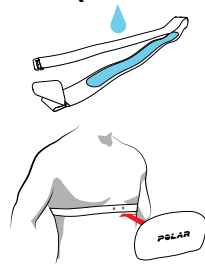



## TRENING

### ZAKŁADANIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

1. Zwilż miejsce na pasku, w którym widoczna jest elektroda.
2. Zapnij pasek wokół klatki piersiowej i dopasuj długość paska, aby przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę.



 Po każdym treningu odepnij kostkę, a pasek splucz pod bieżącą wodą.

### ŁĄCZENIE NADAJNIKA NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

Przed rozpoczęciem pierwszej sesji treningowej należy połączyć nadajnik na klatkę piersiową z pulsometrem A300. Załóż nadajnik na klatkę piersiową, a następnie naciśnij przycisk START i dotknij nadajnika pulsometrem A300.

### ROZPOCZYNANIE I KOŃCZENIE TRENINGU

Naciśnij START i wybierz sport\*. Gdy będziesz gotowy, naciśnij ponownie przycisk START.

Naciśnij BACK, aby wstrzymać trening. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START. Aby zakończyć trening, przytrzymaj przycisk BACK przez trzy sekundy i zaczekaj, aż zostanie wyświetlony komunikat **Zapis zakończ.**

\* Więcej dyscyplin sportu można pobrać z serwisu Flow.

## NIE TYLKO TRENING

A300 podaje wskazówki dotyczące bardziej aktywnego i zdrowszego trybu życia. W połączeniu z serwisem Polar Flow i aplikacją na urządzenia mobilne pomaga zrozumieć, jak Twoje wybory i nawyki wpływają na Twoje samopoczucie.

### NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H7\*

Używaj wygodnego nadajnika na klatkę piersiową razem z pulsometrem A300 i w jeszcze pełniejszy sposób wykorzystuj codzienne treningi. Nadajnik na klatkę piersiową umożliwia monitorowanie pracy serca także podczas pływania.

\* Jeżeli kupiłeś pulsometr A300 bez nadajnika na klatkę piersiową, nic nie szkodzi – nadajnik możesz dokupić w każdej chwili.

### SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Śledź swoje osiągnięcia, uzyskuj wskazówki i korzystaj ze szczegółowej analizy aktywności i wyników treningu. Te oraz inne informacje znajdziesz na stronie [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APLIKACJA POLAR FLOW

Przejrzyj dane dotyczące aktywności oraz wykonanych treningów. Aplikacja synchronizuje dane bezprzewodowo z pulsometru A300 do serwisu Polar Flow. Aplikację możesz pobrać ze sklepu App Store<sup>SM</sup> lub Google Play<sup>TM</sup>.

### POWIADOMIENIA Z TELEFONU

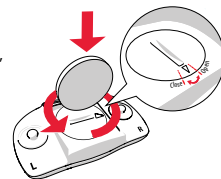
Powiadomienia z telefonu o połączeniach przychodzących, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza i aplikacjach możesz odbierać na urządzeniu A300. Połącz A300 z aplikacją Flow. Aktywuj powiadomienia z telefonu w urządzeniu A300 i skonfiguruj ustawienia powiadomień dla każdej aplikacji w telefonie. Więcej szczegółów znajdziesz na stronie [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300).


## SPECYFIKACJA TECHNICZNA

<b>A300</b>	
Typ baterii	Bateria Li-Po 68 mAh
Czas pracy	Okolo 26 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i treningu 1 godzinę dziennie
	30 m
Wodoszczelność	Pasek na rękę: silikon, stal nierdzewna;
Materiały	Urządzenie: tworzywo akrylonitrylo-butadieno-tyrenowe, włókno szklane, poliwęglan, stal nierdzewna, polimetakrylan metylu
<b>NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ POLAR H7</b>	
Typ baterii	CR2025
Uszczelka baterii	O-ring 20,0 x 0,90, materiał – silikon
Wodoszczelność	30 m
Materiał kostki	Tworzywo akrylonitrylo-butadieno-styrenowe
Materiał paska	38% poliamid, 29% poliuretan, 20% elastan, 13% poliester

### Aby wymienić baterię nadajnika na klatkę piersiową:

1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, obracając ją w lewo do pozycji OPEN.
2. Włóż baterię (CR 2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że uszczelka znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.
3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w prawo do pozycji CLOSE.

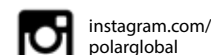
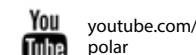
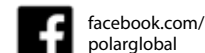


 Ze względów bezpieczeństwa upewnij się, że używasz odpowiedniej baterii.

## DOŁĄCZ DO NAS NA:

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

### ŚLEDŹ NA BIEŻĄCO INFORMACJE O FIRMIE POLAR



App Store jest znakiem usługowym Apple Inc.  
Google Play jest znakiem towarowym firmy Google Inc.

Wyprodukowany przez

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)

Kompatybilny z



# POLAR®



## Polar A300 PIERWSZE KROKI

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

17954533.02 POL 04/2016 10011

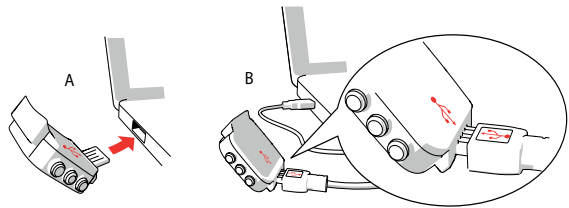
Polski

## KONFIGURACJA A300

Nowy pulsometr A300 znajduje się w trybie przechowywania. Jego aktywacja następuje po podłączeniu do komputera w celu skonfigurowania. Jeżeli bateria jest całkowicie wyczerpana, aktywacja pulsometru A300 może potrwać kilka minut.

Przeprowadź konfigurację w serwisie Flow zgodnie z poniższymi wskazówkami:

1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i zainstaluj oprogramowanie FlowSync.
  2. Wyjmij urządzenie z paska zgodnie ze wskazówkami z rozdziału **Pasek na rękę**.
  3. Podłącz pulsometr A300 do komputera bezpośrednio (A) lub za pomocą kabla USB (B) w celu skonfigurowania i naładowania baterii.
  4. Następnie uzyskasz wskazówki dotyczące rejestracji w serwisie Polar Flow i personalizacji pulsometru A300.  
Precyzyjne wprowadzenie informacji o użytkowniku podczas rejestracji w serwisie internetowym pozwala uzyskać jak najdokładniejsze i spersonalizowane dane dotyczące aktywności i treningów. Podczas rejestracji możesz wybrać język i pobrać najnowsze oprogramowanie sprzętowe dla pulsometru A300.
- Po skonfigurowaniu pulsometr jest gotowy do pracy. Miłej zabawy!



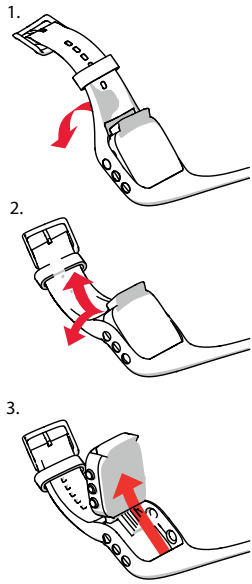
## WIĘCEJ INFORMACJI O A300

Pełna wersja instrukcji obsługi oraz najnowsza wersja niniejszego poradnika dostępne są na stronie [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300). Znajdziesz tam także wspaniałe poradniki wideo.

## PASEK NA RĘKĘ

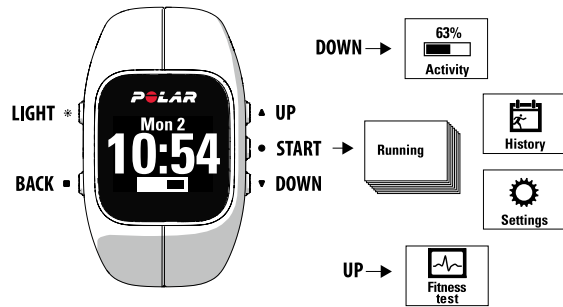
Złącze USB pulsometru A300 znajduje się wewnątrz paska rękę. Aby zsynchronizować pulsometr A300 z komputerem, naładować baterię lub wymienić pasek, konieczne jest zdjęcie paska.

1. Odegnij pasek od strony klamry, aby oddzielić go od koperty zegarka.
  2. Przytrzymaj pasek od strony klamry. Przełóż pasek nad przyciskami, najpierw z jednej, potem z drugiej strony. Pasek naciągaj tylko w uzasadnionych przypadkach.
  3. Wyjmij urządzenie z paska.
- Aby zamocować pasek, wykonaj powyższe kroki w odwrotnej kolejności.



## POZNAJ A300

- » Przeglądaj menu, naciskając przyciski UP i DOWN.
- » Przycisk START umożliwia potwierdzanie,
- » A przycisk BACK – powrót, wstrzymanie i zatrzymanie.



### PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- » Aby zmienić wygląd wyświetlanego zegara, naciśnij i przytrzymaj przycisk UP.
- » W celu zablokowania przycisków naciśnij i przytrzymaj przycisk LIGHT.
- » Aby zsynchronizować dane z aplikacją Polar Flow, naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK.
- » Aby podczas treningu dowiedzieć się, która jest godzina, zbliż pulsometr A300 do nadajnika na klatkę piersiową.

## MONITOROWANIE AKTYWNOŚCI

Po skonfigurowaniu pulsometru A300 automatycznie zaczyna monitorować aktywność przez całą dobę.

Będziesz mógł otrzymywać spersonalizowane informacje o dziennym celu związanym z całodobową aktywnością oraz śledzić swoje postępy wyświetlane w postaci napelniającego się paska aktywności. Pasek aktywności jest widoczny na ekranie zegara.



W menu **Aktywn.** możesz bardziej szczegółowo zobaczyć, jak aktywny byłeś w ciągu dnia i otrzymać wskazówki, które pomogą Ci osiągnąć cel.

Szczegółowe zestawienie danych dotyczących aktywności dostępne jest w aplikacji lub serwisie Flow. Możesz tam uzyskać szczegóły dotyczące Twojej aktywności fizycznej i korzyści dla zdrowia, które się z nią wiążą.

Pulsometr A300 liczy zrobione kroki i informuje o pokonanym dystansie.

Podaje także liczbę spalonych kalorii.

Korzystanie z urządzenia podczas snu pozwala zmierzyć czas snu i uzyskać informacje na temat jego jakości. Informacje o śnie możesz sprawdzić w aplikacji lub serwisie Flow.

To Twój osobisty motywator przypominający o zbyt długiej bezczynności.