

**POLAR®**

**POLAR A370**



**KULLANIM KILAVUZU**

# İÇİNDEKİLER

<b>İçindekiler</b> .....	<b>2</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB kablosu .....	10
POLAR FLOW UYGULAMASI .....	10
Polar FlowSync Yazılımı .....	10
POLAR FLOW WEB HİZMETİ .....	10
<b>BAŞLARKEN</b> .....	<b>11</b>
A370'inizin kurulumu .....	11
Kurulum için seçeneklerden birini seçin: bilgisayar ya da uyumlu bir mobil cihaz .....	11
Seçenek A: bilgisayarınız ile kurulum .....	11
Seçenek B: Mobil cihaz ya da tablet kullanarak Polar Flow uygulaması ile kurulum .....	12
DİLLER .....	13
KORDON .....	14
Menü yapısı .....	15
Etkinlik .....	16
Günüm .....	16
TRAINING (Egzersiz) .....	16
Favoriler .....	16
Kalp atış hızım .....	16
Ayarlar .....	17

SAAT KADRANLARI .....	17
Eşleştiriyor .....	18
A370 ile Kalp Atış Hızı Sensörünün Eşleştirilmesi .....	18
<b>Ayarlar .....</b>	<b>20</b>
Ayarlar menüsü .....	20
Ekran ayarı .....	20
Günün saati ayarı .....	21
A370'in yeniden başlatılması .....	21
A370'in sıfırlanması .....	21
AYGIT YAZILIMI GÜNCELLEMESİ .....	22
Bilgisayar ile .....	22
Mobil cihaz veya tablet ile .....	22
UÇUŞ MODU .....	22
UÇUŞ MODUNUN AÇILMASI .....	23
UÇUŞ MODUNUN KAPATILMASI .....	23
SAAT GÖRÜNÜMÜ SİMGELERİ .....	23
<b>Egzersiz .....</b>	<b>24</b>
A370'in takılması .....	24
BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI .....	25
BİR EGZERSİZ SEANSININ BİR HEDEF İLE BAŞLATILMASI .....	25
EGZERSİZ YAPARKEN .....	26
EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ .....	26
KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ .....	26

BİR SÜREYE VEYA KALORİYE DAYALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ .....	27
AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ .....	28
Bir egzersiz seansının duraklatılması/durdurulması .....	28
EGZERSİZ ÖZETİ .....	29
EGZERSİZ SONRASI .....	29
A370'te egzersiz özeti .....	29
POLAR FLOW UYGULAMASI .....	30
POLAR FLOW WEB HİZMETİ .....	31
<b>Özellikler .....</b>	<b>32</b>
7/24 ETKİNLİK TAKİBİ .....	32
Etkinlik Hedefi .....	32
Etkinlik verileri .....	32
HAREKETSİZLİK UYARISI .....	33
Flow web hizmeti ve Flow uygulamasındaki uyku bilgileri .....	33
Flow Uygulaması ve Flow web hizmetindeki etkinlik verileri .....	34
Mobil yoluyla GPS .....	34
Akıllı bildirimler (iOS) .....	34
Akıllı Bildirim Ayarları .....	34
Polar Flow mobil uygulaması .....	34
Polar Flow uygulamasındaki Rahatsız etme ayarı .....	35
A370'inizdeki Rahatsız etme ayarı .....	35
Telefon ayarları .....	36
Kullanım .....	36

Bildirimlerin Sonlandırılması .....	36
Bluetooth Bağlantısı ile Çalışan Akıllı Bildirimler Özelliği .....	36
<b>AKILLI BİLDİRİMLER (Android) .....</b>	<b>37</b>
Akıllı Bildirim Ayarları .....	37
Akıllı Bildirimlerin açılması/kapatılması .....	37
Polar Flow uygulamasındaki Rahatsız etme ayarı .....	38
A370'inizdeki Rahatsız etme ayarı .....	38
Block apps (Uygulamaları engelle) .....	38
Telefon ayarları .....	39
Kullanım .....	39
Bildirimlerin Sonlandırılması .....	39
Bluetooth Bağlantısı ile Çalışan Akıllı Bildirimler Özelliği .....	39
A370'in Kalp Atış Hızı Sensörü Aksesuarı olarak kullanılması .....	40
Polar Smart Coaching özellikleri .....	40
Etkinlik Rehberi .....	41
A370 için Etkinlik Rehberi .....	41
Activity Benefit .....	41
Kesintisiz Kalp Atış Hızı .....	42
<b>AKILLI KALORİ .....</b>	<b>43</b>
Kalp Atış Hızı Bölgeleri .....	43
Polar Running Program .....	47
Polar Koşu Programının oluşturulması .....	47
Koşu hedefinin başlatılması .....	48

İlerlemenizi izleme .....	48
Haftalık ödül .....	48
Polar Sleep PlusTM .....	48
A370'inizdeki uyku verileri .....	48
Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri .....	49
Polar Spor Profilleri .....	49
EGZERSİZ KAZANIMI .....	49
Alarm .....	51
<b>Polar Flow uygulaması ve Web Hizmeti .....</b>	<b>52</b>
POLAR FLOW UYGULAMASI .....	52
A370 ile Mobil Cihazın Eşleştirilmesi .....	52
POLAR FLOW WEB HİZMETİ .....	53
FEED (Geri Bildirim) .....	53
Keşfet .....	53
DIARY (Günlük) .....	53
PROGRESS (İlerleme Durumu) .....	53
Topluluk .....	54
Programlar .....	54
Egzersizin Planlanması .....	54
BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI .....	55
Quick Target (Hızlı Hedef) .....	55
Aşamalı hedef .....	55
Favorites (Favoriler) .....	55

Hedeflerin A370'inizle eşitlenmesi .....	56
Favoriler .....	56
Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi: .....	56
Bir favorinin düzenlenmesi .....	56
Bir favorinin silinmesi .....	57
Flow Web Hizmetindeki Polar Spor Profilleri .....	57
Spor profilinin eklenmesi .....	57
BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ .....	57
Eşitleniyor .....	58
Flow mobil Uygulaması ile Senkronizasyon .....	58
FlowSync aracılığı ile Flow Web Hizmeti ile Eşitleme .....	59
<b>ÖNEMLİ BİLGİLER .....</b>	<b>60</b>
A370'inizin Bakımı .....	60
SAKLAMA .....	61
SERVİS .....	61
PİLLER .....	61
A370 pilinin şarj edilmesi .....	61
PİL ÇALIŞMA SÜRESİ .....	63
Düşük Pil Seviyesi Bildirimleri .....	63
Önlemler .....	64
SİNYAL KARIŞMASI .....	64
Egzersiz Yaparken Risklerin En Aza İndirilmesi .....	64
Teknik Özellikler .....	65

A370 .....	65
Polar FlowSync Yazılımı .....	66
Polar Flow Mobil Uygulaması Uyumluluğu .....	67
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi .....	67
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi .....	68
Sorumluluk Reddi .....	69



# GİRİŞ

Yeni A370'inizi güle güle kullanın! Polar A370; bilekten kesintisiz kalp atış hızı ölçümü, gelişmiş Polar Sleep Plus uyku analizi ve Polar'ın güvenilir egzersiz özelliklerini sunan, şık ve sportif bir kondisyon takipçisidir. A370 veya Polar Flow uygulamasıyla günlük etkinlik durumunu özetinize anında ulaşın. Polar Flow web hizmeti ve Flow uygulaması sayesinde A370 seçimlerinizin ve alışkanlıklarınızın sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Bu kullanım kılavuzu, yeni A370'inizi kullanmaya başlamanıza yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Eğitim videoları ve bu kullanım kılavuzunun en yeni sürümü için [support.polar.com/support/A370](https://support.polar.com/support/A370) adresini ziyaret edin.



1. Dokunmatik ekran
2. Düğme

- Ekranı açmak için: düğmeye basın ya da egzersiz takipçisini takarken bileğinizi çevirin.
- Kadranı değiştirmek için: saat görünümündeyken parmağınızı ekranda basılı tutarak yukarı veya aşağı sürükleyin. Ardından dokunarak seçeneklerden birini seçin.

## POLAR A370

Polar A370, bilekten 7/24 kalp atış hızı takibiyle etkinlik durumunuzdan haberdar olmanızı sağlayan, şık ve sportif bir kondisyon takipçisidir. Günlük adım sayınızı, katettiğiniz mesafeyi, harcadığınız kalori miktarını takip eder. Ayrıca telefonunuzdan akıllı bildirimlerle olan bitenden haberdar kalmanızı sağlar. Gelişmiş Polar Sleep Plus uyku analizi, uyku düzeninizi takip eder ve uykunuzla ilgili geri bildirim sağlar. Polar A370; kalp atış hızı bölgeleri ve Polar Running Program gibi Polar'ın güvenilir egzersiz özellikleriyle daha akıllıca egzersiz yapmanıza yardımcı olur. Ayrıca açık hava egzersizleriniz sırasında hızını ve katettiğiniz mesafeyi takip etmek için telefonunuzun GPS özelliğini kullanır. Hatta Polar A370'inizi kalp atış hızı sensörü olarak kul-

lanabilir, kalp atış hızınızı kondisyon uygulamalarına veya uyumlu Bluetooth cihazlarına (ör. Polar M460 gibi Polar egzersiz cihazları) aktarabilirsiniz. Yedek kordonları ayrı olarak satın alabilirsiniz.

## USB KABLOSU

Ürünle birlikte standart bir USB kablosu da verilir. Bunu, pili şarj etmek ve FlowSync yazılımı aracılığıyla A370'nizle Flow web hizmeti arasında verileri eşitlemek için kullanabilirsiniz.

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Ayrıca A370'inizi Flow uygulamasıyla birlikte kullanmaya başlayabilir ve kablosuz olarak da güncelleyebilirsiniz. Etkinlik ve egzersiz verilerinizi anında öğrenin. Flow uygulaması etkinlik ve egzersiz verilerinizi kablosuz olarak Polar Flow web hizmetine senkronize eder. Uygulamayı App Store<sup>SM</sup> veya Google play<sup>TM</sup>'den edinebilirsiniz.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

Polar FlowSync, A370'iniz ile bilgisayarınızdaki Flow web hizmeti arasında verilerinizi eşitler. A370'inizi kullanmaya başlamak için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine giderek FlowSync yazılımını indirip yükleyin.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Egzersizinizi planlayın, başarılarınızı takip edin, yol gösterici bilgiler alın, etkinlik ve egzersiz sonuçlarınızın ayrıntılı analizlerini inceleyin. Tüm arkadaşlarınızın kazanımlarınızı öğrenmesini sağlayın. Bunların tümünü [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.

# BAŞLARKEN

## A370'İNİZİN KURULUMU

Yeni A370'inizi aldığınızda mağaza modundadır. Kurulum işlemi için bir bilgisayara veya şarj etmek için bir USB şarj cihazına bağladığınızda etkinleşir. A370'inizi kullanmaya başlamadan önce pilini şarj etmenizi öneririz. Pil tamamen boşalmışsa şarj işlemi birkaç dakika sonra başlar. Pilin şarj edilmesi, pil çalışma süreleri ve düşük pil seviyesi bildirimleri ile ilgili daha fazla bilgi için [Batteries](#) (Piller) bölümüne bakınız.

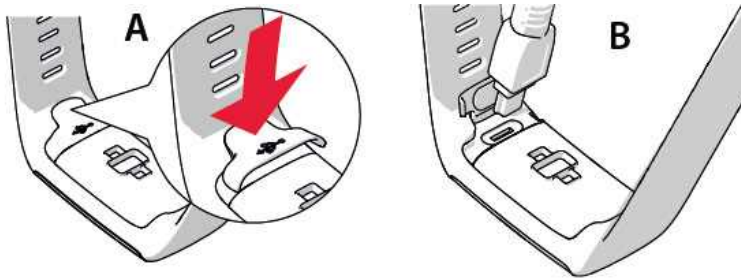
### KURULUM İÇİN SEÇENEKLERDEN BİRİNİ SEÇİN: BILGISAYAR YA DA UYUMLU BİR MOBİL CİHAZ

A370 kurulumunu, bir bilgisayar ve bir USB kablosu aracılığıyla ya da uyumlu bir mobil cihaz ile kablosuz olarak yapabilirsiniz. Her iki yöntem için de bir internet bağlantısı gerekir.

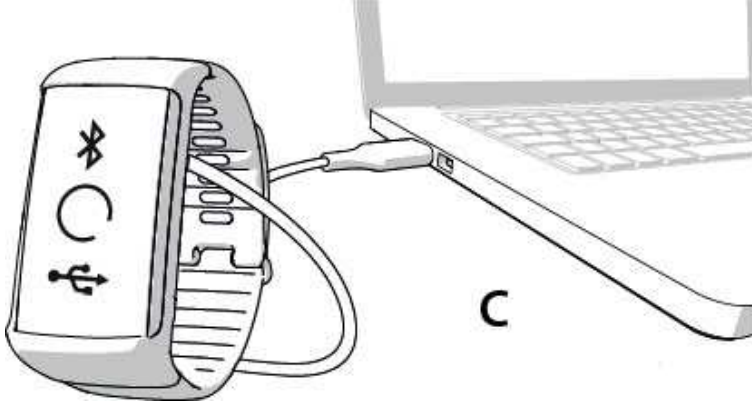
- USB bağlantı noktası olan bir bilgisayara erişiminiz yoksa mobil cihazla kurulum yöntemi daha kolaydır ancak daha fazla zaman alabilir.
- Kablo aracılığıyla kurulum daha hızlıdır. Üstelik, bu sırada A370'inizi şarj da edebilirsiniz. Ancak bunun için bilgisayarınızın ve USB kablonuzun olması gerekir.

### SEÇENEK A: BILGISAYARINIZ İLE KURULUM

1. A370'inizin kurulumunu yapmak ve gerekiyorsa [cihaz yazılımını güncellemek](#) için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine giderek FlowSync yazılımını yükleyin.
2. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu (B) mikro USB bağlantı noktasına takmak için, USB bağlantı noktası kapağının üst bölümünü (A) bilekliğin içine doğru itin.  
**i** **USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.** A370'in USB bağlantı noktası ıslaksa kabloyu bağlamadan önce kurummasını bekleyin.



3. Kurulum ve pili şarj etmek için kablonun diğer ucunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın (C).



4. Polar Flow web hizmetinde kaydolabilmeniz ve A370'inizi ayarlayabilmeniz için size rehberlik edeceğiz.

**i** En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için web hizmetinde oturum açtığınızda ayarları en doğru şekilde yapmanız önemlidir. Kaydolurken **dil** seçebilir ve A370'iniz için en son cihaz yazılımını edinebilirsiniz.

USB kapağını kapattığınızda, cihazın yüzeyi ile aynı hizada olduğunu kontrol edin.

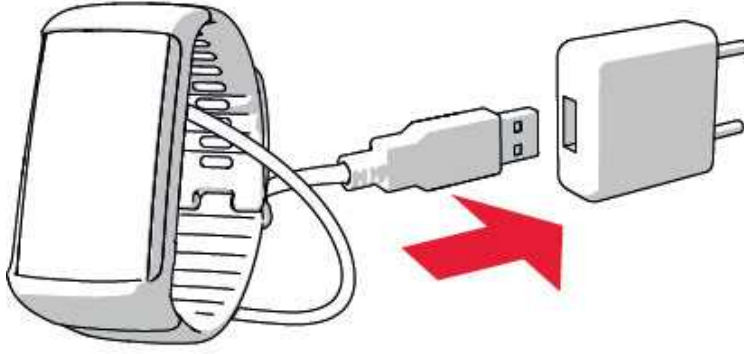
**Kurulum işlemi tamamlandıktan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!**

## **SEÇENEK B: MOBİL CİHAZ YA DA TABLET KULLANARAK POLAR FLOW UYGULAMASI İLE KURULUM**

Polar A370, Polar Flow mobil uygulamasına Bluetooth Smart aracılığıyla kablosuz olarak bağlanır. Bu nedenle mobil cihazınızda bu özelliği açmayı unutmayın.

1. Mobil kurulum sırasında A370'in şarjının yeterli olduğundan emin olmak için USB kablosunu bir USB bağlantı noktasına ya da bir USB güç adaptörüne bağlayın. Adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5 Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Ekranda Bluetooth ve USB simgeleri ile birlikte animasyonlu bir daire görüntülenir.

**i** **USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.** A370'in USB bağlantı noktası ıslaksa kabloyu bağlamadan önce kurumasını bekleyin.



2. Mobil cihazınızda App Store<sup>SM</sup> veya Google play<sup>TM</sup>'e gidin ve Polar Flow uygulamasını aratıp indirin. Mobil cihaz uyumluluk bilgilerini [support.polar.com](http://support.polar.com) adresinde bulabilirsiniz.
3. Flow uygulamasını açtığınızda yeni A370'inizi tanır ve eşleştirmeyi başlatmak isteyip istemediğinizi sorar. Eşleştirme isteğini kabul edin ve A370'inizdeki Bluetooth eşleştirme kodunu Flow uygulamasına girin.  
**i** Bağlantının yapılabilmesi için A370'in açık olduğundan emin olun.
4. Ardından bir hesap oluşturun ya da zaten bir Polar hesabınız varsa oturum açın. Uygulamada oturum açabilmeniz ve kurulum yapabilemeniz için size rehberlik edeceğiz. Tüm ayarları yaptıktan sonra "Save and sync" (Kaydet ve eşitle) seçeneğine dokununuz. Kişisel ayarlarınız bilekliğe aktarılacaktır. En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için ayarları doğru olarak yapmanız son derece önemlidir.  
**i** Kablosuz kurulum sırasında A370 en son cihaz yazılımı güncellemesini alabilir. Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımı güncellemesinin tamamlanması 20 dakikayı bulabilir. Kurulumdaki seçiminize göre A370'inize **dil** paketi yüklenecektir. Bu işlem de biraz zaman alabilir.
5. Eşitleme işlemi tamamlandığında A370 ekranı saat görünümünde açılacaktır.

Egzersize başlayabilirsiniz, iyi eğlenceler!

## DİLLER

A370'inizin **kurulumunda**, cihaz kullanımı için aşağıdaki dillerden birini seçebilirsiniz:

- Türkçe
- Spanish
- Portekizce

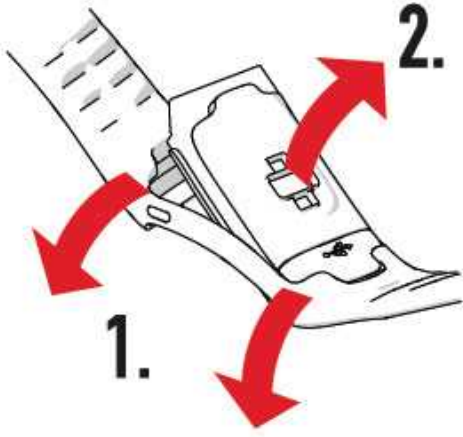
- Fransızca
- Danish
- Dutch
- Swedish
- Norwegian
- German
- Italian
- Finnish
- Polish
- Russian
- Chinese (simplified)
- Japanese
- Indonesian
- Türkçe
- Czech
- Korean

İlk ayarlama işleminden sonra Flow uygulamasında veya web hizmetinde dili değiştirebilirsiniz.

## **KORDON**

A370'inizin bilekliğini kolayca değiştirebilirsiniz. Dış görünümünüze uygun renkte bir kordon istiyorsanız değiştirmesi son derece kolaydır.

1. Kordonu cihazdan çıkarmak için her seferinde bir taraftan olmak üzere iki taraftan da bükün.



2. Cihazı çekerek kordondan çıkarın.

Kordonu takmak için adımları tersinden uygulayın. Kordonun her iki taraftan cihazla aynı hizada olduğundan emin olun.

## MENÜ YAPISI

Bileğinizi çevirerek veya yan taraftaki düğmeye basarak ekranı açabilirsiniz.

Parmağınızı dokunmatik ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyerek menüde gezinebilirsiniz. Simgelere dokunarak çeşitli öğeleri seçebilir ve yandaki düğmeye basarak geri dönebilirsiniz.



## ETKİNLİK

Günlük etkinlik hedefinizi bazı saat kadranlarında ve **My day** (Günüm) menüsündeki etkinlik çubuğunda görebilirsiniz. Örneğin, hedefinize doğru ilerleme durumunuzu saatin sayıları bir renkle doldukça anlayabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümüne bakınız.

## GÜNÜM

Burada günlük etkinlik hedefinizin ilerleme durumuna dair ayrıntıları, adım sayınızı, kalori miktarı verilerinizi ve gün boyunca gerçekleştirdiğiniz egzersiz seanslarını ya da Flow web hizmetinde planlayıp oluşturduğunuz egzersiz seanslarını görebilirsiniz. A370'i geceleri takarsanız uyandığınızda bir önceki geceye ait uyku bilgilerinizi görürsünüz. Ayrıca kesintisiz HR özelliği açıksa önceki geceden kayıtlı en düşük kalp atış hızınızı ve gün boyunca o ana dek en düşük ve en yüksek kalp atış hızınızı görüntülersiniz.

Gününüzdeki her bir etkinliğe dokunarak daha ayrıntılı bilgi edinin. Günlük etkinlik hedefinize erişmek için yapmanız gerekenleri görmek için etkinlik verilerine dokunun.

## TRAINING (EGZERSİZ)

Egzersiz seanslarına buradan başlanmaktadır. Spor seçimi menüsüne erişmek için simgeye dokunun. A370'te favori sporlarınıza daha kolay erişebilmek için Flow web hizmetinde seçimi düzenleyebilirsiniz. Flow'a gidin, adınıza ve **Sport profiles**'a (Spor profilleri) tıklayın. Web hizmetinde favori sporlarınızı ekleyip çıkarın. Yaptığınız değişiklikleri, cihazınızla eşitlemeyi unutmayın.

Egzersiz yapmaya başlamak için, seçtiğiniz spor simgesinin yanında kalp atış hızınızın belirmesini bekleyin. Spor simgesine dokunarak egzersiz seansınızı başlatabilirsiniz.

Açık havadaki egzersiz seansınızda konum bilgilerinden yararlanmak istiyorsanız egzersiz seansı sırasında telefonunuzu yanınıza almalısınız. Seansa başlamadan önce GPS simgesinin sabit hale gelmesini bekleyin. Daha fazla bilgi için [buraya](#) bakın.

## FAVORİLER

**Favorites**'de (Favoriler) Flow web hizmetinde favori olarak kaydettiğiniz egzersiz seanslarını bulacaksınız. Flow'da herhangi bir favori kaydetmediyseniz bu öge A370 menüsünde görünmez.

Daha fazla bilgi için [Favoriler](#)'e bakın.

## KALP ATIŞ HIZIM

Mevcut kalp atış hızınızı buradan kolayca kontrol edebilirsiniz.



## AYARLAR

**Ayarlar** menüsünden [Kesintisiz HR modu](#)'nu, [Uçuş modu](#)'nu, Rahatsız etme modunu ve [HR sensör modu](#)'nu açıp kapatabilir, cihazı kapatabilir, Bluetooth bağlantılarını sıfırlayabilir ve cihaza özel bilgileri görebilirsiniz.

## SAAT KADRANLARI

Kondisyon takipçinizin saat kadranını değiştirmek için:

1. Küçük resimlerden oluşan bir saat kadranları menüsü görene dek parmağınızı dokunmatik ekranda basılı tutun:



2. Tümünü görmek için parmağınızı ekranda yukarı ya da aşağı sürükleyin ve seçmek istediğinize dokunun.

Seçenekler şunlardır:



- Dikey saat ve tarih
- Soldan sağa doğru dolan etkinlik çubuğu



- Tarihi ve ilerleyen saniyeleri gösteren büyük saat
- Çeşitli renklerde mevcut: Büyük saat kadranına ait küçük resmi görene kadar dokunmatik ekranı basılı tutun. Küçük resme dokununuz, kullanılabilir renkleri görmek için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın, tercih ettiğiniz bir renge dokununuz.



- Tarihi gösteren analog saat



- Varsayılan dikey saat
- Etkinlik, günlük etkinlik hedefi ilerleme durumu sayılarını dolduran renk ile gösterilir



- Yatay saat ve tarih, etkinlik çubuksuz
- Renk günün saati ile değişir: gün boyunca sarı, akşam lacivettir

 Akşam vakti saati öğrenmek için iyi bir seçimdir.

## EŞLEŞTIRLYOR

*Bluetooth®* kalp atış hızı sensörü ile A370'in birlikte kullanılabilmesi için önce eşleştirme işlemi yapılmalıdır. Eşleştirme işlemi yalnızca birkaç saniye sürer. Bu işlem, A370'inizin yalnızca size ait sensörlerden ve cihazlardan sinyal almasını ve grup halinde egzersiz yaparken sorun yaşanmamasını sağlar. Diğer cihazlardan kaynaklanabilecek etkileşimi önlemek amacıyla, bir etkinliğe veya yarışa katılmadan önce evde eşleştirme işlemi yaptığınızdan emin olun.

Polar A370 kondisyon takipçisi; Polar Bluetooth® H6, H7, H10 ve OH1 kalp atış hızı sensörleriyle uyumludur.

## A370 İLE KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTIRILMESİ

 Polar Bluetooth® kalp atış hızı sensörü kullandığınızda, A370 kalp atış hızınızı bileğinizden ölçmez.

Kalp atış hızı sensörünü A370'inizle iki şekilde eşleştirebilirsiniz:

1. Kalp atış hızı sensörünü takın ve A370'i sensöre dokundurmanızı belirten bir mesaj görüntülenene dek, saat görünümündeyken düğmeyi basılı tutun.

2. A370'i kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
3. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

YA DA

1. Kalp atış hızı sensörünü takın ve A370'te **Egzersiz** öğesine dokununuz.
2. A370'i kalp atış hızı sensörüne dokundurun.
3. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) gösterilir.

# AYARLAR

## AYARLAR MENÜSÜ

**Ayarlar**'a ana menüden ulaşabilirsiniz. İşlevler AÇIK olduğunda simgelerinin yeşile dönmesi için dokununuz.



Kesintisiz kalp atış hızı. Kalp atış hızınızın kesintisiz takibini açıp kapatın.



Uçuş modu. Kondisyon takipçisinin tüm kablosuz bağlantılarını keser.



Rahatsız etme modu. Bilek hareketinizle ekranın açılmasını devredışı bırakır ve telefonunuzdan gelen Akıllı bildirimleri engeller.



HR sensör modu. A370'inizi, HR alım cihazıyla kalp atış hızı sensörü aksesuarı olarak kullanın.



Gücü kapat. Cihazı kapatır.



Geçerli Bluetooth bağlantılarını sıfırla. Bir Bluetooth aksesuarını kullanmak için cihazla yeniden eşleştirmeniz gerekir.



Bilgiler. Cihaz kimliği, aygıt yazılımı sürümü vb. bilgiler.

Saat görünümüne dönmek için yan düğmeye yeniden basın.

## EKRAN AYARI

A370'i hangi bileğinize takacağınızı Polar Flow web hizmetinde ya da Polar Flow mobil uygulamasında seçebilirsiniz. Ayar, A370 ekranının yönünü uygun şekilde değiştirir.

**i** *En doğru etkinlik takibi sonuçlarını elde etmek için bilekliği daha az kullandığınız elinize takmanızı öneririz.*

Polar Flow web hizmetinde ve mobil uygulamada ayarlarınızı istediğiniz zaman düzenleyebilirsiniz.

## Bilgisayarınızda ekran ayarlarını değiştirmek için

1. A370'inizi bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın ve [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek oturum açın.
2. **Ürünler** ve **Ayarlar** öğesine gidin.
3. A370'inizi seçin, cihazı hangi bileğinize takacağınızı tıklayarak belirleyin.

A370'inizin ekran yönü bir sonraki eşitileme sırasında değişecektir.

## Ekran ayarını mobil uygulamada değiştirmek için

1. **Cihazlar**'a gidin.
2. A370'i hangi bileğinize takacağınızı seçin.


A370'inizin ekran yönü bir sonraki eşitileme sırasında değişecektir.

## GÜNÜN SAATI AYARI

Geçerli saat ve saat formatı, Polar Flow web hizmetiyle eşitileme işlemi sırasında bilgisayarınızın sistem saatinden A370'inize aktarılır. Saati değiştirmek için öncelikle bilgisayarınızdaki saat dilimini değiştirmeniz ve daha sonra A370'inizle eşitileme işlemi yapmanız gerekir.

Mobil cihazınızda saati veya saat dilimini değiştirir ve Polar Flow uygulamasını Polar Flow web hizmeti ve A370 ile eşitlerseniz saat A370'te de değişir. Saati değiştirmek için mobil cihazınızın internet bağlantısının olması gerekir.

## A370'İN YENİDEN BAşLATILMASI

A370'inizi **Ayarlar** menüsünden de yeniden başlatabilirsiniz. Cihazı kapatmak için güç simgesine  dokunun. Cihazı yeniden başlatmak için yan taraftaki düğmeye basın.

## A370'İN SIFIRLANMASI


A370'te bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı sıfırlamayı deneyin. Sıfırlama işlemi A370'inizdeki tüm bilgileri siler. Kişisel kullanım için yeniden kurulum yapmanız gerekir.

A370'inizi bilgisayarınız aracılığıyla FlowSync'te sıfırlayabilirsiniz:

1. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanarak A370'i bilgisayarınıza bağlayın.
2. FlowSync'te "Settings" (Ayarlar) bölümünü açın.
3. Fabrika Ayarlarına Sıfırla düğmesine basın.

Ayrıca A370'inizi bilekliğin kendisinden de sıfırlayabilirsiniz:

1. Ana menüden **Ayarlar**'a gidin.

2. Cihazı kapatmak için güç simgesine  dokununuz.

3. "Turning off" (Kapatılıyor) bildirimini gösterilirken, düğmeyi beş saniye boyunca yeniden basılı tutun.

Şimdi, mobil cihazınız veya bilgisayarınız aracılığıyla A370'inizin kurulumunu yeniden yapmanız gerekir. Kurulum için, sıfırlama işleminden önce kullandığınız aynı Polar hesabını kullanın.


## AYGIT YAZILIMI GÜNCELLEMESİ BILGISAYAR ILE

Cihazınızı güncel tutmak için A370'inizin cihaz yazılımını güncelleyebilirsiniz. Yeni bir cihaz yazılımı sürümü mevcutsa A370'i bilgisayarınıza bağladığınızda FlowSync size haber verir. Cihaz yazılımını güncellemeleri FlowSync yazılımını aracılığı ile indirilir.

Cihaz yazılımını güncellemeleri, A370'inizin işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir. Bunlar arasında mevcut özelliklerde iyileştirmeler, tamamen yeni özellikler eklenmesi ya da hata düzeltmeleri sayılabilir.


### Cihaz yazılımını güncellemek için:

1. USB kablosunu kullanarak A370'i bilgisayarınıza bağlayın.
2. FlowSync verilerinizi eşitlemeye başlar.
3. Eşitleme işleminden sonra aygıt yazılımını güncellemeniz istenir.
4. **Evet**'i seçin. Yeni cihaz yazılımı yüklenir (bu işlem biraz zaman alabilir) ve A370 yeniden başlatılır.

 *Cihaz yazılımını güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı olmaz: Güncelleme başlamadan önce, A370'teki verileriniz Flow web hizmetiyle eşitlenir.*

## MOBIL CIHAZ VEYA TABLET ILE

A370 egzersiz ve etkinlik verilerinizi eşitlemek için Polar Flow mobil uygulamasını kullanıyorsanız cihaz yazılımını mobil cihaz aracılığıyla da güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işleminin kesintiye uğramaması için güncelleme işlemine başlamadan önce A370'i bir güç kaynağına bağlamanızı öneririz.

 *Bağlantınıza bağlı olarak, kablosuz cihaz yazılımını güncellemesi 20 dakika kadar sürebilir.*

## UÇUŞ MODU

Uçuş modunda A370'in tüm kablosuz iletişimi kesilir. Cihazınızı kullanmaya devam edebilirsiniz ancak kablosuz aksesuarlarla birlikte kullanamaz ya da Polar Flow mobil uygulaması ile veri senkronizasyonu

yapamazsınız.

## UÇUŞ MODUNUN AÇILMASI

1. Ana menüden **Ayarlar**'a gidin.



2. Uçak simgesine dokununuz. UÇUŞ MODU AÇIK mesajı gösterilir ve simge yeşile döner. Saat görünümünde uçak simgesi gösterilir.

## UÇUŞ MODUNUN KAPATILMASI

1. Ana menüden **Ayarlar**'a gidin.
2. Simgeye dokununuz ve FLIGHT MODE OFF (Uçuş modu kapalı) bildirimini görüntülenir.

## SAAT GÖRÜNÜMÜ SİMGELERİ

Saat görünümünde saat ve tarihin yanı sıra aşağıdaki simgeler yer alır.



**Flight mode** (Uçuş modu) açık. Telefonunuza ve aksesuarlara yapılan tüm kablosuz bağlantılar kesilir.



Do not disturb (Rahatsız etme) modu açık. Ekran bilek hareketinizle açılmaz ve akıllı bildirimler almazsınız.



Titreşimli alarm ayarlı. Alarmı Flow uygulamasından ayarlayabilirsiniz.



Eşleştirilmiş telefonunuzun bağlantısı kesilmiştir ve akıllı bildirimler açıktır. Yeniden bağlanmak için yan düğmeyi basılı tutun.

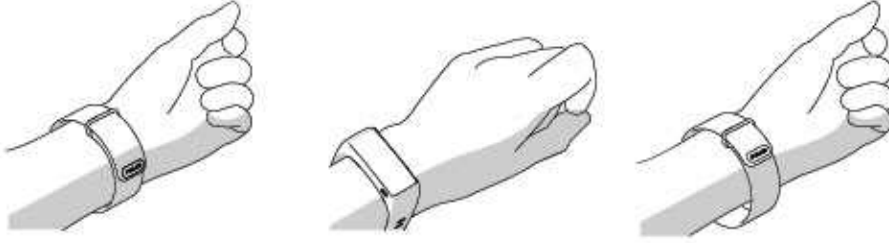
# EGZERSİZ

## A370'IN TAKILMASI

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

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

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



Bileğinizde dövme varsa, okumaların doğruluğunu etkileyebileceğinden sensörün dövmenin üzerine gelmesine özen gösterin.

Ayrıca soğuk havalarda elleriniz ve cildiniz çok çabuk üşümeye başlıyorsa cildinizi ısıtmak faydalı olabilir. Seansınıza başlamadan önce yeterince kan akışınızın olmasını sağlayın!




Sensörü bileğinizde sabit tutmanın zorlaştığı sporlarda ya da sensörün yakınındaki kaslarda veya tendonlarda hareket ya da basınç oluşturan sporlarda kalp atış hızınızın en doğru şekilde ölçülebilmesi için Polar H10 kalp atış hızı sensörünü kayış ile göğüs bölgenize takarak kullanmanızı öneririz.

Kalp atış hızı bölgelerinizi cihazınızdan doğrudan takip edin ve Flow web hizmetinde planladığınız egzersiz seansları için yol gösterici bilgiler edinin.

Egzersiz sırasında vücudunuzla ilgili birçok kişisel ipuçları bulunmasına karşın (algılanan zorlanma, nefes alıp verme hızı ve fiziksel hisler) bunlardan hiçbiri kalp atış hızının ölçülmesi kadar güvenilir değildir. Objektif bir değerdir ve hem iç hem de dış etkenlere bağlı olduğundan fiziksel durumunuz hakkında güvenilir bir bilgi sunar.



## BİR EGZERSİZ SEANSININ BAŞLATILMASI

	Saat görünümündeyken, ekranı yukarı ya da aşağı doğru sürükleyin ve egzersiz öncesi moduna girmek için <b>Egzersiz</b> ögesine dokunun: Kalp atış hızınız bulunduğunda ekranda kalp simgesi gösterilir. Ayrıca mobil cihazınızın konumunu kullanıyorsanız konumunuz bulunduğunda GPS simgesindeki daire sabit hale gelecektir.
	Kullanmak istediğiniz spor profilini seçmek için ekranı yukarı ya da aşağı doğru sürükleyin.
	Seansı başlatmak için spor simgesine dokunun.

Egzersiz yaparken A370'iniz ile neler yapabileceğiniz konusunda daha fazla bilgi edinmek için [Egzersiz Sırasındaki İşlevler](#)'e bakın.

**Bir egzersiz seansını duraklatmak için** düğmeye basın. **Duraklatıldı** mesajı görüntülenir ve A370 duraklama moduna girer. Egzersiz seansınıza devam etmek için yeşil ok simgesine dokunun.

**Bir egzersiz seansını durdurmak için**, egzersiz kaydedilirken ya da duraklatma modundayken seans özeti gelene dek düğmeyi basılı tutun. Veya kaydı sonlandırmak için ekrandaki kırmızı durdurma simgesine dokunup üç saniye basılı tutun.

## BİR EGZERSİZ SEANSININ BİR HEDEF İLE BAŞLATILMASI

Flow web hizmetinde egzersizinizi planlayabilir, [ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturabilir](#) ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması üzerinden A370'inizle eşitleyebilirsiniz. A370'iniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir.

Bir hedef ile bir egzersiz seansı başlatmak için:




1. **My day** (Günüm) ögesine gidin.
2. Dokunarak listeden hedefi seçin.
3. Kullanmak istediğiniz sporu simgesine dokunarak seçin.
4. Egzersiz ekranı geldikten sonra egzersize başlayabilirsiniz.

## EGZERSİZ YAPARKEN EGZERSİZ GÖRÜNÜMLERİ

Bileğinizi hareket ettirerek ekranı açabilir ve parmağınızı ekranda yukarı veya aşağı doğru sürükleyerek egzersiz görünümünü dolaşabilirsiniz. Pil tasarrufu için ekran otomatik olarak kapanır. Egzersiz modundayken bir lamba simgesi görene dek parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutarak ekranı kapanmayacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bo özelliği devredışı bırakmak için bir sönük lamba simgesi görene dek parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.

Kullanılabilir egzersiz görünümünü aşağıda görebilirsiniz.

### KALP ATIŞ HIZI İLE EGZERSİZ




 A widget showing a heart rate of 125 bpm and an exercise duration of 04:20. The heart rate is displayed in large blue numbers, and the duration is in white on a black background.	<p>Geçerli kalp atış hızı bölgesinin rengindeki geçerli kalp atış hızınız.</p> <p>Egzersiz seansınızın süresi.</p>
 A widget showing the current time as 8:48 AM and calories burned as 214 kcal. The time is in white, and the calories are in white with a flame icon.	<p>Günün saati.</p> <p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı.</p>
 A widget showing a speed of 10.2 km/h and a distance of 4.0 km. The speed is in white, and the distance is in white with a blue bar below it.	<p>Seans sırasındaki geçerli hız ya da tempo. Burada görmek istediğiniz ögeyi tanımlamak için Flow'da spor profillerini değiştirin.</p> <p>Seansta katedilen mesafe.</p>



Egzersiz menüsündeyken bir spor simgesine dokunup basılı tutarak sonraki seansınız için kalp atış hızı sensörünüzü devre dışı bırakabilirsiniz.

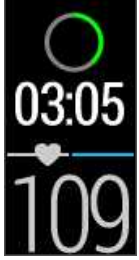


## BİR SÜREYE VEYA KALORİYE DAYALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ

Flow web hizmetinde süreye ya da kalori miktarına dayalı bir egzersiz hedefi oluşturup A370'inizle eşitlediyseniz aşağıdakileri görebilirsiniz:


 <p>YA DA</p> 	<p>Kalori miktarına dayalı bir egzersiz hedefi oluşturduysanız, hedefinize erişmek için yakmanız gereken kalori miktarını ve geçerli kalp atış hızınızı görebilirsiniz.</p> <p>Süreye dayalı bir egzersiz hedefi oluşturduysanız, hedefinize erişmek için daha ne kadar süre egzersiz yapmanız gerektiğini ve geçerli kalp atış hızınızı görebilirsiniz.</p> <p>Kalp atış hızı sayısının rengi hangi kalp atış hızı bölgesinde olduğunuzu belirtir.</p>
	<p>Egzersiz seansınızın süresi.</p> <p>Günün saati.</p>
	<p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı.</p> <p>Seansınızın dikey çubuklar şeklindeki kalp atış hızı bölgeleri. Geçerli olan ışıklandırılır.</p>


## AŞAMALI EGZERSİZ HEDEFİ İLE EGZERSİZ

Flow web hizmetinde aşamalı bir egzersiz hedefi oluşturduktan sonra her bir aşama için kalp atış hızı zorluk derecesini tanımlayıp hedefi A370'inizle eşitlediyseniz aşağıdakileri görebilirsiniz:

	<p>Kalp atış hızınızı, geçerli aşamanın alt ve üst kalp atış hızı sınırlarını ve egzersiz seansının süresini görebilirsiniz. Kalp simgesi kalp atış hızı sınırları arasındaki geçerli kalp atış hızınızı görselleştirir.</p> <p>Kalp atış hızınızın rengi, bulunduğunuz kalp atış hızı bölgesini belirtir.</p>
	<p>Egzersiz seansınızın süresi.</p> <p>Günün saati.</p>
	<p>Egzersiz yaparken yaktığınız kalori miktarı.</p>

## BİR EGZERSİZ SEANSININ DURAKLATILMASI/DURDURULMASI

	<p>1. Bir egzersiz seansını duraklatmak için düğmeye basın. <b>Paused</b> (Duraklatıldı) bildirimini görüntülenir. Egzersiz seansınıza devam etmek için yeşil ok simgesine dokununuz.</p>
---	---

	2. Bir egzersiz seansını durdurmak için, egzersiz kaydedilirken ya da duraklatma modunda sayaç sıfırlanana dek düğmeyi üç saniye boyunca basılı tutun. Veya ekrandaki kırmızı durdurma simgesine dokunup basılı tutun.
---	--

 Seansınızı duraklattıktan sonra durdurursanız, duraklattıktan sonra geçen süre toplam egzersiz süresine eklenmez.

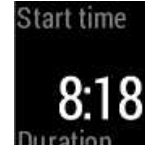

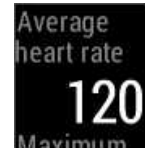

## EGZERSİZ ÖZETİ

### EGZERSİZ SONRASI

Egzersiz yapmayı bıraktıktan hemen sonra A370'inizde egzersiz seansınızın özetini alırsınız. Flow uygulamasında veya Flow web hizmetinde daha ayrıntılı ve görsel bir analiz görebilirsiniz.

### A370'TE EGZERSİZ ÖZETİ

A370'te yalnızca içinde bulunduğunuz günün egzersiz özetini görüntüleyebilirsiniz. [My day](#)'e (Günüm) gidin ve görmek istediğiniz egzersiz seansını seçin.

 Duration 	<b>Start time</b> (Başlangıç zamanı) Seansınızın başlangıç zamanı. <b>Duration</b> (Süre) Seansın süresi.
 Maximum heart rate 	<b>Average heart rate</b> (Ortalama kalp atış hızı) Seanstaki ortalama kalp atış hızınız. <b>Maximum heart rate</b> (Maksimum kalp atış hızı) Seans boyunca maksimum kalp atış hızınız.

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p><b>Training Benefit</b> (Egzersiz Kazanımı)</p> <p>Seansınızın temel etkisi / geribildirimi. Egzersiz Kazanımı geribildirimini almak için, kalp atış hızı ölçümü açıkken Spor Bölgeleri'nde en az 10 dakika geçirmeniz gerekir.</p>
<p>Heart rate zones</p> <p>5%</p> <p>13%</p> <p>19%</p> <p>16%</p> <p>47%</p>	<p><b>Heart rate zones</b> (Kalp atış hızı bölgeleri)</p> <p>Her kalp atış hızı bölgesinde geçen egzersiz süresinin yüzdesi.</p>
<p>Calories</p> <p>223kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p><b>Calories</b> (Kalori miktarı)</p> <p>Seansta yakılan kalori miktarı.</p> <p><b>Fat burn %</b> (Yağ yakımı yüzdesi)</p> <p>Seansta yakılan kalori miktarına göre yağ yakımı yüzdesi.</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Seans sırasındaki ortalama ve maksimum hız ya da tempo.</p>
<p>Distance</p> <p>6.8km</p>	<p>Seansta katedilen mesafe.</p>

## POLAR FLOW UYGULAMASI

A370'inizi Flow uygulaması ile eşitlemek için saat görünümünde düğmeyi basılı tutun. Her seanstan sonra verilerinizi Flow uygulamasında inceleyebilirsiniz. Uygulama, çevrimdışıyken egzersiz verilerinizi hızlıca incelemenizi sağlar.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Uygulaması](#)'na bakınız.

## **POLAR FLOW WEB HİZMETİ**

Polar Flow web hizmeti, egzersizinizi her ayrıntısını analiz etmenizi ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. İlerleme durumunuzu takip edin ve en iyi seanslarınızı başkalarıyla paylaşın.

Daha fazla bilgi için [Polar Flow Web Hizmeti](#)'ne bakınız.

# ÖZELLİKLER

## 7/24 ETKİNLİK TAKİBİ

A370, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivmeölçerle etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek, düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar. Daha doğru ve hassas etkinlik takibi için A370'i daha az kullandığınız elinizin bileğine takmanızı öneririz.

### ETKİNLİK HEDEFİ

Kişisel etkinlik hedefinizi Polar Flow hesabınıza kaydolduğunuzda alırsınız. Her gün hedefinize erişmeniz için sizi yönlendirir. Hedefinizi A370'inizde, Polar Flow uygulamasında ya da web hizmetinde görebilirsiniz. Etkinlik hedefi [Flow web hizmetinde](#) yer alan Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) ayarlarında bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarına dayalıdır.


Hedefinizi değiştirmek için Flow web hizmetinde oturum açın, sağ üst köşedeki adınıza/profil fotonuza tıklayın ve Settings (Ayarlar) bölümündeki Daily Activity Goal (Günlük Etkinlik Hedefi) sekmesine gidin. Daily Activity Goal ayarı, tipik gününüzü ve etkinliğinizi en iyi tanımlayan üç etkinlik düzeyinden birini seçmenize olanak sağlar. Seçim alanının altında, seçtiğiniz düzeyde günlük etkinliğe ulaşmak için ne kadar etkin olmanız gerektiğini görebilirsiniz. Örneğin bir ofis çalışanıysanız ve gününüzün çoğunu oturarak geçiriyorsanız, normal bir günde yaklaşık dört saatlik düşük zorluk derecesinde etkinliğe erişmeniz beklenecektir. Çalışma saatlerinde çoklukla ayakta duran ve yürüyen kişiler için beklentiler daha yüksek olacaktır.

### ETKİNLİK VERİLERİ

A370 günlük etkinlik hedefinize ne kadar yaklaştığınızı göstermek için etkinlik çubuğunu kademeli olarak doldurur. Çubuk dolduğunda hedefinize eriştiniz demektir ve titreşimli bir bildirim alırsınız. Etkinlik çubuğunu [My day](#) (Günüm) menüsünde ve bazı saatlerin kadranslarında görebilirsiniz.

[My day](#) (Günüm) menüsünde gün boyunca yaptığınız ya da yapmayı planladığınız egzersiz seanslarının yanı sıra gününüzün ne kadar aktif geçtiğini görebilirsiniz.

- **Steps** (Adım sayısı): Attığınız adım sayısı. Vücut hareketlerinizin miktarı ve türü kaydedilir ve tahmini adım sayısına çevrilir.
- **Calories** (Kalori miktarı): Egzersiz, etkinlik ve BMR (Bazal metabolizma hızı: hayatı sürdürmek için gereken en düşük metabolik etkinlik) ile kaç kalori yaktığınızı gösterir.

 *Egzersiz seansı bilgilerinizin günlük etkinlik verilerine dahil edilmediğini lütfen unutmayın. Günlük etkinlik hedefinize; adım sayısı, mesafe, etkin süre, kalori miktarı bakımından ne kadar yaklaştığınızı ve genel ilerleme durumunuzu kondisyon takipçinizin [Günüm](#) menüsü altında görebilirsiniz. Polar Flow mobil uygulaması ve web hizmetindeki [Etkinlik](#) altında ise gün içinde gerçekleştirdiğiniz diğer tüm etkinlikleri ve kaydedilmiş egzersiz seanslarını bulabilirsiniz.*



## HAREKETSİZLİK UYARISI

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınız için zararlıdır. A370 gün boyunca uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı belirler ve bu yolla oturma sağığınız üzerindeki olumsuz etkilerinden kaçınmanız için harekete geçmenize yardımcı olur.

Yaklaşık 55 dakika hareketsiz kaldığınızda bir hareketsizlik uyarısı alırsınız: Hafif bir titreşimle birlikte **Hareket etme zamanı** bildirim görüntülenir. Harekete geçin ve aktif bir hayata adım atın. Kısa bir yürüyüş yapın, vücudunuzu esnetin veya başka bir hafif egzersiz yapın. Hareket etmeye başladığınızda ya da herhangi bir düğmeye bastığınızda bildirim kaybolur. Beş dakika içinde hareket etmezseniz Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde görebileceğiniz bir hareketsizlik etiketi alırsınız.

Flow uygulaması ve Flow web hizmeti kaç tane hareketsizlik etiketi aldığınızı gösterecektir. Böylece günlük etkinlik durumunuzu gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

## FLOW WEB HİZMETİ VE FLOW UYGULAMASINDAKİ UYKU BİLGİLERİ

7/24 etkinlik ölçümü bulunan Polar cihazları; bilek hareketinize bakarak uykuya daldığınız, uyuduğunuz ve uyandığınız zamanları otomatik olarak tespit eder. Bu cihazlar, uyku aralığınız boyunca tüm bölümleri takip etmek için geceleri hareketlerinizi takip eder. Böylece aslında ne kadar süre uyuduğunuzu size bildirir. Uykunuz, daha az kullandığınız elinizin hareketlerinin dijital 3D hızlanma sensörüyle kaydedilmesi sayesinde algılanır.

Uyku takibi, uyku düzenlerinizle ilgili bilgi verir. Böylece ne konuda gelişme veya değişiklik yapmanız gerektiğini öğrenmenizi sağlar. Gecelik ortalama süreleri karşılaştırarak ve uyku düzenlerinizi değerlendirerek, gün boyunca uykunuzu etkileyebilecek faaliyetlerinizi belirleyebilirsiniz. Polar Flow hesabınızdaki haftalık özetlerle uyku ve uyanma sürelerinizin ne kadar düzenli olduğunu değerlendirebilirsiniz.

### Polar Sleep Plus™ Neleri Ölçer? – Uyku Takibinin Temel Bileşenleri

- **Uyku süresi:** Uykuya daldığınız ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir. Polar cihazınız, vücut hareketlerinizi izleyerek ne zaman uykuya daldığınızı veya uyandığınızı anlayabilir. Ayrıca Uyku süresinin tamamı boyunca uykunuzdaki bölümleri tespit eder.
- **Gerçek uyku:** Uykuya daldığınız ve uyandığınız zaman arasında uykuda geçirdiğiniz süreyi belirtir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir. Gerçek uyku hem yüzde [%] hem süre [sa:dk] cinsinden gösterilebilir.
- **Bölümler:** Normal bir gece uykusu sırasında gerçekten uykunuzdan uyandığınız çok sayıda kısa ve uzun bölünme görülebilir. Bu bölümleri hatırlayıp hatırlamamanız, bölünme süresine bağlıdır. Daha kısa bölümleri genellikle hatırlamazsınız. Örneğin, kalkıp biraz su içtiğiniz uzun bölümleri hatırlayabilirsiniz.
- **Uyku sürekliliği:** Uyku sürekliliği, uykunuzun ne kadar kesintisiz olduğunu gösterir. Uykunuzun sürekliliği, 1-5 arası puan ölçeğiyle değerlendirilir. 5, son derece kesintisiz bir uykuyu temsil eder. Değer ne kadar düşükse

uykunuz da o kadar kesintilidir. İyi bir gece uykusu, uzun ve kesintisiz uyku bölümlerinden oluşur, sık aralıklarla bölünmez.

• Kendi kendinizi değerlendirme: Flow hizmeti, hedef uyku metriklerini göstermenin yanı sıra günlük uykunuzu kendi kendinize değerlendirmeniz için sizi teşvik eder. Beş basamaklı bir ölçekle önceki gece nasıl uduğunuzu değerlendirebilirsiniz: çok kötü, kötü, orta, iyi, çok iyi. Bu soruyu yanıtlayarak, uyku süreniz ve kalitenizle ilgili daha uzun bir yazılı geri bildirim alırsınız.


## FLOW UYGULAMASI VE FLOW WEB HİZMETİNDEKİ ETKİNLİK VERİLERİ

Flow uygulaması ile hareket halindeyken etkinlik verilerinizi takip veya analiz edebilir ve verilerinizin A370'inizin Flow web hizmetine kablosuz olarak eşitlenmesini sağlayabilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar.

## MOBİL YOLUYLA GPS

Mobil cihazınızın GPS özelliğini kullanarak, A370 ile açık havadaki egzersiz seanslarınızda rotaları, hızı ve mesafeyi takip edebilirsiniz. Mobil cihazınıza Polar Flow mobil uygulamasının yüklenmiş olması gerekir. Cihaz, A370'inizle [eşleştirilmeli](#), A370'e telefonunuzun konumunu kullanma izni verilmelidir.

**Egzersiz** bölümünden açık havadaki egzersiz seansınıza başladığınızda, sabit bir daire içeren GPS simgesi konumunuzun sabitlendiğini ve egzersiz seansınızı izlemeye başlayabileceğinizi gösterir.

 *Egzersiz seansı sırasında mobil cihazınızı yanınızda taşımalısınız.*


## AKILLI BİLDİRİMLER (IOS)

Akıllı bildirimler özelliği uygulamalardan gelen çağrılar, mesajları ve bildirimleri Polar cihazınızda görebilmenize olanak sağlar. Telefonunuzun ekranında aldığınız bildirimlerin aynıını Polar cihazınızda da alacaksınız. A370 ile kalp atış hızı egzersizi yaparken telefon çağrılarıyla ilgili bildirimler alabilmeniz için telefonunuzda Polar Flow uygulamasının çalışıyor olması gerekir.

- A370'inizde cihaz yazılımının en son sürümünün bulunduğu ve Polar Flow uygulamasının en son sürümünü kullandığınızdan emin olun.
- Akıllı Bildirimler özelliğini kullanmak istiyorsanız iOS için Polar Flow mobil uygulamasına sahip olmanız ve Polar A370'inizi uygulamayla eşleştirmeniz gerekir.
- Akıllı Bildirimler özelliği açıkken, Bluetooth da sürekli açık olduğundan, Polar cihazınızın ve telefonunuzun pili daha hızlı biter.


## AKILLI BİLDİRİM AYARLARI

### POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI


 Polar Flow mobil uygulamasında Akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır.

Mobil uygulamada Akıllı Bildirimler özelliğini açmak/kapatmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. Birden fazla Polar cihazınız varsa önce **Cihazlar**'a, sonra A370'inizin sayfasına gidin.
3. **Akıllı bildirimler**'in altında **Açık, Açık (önizlemesiz)** veya **Kapalı**'yı seçin.
4. A370'inizin düğmesini basılı tutarak A370 ile mobil uygulamayı eşitleyin.
5. A370'inizin ekranında **Akıllı bildirimler açık** veya **Akıllı bildirimler kapalı** mesajı görüntülenir.

 Polar Flow mobil uygulamasında bildirim ayarlarını değiştirdiğinizde, A370 ile mobil uygulamayı eşitlemeyi unutmayın.

## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ RAHATSIZ ETME AYARI

 Do not disturb (Rahatsız etme) ayarı bilek hareketiniz nedeniyle ekranın açılmasını önler ve yatak odası gibi yerlerde daha iyi dinlenmenize olanak sağlar.

Bildirimleri günün belirli saatlerinde devre dışı bırakmak için Polar Flow mobil uygulamasında **Rahatsız etme** özelliğini açın. Bu özelliği açtığınızda ayarladığınız saatler arasında herhangi bir bildirim almazsınız. **Do not disturb** varsayılan olarak açıktır ve saat aralığı 10:00 - 19:00 olarak ayarlıdır.

**Do not disturb** ayarını değiştirmek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. Birden fazla Polar cihazınız varsa önce **Cihazlar**'a, sonra A370'inizin sayfasına gidin.
3. **Rahatsız etme** özelliğini açıp kapatabilir, özellik için başlangıç ve bitiş zamanını ayarlayabilirsiniz.
4. A370'inizin düğmesini basılı tutarak A370 ile mobil uygulamayı eşitleyin.

## A370'İNİZDEKİ RAHATSIZ ETME AYARI

A370'inizde bildirim uyarılarını aşağıdaki şekilde devre dışı bırakabilirsiniz:

1. **Ayarlar**'a gidin.



2. Do not disturb (Rahatsız etme) simgesine dokunun:

Ekranında **Rahatsız etme açık** mesajı gösterilir. Özellik etkinken saat görünümünde hilal ay simgesi gösterilir:



Bildirim uyarılarını etkinleştirmek için adımları yineleyin.

## TELEFON AYARLARI

Telefonunuzdaki bildirim ayarları, A370'inizde hangi bildirimleri alacağınızı belirler. iOS ile çalışan bir telefonda bildirim ayarlarını düzenlemek için:

1. **Ayarlar** > **Bildirimler** ögesine gidip uygulamayı seçin.
2. Bildirimlerin açık olduğundan ve uyarı stilinin **Banner'lar** veya **Uyarılar** olarak belirlendiğinden emin olun.

Egzersiz seansları sırasında yalnızca telefon çağrıları ve konum ile ilgili mesajları alacağınızı lütfen unutmayın.

## KULLANIM

Bir bildirim alırken, Polar cihazınız titreşerek sizi haberdar edecektir. Bir çağrı alırken, çağrıyı yanıtlamayı, sessize almayı ya da reddetmeyi seçebilirsiniz (yalnızca iOS 8 ile). Sessize almak yalnızca Polar cihazınızı sessize alır. Telefonunuz çalmaya devam eder. Bir çağrı uyarısı sırasında bir bildirim gelirse, bildirim gösterilmez.

Telefonunuzda Flow uygulaması varsa ve çalışıyorsa, bir egzersiz seansı sırasında çağrı alabilir ve navigasyon talimatlarını görebilirsiniz (yalnızca Google maps). Egzersiz seansları sırasında herhangi bir bildirim (e-posta, takvim, uygulamalar vb.) almazsınız.

## BİLDİRİMLERİN SONLANDIRILMASI

Bildirimleri kendiniz veya zaman aşımı ile sonlandırabilirsiniz. Bildirimi elle sonlandırmak telefonunuzun ekranından da kaldırılmasını sağlar. Ancak zaman aşımı ile bildirim yalnızca Polar cihazınızda sonlandırılır ve telefonunuzda görünmeye devam eder.

Bildirimleri ekrandan kaldırmak için:

- Elle: Yan düğmeye basın

Zaman aşımı: Elle sonlandırmazsanız bildirim 30 saniye sonra kaybolacaktır

## BLUETOOTH BAĞLANTISI İLE ÇALIŞAN AKILLI BİLDİRİMLER ÖZELLİĞİ


A370'iniz ve telefonunuz arasında Bluetooth bağlantısı ve Akıllı Bildirimler özelliği, cihazlar birbirinin görüş alanında olduğunda ve aralarında 5 m / 16 ft'den fazla mesafe bulunmadığında çalışır. A370'iniz iki saatten daha kısa süre aralık dışında kalırsa A370 aralığa yeniden girdiğinde telefonunuz 15 dakika içinde otomatik olarak bağlantıyı yeniden kurar.

A370 iki saatten daha uzun süre aralık dışında kalırsa A370'in düğmesini basılı tutarak bağlantıyı yeniden kurun.

## AKILLI BİLDİRİMLER (ANDROID)


Akıllı bildirimler özelliği uygulamalardan gelen çağrılar, mesajları ve bildirimleri Polar cihazınızda görebilmenize olanak sağlar. Telefonunuzun ekranında aldığınız bildirimlerin aynısını Polar cihazınızda da alacaksınız. A370'inizle kalp atış hızına dayalı egzersiz yaparken herhangi bir bildirim alamazsınız.

- Telefonunuzda Android sürüm 5.0 ya da daha yeni bir sürümün bulunduğundan emin olun.
- Akıllı Bildirimler özelliğini kullanmak istiyorsanız Android için Polar Flow mobil uygulamasına sahip olmanız ve Polar A370'inizi uygulamayla eşleştirmeniz gerekir.
- Akıllı Bildirimler özelliğinin çalışması için, telefonunuzda Polar Flow uygulaması çalışıyor olmalıdır.
- Akıllı Bildirimler özelliği açıkken Bluetooth bağlantısı sürekli açık olacağından Polar cihazınızın ve telefonunuzun pili daha hızlı bitecektir.


 Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3 gibi en yaygın telefon modellerinden bazıları ile işlevselliği doğruladık. Android 5.0 sürümünü destekleyen diğer telefon modelleri ile işlevsellikte farklılıklar olabilir.


## AKILLI BİLDİRİM AYARLARI

### AKILLI BİLDİRİMLERİN AÇILMASI/KAPATILMASI

 Polar Flow mobil uygulamasında Akıllı bildirimler özelliği varsayılan olarak kapalıdır.

Mobil uygulamada Akıllı Bildirimler özelliğini açmak/kapatmak için aşağıdaki adımları izleyin.

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. A370'inizin yan düğmesini basılı tutarak A370 ile mobil uygulamayı eşitleyin.
3. Birden fazla Polar cihazınız varsa önce  > **Cihazlar**'a, sonra A370'inizin sayfasına gidin.
4. **Akıllı bildirimler** bölümünde **Açık**, **Açık (önizlemesiz)** ya da **Kapalı** seçeneğini belirleyin. Akıllı bildirimleri açtığınızda, daha önceden etkinleştirmediyse telefonunuzdaki bildirimleri açmak üzere yönlendirileceksiniz (Polar Flow uygulamasının telefonunuzun bildirimlerine erişimine izin vermek için). Enable notifications? (Bildirimleri etkinleştir?) görüntülenir. Enable'a (Etkinleştir) dokununuz. Ardından Polar Flow seçeneğini seçin ve OK (Tamam) seçeneğine dokununuz.
5. A370'inizin düğmesini basılı tutarak A370 ile mobil uygulamayı eşitleyin.
6. A370'inizin ekranında **Akıllı bildirimler açık** veya **Akıllı bildirimler kapalı** mesajı görüntülenir.

 Polar Flow mobil uygulamasında bildirim ayarlarını değiştirdiğinizde, A370 ile mobil uygulamayı eşitlemeyi unutmayın.


## POLAR FLOW UYGULAMASINDAKİ RAHATSIZ ETME AYARI



Do not disturb (Rahatsız etme) ayarı bilek hareketiniz nedeniyle ekranın açılmasını önler ve yatak odası gibi yerlerde daha iyi dinlenmenize olanak sağlar.

Bildirimleri günün belirli saatlerinde devre dışı bırakmak için Polar Flow mobil uygulamasında **Rahatsız etme** özelliğini açın. Bu özelliği açtığınızda ayarladığınız saatler arasında herhangi bir bildirim almazsınız. **Do not disturb** varsayılan olarak açıktır ve saat aralığı 10:00 - 19:00 olarak ayarlıdır.


**Do not disturb** ayarını değiştirmek için:

1. Polar Flow mobil uygulamasını açın.
2. Birden fazla Polar cihazınız varsa önce  > **Cihazlar**'a, sonra A370'inizin sayfasına gidin.
3. **Rahatsız etme** özelliğini açıp kapatabilir, özellik için başlangıç ve bitiş zamanını ayarlayabilirsiniz. Rahatsız etme ayarı, Akıllı bildirimler özelliği açıldığında görünür.
4. A370'inizin düğmesini basılı tutarak A370 ile mobil uygulamayı eşitleyin.

## A370'İNİZDEKİ RAHATSIZ ETME AYARI

A370'inizde bildirim uyarılarını aşağıdaki şekilde devre dışı bırakabilirsiniz:

1. **Ayarlar**'a gidin.

2. Do not disturb (Rahatsız etme) simgesine dokunun: 


Ekranında **Rahatsız etme açık** mesajı gösterilir. Özellik etkinken saat görünümünde hilal ay simgesi gösterilir:



Bildirim uyarılarını etkinleştirmek için adımları yineleyin.

## BLOCK APPS (UYGULAMALARI ENGELLE)

Polar Flow uygulamasında belirli uygulamalardan gelen bildirimleri engelleyebilirsiniz. Bir uygulamadan

A370'inize ilk kez bildirim geldiğinde, ilgili uygulama  > Cihazlar > Uygulamaları engelle bölümünde listelenir. İsterseniz buradan ilgili uygulamayı engelleyebilirsiniz.

## TELEFON AYARLARI

Telefonunuzdan A370'inize bildirimler alabilmek için öncelikle bildirimlerini almak istediğiniz mobil uygulamaların bildirim özelliğini etkinleştirmeniz gerekir. Bu işlemi mobil uygulamanın ayarları ya da Android telefonunuzun Uygulama bildirimleri ayarları aracılığı ile yapabilirsiniz. Uygulama bildirimleri ayarları ile ilgili daha fazla bilgi için telefonunuzun kullanıcı kılavuzuna bakınız.

Ardından Polar Flow uygulamasının telefonunuzdan gelecek bildirimleri alabilmesi için erişim iznine sahip olması gerekir. Telefonunuzun bildirimlerine erişmesi için Polar Flow uygulamasına erişim izni vermeniz gerekir (Polar Flow uygulamasında bildirimleri etkinleştirin). Gerektiğinde erişim izni vermek için Polar Flow uygulaması sizi yönlendirir.

## KULLANIM

Bir bildirim alırken, Polar cihazınız titreşerek sizi haberdar edecektir. Bir çağrı alırken, çağrıyı yanıtlamayı, sessize almayı ya da reddetmeyi seçebilirsiniz. Sessize almak yalnızca Polar cihazınızı sessize alır. Telefonunuz çalmaya devam eder. Bir çağrı uyarısı sırasında bir bildirim gelirse, bildirim gösterilmez.

Egzersiz seansları sırasında herhangi bir bildirim almazsınız.

## BİLDİRİMLERİN SONLANDIRILMASI

Bildirimleri kendiniz veya zaman aşımı ile sonlandırabilirsiniz. Bildirimi elle sonlandırmak telefonunuzun ekranından da kaldırılmasını sağlar. Ancak zaman aşımı ile bildirim yalnızca Polar cihazınızda sonlandırılır ve telefonunuzda görünmeye devam eder.

Bildirimleri ekrandan kaldırmak için:

- Elle: Yan düğmeye basın

Zaman aşımı: Elle sonlandırmazsanız bildirim 30 saniye sonra kaybolacaktır

## BLUETOOTH BAĞLANTISI İLE ÇALIŞAN AKILLI BİLDİRİMLER ÖZELLİĞİ

A370'iniz ve telefonunuz arasında Bluetooth bağlantısı ve Akıllı Bildirimler özelliği, cihazlar birbirinin görüş alanında olduğunda ve aralarında 5 m / 16 ft'den fazla mesafe bulunmadığında çalışır. A370'iniz iki saatten daha kısa süre aralık dışında kalırsa A370 aralığa yeniden girdiğinde telefonunuz 15 dakika içinde otomatik olarak bağlantıyı yeniden kurar.

A370 iki saatten daha uzun süre aralık dışında kalırsa A370'in düğmesini basılı tutarak bağlantıyı yeniden kurun.

# A370'IN KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ AKSESUARI OLARAK KULLANILMASI

A370'inizi, HR sensörü profili alabilen başka bir Bluetooth cihazıyla (ör. bisiklet bilgisayarı, Polar Beat gibi bir spor uygulaması veya bileğe takılan diğer cihazlar) kalp atış hızı sensörü olarak kullanabilirsiniz. Bunun için önce A370'inizi, alım için kullanılacak cihazla tıpkı bir Bluetooth aksesuarı gibi eşleştirmeniz gerekir. Alım için kullanılacak cihazın kullanım kılavuzuna bakarak eşleştirme talimatlarını öğrenebilirsiniz.


HR sensör modunu açmak için:

1. Ana menüden **Ayarlar**'a gidin.



2. İkonu dokununuz ve HR sensör modunu açmak için gösterilen onay isteğini kabul edin

HR sensör modunu kapatmak için geri düğmesine basın ve seçiminizi onaylayın.

 Bu şekilde A370'in, egzersiz seanslarınızı Flow günlüğünüze kaydetmeyeceğini unutmayın. Yalnızca HR alım cihazı Flow ile uyumluysa seanslar günlüğünüze kaydedilir.

## POLAR SMART COACHING ÖZELLİKLERİ

Polar Smart Coaching, günlük kondisyon düzeyi değerlendirmesi, kişisel egzersiz planları oluşturma, doğru zorluk derecesinde egzersiz veya anlık geri bildirim alma gibi eşsiz ve kullanımı kolay özellikler sunar. Bu özellikler ihtiyaçlarınıza göre özel olarak ve egzersiz yaparken en fazla fayda ve motivasyonu sağlamak için tasarlanmıştır.


A370'te aşağıdaki Polar Akıllı Yönlendirme özellikleri bulunur:

- [Etkinlik Rehberi](#)
- [Etkinlik Kazanımı](#)
- [Kesintisiz Kalp Atış Hızı](#)
- [Kalp Atış Hızına Dayalı Egzersiz](#)
- [Koşu Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#) (Akıllı Kalori)
- [Spor Profilleri](#)
- [Training Benefit](#) (Egzersiz Kazanımı)



## ETKİNLİK REHBERİ

Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmada o gün ne kadar yol katettiğinizi A370'inizden, Polar Flow mobil uygulamasından veya Polar Flow web hizmetinden kontrol edebilirsiniz.

 *Egzersiz seansı bilgilerinizin günlük etkinlik verilerine dahil edilmediğini lütfen unutmayın. Günlük etkinlik hedefinize; adım sayısı, mesafe, etkin süre, kalori miktarı bakımından ne kadar yaklaştığınızı ve genel ilerleme durumunuzu kondisyon takipçinizin **Günüm** menüsü altında görebilirsiniz. Polar Flow mobil uygulaması ve web hizmetindeki **Etkinlik** altında ise gün içinde gerçekleştirdiğiniz diğer tüm etkinlikleri ve kaydedilmiş egzersiz seanslarını bulabilirsiniz.*

### A370 İÇİN ETKİNLİK REHBERİ

A370'inizdeki bazı saat kadrantları, günlük etkinlik hedefiniz doğrultusundaki ilerleme durumunuzu gösterir.

Günüm menü öğesinin altında, ilgili gün içerisindeki etkinliğinizi daha ayrıntılı şekilde gösteren Etkinlik kartını bulabilirsiniz. Günlük etkinlik hedefinizin ne kadarına ulaştığınızı yüzde olarak buradan görebilirsiniz. Bu bilgi etkinlik çubuğunda da gösterilir.

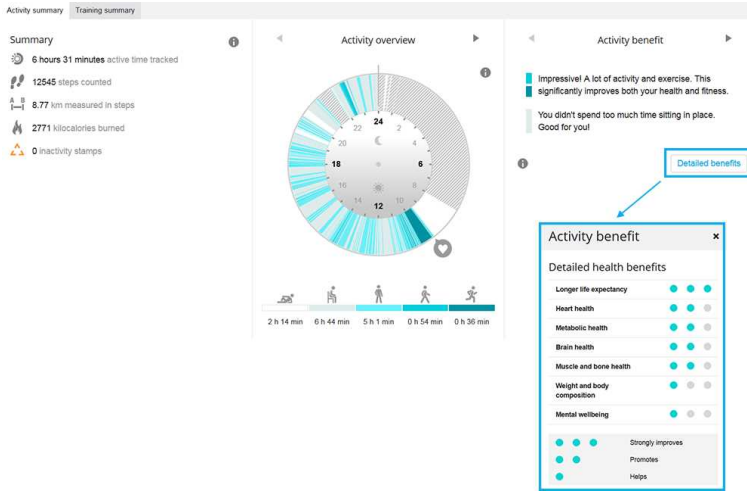
Günlük hedefinize ulaşmak için örnek olarak neler yapabileceğinizi görmek isterseniz çubuğa dokunun. "Yukarı", düşük zorluk derecesi; "yürüme", orta zorluk derecesi ve "koşu" yüksek zorluk derecesi anlamına gelir. "50 dakika yürüyüş" veya "20 dakika koşu" gibi pratik yol gösterici seçenekler ile hedefinize nasıl ulaşacağınızı belirleyebilirsiniz. Polar Flow web hizmetinde ve Polar Flow uygulamasında düşük, orta ve yüksek zorluk dereceli etkinliklerle ilgili daha fazla örnek bulabilirsiniz.

Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#) bölümüne bakınız.

## ACTIVITY BENEFIT

Activity benefit; aktif olmanın sağlığını nasıl daha iyi hale getireceği ve uzun süreli oturmanın sağlığınızda ne gibi istenmeyen etkiler yaratacağı hakkında size geri bildirim sağlar. Bu geri bildirim, uluslararası standartlar ile fiziksel aktivitenin ve oturma davranışının sağlığa yönelik etkileri hakkındaki araştırmayı temel almaktadır. Ana düşüncemiz şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda görürsünüz!

Hem Flow uygulaması hem de Flow web hizmeti, gün içerisinde etkin olmanızın faydalarını göstermektedir. Günlük, haftalık ve aylık bazda etkinlik faydası görüntüleyebilirsiniz. Flow web hizmetinde sağlıkla ilgili faydaların ayrıntılı bilgilerini de görüntüleyebilirsiniz.




Daha fazla bilgi için [7/24 Etkinlik Takibi](#)'ne göz atın.

## KESINTISIZ KALP ATIŞ HIZI

Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği, kalp atış hızınızı gün boyu ölçer. Bisiklet gibi çok az bilek hareketi içeren fiziksel aktiviteler de artık takip edilebildiğinden, harcadığınız günlük kalori miktarı ve toplam etkinlik durumunuz daha doğru şekilde ölçülür.



Kesintisiz HR özelliği, A370'inizde otomatik olarak etkindir.  simgesine dokunarak [Ayarlar](#) bölümünde A370'inizdeki Kesintisiz HR özelliğini açıp kapatabilirsiniz. Polar'ın Kesintisiz HR özelliği; kalp atış hızınızı ölçmenin akıllı, uyarlanabilir ve optimize edilmiş bir yoludur. Ancak Polar cihazınızda Kesintisiz HR özelliğini açık tuttuğunuzda, pil daha hızlı tükener.

**Günüm** bölümünde, günlük en yüksek ve en düşük kalp atış hızı değerlerinizin ne olacağını takip edebilir, önceki geceye ait en düşük kalp atış hızınızı kontrol edebilirsiniz. Web veya mobil uygulama üzerinden Polar Flow'a giderek daha ayrıntılı ve uzun döneme yayılmış değerleri takip edebilirsiniz.

Polar'ın Kesintisiz Kalp Atış Hızı takibi, birkaç dakikada bir veya bilek hareketlerinize bağlı olarak başlatılır.

Zamanlanmış ölçümde kalp atış hızınızı birkaç dakikada bir kontrol edilir. Kontrol sırasında kalp atış hızınız artarsa Kesintisiz HR özelliği kalp atış hızınızı takip etmeye başlar. Kesintisiz HR takibi, bilek hareketlerinize göre de başlatılabilir (ör. en az bir dakikalığına yeterince hızlı bir tempoda yürüdüğünüzde).

Etkinlik düzeyiniz yeterince düştüğünde, kesintisiz kalp atış hızı takibi otomatik olarak durdurulur. Polar cihazınız uzun süre oturduğunuzuzu tespit ettiğinde, günlük en düşük kalp atış hızı değerinizin bulunması için Kesintisiz HR takibi devreye girer.


## AKILLI KALORİ



Piyasadaki en hassas kalori sayacı yakılan kalori miktarını hesaplar. Kesintisiz HR takibi sayesinde, hassasiyeti daha da artar. Enerji harcaması hesabı şunları temel almaktadır:


- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Kişinin maksimum kalp atış hızı ( $HR_{maks}$ )
- Egzersiz sırasında kesintisiz HR takibiyle kalp atış hızı
- Egzersiz seansları dışında ve kalp atış hızı düşük egzersiz yaparken etkinlik ölçümü
- Kişisel maksimum oksijen alımı ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  aerobik kondisyon ile ilgili bilgi verir. Tahmini  $VO2_{max}$  değerinizi Polar Fitness Test (Polar Kondisyon Testi) ile öğrenebilirsiniz. Yalnızca Polar H7 ve H10 Kalp Atış Hızı Sensörüyle mevcuttur.


## KALP ATIŞ HIZI BÖLGELERİ

Polar kalp atış hızı bölgeleri, kalp atış hızına dayalı egzersize yeni bir verimlilik düzeyi kazandırır. Egzersizler, maksimum kalp atış hızı yüzdelere bağlı olarak beş kalp atış hızı bölgesine ayrılır. Kalp atış hızı bölgeleri ile egzersiz zorluk derecelerini kolayca seçebilirsiniz ve izleyebilirsiniz.

Hedef bölge	$HR_{max}$ zorluk derecesi %'si  $HR_{max} = \text{Maksimum kalp atış hızı} (220 - \text{yaş})$ .	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
MAKSİMUM 	%90–100	171–190 bpm	5 dakikadan az	Faydaları: Solunum sistemi ve kaslar için maksimum veya maksimuma yakın çalışma.  Hissettiği: Nefes ve kaslar açısından çok zorlayıcıdır.  Kimler için: Çok deneyimli ve kondisyon durumu iyi olan spor-

Hedef bölge	HR <sub>max</sub> zorluk derecesi %'si  HR <sub>max</sub> = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				cular. Yalnızca kısa aralıklarda, genellikle kısa egzersizler için son hazırlıkta.
AĞIR  	%80-90	152–172 bpm	2-10 dakika	Faydaları: Yüksek hız dayanımının artırılmasını ve sürdürülebilmesini sağlar.  Hissettiği: Kas yorgunluğuna ve hızlı solumaya neden olur.  Kimler için: Yıl boyunca çeşitli sürelerde egzersiz yapan deneyimli sporcular. Yarış öncesi dönemde daha fazla önem kazanır.
ORTA  	%70–80	133–152 bpm	10-40 dakika	Faydaları: Genel egzersiz temposunu artırır, orta zorluk derecesindeki çalışmalarını kolaylaştırır ve verimliliği artırır.  Hissettiği:

Hedef bölge	HR <sub>max</sub> zorluk derecesi %'si  HR <sub>max</sub> = Maksimum kalp atış hızı (220-yaş).	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				Düzenli, kontrollü, hızlı solunum.  Kimler için: Yarışmalar için veya performansını artırmak için antrenman yapan sporcular.
HAFİF  	%60–70	114-133 bpm	40–80 dakika	Faydaları: Genel temel kondisyon düzeyini yükseltir, dinlenme yeteneğini artırır ve metabolizmayı hızlandırır.  Hissettiği: Rahat ve kolaydır, düşük kas ve kalp ve dolaşım sistemi yükü.  Kimler için: Temel egzersiz dönemlerinde uzun egzersiz seansları ve yarış sezonunda dinlenme amaçlı egzersiz seansları yapan tüm sporcular.
ÇOK HAFİF	%50–60	104–114 bpm	20–40 dakika	Faydaları: Isınmaya ve soğu-

Hedef bölge	HR <sub>max</sub> zorluk derecesi %'si	Örnek: Maksimum kalp atış hızı 190 bpm (220-30) olan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı bölgeleri (dakikadaki kalp atışı sayısı cinsinden).	Örnek süreler	Egzersiz etkisi
				<p>maya yardımcı olur ve toparlanmayı kolaylaştırır.</p> <p>Hissettiği: Çok kolay, düşük yüklenme düzeyi.</p> <p>Kimler için: Egzersiz dönemi boyunca toparlanma ve soğuma egzersizleri yapan sporcular.</p>

Kalp atış hızı bölgesi 1'de egzersiz çok düşük bir zorluk derecesinde yapılır. Temel egzersiz ilkesi, performansın egzersiz sırasında ve ayrıca egzersiz sonrası dinlenme sürecinde de arttığıdır. Çok hafif zorluk derecesinde egzersizle dinlenme sürecini hızlandırabilirsiniz.

Kalp atış hızı bölgesi 2'de yapılan egzersiz, herhangi bir egzersiz programının önemli bir parçası olan dayanıklılık egzersizi içindir. Bu bölgede egzersiz seansları kolay ve aerobiktir. Hafif zorluk derecesine sahip bu bölgede yapılan uzun süreli egzersizler enerjinin verimli harcanmasını sağlar. İlerleme sağlamak için süreklilik gerekir.

Kalp atış hızı bölgesi 3'te aerobik güç artırılır. Egzersiz zorluk derecesi, spor bölgeleri 1 ve 2'den daha yüksek olmakla birlikte temel olarak aerobiktir. Spor bölgesi 3'te egzersiz, örneğin dinlenme ve toparlanma dönemini izleyen aralıklar içerebilir. Bu bölgedeki egzersiz, özellikle kalp ve iskelet kaslarındaki kan dolaşımını artırmada etkilidir.

Hedefiniz en üst potansiyelinizde yarışmaksa, kalp atış hızı bölgeleri 4 ve 5'te egzersiz yapmanız gerekir. Bu bölgelerde 10 dakikaya kadar aralıklarda anaerobik egzersiz yapılır. Aralık kıaldıkça zorluk derecesi artar. Aralıklar arasında yeterince dinlenmek çok önemlidir. Bölge 4 ve 5'teki egzersiz düzeni, en üst performansı elde etmeniz için tasarlanmıştır.

Polar hedef kalp atış hızı bölgelerini laboratuvarında ölçülen bir HR<sub>max</sub> değerini veya bir saha testi yaparak kendi bulduğunuz değeri kullanarak özelleştirebilirsiniz. Bir kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yaparken

bölgenin tamamından faydalanmaya çalışın. Orta bölge iyi bir hedef olmakla birlikte kalp atış hızınızı her zaman tam olarak bu düzeyde tutmanız gerekmez. Kalp atış hızı kendini aşamalı olarak egzersiz zorluk derecesine ayarlar. Örneğin kalp atış hızı hedef bölgesi 1'den 3'e geçerken dolaşım sistemi ve kalp atış hızı 3-5 dakika arasında kendini ayarlar.

Kondisyon ve dinlenme seviyeleri ile birlikte çevresel etkenlere bağlı olarak kalp atış hızı egzersiz zorluk derecesine karşılık verir. Yorgunluk hissine dikkat edilmesi ve egzersiz programının buna göre ayarlanması önemlidir.

## POLAR RUNNING PROGRAM

Polar Koşu programı, doğru şekilde egzersiz yapıp gereğinden fazla egzersizden kaçınmanızı sağlamak için tasarlanmış ve kondisyon düzeyiniz temel alınarak kişiselleştirilmiş bir programdır. Akıllı bir programdır, gelişiminize uyum sağlar ve egzersizinizi biraz azaltmanın veya biraz yükseltmenin iyi olabileceği durumlarda bunu size bildirir. Her program, kişisel özellikleriniz, egzersiz geçmişiniz ve hazırlık süreniz hesaba katılarak etkinliğinize uygun şekilde ayarlanır. Program ücretsizdir. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Polar Flow web hizmetinden programı edinebilirsiniz.

5K, 10K, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için programlar mevcuttur. Her programın üç aşaması vardır: Temel oluşturma, Artırma ve Azaltma. Aşamalar, performansınızı kademe kademe geliştirmek ve yarış gününde hazır olmanızı sağlamak için tasarlanmıştır. Koşu egzersizi seansları beş türe ayrılır: hafif koşu, orta koşu, uzun koşu, tempolu koşu ve aralıklı koşu. En iyi sonuçlar için tüm seanslarda ısınma, çalışma ve soğuma aşamaları bulunur. Ek olarak, gelişiminizi desteklemek için güç, ana ve hareketlilik egzersizleri yapmayı seçebilirsiniz. Her egzersiz haftası iki ila beş koşu seansından oluşur ve haftalık toplam koşu egzersizi seansı, kondisyon düzeyinize bağlı olarak bir ila yedi saat arasında değişir. Program için minimum süre 9 hafta, maksimum süre ise 20 aydır.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Koşu Programı hakkında daha fazla bilgi edinin. Alternatif olarak [Koşu Programını kullanmaya başlama](#) hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## POLAR KOŞU PROGRAMININ OLUŞTURULMASI

1. [flow.polar.com](http://flow.polar.com) adresine giderek Flow web hizmetinde oturum açın.
2. Sekmeden **Programlar**'ı seçin.
3. Etkinliğinizi seçin, bir ad verin, etkinlik tarihini ve programa başlamak istediğiniz zamanı ayarlayın.
4. Fiziksel etkinlik düzeyi sorularını yanıtlayın.\*
5. Programdaki destekleyici egzersizleri eklemek isteyip istemediğinizi seçin.
6. Fiziksel etkinlik hazırlık formunu okuyup doldurun.
7. Programınızı gözden geçirin ve gerekli olması durumunda ayarları değiştirin.
8. Bunları tamamladığınızda **Programı başlat**'ı seçin.

\*Dört haftalık egzersiz geçmişi bulunuyorsa, bu alanlar önceden doldurulur.

## KOŞU HEDEFİNİN BAŞLATILMASI

A370'inizi Flow ile eşitledikten sonra, A370'inizde **Egzersiz**'e dokunduğunuzda, içinde bulunduğunuz gün için otomatik olarak koşu hedefi önerilir. Hedefi başlatmak için öneriyi kabul edin.

## İLERLEMENİZİ İZLEME

Cihazınızdaki egzersiz sonuçlarınızı, USB kablosu veya Flow uygulaması aracılığıyla Flow web hizmetiyle eşitleyin. İlerlemenizi **Programlar** sekmesinden izleyin. Mevcut programınız ile ilgili genel bilgileri ve ne şekilde ilerlediğinizi görürsünüz.


## Haftalık ödül

Polar Running Program'ı kullanarak bir koşu etkinliğine hazırlık yapıyorsanız A370'iniz, programınıza uyduğunuz için sizi ödüllendirir.

Her hafta programı ne kadar iyi takip ettiğinize göre, geri bildirim olarak A370 cihazınıza ödül yıldızları gelir. Ödülünüzü hafta bittiğinde alırsınız. Bu gün, Polar hesabınızın Genel ayarlarından seçtiğiniz Haftanın ilk günü ayarına bağlı olarak Pazartesi, Cumartesi veya Pazar olabilir.

Aldığınız yıldızların sayısı, hedeflerinizi ne kadar iyi gerçekleştirebildiğinize göre değişir. Egzersiz sırasında farklı kalp atış hızı bölgelerinde harcadığınız gerçek zaman, egzersiz hedefinin her kalp atış hızı için planlanan süresi ile karşılaştırılır. Her bir yıldız sayısı için nelerin gerektiğini veya bazı haftalar neden hiç yıldız almadığınızı öğrenmek için aşağıdaki bilgilere bakın.

- 1 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %75'ine ulaştınız.
- 2 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %90'ına ulaştınız.
- 3 Yıldız: Ortalama olarak, tüm kalp atış hızı bölgelerinde hedefinizin %100'üne ulaştınız.
- Yıldız yok: Orta bölgelerde (1-3) çok fazla (%200'den fazla) egzersiz yaptınız.
- Yıldız yok: Yüksek zorluk dereceli egzersiz bölgelerinde (4 ve 5) çok fazla (%150'den fazla) egzersiz yaptınız.

 *Egzersiz seanslarınızı, egzersiz hedefleri kullanarak başlatmayı unutmayın. Böylece, egzersiz seansı sonuçlarınızı, hedeflerle karşılaştırılır.*

## POLAR SLEEP PLUS™

A370'i gece takarsanız uykunuzu takip eder. Cihaz, uykuya daldığınız ve uyandığınız zamanı tespit ederek Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde daha ayrıntılı analiz için veri toplar. A370, uyku aralığınız boyunca tüm bölümleri takip etmek için geceleri elinizin hareketini takip eder. Böylece aslında ne kadar süre uyduğunuzu size bildirir.

## A370'inizdeki uyku verileri

**Günüm** uyku kartından uyku verilerinizi kontrol edebilirsiniz. Ayrıntılı bilgi edinmek için dokununuz.





- **Uyku süresi**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında geçen toplam süreyi belirtir.
- **Gerçek uyku**, uyuduğunuz ve uyandığınız zaman arasında uykuda geçirdiğiniz süreyi belirtir. Bu değer, uyku süresinden bölünme sürelerinin çıkarılmasıyla elde edilir. Yalnızca uykuda geçirdiğiniz zaman gerçek uyku sürenize eklenir.
- **Uyku sürekliliği**, uykunuzun ne kadar kesintisiz olduğunu değerlendirir.
- Uykuya daldığınız ve uyandığınız zaman gösterilir.
- **Geri bildirim**; uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku değerlendirmenize göre sağlanır.
- Uyku değerlendirmeniz gülen yüz simgeleriyle gösterilir.

## Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

A370'iniz eşitlendikten sonra, uyku verileriniz Flow uygulamasında ve web hizmetinde gösterilir. Flow uygulaması ve web hizmeti uyku verilerinizi gecelik ve haftalık görünümde gösterir. Flow web hizmetinde **Günlük** bölümündeki **Uyku** sekmesinde uyku verilerinizi görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uyku verilerinizi **İlerleme durumu** sekmesindeki **Etkinlik raporları** bölümüne ekleyebilirsiniz.

Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde her gece ne kadar uyumayı hedeflediğinizi belirleyerek **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verileriniz, tercih ettiğiniz uyku süresi ve uyku değerlendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

Günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini öğrenmek için uyku düzeninizi takip edip dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasındaki doğru dengeyi bulun.

## POLAR SPOR PROFİLLERİ

A370'inizde varsayılan olarak yedi spor profili bulunmaktadır. Flow web hizmetinde yeni spor profilleri ekleyebilir ve bunları A370'inizle eşitleyerek tüm favori sporlarınız için bir liste oluşturabilirsiniz. Ayrıca her bir spor profili için bazı özel ayarlar tanımlayabilirsiniz. Örneğin, yoga spor profilinde titreşimli geribildirim kapalı olarak ayarlayabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Flow Web Hizmetindeki Spor Profilleri](#) bölümüne bakınız.

Spor profillerini kullanarak egzersizlerinizi takip edebilir ve farklı sporlardaki ilerleme durumunuzu görebilirsiniz. Bunu [Flow web hizmeti](#)'nde yapabilirsiniz.

## EGZERSİZ KAZANIMI

Training Benefit (Egzersiz Kazanımı), her egzersiz seansı için performansınız ile ilgili yazılı geribildirim sağlayarak egzersizinizin yararlılığını daha iyi anlamanıza yardımcı olur. Geribildirimi Flow uygulaması ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz. Geri bildirim almak için kalp atış hızı bölgelerinde en az toplam 10 dakika

egzersiz yapmanız gerekir. Training Benefit (Egzersiz Kazanımı) geri bildirim, kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede ne kadar zaman geçirdiğinizi ve kaç kalori yaktığınızı okur.

Farklı egzersiz faydaları ile ilgili açıklamalar aşağıdaki tabloda listelenmiştir.

Geri bildirim	Faydaları
Maximum training+ (Maksimum egzersiz+)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Maximum training (Maksimum egzersiz)	Ağır bir seanstı! Atak hızınızı artırdınız ve performansınızı artıran kaslarınızın sinir sistemini geliştirdiniz.
Maximum & Tempo training (Maksimum ve Tempolu egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Hızınızı ve performansınızı artırdınız. Bu seansta ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız.
Tempo & Maximum training (Tempolu ve Maksimum egzersiz)	Zorlu bir seanstı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi önemli ölçüde artırdınız. Bu seansta ayrıca hızınızı ve performansınızı artırdınız.
Tempo training+ (Tempo egzersizi+)	Uzun bir seansta çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdı.
Tempo training (Tempo egzersizi)	Çok iyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Tempo & Steady state training (Tempo ve Kararlı durum egzersizi)	Temponuz çok iyi! Yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız. Bu seans, aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını da geliştirdi.
Steady state & Tempo training (Kararlı durum ve Tempo egzersizi)	Temponuz çok iyi! Aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz ve kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız. Bu seansta ayrıca yüksek zorluk derecesinde daha uzun süre egzersiz yapabilme yeteneğinizi artırdınız.
Steady state training+ (Kararlı durum egzersizi+)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca yorgunluğa karşı direncinizi artırdınız.
Steady state training (Kararlı durum egzersizi)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Steady state & Basic training, long (Kararlı durum ve Temel egzersiz, uzun)	Mükemmel! Bu uzun seansta kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.

Geri bildirim	Faydaları
Steady state & Basic training (Kararlı durum ve Temel egzersiz)	Mükemmel! Kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Ayrıca dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic & Steady state training, long (Temel ve Kararlı durum egzersizi, uzun)	Çok iyi! Bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic & Steady state training (Temel ve Kararlı durum egzersizi)	Çok iyi! Dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız. Ayrıca kaslarınızın dayanıklılığını artırdınız ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Basic training, long (Temel egzersiz, uzun)	Çok iyi! Düşük zorluk derecesindeki bu uzun seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Basic training (Temel egzersiz)	İyi sonuç! Düşük zorluk derecesindeki bu seansta dayanıklılığınızı ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma yeteneğini artırdınız.
Recovery training (Dinlenme egzersizi)	Dinlenmeniz için iyi bir seans. Bunun gibi hafif bir egzersiz, vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

## ALARM

A370'in alarmı sessiz ve titreşimlidir. Alarmı yalnızca Polar Flow mobil uygulamasından kurabilirsiniz.



*Alarm kurulduğunda saat görünümünde saat simgesi gösterilir.*

Görünümü parmağınızla yukarı çekerek **Günüm** bölümünden alarmın çalacağı zamanı kontrol edebilirsiniz.

# POLAR FLOW UYGULAMASI VE WEB HİZMETİ

## POLAR FLOW UYGULAMASI

Polar Flow uygulaması, etkinlik ve egzersiz verilerinizi çevrimdışı olarak istediğiniz zaman görsel olarak incelemenize olanak sağlar.

7/24 etkinliğinizin ayrıntılarını öğrenin. Günlük hedefinizde nelerin eksik olduğunu ve buna nasıl ulaşabileceğinizi bulun. Attığınız adımları, katettiğiniz mesafeyi, yaktığınız kalori miktarını ve uyku sürenizi görün.

Flow uygulaması, egzersiz hedeflerinize kolayca erişmenize ve kondisyon testi sonuçlarınızı görüntülenize olanak sağlar. Anında egzersizinizin özeti görün ve performansınızın her ayrıntısını analiz edin. Egzersiz günlüğünde egzersizinizin haftalık özetlerini görün. Ayrıca egzersizinizin öne çıkan sonuçlarını Flow topluluğundaki arkadaşlarınız ile paylaşabilirsiniz.


Bunun yanı sıra yeni A370'inizin kurulumunu kablosuz olarak yapabilirsiniz. Bunun için [A370'in kurulumu](#) bölümüne bakın.

Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin. Polar Flow uygulamasıyla ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin. Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamadan önce A370'inizle eşleştirmeniz gerekir.

## A370 İLE MOBİL CİHAZIN EŞLEŞTİRİLMESİ

Bir mobil cihazı eşleştirmeden önce

- App Store'dan veya Google Play'den Flow uygulamasını indirin.
- mobil cihazınızda *Bluetooth* işlevinin açık ve uçak modunun/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.

 *Eşleştirme işlemi Flow uygulamasında yapmanız gerekir, mobil cihazınızın Bluetooth ayarlarında değil.*

Bir mobil cihazı eşleştirmek için:

1. Mobil cihazınızda Flow uygulamasını açın ve [A370'inizin kurulumunu](#) yaparken oluşturduğunuz Polar hesabınızla oturum açın.
2. Mobil cihazınızda **Ürün bağlantısı** görünümünün görüntülenmesini bekleyin (**A370 bekleniyor** mesajı gösterilir).
3. A370'in düğmesini basılı tutun.
4. **Eşleştirme: A370 ile cihaza dokun** mesajı gösterilir. A370'iniz ile mobil cihaza dokununuz.
5. **Pairing** (Eşleştiriliyor) bildirimini görüntülenir.

6. A370'inizde **Diğer cihazda onaylayın xxxxx** mesajı görüntülenir. A370'inizde gösterilen PIN kodunu mobil cihazınıza girin. Eşleştirme işlemi başlar.
7. İşlem tamamlandığında **Pairing completed** (Eşleştirme tamamlandı) bildirimini görüntülenir.

Flow uygulamasında egzersiz verilerinizi görüntülemek için seanstan sonra A370'inizle eşitleme işlemi yapmanız gerekir. A370'inizi Flow uygulamasıyla eşitlediğinizde egzersiz ve etkinlik verileriniz de internet bağlantısı üzerinden Flow web hizmetiyle otomatik olarak eşitlenir. Flow uygulaması, A370'inizdeki egzersiz verilerini web hizmetiyle eşitlemenin en kolay yoludur. Eşitlemeyle ilgili daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

## POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Polar Flow web hizmeti etkinlik hedefinizi ve etkinliğinizin ayrıntılarını gösterir ve ayrıca günlük alışkanlıklarınızın ve tercihlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamana yardımcı olur. Flow web hizmeti, egzersizinizin her ayrıntısını planlamaya ve analiz etmenizi ve ayrıca performansınız ve ilerleme durumunuz hakkında uzun vadeli ve daha fazla bilgi edinmenizi sağlar. A370'i, spor profilleri ekleyerek ve tercihleri özelleştirerek egzersiz gereksinimlerinizi tam olarak karşılayacak şekilde ayarlayıp kişiselleştirebilirsiniz. Ayrıca egzersizinizin öne çıkan sonuçlarını Flow topluluğundaki arkadaşlarınız ile paylaşabilirsiniz.

Flow web hizmetini kullanmaya başlamak için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresinden [A370'inizin kurulumunu yapın](#). Bu adreste, A370'iniz ve web hizmeti arasında veri eşitlemek amacıyla FlowSync yazılımını indirip yüklemek ve web hizmeti için bir kullanıcı hesabı oluşturmak üzere yönlendirilirsiniz. Ayrıca anında analizler ve web hizmetine veri senkronizasyonu için Flow uygulamasını mobil cihazınıza indirin.

## FEED (GERİ BİLDİRİM)

**Haber akışı** bölümünde son zamanlarda siz ve arkadaşlarınızın neler yaptığını görebilirsiniz. En son egzersiz seanslarınızı ve etkinlik özetlerini görebilir, en iyi değerlerinizi ve derecelerınızı paylaşabilir, yorum yapabilir ve arkadaşlarınızın etkinliklerini beğenebilirsiniz.

## KEŞFET

**Keşfet** bölümünde haritada gezinebilir ve diğer kullanıcıların paylaştıkları rota bilgilerini içeren egzersiz seanslarınızı görebilirsiniz. Diğer kullanıcıların rotalarını keşfederek en önemli sonuçların nerelerde alındığını görebilirsiniz.

## DIARY (GÜNLÜK)

**Diary** (Günlük) bölümünde günlük etkinliğinizi, planlı egzersiz seanslarınızı (egzersiz hedefleri) görebilir ve daha önceki egzersiz sonuçlarınızı ve kondisyon testi sonuçlarınızı gözden geçirebilirsiniz.

## PROGRESS (İLERLEME DURUMU)

**Progress**'te (İlerleme durumu), gelişiminizi raporlarla takip edebilirsiniz. Raporlar, uzun vadede egzersizlerinizdeki ilerlemenizi takip etmenin kullanışlı bir yoludur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda gösterilecek

sporu seçebilirsiniz. Özel süre ile hem süreyi hem de sporu seçebilirsiniz. Aşağı açılır listelerden rapor için süreyi ve sporu seçebilir ve çark simgesine basarak rapor grafiğinde görmek istediğiniz verileri seçebilirsiniz.

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

## TOPLULUK

**Flow Grupları**, **Kulüpler** ve **Etkinlikler** bölümünde, sizinle aynı etkinliğe hazırlanan veya aynı sağlık kulübü dahilinde egzersiz yapan sporcuları bulabilirsiniz. Birlikte egzersiz yapmak istediğiniz insanlarla kendi grubunuzu da oluşturabilirsiniz. Egzersizlerinizi ve ipuçlarınızı paylaşarak ve başka üyelerin egzersiz sonuçlarını yorumlayarak Polar Topluluğu'nun bir parçası olabilirsiniz. Flow Clubs'da ders çizelgelerini görüntüleyebilir ve derslere kaydolabilirsiniz. Siz de katılın ve sosyal egzersiz topluluğunuzdan motivasyon alın!

Videoyu izlemek için aşağıdaki bağlantıya tıklayın:

[Polar Flow Etkinlikleri](#)

## PROGRAMLAR

Polar Koşu Programı, kişisel özellikleriniz ve egzersiz geçmişiniz hesaba katılarak ve Polar kalp atış hızı bölgeleri temel alınarak hedefiniz için uygun hale getirilmiştir. Bu akıllı bir programdır ve yol boyunca gelişiminizi temel alarak size uyum sağlar. Polar Koşu Program'ları 5k, 10k, yarı maraton ve maraton etkinlikleri için kullanılabilir ve programa bağlı olarak haftalık iki ila beş koşma egzersizinden oluşur. Kullanımı çok kolaydır!

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

## EGZERSİZİN PLANLANMASI


Flow web hizmetinde ayrıntılı egzersiz hedefleri oluşturarak egzersizinizi planlayabilir ve bunları FlowSync yazılımı ya da Flow uygulaması üzerinden A370'inizle eşitleyebilirsiniz. A370'iniz, hedefinize ulaşmanız için egzersiz sırasında sizi yönlendirir. A370'iniz, Flow web hizmetinde planladığınız egzersiz seanslarındaki [kalp atış hızı bölgelerini](#) kullanır. EnergyPointer özelliği kullanılamaz.

- **Hızlı Hedef:** Egzersiz için bir süre veya kalori hedefi seçin. Örneğin, 500 kcal yakmayı veya 30 dakika koşmayı seçebilirsiniz.
- **Phased Target (Aşamalı Hedef):** Egzersiz seansınızı aşamalara ayırabilir ve her bir aşama için farklı bir süre ve zorluk derecesi ayarlayabilirsiniz. Bu hedef türü, örneğin aralıklı bir egzersiz seansı oluşturmak ve seansa uygun ısınma ve soğuma aşamaları eklemek içindir.
- **Favorites (Favoriler):** Bir hedef oluşturun ve yeniden yapmak istediğinizde kolayca erişmek için **Favorites'e** (Favoriler) ekleyin.


## BİR EGZERSİZ HEDEFİ OLUŞTURULMASI

1. **Diary**'ye (Günlük) gidin ve **Add > Training target**'ı (Ekle > Egzersiz hedefi) tıklatın.
2. **Add training target** (Egzersiz hedefi ekle) görünümünde **Quick** (Hızlı) veya **Phased** (Aşamalı) seçeneğini seçin.

### Quick Target (Hızlı Hedef)

1. **Hızlı** seçeneğini belirleyin.
2. **Spor**'u seçin, **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih**, **Saat** ve varsa eklemek istediğiniz **Notlar**'ı girin.
3. Süre veya kalori miktarını girin. Değerlerden yalnızca bir tanesini girebilirsiniz.
4. Favori simgesine  tıklayarak hedefi **Favoriler**'e ekleyebilirsiniz.
5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.

### Aşamalı hedef

1. **Aşamalı** seçeneğini belirleyin.
2. **Spor**'u seçin, **Hedef adı** (en fazla 45 harf), **Tarih**, **Saat** ve varsa eklemek istediğiniz **Notlar**'ı girin.
3. Yeni bir aşamalı hedef oluşturmak istiyorsanız (**CREATE NEW**) [YENİ OLUŞTUR] seçeneğini veya şablon kullanmak istiyorsanız (**USE TEMPLATE**) seçeneğini seçin.
4. Hedefinize aşamalar ekleyin. Süreye dayalı bir aşama eklemek için **DURATION**'a (Süre) tıklayın. Her aşama için isim ve süre, sonraki aşama için manuel veya otomatik başlatma seçeneğini ve zorluk derecesini seçin.
5. Hedefi **Favorites**'e (Favoriler) eklemek istiyorsanız favori simgesine  tıklayın.
6. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **Save**'e (Kaydet) tıklayın.

### Favorites (Favoriler)

Bir hedef oluşturup favorilerinize eklediyseniz, hedefi programlı bir hedef olarak kullanabilirsiniz.

1. **FAVORITE TARGETS** (Favori Hedefler) seçeneğini seçin. Egzersiz hedefi favorileriniz gösterilir.
2. Hedefiniz için şablon olarak bir favori seçmek için **USE** (Kullan) seçeneğine tıklayın.
3. **Date** (Tarih) ve **Time** (Saat) girin.
4. İsterseniz hedefi düzenleyebilir veya olduğu gibi bırakabilirsiniz.



Bu görünümde hedefi düzenlemek favori hedefi etkilemez. Favori hedefi düzenlemek istiyorsanız, adınızın ve profil fotoğrafınızın sağındaki yıldız simgesine tıklayarak **FAVORITES**'e (Favoriler) gidin.

5. Hedefi **Diary**'e (Günlük) eklemek için **ADD TO DIARY** (Günlüğe ekle) seçeneğine tıklayın.

## HEDEFLERİN A370'İNİZLE EŞİTLENMESİ

Egzersiz hedeflerinizi, FlowSync veya Flow Uygulamasını kullanarak Flow web hizmeti üzerinden A370'inizle eşitlemeyi unutmayın. Bunları eşitlemezseniz yalnızca Flow web hizmeti "Günlük" ya da "Favoriler" listenizde yer alırlar.

A370'inizle eşitlediğiniz egzersiz hedeflerinizi, **Favoriler** bölümünde favori olarak bulabilirsiniz.


Egzersiz hedefi seansının başlatılması hakkında bilgi almak için [Bir egzersiz seansının başlatılması](#) bölümüne bakın.

## FAVORILER


**Favorites**'de (Favoriler) Flow web hizmetindeki favori egzersiz hedeflerinizi ekleyebilir ve bunları yönetebilirsiniz. A370'inizde aynı anda en fazla 20 favori bulunabilir. Flow web hizmetinde 20'den fazla favoriniz varsa eşitleme sırasında listedeki ilk 20 favori A370'inize aktarılır. Bunları A370'inizdeki **Favoriler** menüsünde bulabilirsiniz.

Favorilerinizin sırasını, web hizmetinde sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz favoriyi seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.


### Favorilere bir Egzersiz Hedefi eklenmesi:

1. [Bir egzersiz hedefi oluşturun.](#)
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

ya da


1. **Diary**'den (Günlük) bir hedefi açın.
2. Sayfanın sağ alt köşesindeki favoriler simgesine  tıklayın.
3. Hedef favorilerinize eklenir.

### Bir favorinin düzenlenmesi

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Düzenlemek istediğiniz favoriyi seçin.
3. Hedefin adını değiştirebilirsiniz. **SAVE** (Kaydet) düğmesine tıklayın.
4. Hedefle ilgili diğer bilgileri değiştirmek için **VIEW** (Görüntüle) düğmesine tıklayın. Gerekli tüm değişiklikleri yaptıktan sonra **UPDATE CHANGES** (Değişiklikleri güncelle) seçeneğine tıklayın.



## Bir favorinin silinmesi

1. Adınızın yanında sağ üst köşede yer alan favoriler simgesine  tıklayın. Tüm favori egzersiz hedefleriniz görüntülenir.
2. Favoriler listesinden kaldırmak için egzersiz hedefinin sağ üst köşesindeki sil simgesine tıklayın.

## FLOW WEB HİZMETİNDEKİ POLAR SPOR PROFİLLERİ

A370'inizde varsayılan olarak yedi spor profili bulunmaktadır. Flow web hizmetinde sporlar listenize yeni spor profilleri ekleyebilir ve yenilerin yanı sıra mevcut profilleri de düzenleyebilirsiniz. A370'inizde en fazla 20 spor profili bulunabilir. Flow web hizmetinde 20'den fazla spor profiliniz varsa eşitleme işlemi sırasında, listedeki ilk 20 profil A370'inize aktarılır.

Spor profillerinizi sırasını, sürükleyip bırakarak değiştirebilirsiniz. Taşımak istediğiniz sporu seçin ve listede yerleştirmek istediğiniz yere sürükleyin.

## SPOR PROFİLİNİN EKLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Sport Profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. **ADD SPORT PROFILE** (Spor profili ekle) seçeneğine tıklayın ve listeden bir spor seçin.
4. Seçtiğiniz spor listeye eklenir.

## BİR SPOR PROFİLİNİN DÜZENLENMESİ

Flow web hizmetinde:

1. Sağ üst köşedeki adınıza/profil fotoğrafınıza tıklayın.
2. **Sport Profiles**'i (Spor Profilleri) seçin.
3. Düzenlemek istediğiniz sporun altındaki **EDIT** (Düzenle) seçeneğine tıklayın.

Her spor profilinde aşağıdaki bilgileri düzenleyebilirsiniz:

### Heart Rate (Kalp atış hızı)

- Heart rate view (Kalp atış hızı görünümü)
- Heart rate visible to other devices (Kalp atış hızı diğer cihazlara görünür) (Bluetooth® Smart kablosuz teknolojisini kullanan diğer araçlar (ör. spor salonu aletleri) kalp atım hızınızı algılayabilir.
- Flow web hizmetinde oluşturup A370'inize aktardığınız egzersiz seanslarının kalp atış hızı bölgesi türü.

### Gestures and Feedback (Hareketler ve Geribildirim)

- Titreşimle geri bildirim

## GPS ve yükseklik

- GPS kayıt sıklığını seçin.

Spor profili ayarlarını tamamladıktan sonra **SAVE**'e (Kaydet) tıklayın. Ayarları A370'inizle eşitlemeyi unutmayın.

## EŞİTLENİYOR

Verileri A370'inizden FlowSync yazılımı ve USB bağlantı noktası aracılığıyla ya da Flow uygulaması ve Bluetooth Smart® üzerinden kablosuz olarak aktarabilirsiniz. Verilerin A370'iniz ile Flow web hizmeti arasında eşitlenebilmesi için bir Polar hesabınızın ve FlowSync yazılımınızın bulunması gerekir. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresinde **A370'inizin kurulumunu** yaptıysanız hesabınızı oluşturmuş ve yazılımı indirmişsinizdir. A370'inizi kullanmaya başlarken hızlı kurulum yaptıysanız tam **kurulum** için [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine gidin. Flow uygulamasını, App Store ya da Google Play'den mobil cihazınıza indirin.

Nerede olursanız olun, A370'iniz, web hizmeti ve mobil uygulama arasında eşitleme işlemi yapmayı ve verilerinizi güncel tutmayı unutmayın.

## FLOW MOBİL UYGULAMASI İLE SENKRONİZASYON


Senkronizasyon yapmadan önce:

- Bir Polar hesabına ve Flow uygulamasına sahip olmanız gerekir.
- Mobil cihazınızda Bluetooth açık, uçak/uçuş modu ise kapalı olmalıdır.
- A370'inizi mobil cihazınızla eşleştirmiş olmanız gerekir. Daha fazla bilgi için [Polar Flow uygulaması](#)'na bakınız.

Verilerinizi kendiniz eşitlemek için:

1. Flow uygulamasında oturum açın ve A370'in düğmesini basılı tutun.
2. **Anıyor, Bağlanıyor** mesajının ardından **Eşitleniyor** mesajı görüntülenir.
3. İşlem tamamlandığında **Tamamlandı** mesajı görüntülenir.

Kondisyon takipçiniz otomatik olarak her saat başı Polar Flow uygulamasıyla eşitleme işlemi gerçekleştirir. Ayrıca her egzersiz seansından, hareketsizlik bildiriminden, etkinlik hedefine erişildikten ya da bir Kondisyon Testi yapıldıktan sonra, veriler uygulama ile arka planda eşitlenir.

 *A370'inizi Flow uygulamasıyla eşitlediğinizde egzersiz ve etkinlik verileriniz de internet bağlantısı üzerinden Flow web hizmetiyle otomatik olarak eşitlenir.*


Polar Flow uygulamasının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app) adresine gidin.

## FLOWSYNC ARACILIĞI İLE FLOW WEB HİZMETİ İLE EŞİTLEME

Flow web hizmeti ile verileri senkronize etmek için FlowSync yazılımı gerekir. [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) adresine gidin ve senkronizasyon işleminden önce yazılımı indirin ve kurun.

1. USB kablosunu kullanarak A370'i bilgisayarınıza bağlayın. FlowSync yazılımınızın çalıştığından emin olun.
2. Bilgisayarınızın ekranında FlowSync penceresi açılır ve eşitleme işlemi başlar.
3. İşiniz bittiğinde tamamlandığını belirten bir mesaj gösterilir.

A370'i bilgisayarınıza her taktığınızda, Polar FlowSync yazılımı, verilerinizi Polar Flow web hizmetine aktarır ve değiştirmiş olabileceğiniz tüm ayarları eşitler. Eşitleme işlemi otomatik olarak başlamazsa, FlowSync yazılımını masaüstü simgesinden (Windows) veya uygulamalar klasöründen (Mac OS X) başlatın. Her aygıt yazılımı güncelleştirmesi geldiğinde FlowSync size haber verecek ve yüklemenizi isteyecektir.

 *A370'iniz bilgisayarınıza takılıyken Flow web hizmetinde ayarları değiştirirseniz ayarları A370'e aktarmak için FlowSync'te eşitleme düğmesine basın.*

Flow web hizmetinin kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow) adresine gidin.

FlowSync yazılımının kullanımı ile ilgili destek ve daha fazla bilgi için, [support.polar.com/en/support/FlowSync](http://support.polar.com/en/support/FlowSync) adresine gidin.

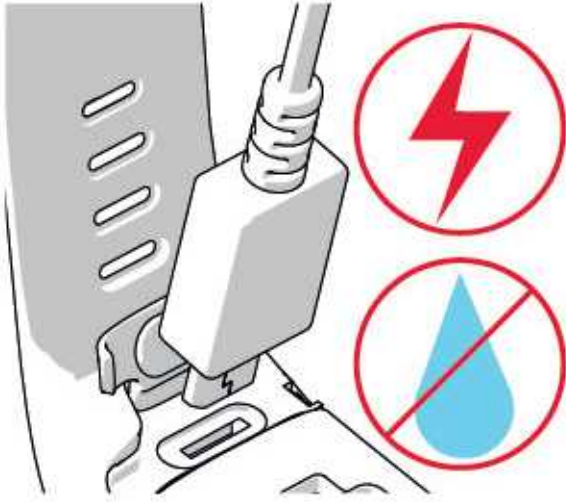
# ÖNEMLİ BİLGİLER

## A370'İNİZİN BAKIMI

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar A370 de özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki öneriler garanti gerekliliklerini sağlamanıza ve bu ürünü uzun yıllar boyunca keyifle kullanmanıza yardımcı olacaktır.

USB kablosu, cihazın USB bağlantı noktasına zarar vermeden dikkatli şekilde takılmalıdır.

**USB bağlantı noktası ıslakken cihazı şarj etmeyin.** Şarj işleminden önce USB bağlantı noktasının kuruması için kapağını bir süre açık bırakın. Böylece şarj ve eşitlemeyi sorunsuz olarak yapabilirsiniz.



Egzersiz cihazınızı temiz tutun.

- Her egzersiz seansından sonra cihazı ve silikon kordonu sabunlu ılık su ile temizledikten sonra musluk suyunda yıkamanızı öneririz. Lütfen cihazı kordondan çıkarın ve her ikisini ayrı olarak yıkayın. Yumuşak bir havluyla iyice kurulayın.

**i** *Havuz suyunu temiz tutmak için klor kullanılan bir yüzme havuzunda egzersiz yaptıktan sonra cihazı ve kordonu musluk suyu ile yıkamanız önemlidir.*

- Cihazı 7/24 kullanmıyorsanız, yerine kaldırmadan önce iyice kurulayın. Plastik poşet veya ıslak spor çantası gibi hava almayan veya nemli bir ortamda saklamayın.
- Gerektiğinde yumuşak bir havluyla silip kurulayın. Egzersiz cihazınızı temizlemek için nemli bir kağıt havlu kullanın. Su geçirmezlik özelliğini korumak için egzersiz cihazınızı basınçlı suyla yıkamayın. Kesinlikle alkol veya temizlik teli veya kimyasalları gibi aşındırıcı temizlik maddeleri ve malzemeleri kullanmayın.

- A370'inizi bir bilgisayara veya şarj aletine bağladığınızda, cihazın USB konektöründe nem, tüy, toz veya kir olmadığını kontrol edin. Kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Temizlik yaparken çizilmeleri önlemek için sivri aletler kullanmayın.

Çalışma sıcaklıkları -10 °C ila +50 °C / +14 °F ila +122 °F arasındadır.

## SAKLAMA

Egzersiz cihazını serin ve kuru bir yerde saklayın. Nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çanta) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmayın. Egzersiz cihazını arabada veya bisiklet üzerinde uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

Egzersiz cihazını tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksanız, her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Kalp atış hızı sensörünün pil ömrünü uzatmak için kayışı ve konektörü kurutun ve ayrı ayrı saklayın. Kalp atış hızı sensörünü serin ve kuru bir yerde saklayın. Hızlı oksitlenmeyi önlemek için kalp atış hızı sensörünü, spor çantası gibi hava almayan bir malzeme içinde ıslak halde bırakmayın. Kalp atış hızı sensörünü uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın.

## SERVİS

İki yıllık garanti süresi boyunca, yalnızca yetkili bir Polar Servis Merkezi'nde bakım ve onarım yaptırmanızı öneririz. Polar Electro'nun yetki vermediği bir servisin neden olduğu hasarlar veya dolaylı hasarlar garanti kapsamına girmez. Daha fazla bilgi için [Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi](#) bölümüne bakınız.


İletişim bilgileri ve tüm Polar Servis Merkezi adresleri için [support.polar.com](http://support.polar.com) adresini ve bulunduğunuz ülkeye uyarlanmış olan siteyi ziyaret edin.

## PİLLER

Polar ürünün kullanım ömrünün sonunda yerel atık imha yönetmeliklerine uyararak ve mümkün olduğunda elektronik cihazların ayrı olarak toplandığı merkezlere başvurarak atıkların çevreye ve halk sağlığına olası etkilerini en aza indirmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

## A370 PILİNİN ŞARJ EDİLMESİ

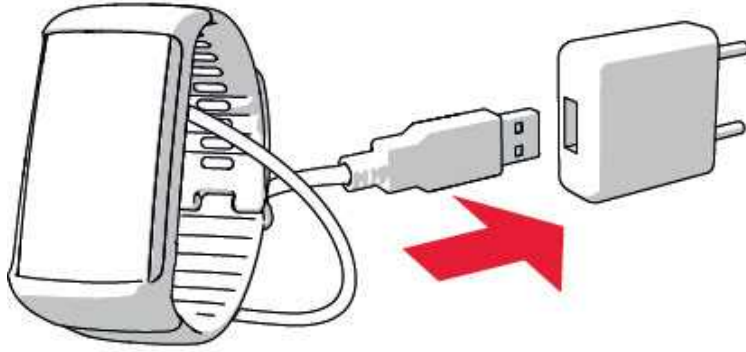
A370'te dahili ve şarj edilebilir bir pil bulunur. Şarj edilebilir pillerin yeniden şarj edilebilme sayısı sınırlıdır. Pili, kapasitesinde önemli bir azalma olmadan 300 defadan fazla şarj edebilir ve boşaltabilirsiniz. Yeniden şarj edilebilme sayısı da, kullanıma ve çalışma koşullarına göre farklılık göstermektedir.

 Pili 0°C'nin altındaki veya +40°C'nin üstündeki sıcaklıklarda ya da USB bağlantı noktası ıslakken şarj etmeyin.

Pili duvar prizinde de şarj edebilirsiniz. Duvar prizinde şarj ederken USB güç adaptörü kullanın. (Ürün setine dahil değildir). USB güç adaptörü kullanıyorsanız, adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış gücü 5Vdc) yazdığından ve en az 500mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli).

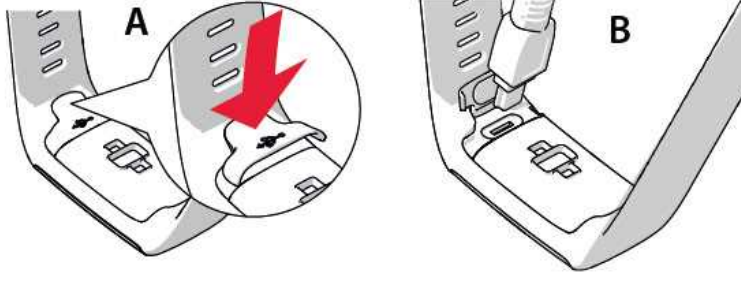


**i** Polar ürünlerini 9 volt şarj cihazı ile şarj etmeyin. 9 volt şarj cihazı Polar ürününüze hasar verebilir.

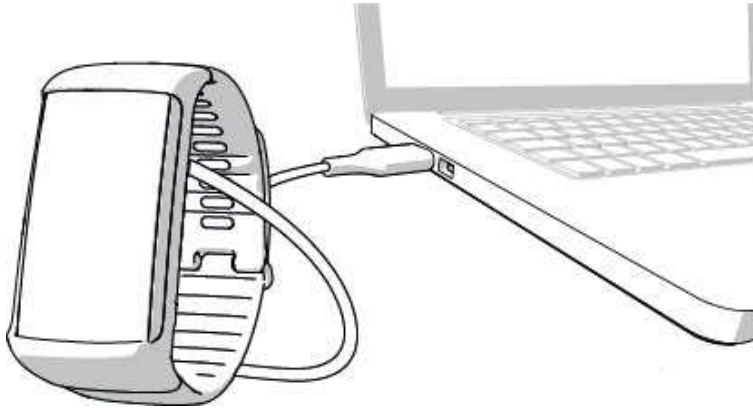


Bilgisayarınızdan şarj etmek için A370'inizi bilgisayarınıza bağlayın. Böylece cihazın aynı zamanda FlowSync ile eşitlenmesini de sağlayabilirsiniz.

1. Ürünle birlikte verilen USB kablosunu (B) mikro USB bağlantı noktasına takmak için, USB bağlantı noktası kapağının üst bölümünü (A) bilekliğin içine doğru itin.



2. Kablonun diğ er ucunu bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın. Kabloyu bağlamadan önce USB bağlantı noktasının kuru olduğunu kontrol edin. Pil tamamen boşalmış sa ş arj işlemi birkaç dakika sonra baş lar.



3. Eş itleme (Senkronizasyon) işleminden sonra, ekranda yeş il renkli bir pil simgesi dolmaya baş lar.
4. Yeş il pil simgesi tam olarak dolduğ unda A370 tamamen ş arj olmuştur.

**i** Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın. Bu durumlar pilin kullanım ömrünü etkileyebilir.

## PİL ÇALIŞMA SÜRESİ

Pil çalışma süresi, Akıllı Bildirimler kapalıyken 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz HR takibi ve her gün 1 saat egzersizle 4 güne kadardır. Çalışma süresi A370'i kullandığınız ortamın sıcaklığı, kullandığınız özellikler, ekranın açık olduğu süre ve pilin yaşı gibi birçok etkene bağlıdır. Çalışma süresi, donma noktasının çok altındaki sıcaklıklarda önemli ölçüde azalır. A370'i montunuzun altında kalacak şekilde takmak, cihazın daha sıcak kalmasına ve çalışma süresinin artmasına yardımcı olur.

## DÜŞÜK PİL SEVİYESİ BİLDİRİMLERİ

**Pil seviyesi düşük. Charge** (Pil az, ş arj edin)

Pilin ş arj seviyesi düşüktür. A370'i ş arj etmeniz önerilir.

**Charge before training.** (Egzersizden önce şarj edin)

Şarj seviyesi bir egzersiz seansını kaydetmek için çok düşüktür. A370'i şarj etmeden yeni bir egzersiz seansı başlatılamaz.

Bileğinizi hareket ettirdiğinizde ya da bir düğmeye bastığınızda ekran açılmıyorsa pil bitmiştir ve A370 uyku moduna girmiştir. A370'inizi şarj edin. Pili tamamen bitmişse ekranda şarj animasyonunun belirmesi biraz zaman alacaktır.

## ÖNLEMLER

Polar A370, kalp atış hızınızı ölçmek ve etkinlik durumunuzu size bildirmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.

Egzersiz cihazı, profesyonel veya endüstriyel hassasiyette çevresel ölçümler elde etmek için kullanılmamalıdır.



Polar A370, kalp atış hızınızı ölçen medikal bir cihaz değildir.

Bileklik zamanla kirlenebileceğinden cildinizde oluşabilecek sorunları önlemek için cihazı ve bileklik kayışını arada bir yıkamanızı öneririz.

## SİNYAL KARIŞMASI

### Elektromanyetik Etkileşim ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN baz istasyonları egzersiz cihazı ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli fren elektronik veya elektrikli parçalar sinyal karışmasına neden olabilir.

Egzersiz cihazı hâlâ çalışmıyorsa, kullandığınız egzersiz ekipmanı kablosuz kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektriksel sinyal karışmasına yol açıyor olabilir. Daha fazla bilgi için, [support.polar.com](https://support.polar.com) adresini ziyaret ediniz.

## EGZERSİZ YAPARKEN RISKLERİN EN AZA İNDİRİLMESİ

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?




- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalıktan veya ilaç tedavisinden kurtuluyor musunuz?
- Bir kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik aygıt kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp, kan basıncı, fizyolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçlar ve ayrıca bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

**Not!** Kalp pili, defibrilatör veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya defibrilatörler gibi vücuda yerleştirilen diğer aygıtlara uygunluğu konusunda söz konusu aygıtların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşarsanız veya olağan dışı bir şey hissetmeniz durumunda, güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışınız veya ilgili implante elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurunuz.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik tepkiden şüphelenmeniz durumunda Teknik Özellikler'de listelenen malzemeleri kontrol edin.

 *Cildinize parfüm, güneş kremi ya da böceksavar sürerken egzersiz cihazına ya da kalp atış hızı sensörüne temas etmemesine özen gösterin. Renkleri egzersiz cihazına (özellikle açık/parlak renkli egzersiz cihazları) geçebilecek giysileri giymekten kaçınınız.*

## TEKNİK ÖZELLİKLER

### A370

Pil tipi:	100 mAh Li-pol şarj edilebilir pil
Çalışma süresi:	Akıllı Bildirimler kapalıyken 7/24 etkinlik ölçümü, kesintisiz HR takibi ve her gün 1 saat egzersizle 4 güne kadar.
Egzersiz modunda çalışma süresi:	Mobil GPS açıkken 13 saate kadar. Mobil GPS kapalıyken 32 saate kadar.
Çalışma sıcaklığı:	-10 °C - +50 °C / 14 °F - 122 °F
Şarj süresi:	İki saate kadar.

Şarj sıcaklığı:	0 °C - +40 °C / 32 °F - 104 °F
Egzersiz takipçisi malzemeleri:	Cihaz: termoplastik poliüretan, akrilonitril bütadien stiren, cam lifi, polikarbon, paslanmaz çelik, cam Kordon: silikon, paslanmaz çelik, polibütilen tereftalat, cam lifi
Saat hassasiyeti:	25 °C/ 77 °F sıcaklıkta ± 0,5 saniye/gün'den daha iyi
Kalp atış hızı ölçüm aralığı:	30-240 bpm
Su geçirmezlik:	30 m
Bellek kapasitesi:	Dil ayarlarına bağlı olarak kalp atış hızı ile 60 saatlik egzersiz

Bluetooth® kablosuz teknolojisini kullanır.

A370'iniz şu Polar kalp atış hızı sensörleriyle de uyumludur: Polar H6, H7, H10 ve OH1.

## POLAR FLOWSYNC YAZILIMI

FlowSync yazılımını kullanmak için, Microsoft Windows veya Mac işletim sistemleriyle çalışan ve internet bağlantısı ile boş USB bağlantı noktası bulunan bir bilgisayar gerekir.

FlowSync, aşağıdaki işletim sistemleri ile uyumludur:

Bilgisayar işletim sistemi	32 bit	64 bit
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## POLAR FLOW MOBİL UYGULAMASI UYUMLULUĞU

Polar cihazları çoğu modern akıllı telefonlarla çalışır. Minimum gereksinimler şu şekildedir:

- iOS 11 ve üstü mobil cihazlar için
- Android mobil cihazlar için Bluetooth 4.0 özelliği ile Android 5 veya üstü (telefonun tam teknik özelliklerini telefon üreticinizden öğrenin)

Örneğin Bluetooth Low Energy (BLE) ve farklı standartlar ile protokoller gibi farklı Android cihazlar ürünlerimizde ve hizmetlerimizde kullanılan teknolojileri farklı şekillerde kullanmaktadır. Bu nedenle uyumluluk telefon üreticileri arasında değişmektedir ve ne yazık ki Polar tüm özelliklerin tüm cihazlarla kullanılabileceğini garanti edemez.

## POLAR ÜRÜNLERİNİN SU GEÇİRMEZLİK DÜZEYİ

Çoğu Polar ürününü yüzerken takabilirsiniz. Ancak bu ürünler, dalışa uygun değildir. Su geçirmezlik özelliğinin korunması için suyun altındayken cihazın düğmelerine basmayın. GymLink uyumlu Polar cihazı ve kalp atış hızı sensörü ile suda kalp atış hızını ölçerken şu nedenlerden dolayı sinyal karışması yaşayabilirsiniz:

- İçinde yüksek oranda klor bulunan havuz suyu ve deniz suyu, son derece iletkenidir. Kalp atış hızı sensörünün elektrotları kısa devre yapabilir, bu nedenle kalp atış hızı sensörü EKG sinyallerini tespit edemeyebilir.
- Suya atlanması veya yoğun yüzme egzersizi sırasında zorlu kas hareketleri nedeniyle, kalp atış hızı sensörü vücutta EKG sinyallerinin alınamayacağı bir bölgeye kayabilir.
- EKG sinyal gücü kişiye özeldir ve cihazı kullanan kişinin doku bileşimine göre değişiklik gösterebilir. Suda kalp atış hızı ölçülürken sık sık sorunla karşılaşılabilir.

**Bilekten kalp atış hızı ölçen Polar cihazları** yüzme ve banyoda kullanım için uygundur. Bu cihazlar, yüzdüğünüzde bilek hareketlerinize bakarak etkinlik verilerinizi toplar. Ancak testlerimizde bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını keşfettik. Bu nedenle, yüzme sırasında bilekten kalp atış hızı ölçülmesini önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncını işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki	Su sıçramaları,	Banyoda kullanım ve	Şnorkelle aletsiz	Aletli dalış	Su geçirmezlik özellikleri
--------------------	-----------------	---------------------	-------------------	--------------	----------------------------

<b>işaret</b>	<b>ter, yağmur damlaları vb.</b>	<b>yüzme</b>	<b>dalış (dalış tüpü olmadan)</b>	<b>(dalış tüpüyle)</b>	
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basınçlı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

## **SINIRLI ULUSLARARASI POLAR GARANTİSİ**

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı bir uluslararası garanti verir. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünlerde, garanti Polar Electro, Inc. tarafından verilir.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (örn. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti, doğrudan, dolaylı veya arıza olarak meydana gelen veya özel sebeplerden ötürü ortaya çıkan, ürünle ilişkili herhangi bir hasarı, kayıpları, maliyetleri veya masrafları da kapsamaz.
- Garanti, ikinci el satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi içinde ürün, satın alındığı ülkeden bağımsız olarak, tüm yetkili Polar Merkezi Servisleri tarafından ya tamir edilecek ya da değiştirilecektir.

- Polar Electro Oy/Inc. tarafından verilen garanti, yürürlükteki ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki tüketici haklarını veya tüketicilerin satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından ilk başta pazara sunulduğu ülkelerle sınırlı olacaktır.

Bir ürünle ilgili garanti, ürünün ilk olarak piyasaya sürüldüğü ülkelerle sınırlanacaktır.

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

Polar Electro Oy, ISO 9001:2008 sertifikasına sahip bir şirkettir.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Polar Electro Oy'un önceden yazılı izni olmaksızın bu kılavuzun hiçbir bölümü herhangi bir şekilde veya herhangi bir yolla kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzundaki veya bu ürünün ambalajındaki isimler ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya bu ürünün ambalajında ® simgesi ile işaretli isimler ve logolar Polar Electro Oy'un tescilli ticari markalarıdır. Windows ismi Microsoft Corporation'ın ve Mac OS ismi Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır. Bluetooth® markası ve logoları Bluetooth SIG, Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır ve Polar Electro Oy söz konusu markaların kullanım sertifikasına sahiptir.

## SORUMLULUK REDDİ

- Bu kılavuzun içeriği yalnızca bilgi verme amaçlıdır. Kılavuzda belirtilen ürünler üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden bildirimde bulunmaksızın değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuz ile ilgili veya bu kılavuzda belirtilen ürünler ile ilgili bir resmi beyanda bulunmaz veya garanti vermez.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzdaki bilgilerin veya ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

1.0 TR 05/2017