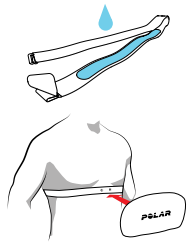


ANTRENAMENT

PURTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

1. Umeziți zona cu electrozi a curelei.
2. Prindeți cureaua în jurul pieptului și ajustați cureaua pentru a se potrivi fix.
3. Atașați conectorul.



i După antrenament, detașați conectorul și clătiți cureaua sub jet de apă pentru a o menține curată.

INTERCONECTAREA SENZORULUI PENTRU RITM CARDIAC

Înainte de prima sesiune de antrenament, trebuie să interconectați senzorul pentru ritm cardiac cu dispozitivul A300. Purtați senzorul pentru ritm cardiac, apăsați START și atingeți senzorul cu dispozitivul A300.

PORNIREA ȘI OPRIREA ANTRENAMENTULUI

Apăsați START și alegeți sportul*. Apăsați START din nou când sunteți gata de pornire.

Apăsați ÎNAPOI pentru a întrerupe sesiunea de antrenament. Pentru a continua antrenamentul, apăsați START. Pentru a opri sesiunea, apăsați și țineți apăsat timp de trei secunde BACK (ÎNAPOI) când sunteți în pauză până când se afișează **Recording ended** (Înregistrare încheiată).

* Puteți descărca mai multe sporturi de la serviciul web Flow.

ESTE MULT MAI MULT

Dispozitivul A300 vă ghidează spre o viață mai activă și mai sănătoasă. Dar împreună cu serviciul web și aplicația mobilă Polar, acesta vă ajută să înțelegeți modul în care alegerile și obiceiurile dvs. vă afectează bunăstarea.

SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC POLAR H7*

Purtați senzorul pentru ritm cardiac confortabil împreună cu dispozitivul A300 și obțineți mai mult de la sportul dvs. zilnic. Senzorul pentru ritm cardiac detectează ritmul dvs. cardiac și în timp ce înotați.

** Dacă ați cumpărat dispozitivul A300 fără un senzor pentru ritmul cardiac, nu vă faceți griji, puteți cumpăra unul în orice moment.*

SERVICIUL WEB POLAR FLOW

Urmăriți-vă realizările, obțineți îndrumare și vedeți analiza detaliată a activității dvs. și rezultatele antrenamentului. Găsiți toate acestea și multe altele la polar.com/flow.

APLICAȚIA POLAR FLOW

Vizualizați datele despre activitatea și antrenamentul dvs. dintr-o privire. Aplicația sincronizează fără fir datele de pe dispozitivul A300 în serviciul web Polar Flow. Obțineți-o de la App StoreSM sau de la Google playTM.

NOTIFICĂRILE INTELIGENTE

Primiți alerte, de la telefon pe dispozitivul A300, despre apelurile și mesajele primite, evenimentele din calendar și notificările de la aplicații. Interconectați dispozitivul A300 cu aplicația Flow. Pe dispozitivul A300, activați notificările inteligente și configurați setările privind notificările pentru fiecare aplicație de pe telefon. Pentru mai multe detalii, accesați support.polar.com/en/A300.

SPECIFICAȚII TEHNICE

A300

Tip de baterie
Timp de funcționare

Baterie li-pol de 68 mAh
Aproximativ 26 de zile urmărirea activității 24/7 și 1 h/zi antrenamente

Rezistența la apă
Materiale

30 m
Curea pentru mână: silicon, inox;
Dispozitiv: acrylonitrile butadiene stiren,
fibră de sticlă, policarbonat, inox,
polymetilmetacrilat

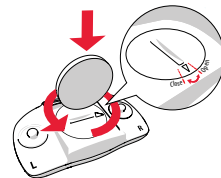
SENZOR PENTRU RITMUL CARDIAC POLAR H7

Tip de baterie
Inel de etanșare baterie
Rezistența la apă
Material conector
Material curea

CR2025
Inel toric 20,0 x 0,90 material silicon
30 m
Acrilonitril butadienă stiren
38% poliamidă, 29% poliuretan,
20% elastan, 13% poliester

Pentru a schimba bateria senzorului pentru ritm cardiac:

1. Folosind o monedă, deschideți capacul bateriei răsuclindu-l în sens invers acelor de ceasornic în poziția DESCHIS.
2. Introduceți bateria (CR 2025) în interiorul capacului cu partea pozitivă (+) spre capac. Asigurați-vă că inelul de etanșare este în canelură pentru a asigura rezistența la apă.
3. Apăsați capacul înapoi în conector.
4. Folosiți moneda pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic în poziția ÎNCHIS.



! Din motive de siguranță, vă rugăm să vă asigurați că folosiți bateria corectă.

GĂSIȚI ASISTENȚĂ PENTRU PRODUS

support.polar.com/en/A300

RĂMÂNEȚI LA CURENT CU POLAR

f facebook.com/
polarglobal

t twitter.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

i instagram.com/
polarglobal

App Store este o marcă de servicii a Apple Inc.
Google Play este o marcă comercială a Google Inc.

Fabricat de

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

Compatibil cu

Bluetooth
SMART

GymLink

POLAR



Polar A300
GHID CU NOȚIUNI INTRODUCATIVE

Configurare la flow.polar.com/start

.02 RO 04/2016

Română

CONFIGURAREA DISPOZITIVULUI A300

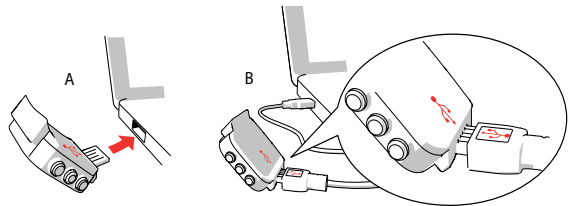
Noul dvs A300 se află în mod stocare și se activează când îl conectați la un computer pentru configurare. Dacă bateria este complet goală, poate dura câteva minute până se trezește A300 dvs.

Vă rugăm faceți configurarea serviciului web Polar Flow după cum urmează:

1. Accesați flow.polar.com/start și instalați software-ul FlowSync.
2. Detașați cureaua de mână conform descrierii din capitolul **Cureaua de mână**.
3. Conectați dispozitivul A300 la computer pentru configurare și încărcarea bateriei fie direct (A), fie prin cablul USB (B)
4. Apoi vă vom ghida prin înscirarea la serviciul web Flow și personalizarea dispozitivului A300.

Pentru a obține cele mai exacte date despre activitatea personală și despre antrenament, este important să fiți precis în realizarea setărilor fizice atunci când vă înregistrați în serviciul web. Atunci când vă înregistrați, puteți selecta limba și să obțineți cele mai recente firmware pentru A300 dvs.

- După ce configurarea este încheiată, sunteți gata de pornire. Distracție plăcută!



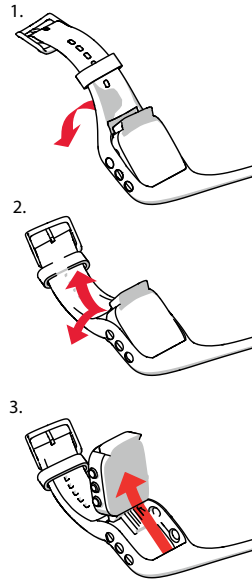
AFLAȚI MAI MULTE DETALII DESPRE DISPOZITIVUL A300

Puteți descărca manualul de utilizare complet și cea mai recentă versiune a acestui ghid la support.polar.com/en/A300. Aici puteți găsi și unele tutoriale excelente.

CUREA PENTRU MÂNĂ

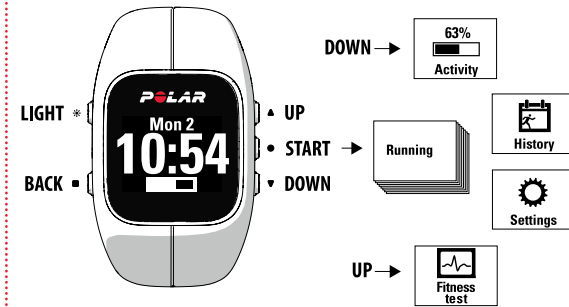
Conectorul USB al dispozitivului A300 este dispozitivul din interiorul curelei de mână. Trebuie să desfaceți cureaua pentru configurarea dispozitivului A300 cu un computer, pentru încărcarea bateriei și pentru schimbarea curelei de mână.

1. Îndoiiți cureaua pentru mână de pe partea cu catarama pentru a o detașa de la dispozitiv.
 2. Țineți cureaua pentru mână din partea cataramei. Treceți cureaua peste butoane mai întâi dintr-o parte și apoi din partea cealaltă. Întindeți cureaua pentru mână numai când este necesar.
 3. Trageți dispozitivul din curea.
- Pentru a atașa cureaua, efectuați pașii în ordinea inversă.



CUNOAȘTEȚI-VĂ DISPOZITIVUL A300

- » Răsfoiți prin meniul apăsând SUS sau JOS.
- » Confirmați selecțiile cu START.
- » Reveniți, întrerupeți și opriți cu ÎNAPOI.



SUGESTII UTILE

- » Schimbați cadranul ceasului apăsând și menținând apăsat SUS.
- » Blocați butoanele apăsând și menținând apăsat LUMINĂ.
- » Sincronizați datele în aplicația Polar Flow apăsând și menținând apăsat ÎNAPOI.
- » Aduceți dispozitivul A300 aproape de senzorul pentru ritm cardiac pentru a vedea ora în timpul antrenamentului.

URMĂRIȚI-VĂ ACTIVITATEA

Imediat după ce ați configurat dispozitivul A300, acesta începe automat să vă urmărească activitatea 24/7.

Veți primi un obiectiv de activitate zilnică și dispozitivul A300 afișează evoluția dvs. către obiectiv completând o bară de activitate. Vizualizați bara de activitate ușor în vederea timp.



În **Activity** (Activitate) puteți vedea mai detaliat cât de activă a fost ziua dumneavoastră până acum și puteți obține îndrumare asupra modului de a vă atinge obiectivul.

Puteți vedea datele despre activitate vizualizate în aplicația Flow sau în serviciul web Flow. Acolo puteți primi detalii despre activitatea dvs. fizică și avantajele pentru sănătate legate de aceasta.

Dispozitivul A300 numără pașii pe care i-ați făcut și vă spune distanța parcursă.

Arată calorile pe care le-ați consumat.

Purtați-l în somn și detectează durata și calitatea somnului dvs. Verificați informațiile despre somn în aplicația Flow sau în serviciul web Flow.

Este motivatorul dvs. personal care vă amintește că ați stat nemișcat prea mult timp și este momentul să vă mișcați.