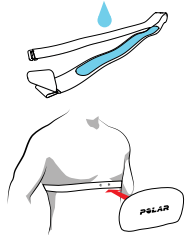



ТРЕНИРОВКА

ЗАКРЕПИТЕ ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ.

1. Увлажните зоны ремня, где находятся электроды.
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте ремень так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик.



 После тренировки снимите датчик и промойте ремень под проточной водой.

СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Перед первой тренировкой необходимо выполнить сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством A300. Наденьте датчик частоты сердечных сокращений, нажмите кнопку СТАРТ и коснитесь датчика устройством A300.

СТАРТ И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите СТАРТ и выберите вид спорта*. Когда вы будете готовы, снова нажмите кнопку СТАРТ.

Нажмите НАЗАД, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите кнопку СТАРТ. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

* С онлайн-сервиса Flow можно загрузить больше видов спорта.

ЭТО ЗДОРОВО!

Устройство A300 содействует ведению более активного и здорового образа жизни. Кроме того, совместно с онлайн-сервисом и мобильным приложением Polar Flow оно помогает вам понять, как ваши предпочтения и привычки влияют на ваше здоровье.

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H7*

Носите совместимый датчик ЧСС с устройством A300 и извлекайте максимум пользы из ваших ежедневных занятий спортом. Датчик ЧСС определяет вашу частоту сердечных сокращений также и во время плавания.

* Если вы купили устройство A300 без датчика ЧСС, вы всегда можете купить его отдельно.

ВЕБ-СЕРВИС POLAR FLOW

Отслеживайте свои достижения, получайте рекомендации и подробные аналитические данные о вашей физической активности, а также о результатах тренировки. Вся информация об этом и многое другое доступно на polar.com/flow.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Просматривайте сведения о своей физической активности и тренировке в одно мгновение. Приложение осуществляет беспроводную синхронизацию данных из устройства A300 с онлайн-сервисом Polar Flow. Приложение можно загрузить через App StoreSM или Google PlayTM.

ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Получайте оповещения о входящих звонках, сообщениях, событиях из календаря и уведомлениях приложений на устройство A300. Выполните сопряжение A300 с приложением Flow. Включите на A300 функцию уведомлений и задайте настройки уведомлений для каждого приложения на телефоне. Для получения подробной информации посетите страницу support.polar.com/en/A300.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

A300

Тип аккумулятора
Время работы

Литий-полимерный аккумулятор 68 мАч
до 26 дней в режиме отслеживания активности
24/7 и при тренировке 1 ч/день

Водонепроницаемость
Материалы

30 м
Браслет: силикон, нержавеющая сталь;
Устройство: акрилонитрил-бутадиен-стирол,
стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая
сталь, полиметилметакрилат

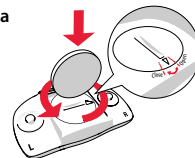
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H7

Тип аккумулятора
Уплотнительное кольцо
аккумулятора
Водонепроницаемость
Материал датчика
Материал ремня

CR2025
Уплотнительное кольцо 20.0 x 0.90, силикон
30 м
Акрилонитрил-бутадиен-стирол
38% полиамид, 29% полиуретан,
20% эластан, 13% полиэстер

Чтобы заменить аккумулятор датчика частоты сердечных сокращений (ЧСС):

1. При помощи монетки откройте крышку аккумуляторного отсека повернув ее против часовой стрелки в положение ОТКРЫТО.
2. Вставьте новый аккумулятор (CR 2025) так, чтобы (+) был расположен напротив крышки. Уплотнительное кольцо должно находиться в пазу, чтобы обеспечить водонепроницаемость датчика.
3. Нажмите на крышку и вставьте ее обратно в датчик.
4. При помощи монетки закройте крышку, повернув ее по часовой стрелке в положение ЗАКРЫТО.




 Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.


ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА


support.polar.com/en/A300

ОСТАВАЙТЕСЬ В КУРСЕ СОБЫТИЙ С POLAR

 facebook.com/polarglobal

 twitter.com/polarglobal

 youtube.com/polar

 instagram.com/polarglobal

App Store является сервисной маркой Apple Inc.
Google Play является торговой маркой Google Inc.

Производитель:

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

Совместим с

 Bluetooth
SMART

 GymLink

17954534.02 RUS 04/2016 10011

POLAR®



Polar A300

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на flow.polar.com/start

Русский

НАСТРОЙКА A300

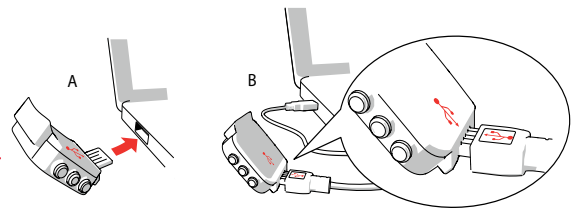
Ваше новое устройство A300 находится в спящем режиме и выходит из этого режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB для настройки. Если аккумулятор полностью разряжен, выход A300 из спящего режима может занять несколько минут.

Выполните настройку онлайн-сервиса Polar Flow как описано ниже:

1. Перейдите на веб-сайт flow.polar.com/start и установите программу Polar FlowSync на компьютер.
2. Отсоедините браслет, как показано в разделе **Браслет**.
3. Подключите устройство A300 к компьютеру напрямую (A), либо с помощью USB-шнура, чтобы настроить его и зарядить аккумулятор.
4. Следуйте инструкциям по выполнению входа в онлайн-сервис Polar Flow и персонализации устройства A300.

Для получения наиболее точных и персонализированных сведений, а также данных о тренировках, при входе в онлайн-сервис важно правильно указать физические данные. При входе вы можете выбрать язык и установить на A300 последнее программное обеспечение.

- По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ УСТРОЙСТВЕ A300

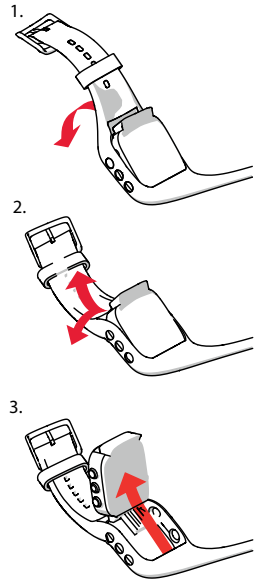
Полную и самую последнюю версию руководства можно скачать здесь: support.polar.com/en/A300. Там также есть отличные обучающие видеоматериалы.

БРАСЛЕТ

USB-коннектор A300 находится в устройстве, внутри браслета. Для подключения A300 к компьютеру, зарядки аккумулятора и замены браслета, браслет необходимо отсоединить.

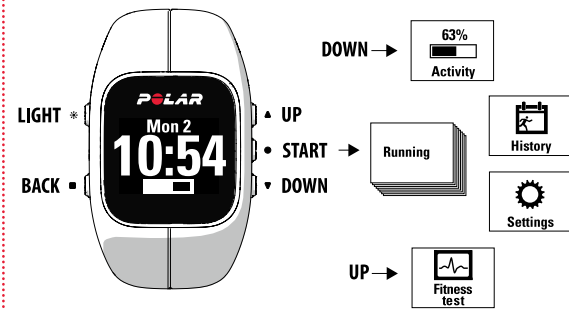
1. Наклоните браслет со стороны пряжки, чтобы отсоединить его от устройства.
2. Держите браслет со стороны пряжки. Пропустите браслет над кнопками сначала с одной стороны, а затем с другой. Растягивайте браслет только в случае необходимости.
3. Отсоедините устройство от браслета.

Чтобы присоединить браслет, выполните действия в обратном порядке.



ЗНАКОМСТВО С УСТРОЙСТВОМ A300

- » Перемещайтесь по меню, нажимая кнопки ВВЕРХ или ВНИЗ.
- » Чтобы подтвердить выбор, нажмите кнопку СТАРТ.
- » Для возврата, паузы и остановки нажмите кнопку НАЗАД.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- » Измените вид часов, нажав и удерживая кнопку ВВЕРХ.
- » Заблокируйте кнопки, нажав и удерживая кнопку СВЕТ.
- » Синхронизируйте данные с онлайн-сервисом Polar Flow, нажав и удерживая кнопку НАЗАД.
- » Чтобы во время тренировки узнать время суток, поднесите устройство A300 к датчику ЧСС.

ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЮ АКТИВНОСТЬ



После того, как устройство A300 будет настроено, оно начнет автоматически отслеживать вашу круглосуточную активность.

Вам будет поставлена ежедневная цель и вы сможете отслеживать свой прогресс в достижении ежедневной цели, просматривая полосу активности. Просматривайте полосу активности в режиме отображения времени.



В разделе **Активность** можно узнать подробности своей сегодняшней активности, а также получить рекомендации по достижению ежедневной цели активности.



Данные об активности подробно представлены в приложении Flow или в онлайн-сервисе Flow. Там можно получить сведения о своей физической активности и вытекающей из нее пользе для здоровья.



Устройство A300 считает шаги, которые вы сделали, и сообщает о пройденной дистанции.



На экране A300 отображается количество сожженных калорий.



Носите устройство во время сна, и оно будет определять время и качество вашего сна. Проверяйте информацию о сне с помощью приложения или онлайн-сервиса Flow



Это устройство - ваш личный мотиватор, напоминающий вам о том, что надо подвигаться, когда вы слишком засиделись.