dispozitivul de monitorizare a formei fizice realizează în fiecare oră sincronizarea cu aplicația Polar Flow fără a fi nevoie să-l pornești. De asemenea, după fiecare sesiune de antrenament, alertă de inactivitate, obiectiv de activitate atins sau testare a condiției fizice, datele sunt sincronizate cu aplicația în fundal.

 Când sincronizezi dispozitivul A370 cu aplicația Flow, datele privind activitatea și antrenamentul sunt sincronizate automat cu serviciul web Flow printr-o conexiune internet.


Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea aplicației Polar Flow, accesează support.polar.com/en/support/Flow_app

SINCRONIZAREA CU SERVICIUL WEB FLOW PRIN FLOWSYNC

Pentru a sincroniza datele cu serviciul web Flow, ai nevoie de programul software FlowSync. Accesează flow.polar.com/start, descarcă și instalează acest software înainte de a încerca sincronizarea.

1. Conectează dispozitivul A370 la computer folosind cablul USB. Asigură-te că programul software FlowSync rulează.
2. Fereastra FlowSync se deschide pe computer și începe sincronizarea.
3. Când procesul este finalizat, apare mesajul Completed (Încheiat).

De fiecare dată când conectezi dispozitivul A370 la computer, programul software Polar FlowSync va transfera datele în serviciul web Polar Flow și va sincroniza orice setare pe care ai schimbat-o. Dacă sincronizarea nu începe automat, pornește FlowSync de la pictograma de pe desktop (Windows) sau din dosarul cu aplicații (Mac OS X). De fiecare dată când este disponibilă o actualizare firmware, FlowSync te va anunța și îți va cere să o instalezi.

 Dacă modifici setările în serviciul web Flow în timp ce dispozitivul A370 este conectat la computer, apasă butonul de sincronizare în FlowSync pentru a transfera setările pe A370.

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea serviciului web Flow, accesează support.polar.com/en/support/flow

Pentru asistență și informații suplimentare despre utilizarea software-ului FlowSync software, accesează support.polar.com/en/support/FlowSync

INFORMAȚII IMPORTANTE

ÎNTREȚINEREA DISPOZITIVULUI A370

Ca orice dispozitiv electronic, Polar A370 trebuie manipulat cu grijă. Sugestiile de mai jos te vor ajuta să îndeplinești obligațiile pentru garanție și să te bucuri de acest produs timp de mulți ani.

Cablul USB trebuie conectat cu atenție, pentru a evita deteriorarea portului USB al dispozitivului.

Nu încărca dispozitivul când portul USB este umed. Înainte de a efectua încărcarea, lasă capacul portului USB deschis pentru ca portul să se usuce. Astfel, încărcarea și sincronizarea vor decurge fără probleme.



Păstrează curat dispozitivul de antrenament.

- Îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara din silicon după fiecare sesiune de antrenament sub jet de apă cu un săpun blând. Trage dispozitivul din brățară și spală-l separat. Șterge-le cu un prosop moale.

i Este esențial să speli dispozitivul și brățara dacă le porți într-o piscină unde se folosește clor pentru curățare.

- Dacă nu porți dispozitivul 24/7, șterge orice urmă de umezeală înainte de a-l depozita. Nu-l depozita într-un material care nu respiră sau într-un mediu umed, de exemplu, o pungă de plastic sau o geantă de sport umedă.
- Șterge-l cu un prosop moale atunci când este nevoie. Utilizează un prosop de hârtie umed pentru a șterge praful de pe dispozitivul de antrenament. Pentru a păstra rezistența la apă, nu spăla dispozitivul de antrenament sub presiune. Nu folosi niciodată alcool sau vreun material abraziv, de exemplu, lână metalică sau produse chimice de curățat.

- Când conectezi dispozitivul A370 la un computer sau la un încărcător, verifică să nu fie umezeală, păr, praf sau mizerie pe conectorul USB al dispozitivului. Șterge cu grijă orice urmă de praf sau umezeală. Nu utiliza unelte ascuțite pentru curățare pentru a evita zgârierea.

Temperaturile de operare sunt cuprinse între -10°C și +50°C/+14°F și +122°F.

DEPOZITAREA

Păstrează dispozitivul de antrenament într-un loc răcoros și uscat. Nu-l depozita într-un mediu umed, într-un material care nu permite trecerea aerului (o pungă de plastic sau o geantă de sport) și lângă un material conductor (prosop umed). Nu expune dispozitivul de antrenament la lumina directă a soarelui pe perioade lungi de timp, de exemplu, nu-l lăsa într-o mașină sau montat pe cadrul unei biciclete.

Se recomandă să păstrezi dispozitivul de antrenament parțial sau complet încărcat. Bateria se descarcă treptat când dispozitivul este depozitat. Dacă urmează să depozitezi dispozitivul de antrenament timp de mai multe luni, se recomandă să-l reîncarci după câteva luni. Acest lucru va prelungi durata de viață a bateriei.

Usucă și depozitează cureaua și conectorul senzorului de ritm cardiac separat pentru a maximiza durata de viață a bateriei. Păstrează senzorul de ritm cardiac într-un loc răcoros și uscat. Pentru a preveni oxidarea clemelor, nu păstra senzorul de ritm cardiac umed într-un material care nu respiră, cum ar fi o geantă de sport. Nu expune senzorul de ritm cardiac la lumina directă a soarelui pe perioade lungi.

SERVICE

Pe timpul perioadei de garanție de doi ani, îți recomandăm ca activitățile de service să fie realizate numai de către un centru service autorizat Polar. Garanția nu acoperă daunele sau pagubele cauzate de un service neautorizat de Polar Electro. Pentru informații suplimentare, consultă secțiunea [Garanția internațională Polar limitată](#).

Pentru datele de contact și adresele tuturor centrelor de service Polar, accesează support.polar.com și site-urile fiecărei țări.

BATERIILE

La sfârșitul duratei de viață a produsului, Polar te încurajează să minimizezi posibilele efecte ale deșeurilor asupra mediului și sănătății umane, respectând reglementările locale referitoare la eliminarea deșeurilor și, acolo unde este posibil, apelând la colectarea separată a dispozitivelor electronice. Nu elimina acest produs ca deșeu menajer nesortat.

ÎNCĂRCAREA BATERIEI DISPOZITIVULUI A370

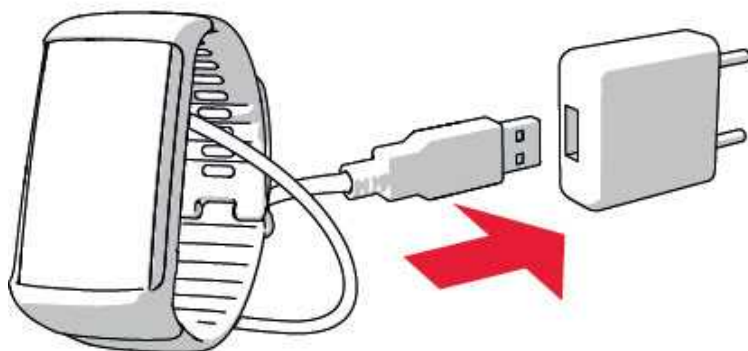
Dispozitivul A370 are o baterie încorporată reîncărcabilă. Bateria reîncărcabilă are un număr limitat de cicluri de încărcare. Poți încărca și descărca bateria de peste 300 de ori înainte de scăderea semnificativă a capacității acesteia. Numărul ciclurilor de încărcare variază și în funcție de condițiile de utilizare.

i Nu încărca bateria la temperaturi de sub 0°C sau de peste +40°C și nici în cazul în care portul USB este umed.

Poți încărca bateria și prin conectare la o priză de perete. Când încarci bateria prin intermediul unei prize de perete, utilizează un adaptor USB (neinclus în setul de produse). Dacă utilizezi un adaptor USB, asigură-te că pe acesta găsești marcajul „output 5 Vdc” (putere de 5 Vcc) și că generează o intensitate de cel puțin 500 mA. Utilizezi doar un adaptor USB care respectă regulile privind siguranța (purând marcajul „LPS”, „Limited Power Supply”, „UL listed” sau „CE”).

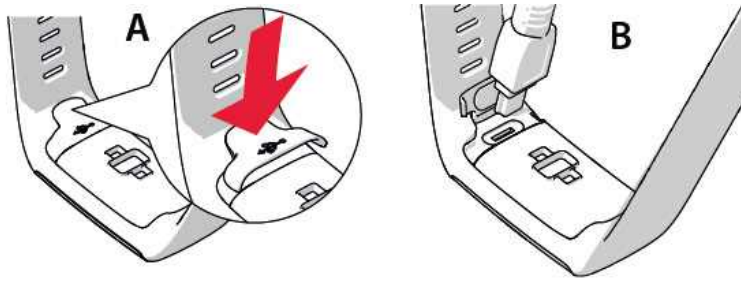


i Nu încărcați produsele Polar cu un încărcător de 9 volți. Utilizarea unui încărcător de 9 volți poate deteriora produsele Polar.

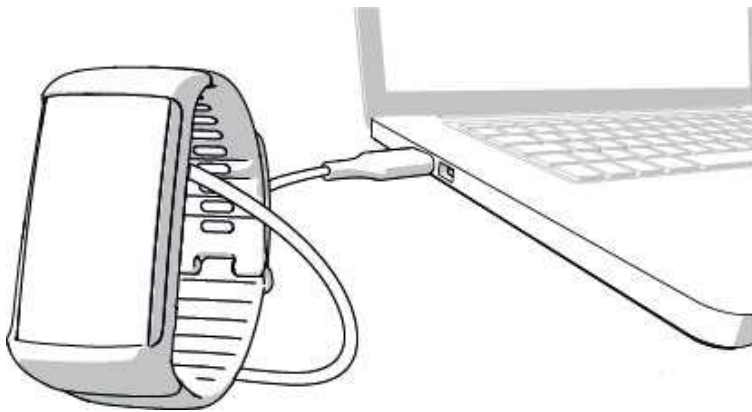


Pentru a realiza încărcarea cu ajutorul computerului, trebuie doar să conectezi dispozitivul A370 la computer. În același timp, poți să-l sincronizezi cu FlowSync.

1. Apasă partea de sus (A) a capacului USB din interiorul brățării pentru a avea acces la portul micro USB și conectează cablul USB furnizat (B).



2. Introdu celălalt capăt al cablului în portul USB al computerului. Înainte de a-l conecta la computer, asigură-te că portul USB este uscat. Dacă bateria este descărcată complet, sunt necesare câteva minute până la începerea încărcării.



3. După sincronizare, animația pictogramei verzi indicând bateria arată încărcarea pe afișaj.
4. Când pictograma verde indicând bateria este plină, înseamnă că dispozitivul A370 a fost încărcat complet.

i Nu lăsa bateria complet descărcată un timp îndelungat și nu o menține încărcată complet tot timpul, deoarece aceste condiții pot afecta durata de viață a bateriei.

TIMPUL DE FUNCȚIONARE A BATERIEI

Cu urmărirea activității 24/7, măsurarea ritmului cardiac încontinuu și antrenamente de 1 h/zi activate, dar fără ca notificările inteligente să fie activate, timpul de funcționare a bateriei este de până la 4 zile. Timpul de funcționare depinde de mai mulți factori, cum ar fi temperatura mediului în care utilizezi dispozitivul A370, funcțiile pe care le utilizezi, durata de activitate a afișajului și gradul de uzură a bateriei. Timpul de funcționare este redus semnificativ de temperaturi de sub zero grade. Dacă utilizezi dispozitivul A370 sub o haină, menținându-l astfel la căldură, timpul de funcționare va crește.

NOTIFICĂRI PRIVIND NIVELUL SCĂZUT DE ÎNCĂRCARE A BATERIEI

Battery Low Charge (Baterie descărcată. Încarcă)

nivelul de încărcare a bateriei este scăzut. Se recomandă încărcarea dispozitivului A370.

Charge before training. (Încarcă înainte de antrenament)

nivelul de încărcare este prea scăzut pentru a înregistra o sesiune de antrenament. Nu poate fi începută o nouă sesiune de antrenament fără încărcarea dispozitivului A370.

Dacă afișajul nu se activează la mișcarea încheieturii sau apăsarea unui buton, bateria este descărcată complet, iar dispozitivul A370 a intrat în modul de repaus. Încarcă dispozitivul A370. Dacă bateria s-a descărcat complet, apariția animației de încărcare pe ecran poate dura mai mult.

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

Dispozitivul Polar A370 este conceput pentru a măsura ritmul cardiac și a oferi informații privind activitatea ta. Nu este prevăzută sau sugerată nicio altă utilizare.

Dispozitivul de antrenament nu trebuie utilizat pentru obținerea unor măsurători care necesită precizie profesională sau industrială.

 Polar A370 nu este un dispozitiv medical pentru măsurarea ritmului cardiac.

Pentru a evita apariția unor afecțiuni la nivelul pielii, îți recomandăm să speli dispozitivul și brățara la anumite intervale de timp.

INTERFERENȚELE

Interferența electromagnetică și echipamentul de antrenament

În apropierea dispozitivelor electrice este posibil să aibă loc perturbații. De asemenea, stațiile de bază WLAN ar putea să cauzeze interferențe când te antrenezi cu dispozitivul de antrenament. Pentru a evita indicațiile eronate sau comportamentele greșite, deplasează-te la distanță de posibilele surse de perturbare.

Echipamentul de antrenament cu componente electrice sau electronice, cum ar fi afișajele cu leduri, motoarele și frânele electrice pot cauza semnale de interferență aleatorii.

Dacă dispozitivul de antrenament tot nu funcționează cu echipamentul de antrenament, este posibil să fie prea multe zgomote electrice pentru măsurarea fără fir a ritmului cardiac. Pentru mai multe informații, accesează support.polar.com.

DIMINUAREA RISCURILOR ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Antrenamentul poate include anumite riscuri. Înainte de a începe un program normal de antrenament, este recomandat să răspunzi la următoarele întrebări referitoare la starea ta de sănătate. Dacă răspunzi afirmativ la oricare din aceste întrebări, îți recomandăm să contactezi un medic înainte de a începe orice program de antrenament.


- Ai fost inactiv fizic în ultimii 5 ani?
- Ai tensiune arterială ridicată sau nivel ridicat de colesterol?
- Iei medicamente pentru tensiunea arterială sau pentru inimă?
- Ai antecedente de probleme respiratorii?
- Ai simptomele vreunei boli?
- Te recuperezi după o boală gravă sau după un tratament medical?
- Folosești un stimulator cardiac sau alt dispozitiv electronic implantat?
- Fumezi?
- Ești însărcinată?

Reține că, pe lângă intensitatea antrenamentului, și medicamentele pentru afecțiuni cardiace, tensiunea arterială, afecțiunile psihologice, astmul, problemele de respirație etc., precum și unele băuturi energizante, alcoolul și nicotina pot afecta ritmul cardiac.

Este important să fii atent la răspunsurile corpului în timpul antrenamentului. **Dacă simți dureri neprevăzute sau oboseală excesivă în timpul antrenamentului, se recomandă să întrerupi antrenamentul sau să continui la intensitate mai mică.**

Notă! Poți utiliza produsele Polar și în cazul în care folosești un stimulator cardiac, defibrilator sau alt dispozitiv electronic implantat. Teoretic, produsele Polar nu ar trebui să interfereze cu stimulatorul cardiac. În practică, nu există rapoarte care să sugereze că vreoa persoană a sesizat vreodată interferențe. Cu toate acestea, nu putem oferi o garanție oficială privind adecvarea produselor noastre pentru toate stimulatoarele cardiace sau alte dispozitive implantate, cum ar fi defibrilatoarele, din cauza varietății de dispozitive disponibile. Dacă ai îndoieli sau dacă ai senzații neobișnuite în timpul folosirii produselor Polar, adresează-te medicului sau contactează producătorul dispozitivului electronic implantat, pentru a determina măsurile de precauție necesare în cazul tău.

Dacă ai alergii la orice substanță care intră în contact cu pielea sau dacă suspectezi o reacție alergică în urma utilizării produsului, verifică materialele menționate în specificațiile tehnice.

 *Dacă utilizezi pe piele parfum, loțiuni pentru plajă sau insecticide, trebuie să te asiguri că dispozitivul de antrenament sau senzorul de ritm cardiac nu intră în contact cu pielea. Nu purta haine în culori care se pot transfera pe dispozitivul de antrenament (mai ales în cazul dispozitivelor de antrenament de culoare deschisă) când sunt purtate împreună.*

SPECIFICAȚII TEHNICE DISPOZITIVUL A370

Tipul bateriei:	Baterie reîncărcabilă li-pol de 100 mAh
Timpul de funcționare:	până la 4 zile cu monitorizarea activității 24/7 și a ritmului cardiac continuu și cu un antrenament de 1 h/zi, fără activarea funcției de notificări inteligente.

Timpu de funcționare în modul de antrenament:	până la 13 ore cu funcția GPS activată și până la 32 de ore cu funcția GPS dezactivată.
Temperatura de funcționare:	între -10 și +50°C / între 14 și 122°F
Durata de încărcare:	Până la două ore.
Temperatura de încărcare:	între 0 și +40°C / între 32 și 104°F
Materialele din componența dispozitivului de monitorizare a condiției fizice:	Dispozitivul: poliuretan termoplastic, acrilonitril-butadien-stiren, fibră de sticlă, policarbonat, oțel inoxidabil, sticlă Brățara: silicon, oțel inoxidabil, polibutilen tereftalat, fibră de sticlă
Precizia ceasului:	Mai bună de ± 0,5 secunde / zi la temperatura de 25°C / 77°F
Intervalul de măsurare a ritmului cardiac:	30–240 bpm
Rezistența la apă:	30 m
Capacitatea memoriei:	60 h de antrenament pe baza ritmului cardiac, în funcție de setările de limbă

Utilizează tehnologia wireless Bluetooth®.

Dispozitivul A370 este compatibil și cu următorii senzori de ritm cardiac Polar: Polar H6, H7, H10 și OH1.

PROGRAMUL SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

FlowSync este compatibil cu următoarele sisteme de operare:

Sistemul de operare al computerului	32 de biți	64 de biți
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

Sistemul de operare al computerului	32 de biți	64 de biți
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

COMPATIBILITATEA APLICAȚIEI MOBILE POLAR FLOW

Dispozitivele Polar funcționează cu majoritatea telefoanelor inteligente moderne. Iată cerințele minime:

- dispozitive mobile iOS 11 sau mai noi
- dispozitive mobile Android cu funcție Bluetooth 4.0 și sistem de operare Android 5 sau mai nou (verificați toate specificațiile telefonului furnizate de producător)

Există numeroase diferențe între modurile în care diversele dispozitive Android gestionează tehnologiile din produsele și serviciile noastre, cum ar fi tehnologia Bluetooth Low Energy (BLE) și alte standarde și protocoale. Din acest motiv, compatibilitatea diferă de la un producător de telefoane la altul și, din păcate, Polar nu poate garanta faptul că toate funcțiile pot fi utilizate cu toate dispozitivele.

REZISTENȚA LA APĂ A PRODUSELOR POLAR

Majoritatea produselor Polar pot fi utilizate în timp ce înoți. Acestea nu sunt însă concepute pentru scufundări. Pentru a păstra rezistența la apă, nu apăsa butoanele dispozitivului sub apă. La măsurarea ritmului cardiac în apă, folosind un dispozitiv și un senzor de ritm cardiac Polar compatibile cu aplicația GymLink, este posibil să apară interferențe din motivele următoare:

- Apa din piscină cu conținut ridicat de clor și apa marină au o conductibilitate ridicată. Electrozii senzorului de ritm cardiac pot genera un scurtcircuit, împiedicând detectarea semnalelor ECG de către senzorul de ritm cardiac.
- Când sari în apă sau desfășori o activitate musculară intensă în timpul competițiilor de natație, senzorul de ritm cardiac se poate deplasa într-o parte a corpului în care semnalele ECG nu pot fi detectate.
- Puterea semnalului ECG este diferită la fiecare persoană și poate varia în funcție de compoziția țesuturilor fiecărui om în parte. În cazul măsurării ritmului cardiac în apă, problemele sunt mai frecvente.

Dispozitivele Polar cu măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii sunt mai potrivite când înoți sau faci baie. Acestea vor culege informațiile în funcție de mișcarea încheieturii chiar și în timp ce înoți. Cu toate acestea, în testele noastre, am constatat că măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii nu funcționează optim în apă, prin urmare nu putem recomanda măsurarea ritmului cardiac de la încheietura mâinii pentru înot.

În orologerie, rezistența la apă este indicată, în general, în metri, ceea ce înseamnă presiunea apei statice la adâncimea respectivă. Polar utilizează același sistem. Rezistența la apă a produselor Polar este testată în conformitate cu standardul internațional **ISO 22810** sau **IEC 60529**. Fiecare dispozitiv Polar pe care există o indicație privind rezistența la apă este testat înainte de livrare, astfel încât să reziste la presiunea apei.

În funcție de nivelul rezistenței la apă, produsele Polar se împart în patru categorii. Verifică partea din spate a produsului tău Polar pentru a afla categoria de rezistență la apă și compar-o cu tabelul de mai jos. Reține că aceste definiții nu se aplică în mod obligatoriu la produsele altor producători.

În cazul activităților subacvatice, presiunea dinamică generată prin mișcarea în apă este mai mare decât presiunea statică. Acest lucru înseamnă că, prin mișcarea sub apă, produsul este supus unei presiuni mai mari decât dacă acesta ar fi static.

Marcajul de pe partea din spate a produsului	Stropire cu apă, transpirație, picături de ploaie etc.	Baie și înot	Scufundări cu tub de respirație (fără butelii de oxigen)	Scufundări (cu butelii de oxigen)	Caracteristicile privind rezistența la apă
Rezistent la apă IPX7	OK	-	-	-	Nu spăla sub presiune. Protejat împotriva stropirii cu apă, picăturilor de ploaie etc. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: IEC60529.
Rezistent la apă Rezistent la apă până la 20/30/50 de metri Potrivit pentru înot	OK	OK	-	-	Minimum pentru baie și înot. Standard de referință: ISO22810.
Rezistent la apă 100 m	OK	OK	OK	-	Pentru utilizare frecventă în apă, dar nu pentru scufundări cu butelii de oxigen. Standard de referință: ISO22810.

GARANȚIE INTERNAȚIONALĂ POLAR LIMITATĂ

- Polar Electro Oy oferă o garanție internațională limitată pentru produsele Polar.
- În cazul produselor comercializate în SUA sau Canada, garanția este oferită de Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. îți garantează utilizatorului/cumpărătorului inițial al produsului Polar faptul că acesta nu va avea defecte legate de materiale sau manoperă timp de doi (2) ani de la data achiziționării, cu excepția brățărilor din silicon sau plastic, a căror perioadă de garanție este de un (1) an de la data achiziționării.
- Garanția nu acoperă uzura normală a bateriei sau alte uzuri normale, daunele cauzate de utilizarea necorespunzătoare sau abuzivă, de accidente sau nerespectarea măsurilor de precauție. Garanția nu este valabilă nici în cazul întreținerii necorespunzătoare, al utilizării în scopuri comerciale, al carcaselor/ecranelor crăpate, sparte sau zgâriate, al brățărilor textile sau din piele sau pe încheietura

măinii, al curelelor elastice (de exemplu, cureaua cu senzor de ritm cardiac de plasat în jurul toracelui) și al accesoriilor Polar.

- De asemenea, garanția nu acoperă daunele, pierderile, costurile sau cheltuielile (directe, indirecte, accesorii, consecutive sau speciale) cauzate de produs sau care au legătură cu acesta.
- Garanția nu se aplică în cazul produselor cumpărate folosite.
- În timpul perioadei de garanție, produsul va fi reparat sau schimbat la oricare dintre centrele de service autorizate Polar, indiferent de țara din care a fost cumpărat.
- Garanția oferită de Polar Electro Oy/Inc. nu afectează drepturile legale pe care le are cumpărătorul în baza legilor naționale sau statale în vigoare sau drepturile față de vânzător stabilite prin contractul de vânzare-cumpărare.
- Bonul fiscal trebuie păstrat ca dovadă a achiziției produsului!
- Garanția oferită pentru orice produs va fi limitată la țările în care produsul a fost comercializat inițial de Polar Electro Oy/Inc.

Produs de Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy este o companie certificată ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlanda. Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestui manual nu poate fi utilizată sau reprodusă în nicio formă sau prin nicio metodă fără permisiunea exprimată anterior în scris a Polar Electro Oy.

Numele și logourile din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale Polar Electro Oy. Numele și logourile cu un simbol ® din acest manual sau de pe ambalajele acestui produs sunt mărci comerciale înregistrate Polar Electro Oy. Windows este o marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation și Mac OS este o marcă înregistrată a Apple Inc. Cuvântul și siglele Bluetooth® sunt mărci comerciale înregistrate deținute de Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor semne de către Polar Electro Oy se face sub licență.

PRECIZĂRI LEGALE

- Materialul din acest manual are doar rol informativ. Produsele pe care le prezintă pot face obiectul unor modificări ca urmare a programului de dezvoltare continuă al producătorului, fără o notificare prealabilă.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu face nicio declarație și nu oferă nicio garanție cu privire la acest manual sau cu privire la produsele prezentate aici.
- Compania Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nu este responsabilă pentru niciun fel de daune, pierderi, costuri sau cheltuieli directe, indirecte sau conexe, secundare sau speciale care apar în urma utilizării acestui material sau a produselor descrise aici sau au legătură cu aceasta.

1.0 EN 05/2017