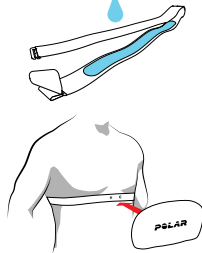


ALLENAMENTO

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.



Ala fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per mantenerlo pulito.

ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Prima della prima sessione di allenamento, associa il sensore di frequenza cardiaca all'A300. Indossa il sensore di frequenza cardiaca, premi INIZIA e tocca il sensore con l'A300.

AVVIO E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi INIZIA e seleziona lo sport*. Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto.

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto INDIETRO per tre secondi quando si interrompe finché non viene visualizzato **Sessione terminata**.

**È possibile scaricare altri sport dal servizio web Flow.*

MOLTO ALTRO

L'A300 ti guida ad una vita più attiva e più sana. Insieme al servizio web Polar Flow e alla mobile app ti consente di capire come le tue scelte e le tue abitudini influiscano sulla tua salute.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H7*

Indossa il comodo sensore di frequenza cardiaca con l'A300 e ottieni il massimo dai tuoi sport quotidiani. Il sensore di frequenza cardiaca rileva la frequenza cardiaca anche durante il nuoto.

**Se hai acquistato l'A300 senza sensore di frequenza cardiaca, puoi acquistarne uno in seguito.*

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Osserva i tuoi risultati, ottieni una guida e osserva l'analisi dettagliata dei risultati di attività e allenamento. Scopri questo e altro sul sito polar.com/flow.

APP POLAR FLOW

Visualizza subito i dati di attività e allenamento. L'app sincronizza i dati in modo wireless dall'A300 al servizio web Polar Flow. Scaricala dall'App StoreSM o da Google PlayTM.

SMART NOTIFICATIONS

Permette di ricevere avvisi di chiamata in arrivo, messaggi, eventi del calendario e notifiche delle app del telefono su A300. Associare A300 con l'app Flow. Su A300, attivare gli avvisi e definire le impostazioni di notifica per ogni app sul telefono. Per ulteriori dettagli, consultare il sito support.polar.com/it/A300.

INFORMAZIONI TECNICHE

A300

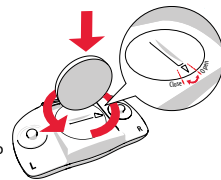
Tipo batteria	Batteria Li-Pol a 68 mAh
Tempo di funzionamento ora al giorno	Circa 26 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 e 1 di allenamento
Impermeabilità	30 m
Materiali	Cinturino: silicone, acciaio inox; Dispositivo: acrilonitrile butadiene stirene, fibra di vetro, policarbonato, acciaio inox, polimetilmetacrilato

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H7

Tipo batteria	CR2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Impermeabilità	30 m
Materiale trasmettitore	Acrilonitrile butadiene stirene
Materiale dell'elastico	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere

Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1. Apri il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.
2. Inserisci la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurati che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
3. Premi di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usa la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.

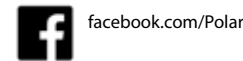


! Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.

TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO

support.polar.com/it/A300

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.
Google Play è un marchio di fabbrica di Google Inc.

Prodotto da

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

Compatibile con



POLAR®



Polar A300

GUIDA INTRODUTTIVA

Configurazione sul sito
flow.polar.com/start

CONFIGURAZIONE DELL'A300

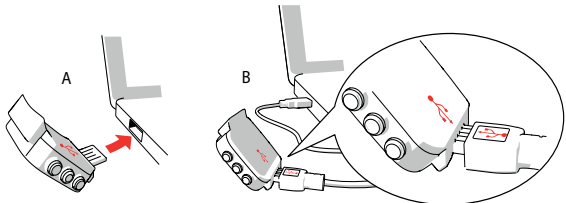
Il nuovo A300 è in modalità standby e si riattiva quando lo si collega ad un computer per la configurazione. Se la batteria è completamente scarica, la riattivazione dell'A300 potrebbe richiedere qualche minuto.

Esegui la configurazione nel servizio web Polar Flow come segue:

1. Vai al sito flow.polar.com/start e installa il software FlowSync.
2. Stacca il cinturino come descritto nel capitolo **Cinturino**.
3. Collega l'A300 al computer direttamente (A) o con il cavo USB (B) per la configurazione e la carica della batteria.
4. Quindi ti guideremo all'iscrizione al servizio web Polar Flow e alla personalizzazione dell'A300.

Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire dati personali precisi al momento dell'iscrizione al servizio web. Durante l'iscrizione, puoi selezionare la lingua e scaricare il firmware più recente dell'A300.

Al termine della configurazione, sei pronto per utilizzarlo. Buon divertimento!



ULTERIORI INFORMAZIONI SULL'A300

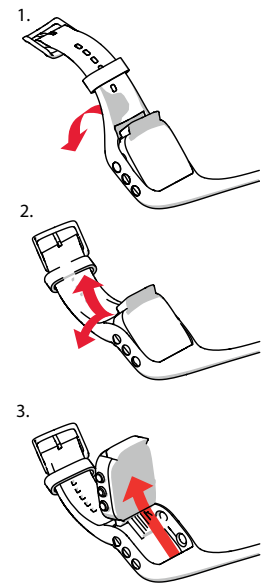
Puoi scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito support.polar.com/it/A300. Qui puoi inoltre trovare alcuni ottimi tutorial video.

CINTURINO

Il connettore USB dell'A300 si trova nel dispositivo all'interno del cinturino. È necessario rimuovere il cinturino per configurare l'A300 con un computer, caricare la batteria e sostituire il cinturino.

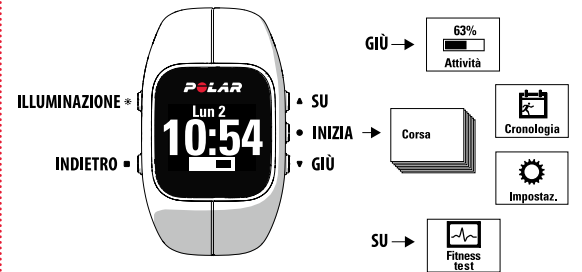
1. Piega il cinturino dal lato della fibbia per toglierlo dal dispositivo.
2. Tenere il cinturino dal lato della fibbia. Far passare il cinturino sui pulsanti prima da un lato poi dall'altro. Estendere il cinturino solo se necessario.
3. Sollevare il dispositivo dal cinturino.

Per inserire il cinturino, eseguire la procedura al contrario.



PER CONOSCERE L'A300

- » Sfoglia il menu premendo SU o GIÙ.
- » Conferma le selezioni con INIZIA.
- » Torna indietro, interrompi e arresta con INDIETRO.



CONSIGLI UTILI

- » Cambia il tipo di quadrante tenendo premuto SU.
- » Blocca i pulsanti tenendo premuto ILLUMINAZIONE.
- » Sincronizza i dati con l'app Polar Flow tenendo premuto INDIETRO.
- » Avvicina l'A300 al sensore di frequenza cardiaca per osservare l'ora durante l'allenamento.

RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ

Dopo aver configurato l'A300, inizia a rilevare automaticamente l'attività 24/7.

Otterrai un obiettivo di attività quotidiana personalizzato e potrai osservare i tuoi progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo riempiendo una barra di attività. Puoi visualizzare facilmente la barra di attività in modalità ora.



Nel menu **Attività** puoi osservare dettagliatamente l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

Puoi osservare i dettagli dei dati di attività nell'app Flow o nel servizio web Flow. Da qui puoi osservare i dettagli sull'attività fisica e i conseguenti benefici sulla salute.

- 👣 L'A300 conta i passi effettuati e indica la distanza percorsa.
- 🔥 Mostra le calorie bruciate.
- 🌙 Indossalo mentre dormi per rilevare il tempo e la qualità del sonno. Controlla le informazioni sul sonno nell'app Flow o nel servizio web Flow.
- ⚠️ È il tuo motivatore personale, che ti avvisa quando sei rimasto inattivo troppo a lungo.