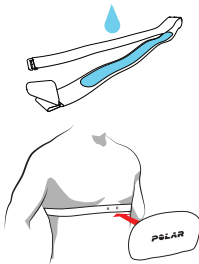


HARJOITTELU

SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö.



i Irrota lähetinyksikkö ja huuhtelee vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN

Yhdistä sykesensori A300:aan ennen ensimmäistä harjoitusta. Pue sykesensori ylläsi, paina ALOITA-painiketta ja kosketa sensoria A300:lla.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN JA LOPETTAMINEN

Paina ALOITA ja valitse laji*. Paina ALOITA-painiketta uudelleen ja aloita harjoitus.

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta. Kun harjoitus on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan, kunnes Tallennus lopetettu tulee näyttöön.

* Voit ladata lisää lajeja Flow-verkkopalvelusta.

PALJON LISÄOMINAISUUKSIA

A300 ohjaa sinua elämään aktiivisemmin ja terveemmin. Yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja -mobiilisovelluksen kanssa se auttaa myös ymmärtämään, miten valintasi ja tapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

POLAR H7 -SYKESENSORI*

Käytä mukavaa sykesensoria A300:n yhteydessä, niin saat enemmän irti päivittäisistä harjoituksistasi. Sykesensori havaitsee sykkeesi myös uidesasi.

* Jos et hankkinut sykesensoria A300:n mukana, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi ja harjoittelustasi. Kaikki tämä ja paljon muuta on osoitteessa polar.com/flow.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet aktiivisuus- ja harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä. Sovellus synkronoi tiedot langattomasti A300:sta Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sovelluksen App StoreSM- tai Google PlayTM -kaupasta.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Voit asettaa A300:n ilmoittamaan puhelimesi saapuvista soitoista, viesteistä, kalenterimerkinnöistä ja sovellusten ilmoituksista. Yhdistä A300-laitteesi Flow -sovellukseen. Aseta sitten älykkäät ilmoitukset päälle A300:n asetuksista ja määritä puhelimesi ilmoitusasetukset kullekin sovellukselle. Lue lisää osoitteesta support.polar.com/fi/A300.

TEKNISET TIEDOT

A300

Akun tyyppi
Kestoaika

68 mAh:n litiumpolymeeriakku
Jopa 26 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla

Vesitiiviys
Materiaalit

30 m
Ranneke: silikoni, ruostumaton teräs;
laite: akryylinitriilibutadieenistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, ruostumaton teräs, polymetyylimetakrylaatti

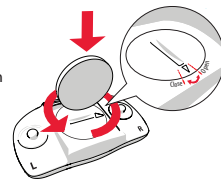
POLAR H7 -SYKESENSORI

Pariston tyyppi
Pariston tiivisterengas
Vesitiiviys
Lähetinyksikön materiaali
Kiinnitysvyön materiaali

CR2025
O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
30 m
Akryylinitriilibutadieenistyreeni
38 % polyamidia, 29 % polyuretaania,
20 % elastaania, 13 % polyesteria

Sykesensorin pariston vaihtaminen:

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) kanteen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviuden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.

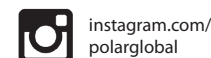
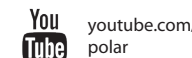
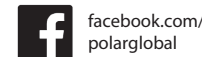


Turvallisuussyistä on käytettävä aina oikeanlaista paristoa.

TUOTETUKI

support.polar.com/fi/A300

SEURAA POLARIN KUULUMISIA



App Store on Apple Inc.:n palvelumerkki.
Google Play on Google Inc.:n tavaramerkki.

Valmistaja

Polar Electro Oy
Professorintie 5
90440 KEMPELE
Puh. 08 5202 100
Faksi 08 5202 300
www.polar.com/fi

Yhteensopiva:



POLAR®



Polar A300 PIKAOPAS

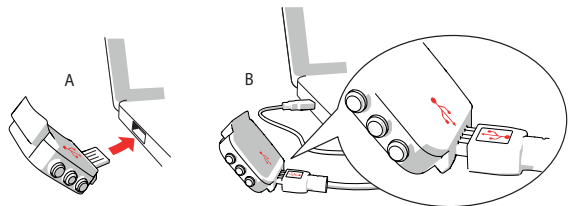
Määritä asetukset osoitteessa
flow.polar.com/start

A300:N ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

A300 on varastointitilassa ja aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen asetusten määrittämistä varten. Jos akku on aivan tyhjä, A300:n aktivoituminen voi viedä pari minuuttia.

Määritä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna FlowSync-ohjelma.
 2. Irrota ranneke luvussa **Ranneke** kuvatulla tavalla.
 3. Liitä A300 tietokoneeseen joko suoraan (A) tai USB-johdolla (B), jotta voit määrittää asetukset ja ladata akun.
 4. Sen jälkeen saat ohjeet Flow-verkkopalveluun kirjautumiseen ja A300:n mukauttamiseen.
Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi, kun määrität fyysiset asetukset tarkasti kirjautuessasi verkkopalveluun. Kirjautumisen yhteydessä voit valita A300:n kielen ja ladata siihen uusimman laiteohjelmiston.
- Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!



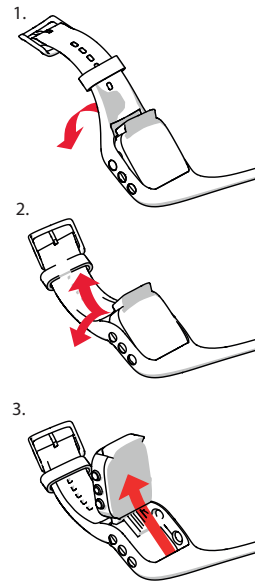
LUE LISÄÄ A300:STA

Voit ladata täysimittaisen käyttöohjeen ja tämän oppaan viimeisimmän version osoitteesta support.polar.com/fi/A300. Siellä on myös erinomaisia ohjevideoita.

RANNEKE

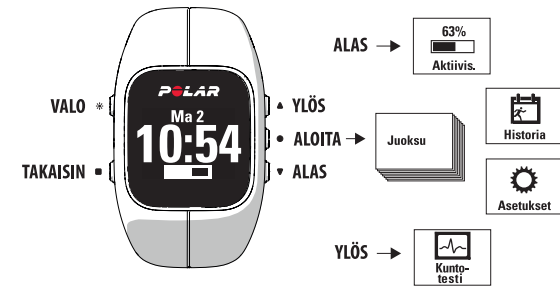
A300:n USB-liitin on laitteessa rannekkeen sisällä. A300:n asetusten määrittäminen tietokoneen avulla, akun lataaminen ja rannekkeen vaihtaminen edellyttävät rannekkeen irrottamista.

1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla ranneketta soljen puolelta.
 2. Pidä rannekkeesta kiinni soljen puolelta. Vie ranneke ensin toisella puolella olevien painikkeiden ja sitten toisella puolella olevien painikkeiden yli. Älä venytä ranneketta tarpeettomasti.
 3. Vedä laite irti rannekkeesta.
- Kiinnitä ranneke suorittamalla vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä.



TUTUSTU A300:AAN

- » Selaa valikkoa YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla.
- » Vahvasta valinnat painamalla ALOITA-painiketta.
- » Palaa, keskeytä ja pysäytä painamalla TAKAISIN-painiketta.



HYÖDYLLISIÄ VINKKEJÄ

- » Voit vaihtaa kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna.
- » Voit lukita painikkeet pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- » Synkronoi tiedot Polar Flow -sovellukseen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna.
- » Tarkista kellonaika harjoituksen aikana tuomalla A300 lähelle sykesensoria.

SEURAA AKTIIVISUUTTASI

Kun olet määrittänyt A300:n asetukset, se alkaa automaattisesti seurata päivittäistä aktiivisuuttasi ympäri vuorokauden.

Saat oman päivittäisen tavoitteesi ja voit seurata sen täyttymistä aktiivisuuspalkin avulla. Näet aktiivisuuspalkin helposti ajannäyttötalassa.



Aktiivisuus-valikossa näet tarkemmin, kuinka aktiivinen olet ollut, ja saat ohjeita tavoitteesi saavuttamiseen.

POLAR Näet yksityiskohtaiset aktiivisuustietosi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Saat tarkat tiedot fyysisestä aktiivisuudestasi ja sen vaikutuksista terveyteesi.

- 👣 A300 laskee ottamasi askeleet ja kulkemasi matkan.
- 🔥 Se näyttää kuluttamasi kalorit.
- 🌙 Jos käytät sitä nukkuessasi, se havaitsee nukkumiseen käyttämäsi ajan ja unen laadun. Näet unta koskevat tiedot Flow-sovelluksesta ja -verkkopalvelusta.
- 🏃 Se myös kannustaa sinua lähtemään liikkeelle, kun olet istunut paikallasi liian kauan.