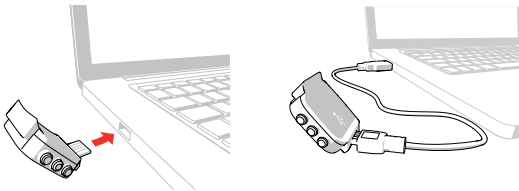


ÁLLÍTSA BE AZ A300-AT

Amikor megkapja új A300-asát, az tárolási üzemmódban van. Akkor ébred fel, amikor azt egy számítógépre csatlakoztatja egy USB töltővel a beállításhoz. Javasoljuk, hogy A300-asának használatbavétele előtt, töltsse fel annak akkumulátorát.

1. Látogassa meg a flow.polar.com/start oldalt, és telepítse a FlowSync szoftvert.
2. A **Csuklópánt** részben leírtak szerint vegye le a csuklópántot.
3. Csatlakoztassa az A300-at a számítógépre annak felöltéséhez és beállításához.



4. Azután végigvezetjük majd Önt a Flow web szolgáltatásba való bejelentkezésen és az A300-as beállításán.

A lehető legpontosabb edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el a beállításaival.

Ahogy befejezte a beállítást, Ön indulásra készen áll! Jó szórakozást!

Ha siet, hogy végre megkezdhesse az első aktív napját az A300-zal, végezzünk egy gyors beállítást indulás előtt:

Ha az A300-at gyorsan szeretné üzemkésszé tenni, a gyorsbeállítást csak Angolul tudja elkészíteni. Ha más nyelvet szeretne használni akkor a korábbiakban leírtak szerint kell eljárnia.

1. Vegye le a csuklópántot és csatlakoztassa az A300-at a számítógéphez vagy egy USB töltőhöz, hogy felébredjen, és hogy megfelelően feltöltsse.
2. Állítsa be az A300-at az eszköz alapbeállításaiba lépve. **Ready to go!** (Indulásra kész) felirat jelenik meg amikor elkészült.

A pontos aktivitási és edzési adatok érdekében, mindig a legfrissebb szoftvert használja, végezze el a beállítást a Flow web szolgáltatásban a korábbiakban leírtak szerint.

TUDJON MEG MÉG TÖBBET AZ A300-RÓL

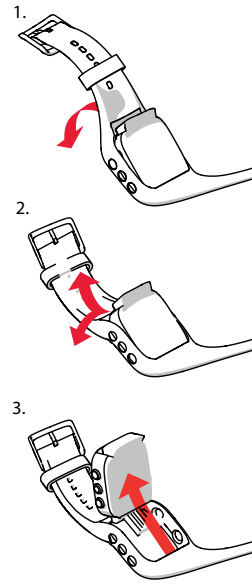
A felhasználói kézikönyvet teljes hosszában a polar.com/support/A300 oldalról töltheti le. További segítséget és néhány oktató videót a következő címen talál: polar.com/support/A300.

CSUKLÓPÁNT

Az USB csatlakozó az A300-on a csuklópánt belső felén van. Le kell vennie a csuklópántot, ha az A300-at csatlakoztatni szeretné a számítógépéhez, fel kívánj tölteni annak elemeit, vagy ha a csuklópántot szeretné lecserélni.

1. Hajlítsa meg a csuklópántot a csatja felőli oldaláról, hogy azt az eszköztől leválassza.
2. Tartsa a csuklópántot a csat felőli oldalról. Vezesse át a csuklópántos előbb a gombok felett az egyik oldalról, majd a másikról. Csak akkor nyújtsa meg a csuklópántot amikor szükséges.
3. Húzza az eszközt a csuklópánttól.

A csuklópánt csatlakoztatásához, ismételje meg a lépéseket visszafelé.



ISMERJE MEG AZ A300-AT

- » Böngésszen a menüben az FEL vagy LE gombok megnyomásával.
- » Erősítse meg választásait a START gomb megnyomásával.
- » Lépjen vissza, tartson szünetet vagy állítsa le a VISSZA gomb segítségével.



HASZNOS TIPPEK

- » Váltottassa meg az óra kijelzőjét az FEL gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Zárja le a gombokat a VILÁGÍTÁS gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Szinkronizálja az adatait a Polar Flow alkalmazásba a VISSZA gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Vigye közel az A300 a pulzsmérőjéhez a jeladóhoz, hogy edzés közben megnézze a pontos időt.

KÖVESSE NYOMON AKTIVITÁSÁT

Ahogy beállította az A300-at, az azonnal 24/7-ben elkezd követni napi aktivitását.

Kapni fog egy személyes napi aktivitási célt és az A300 egy aktivitási sávon mutatja majd meg, hogyan közelít célja felé. Egyszerűen, idő nézetben tekintse meg az aktivitási sávot.



Az **Activity** (aktivitás) menüben láthatja részletezve, hogy milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

Megtekintheti a Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban vizualizált aktivitási adatait. Ott kaphat részleteket fizikai aktivitásairól és az azokkal járó egészségi jótékony hatásokról.

Az A300 számolja lépéseit és megmondja a megtett távolságot.

Megmutatja az elégetett kalóriák számát.

Viselje alvás közben is, és az érzékeli alvásidejét és minőségét. Ellenőrizze az alvás infó űrlapot a Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban.

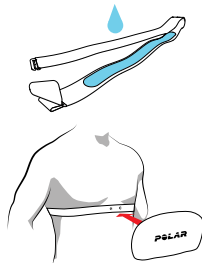
Ez az Ön személyes motivációja, mely emlékezteti arra, ha túl sokáig tétlenkedett, és ideje lenne megmozdulni.

EDZÉS

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Kapcsolja a pántot mellkasa köré, és állítsa be, hogy biztosan álljon.
3. Illessze rá a csatlakozót.

 Edzés után, válassza le a csatlakozót és öblítse le a pántot folyó víz alatt, hogy tisztán tartsa.



A PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA

Az első edzés megkezdése előtt, párosítania kell a pulzusmérőt a A300-zal. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot, majd érintse meg az érzékelőt az A300-zal.

AZ EDZÉS ELINDÍTÁSA (START) ÉS MEGÁLLÍTÁSA (STOP)

Nyomja meg a START lehetőséget és válassza ki a sportágát*. Ismét nyomja meg a START lehetőséget és máris indulásra kész.

Nyomja meg a BACK (vissza) lehetőséget az edzés szüneteltetéséhez. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve).

*Több sportágát tölthet le a Flow web szolgáltatásban.

ÉS MÉG TÖBB

Az A300 elvezeti Önt egy aktívabb és egészségesebb élet felé. De a Polar Flow web szolgáltatással és mobil alkalmazással együtt segít megérteni, hogy választásai és szokásai mennyire befolyásolják jóllétét.

POLAR A300

Az A300 minden aktivitását nyomon követi és elvezeti Önt napi aktivitási céljának eléréséhez. Cserélje le a csuklópántot, hogy az bármilyen ruhához illeszkedjen! Kiegészítő csuklópántokat vásárolhat külön.

POLAR H7 JELADÓ*

Viselje kényelmes pulzusmérő jeladóját az A300-zal együtt és hozzon ki még többet napi sportjaiból. A pulzusmérő úszás közben is érzékeli pulzusát.

** Ha az A300-at jeladó nélkül vásárolta meg, ne aggódjon, később is bármikor vásárolhat egyet.*

POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS

Kövesse eredményeit, kapjon útmutatást és nézze meg aktivitásainak és edzési eredményeinek részletesebb elemzéseit. Mindezt, és még sok minden mást talál a polar.com/flow oldalon.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Tekintse meg aktivitási edzési adatait egy szempillantás alatt. Az alkalmazás az A300-ról vezeték nélkül a Polar Flow web szolgáltatásba szinkronizálja adatait. Töltse le azt az App StoreSM-ból vagy a Google playTM-ről.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

A300

Elemtípus
Üzemidő

68 mAh Li-pol elem
Max. 26 nap 24/7 aktivitáskövetéssel és 1 ó/nap edzéssel
30 m
Karperec: szilikon, rozsdamentes acél;
Eszköz: Akrilnitril butadién sztíren, üvegszál, polikarbonát, rozsdamentes acél, plexi

Vízállóság
Anyagok

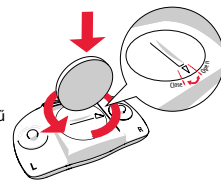
POLAR H7 PULZUSMÉRŐ

Elemtípus
Elem töltőgyűrűje
Vízállóság
Csatlakozó anyaga
Pánt anyaga

CR2025
20,0 x 0,9 mm-es szilikon O-gyűrű
30 m
Akrilnitril butadién sztíren
38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter

Pulzusmérő elemének cseréje:

1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt jobbra OPEN állásba fordítva.
2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá a pozitív (+) felével a fedél irányába. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vájatban van a vízállóság biztosításának érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.
4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét balra.



 Biztonsági okokból, győződjön meg arról, hogy a megfelelő elemet használja.

TERMÉKTÁMOGATÁST A KÖVETKEZŐ CÍMEN TALÁL



polar.com/support/A300

MARADJON A POLAR-RAL



facebook.com/polarglobal



youtube.com/polar



twitter.com/polarglobal



instagram.com/polarglobal

A Google Play a Google Inc. bejegyzett védjegye.
Az App Store az Apple Inc. bejegyzett védjegye.

Gyártó

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

Kompatibilis a következőkkel



Polar A300
ELSŐ LÉPÉSEK ÚTMUTATÓ

Állítsa be itt: flow.polar.com/start