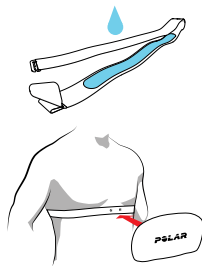


训练

佩戴心率传感器

1. 将胸带上的电极区弄湿。
2. 将胸带绕胸一圈并扣好，调整胸带位置直至佩戴舒适。
3. 安装传感器。



i 训练过后，摘下传感器，用清水冲洗胸带以保持干净。

配对心率传感器

首次训练之前，您需要将心率传感器与 A300 进行配对。佩戴心率传感器，按下 START（开始）按钮，用您的 A300 靠近传感器。

开始并停止 TRAINING（训练）

按下 START（开始）按钮并选择您的运动项目*。准备好之后，再次按下 START（开始）按钮。

按下 BACK（返回）按钮暂停训练。要继续训练，按下 START（开始）按钮。要停止训练，在暂停时按住 BACK（返回）三秒直至显示 Recording ended（记录已结束）。

* 您可以从 Flow 网络服务中下载更多运动项目。

不止于此

您的 A300 将带给您更活跃和更加健康的生活。搭配 Polar Flow 网络服务以及移动应用程序，我们的产品将帮助您了解您的选择以及喜好如何影响您的健康。

POLAR H7 心率传感器*

使用 A300 佩戴舒适的心率传感器，从每日的运动中获得更多收获。心率传感器能够在您游泳的时候监测您的心率。

* 如果购买了 A300 但没有购买心率传感器，无须担心，您可以在任何时候购买心率传感器。

POLAR FLOW 网络服务

追踪您的成果，获得训练指导并查看详细的活动与训练成果分析。所有这一切都将在 polar.com/flow 上提供。

POLAR FLOW 应用程序

快速浏览您的活动和训练。应用程序可将数据从您的 A300 无线同步到 Polar Flow 网络服务中。请通过 App Store™或 Google Play™下载应用程序。

智能通知

在您的 A300 上获取来自您手机有关来电、短信、日历事件和应用通知的提醒。将您的 A300 与 Flow 应用程序进行配对。在您的 A300 上设置智能通知，并为您手机上的每个应用程序定义通知设置。请参见 support.polar.com/zh-hans/A300 以了解更多详情。

技术规格

A300

电池型号
操作时间

68 mAh 锂聚合物电池
长达 26 天，带全天候活动追踪以及每天 1 小时训练监测

防水性
材料

30 m
表带：硅胶、不锈钢；设备：ABS 树脂、玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢、有机玻璃

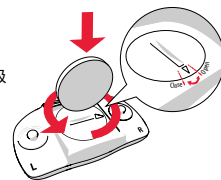
POLAR H7 心率传感器

电池型号
电池密封环
防水性
传感器材料
胸带材料

CR2025
O 型环 20.0 x 0.90，材料：硅胶
30 m
ABS 树脂
38% 聚酰胺、29% 聚氨酯、
20% 氨纶、13% 涤纶

要更换心率传感器电池：

1. 使用硬币逆时针旋转至 OPEN（打开）打开电池盖。
2. 将电池（CR 2025）插入盖子内部，使正极（+）侧对着盖子。确保密封环位于沟槽内以确保防水性。
3. 按压盖子使其回到传感器上。
4. 使用硬币顺时针旋转盖子至 CLOSE（关闭）。



! 为了安全考虑，请确保使用正确的电池。

获得产品支援

support.polar.com/zh-hans/A300

敬请关注 POLAR

f facebook.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

Twitter twitter.com/
polarglobal

Instagram instagram.com/
polarglobal

App Store 为 Apple Inc 的服务标志。
Google Play 为 Google Inc 商标。

制造商：

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

与以下兼容：

Bluetooth
SMART

GymLink

POLAR®



Polar A300
新手指南

登录 flow.polar.com/start 进行设置

17954529.02 CHNS 04/2016 WINLEE

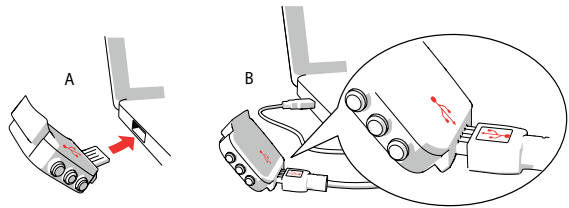
简体中文

设置您的 A300

新的 A300 处于存储模式，当您将其插入电脑进行设置时，A300 将被唤醒。如果电池电量已完全耗尽，唤醒 A300 可能需要几分钟时间。

按以下步骤在 Polar Flow 网络服务中进行设置：

1. 登录 flow.polar.com/start 并安装 FlowSync 软件。
 2. 按表带章节的说明，摘下表带。
 3. 将您的 A300 直接插入电脑 (A) 或使用 USB 线缆 (B) 进行设置和充电。
 4. 然后我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务注册以及 A300 个性化设置。
为了获得最精确的个人活动和训练数据，在注册网络服务时请务必输入精确的体格设置。在注册时，您可以选择语言并获得用于 A300 的最新固件。
- 设置完成后，您就能使用设备了。祝您愉快！



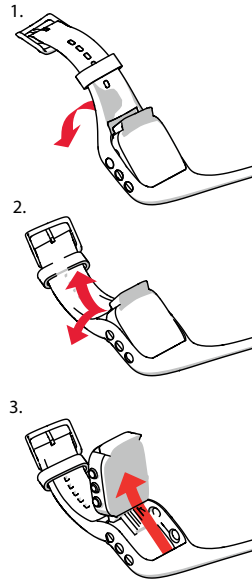
更详细了解您的 A300

您可从 support.polar.com/zh-hans/A300 下载完整的用户手册和最新版本的指南。同时您还可以看到一些很好的视频辅导材料，供您查看。

表带

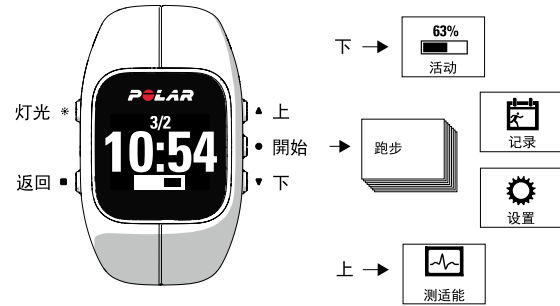
A300 的 USB 连接器于表带内的设备中。您需要摘下表带才能用电脑设置您的 A300、为电池充电或更换表带。

1. 将表带从带扣处脱离以将其从设备上摘下。
 2. 将表带维持在带扣的位置。将表带从带扣一端穿入并从另一端穿出。需要将表带拉长。
 3. 将设备从表带上拉出。
- 要佩戴表带，按相反的顺序执行上述步骤。



了解您的 A300

- » 按 UP (向上) 按钮或 DOWN (向下) 按钮浏览菜单。
- » 按 START (开始) 按钮确认您的选择。
- » 使用 BACK (返回) 按钮进行返回、暂停或停止。



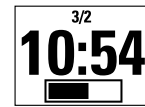
使用窍门

- » 按住 UP (向上) 按钮更换表面视图。
- » 按住 LIGHT (灯光) 锁定按钮。
- » 按住 BACK (返回) 按钮将数据同步到 Polar Flow 应用程序。
- » 训练时，将您的 A300 靠近心率传感器可显示当前时间。

追踪您的活动

一旦您完成 A300 的设置，它将自动开始全天候追踪您的活动。

您将拥有一个个人每日活动目标，并可通过填充活动棒来追踪您的目标完成进度。您可以在时间视图中查看活动棒。



在活动菜单中，您可详细查看您今天到目前为止的活动情况以及获得如何达到目标的指导。

您可以在 Flow 应用程序或 Flow 网络服务中查看您的活动数据详情。同时您可以详细了解您的身体的活动情况以及该活动所带来的健康益处。

A300 可计算您的步数以及行走距离。

以及显示您燃烧的卡路里。

睡觉时佩戴可显示您的睡眠时间和睡眠质量。您可以从 Flow 应用程序或 Flow 网络服务中查看睡眠信息。

当您长时间不运动时，它将是您的鞭策者，提醒您该运动了。