

## Trénujte

A360 měří srdeční frekvenci ze zápěstí. K tomu, aby srdeční frekvence mohla být odečítána přesně, je nutné, aby náramek dobře přiléhá k horní části zápěstí, těsně za zápěstní kostí. Snímač musí být v kontaktu s pokožkou, náramek však nesmí být příliš těsný.



Správně připnutý

Příliš volný

- Pro zahájení tréninkové jednotky přejedte prstem po dotykové obrazovce směrem nahoru nebo dolů a zadejte **Training** (Trénink) a příslušnou sportovní disciplínu. Ve službě Flow můžete sportovní disciplíny přidávat a odebírat. Tréninkovou jednotku zahájíte poklepem na ikonku příslušného sportu.
- Pro přerušování tréninku stiskněte tlačítko. Trénink ukončíte stisknutím a podržením tlačítka nebo poklepem na ikonku stop a jejím podržením.

Přes počítač nebo mobilní zařízení si můžete tréninková data převést do služby Flow. V ní se můžete podívat i na předchozí tréninkové jednotky.

Sporttester A360 je kompatibilní se snímačem srdeční frekvence s hrudním pásem H7 od Polaru, jenž pracuje s technologií Bluetooth Smart®.

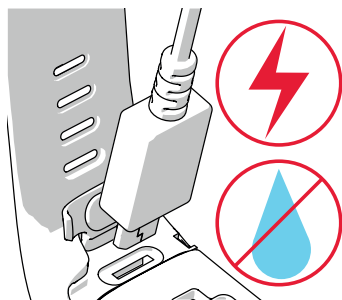
## Po tréninku

Udržujte port USB v čistotě, abyste sporttester A360 účinně chránili před oxidací a dalším možným poškozením, například v důsledku působení slané vody (pot, mořská voda) a nečistot. Zajistíte tím hladký průběh dobíjení a synchronizace.

Pokud jste plavali v mořské vodě, anebo se silně zpotili, opláchněte port USB proudem tekoucí vody a ponechtejte ho důkladně vyschnout při otevřeném krytu.

**Nezapojte sporttester A360 (pro nabíjení nebo synchronizaci), když je port USB vlhký nebo upocení.**

Nabíjením vlhkého zařízení dojde k poškození portu USB, proto ho nepřipojujte ani k počítači za účelem synchronizace, dokud není úplně suchý.



## Technická specifikace

### A360

TYP BATERIE  
SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE  
VÝDRŽ BATERIE

BATERIE LI-POL 100 MAH  
VNITŘNÍ OPTICKÝ  
AŽ 12 DNÍ SE SLEDOVÁNÍM AKTIVITY  
24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU, PŘI  
JEDNÉ HODINĚ TRÉNINKU DENNĚ A  
ZAPNUTÉ FUNKCI SMART NOTIFIKACE.  
30 M

VODĚODOLNOST  
MATERIÁL

ZÁPĚSTNÍ ŘEMÍNEK: SILIKON,  
NEREZOVÁ OCEL, POLYBUTYLEN  
TEREFTALÁT, SKLENĚNÉ VLÁKNO;  
ZAŘÍZENÍ: TERMOPLASTICKÝ  
POLYURETAN AKRYLONITRIL  
BUTADIEN STYREN, SKLENĚNÉ  
VLÁKNO, POLYKARBONÁT, NEREZOVÁ  
OCEL, SKLO

## Vyhledejte podporu výrobku



[polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360)

## Zjistěte si o svém sporttesteru A360 více informací.

Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce si můžete stáhnout na adrese [polar.com/support/A360](https://polar.com/support/A360). Najdete tam i výborná instruktážní videa, která můžete zhlédnout.

## Zůstaňte v kontaktu se společností Polar



APP STORE JE SERVISNÍ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI APPLE INC.  
GOOGLE PLAY JE OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI GOOGLE INC.

VYROBIL

KOMPATIBILNÍ S

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
WWW.POLAR.COM



17957766.00 CS 9/2015



## MONITOR POHYBOVÉ AKTIVITY POLAR A360 SE ZÁPĚSTNÍM SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

## Průvodce Začínáme

Čeština

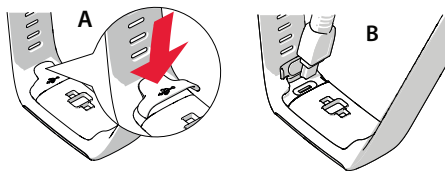
## Nastavení a nabití sporttesteru A360

Váš nový A360 se nachází v režimu uskladnění. Probudí se po připojení k počítači nebo k USB nabíječe. Jestliže je baterie úplně vybitá, může trvat několik minut, než se A360 probudí.

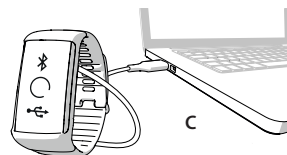
PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z MOŽNOSTÍ: POČÍTAČ NEBO KOMPATIBILNÍ MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ

### MOŽNOST A: NASTAVENÍ PŘES POČÍTAČ

1. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainstalujte si do počítače software FlowSync.
2. Zatlačte horní část (A) krytu USB do náramku, abyste získali přístup k mikroportu USB, a zapojte do něj kabel USB (B), který je součástí příslušenství.



3. Zapojte druhý konec kabelu do portu USB počítače, abyste mohli provést nastavení a nabít baterii (C).



4. Potom vás provedeme přihlášením se do webové služby Polar Flow a nastavením sporttesteru A360 na míru.

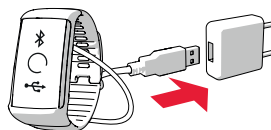
K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data je důležité, abyste při přihlašování se do webové služby zadali přesné údaje ve fyzickém nastavení. Při přihlašování si můžete zvolit jazyk a získat pro svůj sporttester A360 poslední firmware.

Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

### MOŽNOST B: NASTAVENÍ PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ PROSTŘEDNICTVÍM APLIKACE POLAR FLOW

Polar A360 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojuje bezdrátově přes Bluetooth, nezapomeňte si ji tedy v mobilním zařízení zapnout.

1. Abyste měli jistotu, že vám ve sporttesteru A360 vydrží pro mobilní nastavení baterie, připojte ho kabelem USB k napájenému portu USB nebo k adaptéru USB.



2. Jděte v mobilním zařízení do App Store<sup>SM</sup> nebo do Google Play<sup>TM</sup> a vyhledejte tam a stáhněte si aplikaci Polar Flow. Informace o

kompatibilitě s mobilními zařízeními naleznete na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).

3. Aplikace Flow rozpozná po svém otevření sporttester A360, pokud bude nablízku, a vybědne vás ke spárování. Požadavek na spárování přijměte a zadejte párovací kód Bluetooth ze sporttesteru A360 do aplikace Flow.
4. Potom si vytvořte účet nebo se přihlašte, pokud již účet u Polaru máte. Provedeme vás přihlášením se k této aplikaci a jejím nastavením. Jakmile provedete kompletní nastavení, poklepejte na **Save and sync** (Uložit a synchronizovat). Vaše osobní nastavení bude teď převedeno do náramku.

K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data je důležité, aby nastavení bylo přesné.

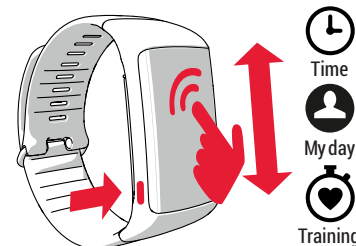
Veďte prosím na vědomí, že sporttester A360 si v průběhu bezdrátového nastavení může aktualizovat firmware, což může trvat až 10 minut, v závislosti na připojení.

5. Po skončení synchronizace se displej sporttesteru A360 otevře v časovém náhledu.

Můžete začít. Užijte si to!

## Poznejte svůj sporttester A360

- Displej můžete aktivovat jednoduchým pohybem zápěstí, anebo stisknutím bočního tlačítka.
- Menu si můžete procházet přejížděním prstem po displeji nahoru a dolů.
- Jednotlivé položky menu vyberete poklepem na ně.
- Stisknutím tlačítka se budete v menu vracet zpět.
- Vzhled displeje hodiněk změníte poklepem na displej v časovém náhledu a jeho podržením. Potom po něm přejeďte prstem nahoru nebo dolů.
- Stisknutím a podržením tlačítka v časovém náhledu spustíte synchronizaci aplikace Polar Flow a spárování přídatného zařízení
- Stisknutím a o něco delším podržením tlačítka přepnete do leteckého režimu, anebo zařízení vypnete.



## Funkce



Jakmile bude A360 nastaven, tak začne automaticky sledovat vaši aktivitu, a to po 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.

Obdržíte osobní cíl denní aktivity a budete moci sledovat jeho dosahování v časovém náhledu.

V nabídce **My day** (Můj den) se můžete blíže podívat, nakolik jste dnes již byli aktivní, a které tréninkové jednotky jste absolvovali.



A360 počítá, kolik jste udělali kroků, a sdělí vám, jakou vzdálenost jste urazili.



Ukáže vám, kolik jste spálili kalorií.



Noste ho i ve spánku a bude zaznamenávat délku a kvalitu vašeho spánku. Informace o svém spánku si potom můžete přečíst v aplikaci Flow nebo ve webové službě Polar Flow.



Funkce upozornění na nečinnost vám připomene, když budete již příliš dlouho fyzicky neaktivní, a nastane čas, abyste se opět začali hýbat.



Data o vaší aktivitě jsou zobrazována v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow. Tam můžete získat podrobné informace o svojí fyzické aktivitě i o zdravotních přínosech, které vám poskytuje.

Přijímejte upozornění na příchozí hovory a aktivity označené v kalendáři z mobilního telefonu do sporttesteru A360. Funkci Smart Notifications (Chytrá upozornění) si můžete aktivovat v mobilní aplikaci Polar Flow.