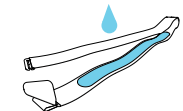


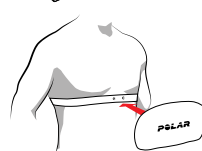
## VJEŽBANJE

### NOŠENJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

1. Navlažite područje elektroda na remenu.
2. Zakopčajte remen oko prsa i prilagodite ga tako da udobno prijanja.
3. Postavite priključak.



- i** Nakon vježbanja, odvojite priključak i isperite remen te ga očistite mlazom vode.



### UPARIVANJE SENZORA BRZINE OTKUCAJA SRCA

Prije prvog vježbanja, trebate upariti senzor brzine otkucaja srca s uređajem A300. Nosite senzor brzine otkucaja srca, pritisnite gumb POČETAK i dodirnite senzor uređajem A300.

### ZAPOČINJANJE I ZAUSTAVLJANJE VJEŽBANJA

Pritisnite gumb POČETAK i odaberite svoj sport\*. Ponovno pritisnite gumb POČETAK kada budete spremni za pokret.

Pritisnite gumb NATRAG ako želite pauzirati svoje vježbanje. Za nastavak vježbanja pritisnite gumb POČETAK. Ako želite zaustaviti vježbanje, pritisnite i u trajanju tri sekunde zadržite gumb NATRAG u pauziranom stanju, dok se ne prikaže poruka **Recording ended** (Snimanje je završeno).

\* S internetske usluge Flow možete preuzeti još sportova.

## I JOŠ MNOGO VIŠE

Vaš A300 usmjerava vas prema aktivnijem i zdravijem načinu života. A kada se koristi zajedno s internetskom uslugom Polar Flow i istoimenom mobilnom aplikacijom, pomoći će vam da razumijete kako vaši izbori i navike utječu na vaše opće stanje.

### SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA POLAR H7\*

Nosite udoban senzor brzine otkucaja srca s uređajem A300 i izvucite više iz svakodnevnih sportova. Senzor brzine otkucaja srca će otkriti vašu brzinu otkucaja srca i kada plivate.

\* Ako ste uređaj A300 kupili bez senzora brzine otkucaja srca, ne brinite, možete ga kupiti bilo kada.

### INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW

Pratite svoja dostignuća, zatražite smjernice i pregledajte detaljnu analizu vaših aktivnosti i rezultata vježbanja. Sve to i još puno drugih stvari pronaći ćete na [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APLIKACIJA POLAR FLOW

Za tren oka pregledajte podatke o svojim aktivnostima i vježbanju. Aplikacija bežičnim putem sinkronizira podatke na uređaju A300 s internetskom uslugom Polar Flow. Nabavit ćete je na usluzi App Store<sup>SM</sup> ili Google Play<sup>TM</sup>.

### PAMETNE OBAVIJESTI

Primajte obavijesti o dolaznim pozivima, porukama, događajima iz kalendara i obavijesti aplikacija s vašeg telefona na uređaju A300. Uparite uređaj A300 s aplikacijom Flow. Na uređaju A300, uključite pametne obavijesti i odredite postavke za obavijesti za svaku aplikaciju na telefonu. Više pojedinosti potražite na [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300).

## TEHNIČKI PODACI

### A300

Vrsta baterije  
Vrijeme rada

68 mAh Li-pol baterija  
oko 26 dana uz 24/7 praćenje aktivnosti i 1 h/vježbanja dnevno

Otpornost na vodu do  
Materijali

30 m  
Narukvica: termoplastični elastomer/silikon, nehrđajući čelik; uređaj: akrilonitril butadien-stiren, staklena vlakna, polikarbonat, nehrđajući čelik, polimetilmetakrilat

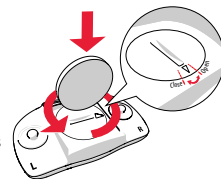
### SENZOR BRZINE OTKUCAJA SRCA POLAR H7

Vrsta baterije  
Brtnveni prsten baterije  
Otpornost na vodu do  
Materijal priključka  
Materijal remena

CR2025  
O-prsten 20,0 x 0,90 materijal silikon  
30 m  
Akrilonitril butadien-stiren  
38% poliamid, 29% poliuretano,  
20% elastičan, 13% poliester

### Promjena baterije senzora brzine otkucaja srca:

1. Pomoću kovanice otvorite baterijski poklopac okrećući ga u smjeru suprotnom od kazaljke na satu prema OTVORENOM položaju.
2. Stavite bateriju (CR 2025) unutar poklopca s pozitivnom (+) stranom okrenutom prema poklopcu. Pazite da se brtnveni prsten nalazi u utoru jer time ćete osigurati nepropusnost za vodu.
3. Utisnite poklopac natrag u priključak.
4. Pomoću kovanice okrećite ga u smjeru kazaljke na satu prema ZATVORENOM položaju.



**!** Iz sigurnosnih razloga pazite da koristite propisanu bateriju.

## POTRAŽITE PODRŠKU ZA PROIZVOD

[support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300)

### OSTANITE U TOKU UZ POLAR

**f** facebook.com/  
polarglobal

**t** twitter.com/  
polarglobal

**YouTube** youtube.com/  
polar

**i** instagram.com/  
polarglobal

App Store je znak za uslugu tvrtke Apple Inc.  
Google Play je trgovački znak tvrtke Google Inc.

Proizvođač

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel. +358 8 5202 100  
Faks +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibilan s

**Bluetooth**  
SMART

**GymLink**

**POLAR**



**Polar A300**  
VODIČ ZA POČETAK RADA

Postavljanje na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

## POSTAVITE A300

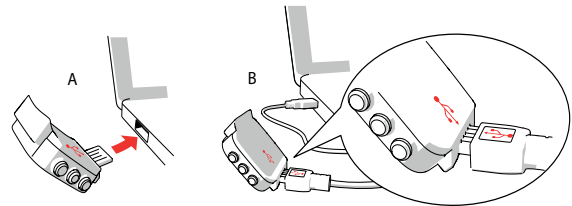
Novi A300 je u načinu rada za skladištenje i aktivirat će se kada ga priključite u računalo radi podešavanja. Ako je baterija potpuno prazna, trebat će nekoliko minuta da se A300 pokrene.

Podešavanje postavki obavite na mrežnoj usluzi Polar Flow na sljedeći način:

1. Idite na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i instalirajte softver FlowSync.
2. Narukvicu odvojite prema uputama u poglavlju **Narukvica**.
3. A300 ukopčajte izravno u računalo (A) ili ga spojite preko USB kabela (B) da ga podesite i napunite bateriju.
4. Zatim ćemo vas provesti kroz postupak prijave na internetsku uslugu Flow i kroz osobnu prilagodbu uređaja A300.

Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da prilikom registriranja za internetsku uslugu precizno podesite fizičke postavke. Kada se registrirate, možete odabrati jezik i preuzeti najnoviji firmver za A300.

Kada postavljanje bude gotovo, spremni ste za pokret. Zabavite se!



## SAZNAJTE VIŠE O VAŠEM UREĐAJU A300

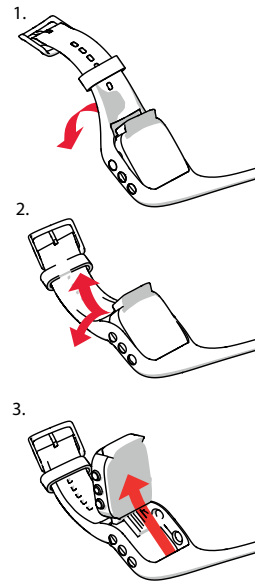
Cijeli korisnički priručnik i najnoviju verziju ovog vodiča možete preuzeti na adresi [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300). Tu ćete također naći i neke odlične video vodiče.

## NARUKVICA

USB priključak uređaja A300 nalazi se u uređaju u sklopu narukvice. Narukvicu trebate odvojiti prije postavljanja uređaja A300 pomoću računala, punjenja baterije i zamjene narukvice.

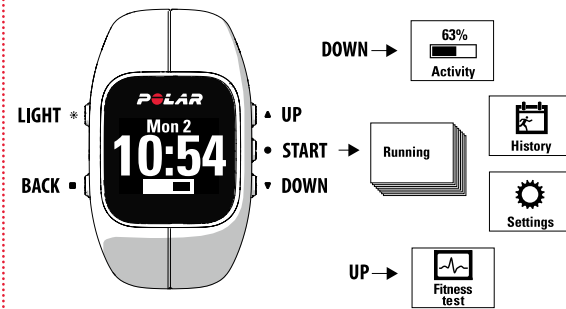
1. Narukvicu ćete od uređaja odvojiti tako da je savijete na strani gdje se nalazi kopčica.
2. Pridržavajte narukvicu za stranu gdje se nalazi kopčica. Provucite narukvicu iznad gumba, prvo s jedne, a zatim s druge strane. Razvucite narukvicu samo ako je to neophodno.
3. Izvucite uređaj iz narukvice.

Ako narukvicu želite postaviti, provedite ove korake obrnutim redoslijedom.



## UPOZNAJTE SVOJ UREĐAJ A300

- » Kroz izbornik se pomičete koristeći gumbе za GORE i DOLJE.
- » Odabir ćete potvrditi gumbom POČETAK.
- » Za povratak, pauziranje i zaustavljanje koristite gumb NATRAG.



### KORISNI SAVJETI

- » Ako pritisnete i zadržite gumb za GORE, promijenit ćete izgled sata.
- » Gumbе ćete zaključati ako pritisnete i zadržite gumb za SVJETLO.
- » Sinkronizirajte podatke s aplikacijom Flow tako da pritisnete i zadržite gumb NATRAG.
- » Približite A300 senzoru brzine otkucaja srca ako želite vidjeti doba dana za vrijeme vježbanja.

## PRATITE SVOJU AKTIVNOST

Odmah nakon postavljanja uređaja A300, on će automatski početi pratiti vaše aktivnosti 24/7.

Dobit ćete osobni cilj za dnevne aktivnosti i moći ćete pratiti napredak prema tom cilju putem trake za aktivnosti koja se popunjava. Traku za aktivnosti lako možete vidjeti u vremenskom prikazu.



U izborniku **Activity** (Aktivnosti) u više pojedinosti možete vidjeti koliko je dosad bio aktivan vaš dan i možete dobiti upute kako da ostvarite svoj cilj.

Detaljne podatke o aktivnostima možete vidjeti u aplikaciji Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi Flow. Tamo ćete saznati pojedinosti o vašim tjelesnim aktivnostima i pripadajućim koristima za zdravlje.

A300 broji korake koje ste napravili i prikazuje ih u obliku prijedene udaljenosti.

On prikazuje i količinu utrošenih kalorija.

Ako ga nosite za vrijeme spavanja, uređaj će izračunati vaše vrijeme i kvalitetu spavanja. Podatke o spavanju pronaći ćete u aplikaciji Flow ili na istoimenoj internetskoj usluzi.

Uređaj je vaš osobni motivator koji vas podsjeća da se pokrenete ako ste predugo bili mirni.