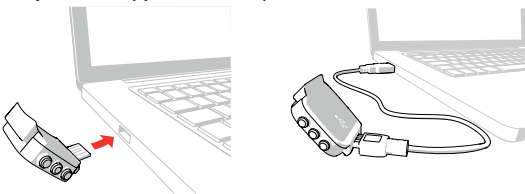


## PARUOŠKITE SAVO A300 NAUDOJIMUI

Naujas A300 pakuotėje laikomas neaktyvuotas. Kai pirmą kartą prijungiate prie kompiuterio USB jungties, tada jis „pažadinamas“ ir galite atlikti nustatymus. Prieš pirmą panaudojimą bateriją įkraukite pilnai.

1. Eikite į [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ir suinstaliuokite FlowSync programą į savo kompiuterį.
2. Nuimkite apyrankę kaip aprašyta skyriuje **Apyrankė**.
3. Prijunkite A300 prie savo kompiuterio USB lizdo, kad galėtumėte įkrauti bateriją ir atlikti nustatymus.



4. Tuomet sekite nuorodomis kaip užsiregistruoti prie Flow dienoraščio ir kaip atlikti A300 nustatymus.

*Tam, kad treniruotės informacija būtų tiksli, visus nustatymus suveskite kiek įmanoma tiksliai.*

5. Kai nustatymai baigti, galite pradėti treniruotis. Sėkmės!

Jei nekantraujate pradėti naudotis savo naujuoju A300, galite atlikti ir greitą jo pajungimą:

*Atliekant greitą pajungimą monitoriaus kalba bus anglų. Jei norite naudoti kitą monitoriaus kalbą, turite atlikti pilną pajungimą kaip aprašyta anksčiau.*

1. Nuimkite apyrankę ir prijunkite savo A300 prie USB lizdo, kad įkrauti bateriją.
2. Atlikite pagrindinius nustatymus. Ekране pasirodo **Ready to go!** kai nustatymai atlikti.

Tam, kad A300 veiktų nepriekaištingai, jo programinė įranga turi būti atnaujinta. Tai atlikti galite per Flow dienoraštį, kaip aprašyta anksčiau.

## DAUGIAU APIE JŪSŲ A300

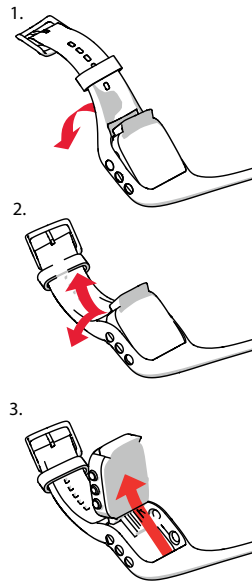
Jūs galite atsisiųsti išsamią vartotojo instrukciją ir naujausią šio trumpo įvado versiją iš [polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300). Daugiau pagalbos ir mokomuosius video klipus rasite [polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300).

## APYRANKĖ

Jūsų A300 USB jungtis paslėpta apyrankėje. Kaskart, kai A300 reikia atlikti nustatymus, jį pakrauti ar pajungti pirmam naudojimui, apyrankę teks nuimti.

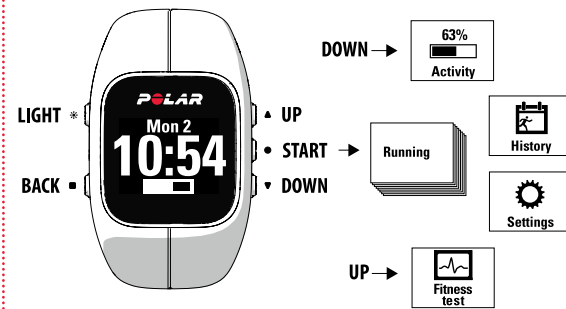
1. Sulenkite apyrankę sagties pusėje, kad atjungtumėte nuo korpuso.
2. Laikykite už sagties pusės apyrankę. Nuimkite ją nuo korpuso mygtuko vienos pusės, tada - nuo kitos pusės. Tempkite apyrankę tik kai to reikia.
3. Ištraukite korpusą iš apyrankės.

Korpusą įkiškite atgal į apyrankę atvirkštine tvarka.



## SUSIPAŽINKITE SU SAVO A300

- » Judėkite per meniu spausdami UP ar DOWN mygtukus.
- » Pasirinkimą patvirtinkite spausdami START.
- » Grįžkite į ankstesnį lygį, spauskite pauzę, stabdykite treniruotę ar atšaukite pasirinkimą su BACK mygtuku.



### NAUDINGI PATARIMAI

- » Dienos laiko režime galite pakeisti ekrano informaciją palaike nuspauستą UP mygtuką.
- » Mygtukus „užrakinti“ galite dienos laiko režime palaike nuspauستą LIGHT mygtuką.
- » Sinchronizuokite informaciją iš A300 su Polar Flow programėle palaike nuspauستą BACK mygtuką.
- » Treniruotės metu pridėkite savo A300 šalia H7 širdies ritmo sensoriaus ir pamatysite dienos laiką.

## SEKITE SAVO AKTYVUMĄ

Kai tik baigiate atlikti visus A300 nustatymus, jis iš karto pradeda sekti ir fiksuoti Jūsų 24/7 aktyvumą.

Ekране matysite savo asmeninį aktyvumo tikslą, ir kaip Jums sekasi jį siekti ir progresuoti – tai parodo ekране esantis aktyvumo stulpelis. Jis nuolat rodomas Dienos laiko režime.



Aktyvumo meniu galite matyti koks aktyvus Jūs buvote šiandien ir gauti nurodymus kaip pasiekti dienos aktyvumo tikslus.

Aktyvumas rodomas ir Flow programėle bei Flow dienoraštyje. Juose pateikiama smulkesnė ir išsami Jūsų aktyvumo informacija

A300 suskaičiuoja įveiktus žingsnius ir distanciją.

Rodo sudegintų kalorijų kiekį.

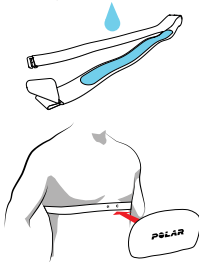
Jei dėvite jį miego metu, galite matyti savo miego trukmę ir kokybę. Miego informacija rodoma Flow programėle ir Flow dienoraštyje.

Neaktyvumo aliarmas primins, kada per ilgai sėdite ir jau laikas pajudėti.

## TRENIRUOTĖ

### DĖVĖKITE ŠIRDIES RITMO SENSORIŲ

1. Sudrėkinkite dirželio elektrodus.
2. Apjuoskite diržą apie krūtinę ir sureguliuokite jo ilgį, kad būtų pakankamai įtemptas.
3. Prisekite konektorių.



**i** Po treniruotės atjunkite konektorių ir nuskalaukite dirželį po tekančiu vandeniu.

### ŠIRDIES RITMO SENSORIAUS PRIJUNGIMAS

Prieš pradėdami pirmąją treniruotę, turite suporuoti savo A300 su širdies ritmo sensoriumi. Dėvėkite sensorių apjuostą apie krūtinę, paspauskite START mygtuką ir palieskite širdies ritmo sensorių su A300.

### TRENIRUOTĖS PRADĖJIMAS IR STABDYMAS

Spauskite START ir pasirinkite sporto profilį\*. Spauskite START dar kartą ir pradėkite treniruotę.

Paspauskite BACK treniruotės sustabdymui. Norėdami pratęsti treniruotę spauskite START. Treniruotės pabaigimui palaikykite nuspaustą BACK mygtuką (3 sekundes), kol ekrane pasirodys **Recording ended** (įrašymas baigtas).

\* Daugiau sporto šakų profilių galite susikelti iš Flow interneto dienoraščio.

## IR DAR DAUGIAU

Jūsų A300 kreipia Jus į sveikesnį ir aktyvesnį gyvenimo kelią. Kartu su Polar Flow interneto dienoraščiu ir mobiliąja programėle jis padeda suvokti kaip Jūsų pasirinkimai ir įpročiai paveikia savijautą ir sveikatą.

### POLAR A300

Jūsų A300 fiksuoja net menkiausius Jūsų judesius ir padeda pasiekti užsibrėžtus dienos aktyvumo tikslus. Pasikeiskite apyrankę pagal esamą aprangą arba nuotaiką. Papildomas apyrankes galite įsigyti atskirai.

### POLAR H7 ŠIRDIES RITMO SENSORIUS\*

Dėvėkite patogų dirželį su H7 konektoriumi apjuostą aplink krūtinę ir matuokite savo širdies ritmą, kurį matysite savo A300 ekrane. Širdies ritmą galite sekti ir sportuodami vandenyje.

\* Jei A300 pirkote be širdies ritmo sensoriaus, jį galite įsigyti vėliau.

### POLAR FLOW INTERNETO DIENORAŠTIS

Sekite savo pasiekimus, gaukite patarimų ir analizuokite kiekvieną treniuočių proceso smulkmeną. Dienoraštis visada bus pasiekiamas [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### POLAR FLOW PROGRAMĖLĖ IŠMANIAJAME TELEFONE

Greitai peržiūrėkite savo treniruotę. Programėlė visą informaciją perkelia į Polar Flow interneto dienoraštį. Ją rasite App Store<sup>SM</sup> arba Google Play<sup>TM</sup>.

## TECHNINIAI DUOMENYS

### A300

Baterijos tipas  
Veikimo trukmė

68 mAh Li-pol baterija  
Iki 26 dienų su 24/7 aktyvumo fiksavimu ir 1 valanda/dieną treniuotėmis

Atsparumas vandeniui  
Medžiagos

30 m  
Apyrankė: silikonas, nerūdijantis plienas;  
Prietaisas: Nerūdijantis plienas, stiklo pluoštas, polikarbonatas, akrilonitrilo butadieno styreno guma, polietilmetakrilatas.

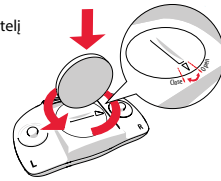
### POLAR H7 ŠIRDIES RITMO SENSORIUS

Baterijos tipas  
Baterijos dangtelio tarpinė  
Atsparumas vandeniui  
Konektoriaus  
Dirželis - elektrodai

CR2025  
O-ring 20.0 x 0.90 Silikonas  
30 m  
Akrilonitrilas butadieno stiprino guma  
38% poliamidas, 29% poliuretanas,  
20% elastanas, 13% poliesteris

### Širdies ritmo sensoriaus baterijos keitimas:

1. Naudodami monetą atsukite baterijos dangtelį iki OPEN (sukite prieš laikrodžio rodyklę).
2. Įdėkite naują bateriją (CR2025) į baterijos dangtelį taip, kad teigiama pusė (+) būtų dangtelio viduje. Patikrinkite ar dangtelio tarpinė vietoje, kad neprarastumėte atsparumo vandeniui.
3. Įdėkite dangtelį atgal į konektorių.
4. Užsukite baterijos dangtelį iki CLOSE (sukite palei laikrodžio rodyklę).



**!** Dėmesio! Nesumaišykite baterijos rūšies ir poliškumo.

## PRODUKTO PALAIKYMAS



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

### BENDRAUKITE SU POLAR



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

App Store prekės ženklas priklauso Apple Inc.  
Google Play prekės ženklas priklauso Google Inc.

Gamintojas

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

Suderinamas su



# POLAR®



## Polar A300

ĮVADAS

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