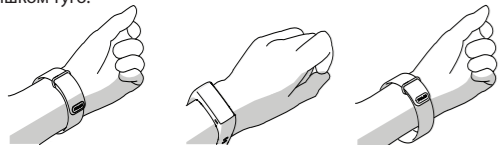


ТРЕНИРОВКА

A360 измеряет частоту сердечных сокращений на запястье. Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений, браслет следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. Датчик должен находиться близко от поверхности кожи, в тоже время браслет не нужно затягивать слишком туго.



Плотно

Слишком свободно

» Чтобы начать тренировку, проведите пальцем по экрану вверх или вниз и выберите пункт **Тренировка** или вид спорта, которым вы хотите заняться. Виды спорта можно добавлять и удалять в онлайн-сервисе Flow. Тренировка начнется, как только вы коснетесь значка вида спорта.

» Чтобы сделать паузу в тренировке, нажмите кнопку. Чтобы прекратить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку, или коснитесь кнопки остановки и удерживайте ее.

Переносите свои данные на онлайн-сервис Flow с помощью компьютера или мобильного устройства. Там вы можете просмотреть свои прошлые тренировки.

A360 также совместим с датчиком частоты сердечных сокращений Polar H7 Bluetooth Smart с нагрудным ремнем.

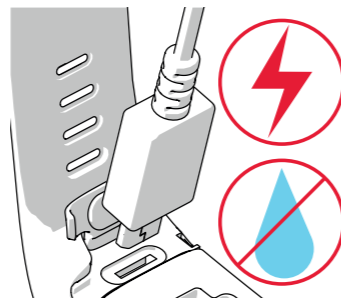
ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Поддерживайте USB-порт в чистоте для эффективной защиты A360 от окисления и прочих возможных повреждений, вызванных соленой водой (например, потом или морской водой) или грязью. Так ваше устройство будет бесперебойно заряжаться и синхронизироваться.

Если вы плавали в морской воде или вспотели, сполосните USB-порт под проточной водой и дайте ему высохнуть, оставив крышку открытой до полного высыхания порта.

Если USB-порт намок или на него попал пот, не подключайте A360 к источнику питания (для зарядки или синхронизации), пока USB-порт не высохнет.

При зарядке влажного устройства USB-порт может быть поврежден, поэтому пока устройство не высохнет, не подключайте его даже к компьютеру для синхронизации.



ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

A360	Литий-полимерный аккумулятор 100 мАч
Тип аккумулятора	внутренняя оптика
датчик ЧСС	- до 12 дней при ежедневном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день с выключенной функцией уведомлений
Время работы	30 м
Водонепроницаемость	Браслет: силикон, нержавеющая сталь;
Материалы	полибутилентерефталат, стекловолокно;
	Устройство Термопластичный полиуретан, акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая сталь

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



polar.com/support/A360

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ УСТРОЙСТВЕ

A360

Полную и самую последнюю версию руководства можно скачать здесь: polar.com/support/A360. На этой веб-странице можно также просмотреть полезные видео-материалы.

ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR

    /polarglobal

App Store является сервисной маркой Apple Inc.
Google Play является торговой маркой Google Inc.

Производитель:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Тел.: +358 8 5202 100
Факс: +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

Совместим с



17957782.00 RUS 9/2015 10011



Polar A360

ФИТНЕС ТРЕКЕР
С ФУНКЦИЕЙ ИЗМЕРЕНИЯ
ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Русский

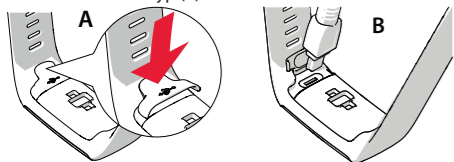
НАСТРОЙКА И ЗАРЯДКА A360

Новое устройство A360 находится в спящем режиме и выходит из него при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB. Если аккумулятор полностью разряжен, то для выхода A360 из спящего режима может потребоваться несколько минут.

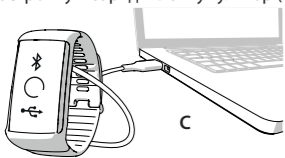
ВЫБЕРИТЕ УСТРОЙСТВО, ЧЕРЕЗ КОТОРОЕ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ НАСТРОЙКА: КОМПЬЮТЕР ИЛИ СОВМЕСТИМОЕ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО

ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на веб-сайт flow.polar.com/start и установите программу Polar FlowSync на компьютер.
2. Нажмите на верхнюю часть (А) крышки USB с внутренней стороны браслета, чтобы открыть USB-порт, и подсоедините поставляемый в комплекте USB-шнур (В).



3. Второй конец шнура подсоедините в USB-порт компьютера, чтобы выполнить настройку и зарядить аккумулятор (С).



4. Следуйте инструкциям по выполнению входа в онлайн-сервис Polar Flow и персонализации устройства A360.

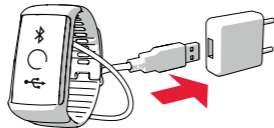
Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам во время входа в онлайн-сервис важно правильно указать физические параметры. При выполнении входа можно выбрать язык и установить на A360 последнее программное обеспечение.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

A360 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем устройстве.

1. Чтобы зарядки аккумулятора A360 хватило, перед настройкой с помощью мобильного приложения подсоедините USB-шнур в питаемый USB-порт или в зарядное устройство USB.



2. Перейдите в App StoreSM или Google PlayTM на мобильном устройстве, найдите и загрузите оттуда приложение Polar Flow. Проверьте совместимость с мобильными устройствами на сайте polar.com/support.

3. При запуске приложение Flow распознает находящееся неподалеку устройство A360 и предлагает вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на A360.
4. Затем создайте учетную запись или выполните вход, если у вас уже есть учетная запись Polar. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши персональные настройки будут переданы на браслет.

Для получения наиболее точных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные.

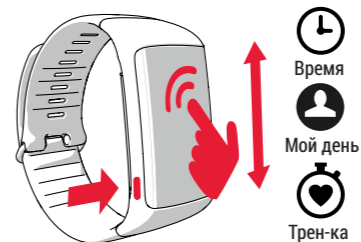
Обратите внимание, что во время беспроводной настройки на A360 может быть загружена последняя версия программного обеспечения. В зависимости от соединения загрузка может занять до 10 минут.

5. Как только синхронизация будет завершена, дисплей A360 перейдет в режим отображения времени.

Теперь все готово, вперед!

ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ A360

- » Чтобы включить дисплей, просто подвигайте запястьем или нажмите кнопку сбоку.
- » Перемещайтесь по меню, проводя по экрану вверх или вниз.
- » Для перехода к пунктам меню касайтесь их.
- » Чтобы вернуться к меню, коснитесь кнопки.
- » Чтобы изменить вид циферблата, коснитесь дисплея в режиме отображения времени и удерживайте на нем палец, а затем проведите вверх или вниз.
- » Чтобы начать синхронизацию приложения Polar Flow и подключить вспомогательное устройство, нажмите и удерживайте кнопку в режиме отображения времени.
- » Чтобы переключиться в режим «В самолете» или выключить устройство, нажмите и удерживайте кнопку немного дольше.



ФУНКЦИИ



Как только настройка устройства A360 будет завершена, оно автоматически начнет отслеживать вашу круглосуточную активность.

Вам будет поставлена ежедневная цель и в режиме отображения времени вы сможете отслеживать свой прогресс в достижении ежедневной цели.

В разделе Сегодня можно узнать подробности своей сегодняшней активности и завершенных тренировок.



Устройство A360 считает шаги, которые вы сделали, и сообщает о пройденной дистанции.



На экране A360 отображается количество сожженных калорий.



Носите устройство во время сна, и оно будет определять время и качество вашего сна. Проверяйте информацию о сне с помощью приложения или онлайн-сервиса Flow



Напоминания об отсутствии активности сообщают вам о необходимости движения, когда вы слишком долго неактивны.



Данные об активности наглядно представлены в приложении Flow или в онлайн-сервисе Flow. Там можно получить сведения о своей двигательной активности и ее пользе для здоровья.

Получайте уведомления о входящих звонках, сообщениях и событиях в календаре из телефона на устройство A360. Функцию уведомлений можно включить в приложении для мобильных устройств Polar Flow.