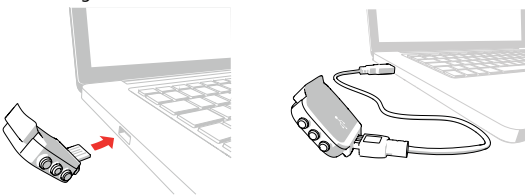


A300 SEADISTAMINE

Uue A300 soetamisel on see unerežiimis. Seadme üles äratamiseks ühendage see USB-otsiku abil oma arvutiga. Enne A300 kasutusele võtmist on soovitatav laadida akut.

1. Minge aadressile flow.polar.com/start ja laadige alla FlowSync tarkvara.
2. Eemaldage kellarihm vastavalt peatükis „Kellarihm“ toodud juhistele.
3. A300 seadistamiseks ja aku laadimiseks ühendage seade arvutiga.



4. Seejärel näitame teile, kuidas liituda Flow veebiteenusiga ja seada oma A300 kasutamiseks valmis.

Kõige täpsemate individuaalsete treeninguandmete saamiseks on oluline teha võimalikult täpsed seadistused.

Kui seadistused on tehtud, on A300 kasutamiseks valmis. Head treenimist!

Kui soovite A300 kohe kasutama hakata, seadistage see kiirelt vastavalt järgmistele juhistele:

Kiirseadistamise korral on A300 võimalik kasutada vaid inglise keeles. Kui soovite valida mõnda muud keelt, tehke seadistused vastavalt eespool kirjeldatud juhistele.

1. Eemaldage kellarihm. A300 üles äratamiseks ja aku laadimiseks ühendage seade USB-otsiku abil oma arvutiga.
2. Tehke põhiseadistused. Kui olete valmis, ilmub ekraanile tekst **Ready to go!**

Täpsete treeninguandmete saamiseks ja uusima tarkvara allalaadimiseks tehke seadistused Flow veebikeskkonnas vastavalt eespool kirjeldatud juhistele.

A300-GA LÄHEMALT TUTVUMINE

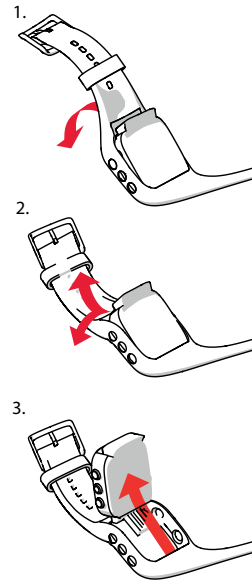
Täispika kasutusjuhendi ja käesoleva juhendi uusima versiooni saate alla laadida aadressilt polar.com/support/A300. Aadressilt polar.com/support/A300 leiате ka mõned suurepärased õppevideod.

KELLARIHM

A300 on varustatud sisseehitatud USB-otsikuga. A300 seadistamiseks, aku laadimiseks ja kellarihma vahetamiseks peate kellarihma seadme küljest eemaldama.

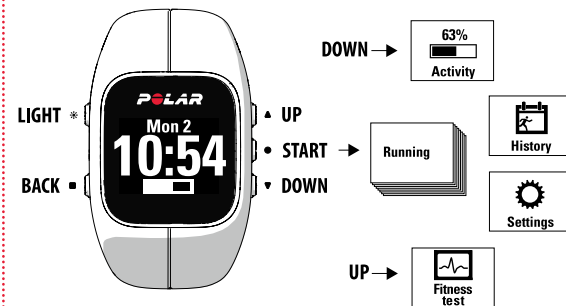
1. Kellarihma eemaldamiseks seadme küljest painutage seda, hoides kinni pandla poolelt.
2. Võtke kellarihmast pandla poolelt kinni ja tõmmake rihtm üle nuppude, esmalt ühelt poolt ja seejärel teiselt poolt. Venitage kellarihma ainult vajadusel.
3. Tõmmake seade rihma seest välja.

Kellarihma külge kinnitamiseks korrake ülaltoodud toiminguid vastupidises järjekorras.



A300-GA TUTVUMINE

- » Menüü sirvimiseks kasutage nuppe UP ja DOWN.
- » Valikute kinnitamiseks vajutage nuppu START.
- » Eelmisele menüütasemele naasmiseks või treeningu peatamiseks ja lõpetamiseks vajutage nuppu BACK.



KASULIKUD NÕUANDED

- » Kella kuva muutmiseks vajutage ja hoidke all nuppu UP.
- » Nuppude lukustamiseks vajutage ja hoidke all nuppu LIGHT.
- » Andmete sünkroniseerimiseks Polar Flow mobiilirakendusse vajutage ja hoidke all nuppu BACK.
- » Kellaaja vaatamiseks treeningu ajal tooge A300 südame löögisageduse anduri lähedale.

AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Niipea kui olete A300 kasutamiseks valmis seadnud, hakkab see automaatselt jälgima teie ööpäevaringset aktiivsust.

A300 näitab teie edusamme oma igapäevase isikliku eesmärgi saavutamisel ning teeb seda aktiivsusriba täitmise abil. Aktiivsusriba kuvatakse ekraanile kellaajarežiimis.



Menüüs **Activity** näete üksikasjalikumaid andmeid selle kohta, kui aktiivne teie päev on olnud ning saate täiendavaid juhiseid oma eesmärgi saavutamiseks.

Teil on võimalik vaadata oma aktiivsuse andmeid visualiseeritud kujul ka Flow mobiilirakenduses või veebikeskkonnas. Sealt saate üksikasju oma füüsilise aktiivsuse ja sellega kaasnevate tervisehüvede kohta.

A300 loeb teie samme ja mõõdab läbitud vahemaad.

See näitab kulutatud kaloreid.

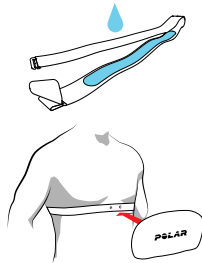
Kui kannate A300 magamise ajal, jälgib see teie une kestust ja kvaliteeti. Andmeid une kohta saate vaadata Flow mobiilirakendusest või veebikeskkonnast.

A300 on teie isiklik motivaator, mis tuletab teile meelde, kui olete liiga pikalt istuma jäänud ja on aeg edasi liikuda.

TREENIMINE

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI PEALEPANEMINE

1. Niisutage kummipaela elektrodide ala.
2. Pange vööandur ümber rindkere ja seadke kummipaela pikkus nii, et see oleks ümber tihedalt.
3. Ühendage saatja kummipaelaga.



i Pärast treeningut eemaldage saatja kummipaela küljest ja loputage kummipaela jooksva vee all, et hoida seda puhtana.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDURI SIDUMINE

Enne treeningute alustamist tuleb südame löögisageduse andur A300-ga siduda. Selleks pange südame löögisageduse andur peale, vajutage nuppu START ja viige A300 vastu andurit.

TREENINGU ALUSTAMINE JA LÕPETAMINE

Vajutage nuppu START ja valige soovitud spordiala*. Kui olete valmis, vajutage uuesti nuppu START.

Treeningu peatamiseks vajutage nuppu BACK. Treeningu jätkamiseks vajutage nuppu START. Treeningu lõpetamiseks vajutage ja hoidke kolme sekundi jooksul all nuppu BACK, kuni ekraanile ilmub tekst **Recording ended**.

*Rohkem spordialasid saate alla laadida Flow veebikeskkonnast.

PALJU ENAMAT KUI LIHTSALT PULSIKELL

A300 aitab teil liikuda aktiivsema ja tervislikuma elu suunas. Flow veebiteenus ja mobiilirakenduse abil saate parema ülevaate sellest, kuidas teie valikud ja harjumused mõjutavad teie heaolu.

POLAR A300

A300 aitab teil liikuda aktiivsema ja tervislikuma elu suunas. Flow veebiteenus ja mobiilirakenduse abil saate parema ülevaate sellest, kuidas teie valikud ja harjumused mõjutavad teie heaolu.

POLAR H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR*

Kasutage mugavat südame löögisageduse andurit, et võtta oma igapäevastest treeningutest maksimum. Südame löögisageduse andur mõõdab teie südame löögisagedust ka ujumise ajal.

* Kui ostate A300 ilma südame löögisageduse andurita, ärge muretsege, sest teil on alati võimalus see hiljem juurde osta.

POLAR FLOW VEEBITEENUS

Jälgige oma saavutusi, saage juhiseid ning analüüsige üksikasjalikult oma aktiivsuse ja treeningute tulemusi. Täiendavat teavet leiate aadressilt polar.com/flow.

POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUS

Vaadake oma aktiivsuse ja treeningute andmeid ilma igasuguse vaevata. Mobiilirakendus sünkroonib teie andmed A300-st Polar Flow veebikeskkonda. Saate selle alla laadida App StoreSM-ist või Google PlayTM-st.

TEHNILISED ANDMED

A300

Aku tüüp
Tööaeg

Veekindlus
Materjalid

68 mAh liitium-polümeeraku
Kuni 26 päeva 24/7 aktiivsuse jälgimise ja 1 h/päevas treenimise juures
30 m
Kellarihm: silikoon, roostevaba teras;
Seade: akrüülnitriil butadienstüreen, klaaskiud, polükarbonaat, roostevaba teras, polümetüülmetakrülaat

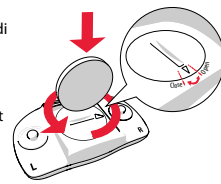
POLAR H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Patarei tüüp
Patareipesa tihendusringas
Veekindlus
Saatja materjal
Kummipaela materjal

CR2025
O-rõngas 20,0 x 0,90, materjal silikoon
30 m
Akrüülnitriil butadienstüreen
38% polüamiidi, 29% polüuretaani, 20% elastaani, 13% polüestrit

Südame löögisageduse anduri patarei vahetamiseks:

1. Avage patareipesa kaas keerates seda mündi abil vastupäeva asendisse OPEN.
2. Paigaldage patarei (CR2025) kaane sisse nii, et (+) pool jääks sissepoole. Veenduge, et tihendusringas on korralikult soone sees, et tagada veekindlus.
3. Lükake kaas tagasi oma kohale.
4. Sulgege patareipesa kaas keerates seda mündi abil päripäeva asendisse CLOSE.



! Ohutuse tagamiseks veenduge, et kasutate õiget tüüpi patareid.

TOOTETUGI



polar.com/support/A300

PÜSIGE LAINEL

f facebook.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

App Store on Apple Inc.-i teenusemärk.
Google Play on Google Inc.-i kaubamärk.

Tootja

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

Twitter twitter.com/
polarglobal

Instagram instagram.com/
polarglobal

Ühildub



POLAR®



Polar A300 ALUSTAMISJUHEND

Seadistamine aadressil
flow.polar.com/start