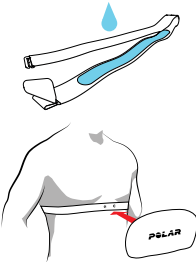


EDZÉS

A PULZUSMÉRŐ HASZNÁLATA

1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területét.
2. Kapcsolja a pántot mellkasa köré, és állítsa be, hogy biztosan álljon.
3. Illessze rá a csatlakozót.



i Edzés után válassza le a csatlakozót és öblítse le a pántot folyó víz alatt, hogy tisztán tartsa.

A PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA

Az első edzés megkezdése előtt, párosítania kell a pulzusmérőt az A300-zal. Viselje a pulzusmérőt és nyomja meg a START gombot, majd érintse meg az érzékelőt az A300-zal.

AZ EDZÉS ELINDÍTÁSA (START) ÉS MEGÁLLÍTÁSA (STOP)

Nyomja meg a START lehetőséget és válassza ki a sportágát*. Ismét nyomja meg a START lehetőséget és máris indulásra kész.

Nyomja meg a BACK (vissza) lehetőséget az edzés szüneteltetéséhez. Az edzés folytatásához nyomja meg a START gombot. Az edzés leállításához, nyomja meg és tartsa lenyomva a BACK (vissza) gombot három másodpercig szüneteltetés közben, míg meg nem jelenik a **Recording ended** (rögzítés befejezve) felirat.

* Több sportágat tölthet le a Flow web szolgáltatásban.

ÉS MÉG TÖBB

Az A300 egy aktívabb és egészségesebb élet felé vezeti Önt. De a Polar Flow web szolgáltatással és mobil alkalmazással együtt segíti megérteni, hogy választásai és szokásai mennyire befolyásolják jóllétét.

POLAR H7 JELADÓ*

Viselje kényelmes pulzusmérő-jeladóját az A300-zal együtt és hozzon ki még többet napi sportjaiból. A pulzusmérő úszás közben is érzékeli pulzusát.

* Ha az A300-at pulzusmérő nélkül vásárolta meg, ne aggódjon, később is vásárolhat egyet.

POLAR FLOW WEBES SZOLGÁLTATÁS

Kövesse eredményeit, kapjon útmutatást és nézze meg aktivitásainak és edzési eredményeinek részletesebb elemzéseit. Mindezt, és még sok minden mást megtalálhat a polar.com/flow weboldalon.

POLAR FLOW ALKALMAZÁS

Tekintse meg aktivitási és edzési adatait egy szempillantás alatt. Az alkalmazás az A300-ról vezeték nélkül a Polar Flow web szolgáltatásba szinkronizálja adatait. Töltse le azt az App Store-bólSM-ről vagy a Google PlayTM-ről.

SMART ÉRTESTÍTÉSEK

Fogadjon értesítéseket a bejövő hívásokról, üzenetkről, naptáreseményekről illetve alkalmazásértesítéseket a telefonjáról A300 készülékén. Párosítsa A300 készülékét a Flow alkalmazással. Kapcsolja be a Smart értesítéseket A300 készülékén, és állítsa be a telefonján lévő egyes alkalmazásokhoz tartozó értesítési beállításokat. További információk a support.polar.com/en/A300 oldalon találhatók.

MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ

A300

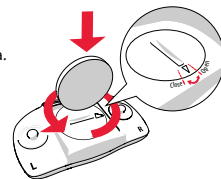
Elemtípus	68 mAh Li-pol elem
Üzemidő	kb. 26 nap 24/7 aktivitáskövetéssel és 1 ó/nap edzéssel
Vízállóság	30 m
Anyagok	Csuklópánt: szilikon, rozsdamentes acél; Eszköz: Akrilnitril butadién sztirén, üvegszál, polikarbonát, rozsdamentes acél, polimetil

POLAR H7 PULZUSMÉRŐ

Elemtípus	CR2025
Elem tömítőgyűrűje	20,0 x 0,90 szilikon O-gyűrű
Vízállóság	30 m
Csatlakozó anyaga	Akrilnitril butadién sztirén
Pánt anyaga	38% poliamid, 29% poliuretán, 20% elasztán, 13% poliészter

Pulzusmérő elemének cseréje:

1. Nyissa ki az akkumulátor fedelét egy érme segítségével, azt balra OPEN állásba fordítva.
2. Helyezzen be egy elemet (CR 2025) a fedél alá, hogy a pozitív (+) oldal a fedél irányába nézzen. Győződjön meg arról, hogy a szigetelőgyűrű a vágatban van a vízállóság biztosításának érdekében.
3. Nyomja a fedelet vissza a csatlakozóba.
4. A bezáráshoz (CLOSE) fordítsa az érmét jobbra.

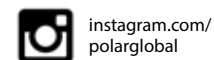
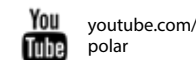
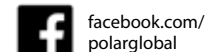


! Biztonsági okokból győződjön meg arról, hogy a megfelelő elemet használja.

TERMÉKTÁMOGATÁS:

support.polar.com/en/A300

MARADJON A POLAR-RAL



Az App Store az Apple Inc. bejegyzett védjegye.
A Google Play a Google Inc. bejegyzett védjegye.

Gyártó

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

Kompatibilitás



POLAR®



Polar A300

ELSŐ LÉPÉSEK ÚTMUTATÓ

Beállítás: flow.polar.com/start

.02 HU 04/2016

Magyar

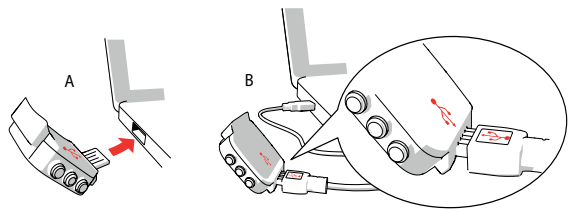
ÁLLÍTSA BE A300 KÉSZÜLÉKÉT

Az Ön A300 készüléke tároló módban van, és akkor ébred fel, amikor azt egy számítógéphez csatlakoztatja a beállítások elvégzéséhez. Abban az esetben, hogy ha az elem teljesen lemerült, eltarthat pár percig mire az A300 készülék felébred.

Kérjük végezze el a beállításokat a Polar Flow webes szolgáltatásán keresztül, az alábbi lépések szerint:

1. Menjen a flow.polar.com/start webhelyre, és telepítse a FlowSync szoftvert.
 2. A **csuklópánt**fejezetben leírtak szerint vegye le a csuklópántot.
 3. Csatlakoztassa az A300-at a számítógépre közvetlenül (A), vagy az USB kábel segítségével (B) annak feltöltéséhez és beállításához.
 4. Azután végigvezetjük majd Önt a Flow web szolgáltatásba való bejelentkezésen és az A300-as személyre szabásán.
- A lehető legpontosabb aktivitási, és edzési adatok érdekében, fontos, hogy precízen járjon el a beállításával amikor feliratkozik a webes szolgáltatásra. Amikor feliratkozik, ki tudja választani az adott nyelvet, illetve le tudja tölteni a legújabb firmware-t az Ön A300 készülékéhez.

Ahogy befejezte a beállítást, Ön indulásra készen áll! Jó szórakozást!



TUDJON MEG MÉG TÖBBET AZ A300-RÓL

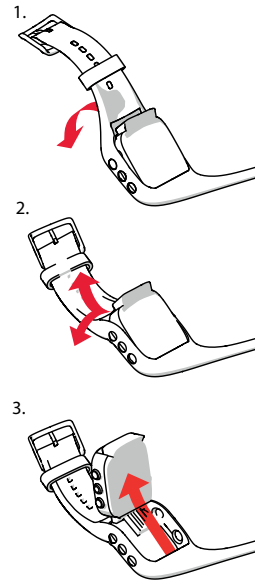
A felhasználói kézikönyvet teljes hosszában a support.polar.com/en/A300 oldalról töltheti le. Ott szintén megtalálhat remek video oktatóanyagokat is egyaránt.

CSUKLÓPÁNT

Az USB csatlakozó az A300-on a csuklópánt belső felén van. Le kell vennie a csuklópántot, ha az A300-at csatlakoztatni szeretné a számítógépéhez, fel kívánj tölteni annak elemeit, vagy ha a csuklópántot szeretné lecserélni.

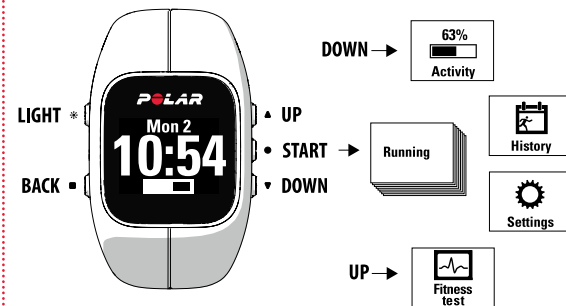
1. Hajlítsa meg a csuklópántot a csat felőli oldalról, hogy azt az eszköztől leválassza.
2. Tartsa a csuklópántot a csat felőli oldalról. Vezesse át a csuklópántos előbb a gombok felett az egyik oldalról, majd a másikkól. Csak akkor nyújtsa meg a csuklópántot amikor szükséges.
3. Húzza el az eszközt a csuklópánttól.

A csuklópánt csatlakoztatásához ismételje meg a lépéseket visszafelé.



ISMERJE MEG AZ A300-AT

- » Böngésszen a menüben az UP (fel) vagy DOWN (le) gombok megnyomásával.
- » Erősítse meg választásait a START gomb megnyomásával.
- » Lépjen vissza, tartson szünetet vagy állítsa le a BACK gomb segítségével.



HASZNOS TIPPEK

- » Változtassa meg az óra kijelzőjét az UP (fel) gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Zárja le a gombokat a LIGHT (világítás) gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Szinkronizálja adatait a Polar Flow alkalmazásba a BACK gomb megnyomásával és nyomvatartásával.
- » Vigye közel az A300 a pulzsmérőjéhez a jeladóhoz, hogy edzés közben megnézze a pontos időt.

KÖVESSE NYOMON AKTIVITÁSÁT

Ahogy beállította az A300-at, az azonnal, folyamatosan elkezd követni napi aktivitását.

Kapni fog egy személyes napi aktivitási célt, és az aktivitási kijelzőn követheti, hogy Ön mennyire van a kitűzött céljától. Egyszerűen, idő nézetben tekintse meg az aktivitási sávot.



Az **Activity** (aktivitás) menüben láthatja részletezve, hogy milyen aktív volt a napja eddig, és útmutatást kaphat arra, hogy miként érheti el célját.

A Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban megtekintheti az aktivitási adatait. Ott kaphat részleteket fizikai aktivitásairól és az azokkal járó egészségre jótékony hatásokról.

Az A300 számolja lépéseit és megmondja a megtett távolságot.

Megmutatja az elégetett kalóriák számát.

Viselje alvás közben is, és az érzékeli alvásidőjét és minőségét. Ellenőrizze az alvásinfó űrlapot a Flow alkalmazásban vagy a Flow web szolgáltatásban.

Ez az Ön személyes motivációja, mely emlékezteti arra, ha túl sokáig tétlenkedett, és ideje lenne megmozdulni.