

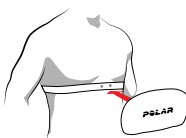
EGZERSİZ

KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN TAKILMASI

1. Kayışın elektrot bölgesini ıslatın.
2. Kayışı göğüs bölgenizin çevresine bağlayın ve vücudunuza iyice oturacak şekilde ayarlayın.
3. Konektörü takın.



Egzersizden sonra konektörü çıkarın ve kayışı temiz suyla iyice yıkayın.



KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜNÜN EŞLEŞTİRİLMESİ

Bilk egzersiz seansınızdan önce, kalp atış hızı sensörünüz ile A300'ünüzü eşleştirmeniz gerekir. Kalp atış hızı sensörünüzü takın, BAŞLAT'a basın ve A300'ünüzü sensöre dokundurun.

EGZERSİZİN BAŞLATILMASI VE SONLANDIRILMASI

BAŞLAT'a basın ve sporunuzu seçin*. Hazır olduğunuzda yeniden BAŞLAT'a basın.

Egzersiz seansınızı duraklatmak için GERİ'ye basın. Egzersize devam etmek için, BAŞLAT'a basın. Seansı sonlandırmak için, seansı duraklattıktan sonra **Recording ended** (Kayıt sonlandırıldı) görünene dek GERİ düğmesini üç saniye basılı tutun.

*Flow web hizmetinden daha fazla spor indirebilirsiniz.

ÇOK DAHA FAZLASI

A300'ünüz sizi daha etkin ve sağlıklı bir yaşama yönlendirir. Polar Flow web hizmeti ve mobil uygulaması ile birlikte tercihlerinizin ve alışkanlıklarınızın sağlığını nasıl etkilediğini anlamaya yardımcı olur.

POLAR H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ*

Kalp atış hızı sensörünüzü A300 ile birlikte kullanarak günlük egzersizlerinizden daha fazla yararlanın. Kalp atış hızı sensörü kalp atış hızınızı yüzerken de saptar.

**A300'ünüzle birlikte bir kalp atış hızı sensörü satın almadıysanız endişe etmeyin, istediğiniz zaman bir tane satın alabilirsiniz.*

POLAR FLOW WEB HİZMETİ

Başarılarınızı takip edin, yol gösterici bilgiler alın, etkinlik ve egzersiz sonuçlarınızın ayrıntılı analizlerini inceleyin. Tüm bunları ve daha fazlasını polar.com/flow'da bulabilirsiniz.

POLAR FLOW UYGULAMASI

Etkinlik ve egzersiz verilerinizi anında öğrenin. Uygulama, verileri kablosuz olarak A300'ünüzden Polar Flow web hizmetine senkronize eder. App StoreSM veya Google PlayTM'den indirebilirsiniz.

AKILLI BİLDİRİMLER

Telefonunuzdaki gelen çağrılar, mesajlar, takvim etkinlikleri ve uygulama bildirimleri ile ilgili A300'ünüzde bildirimler alın. A300'ünüzü Flow uygulaması ile eşleştirin. A300'ünüzde akıllı bildirimleri açık olarak ayarlayın ve telefonunuzdaki her uygulama için bildirim ayarlarını belirleyin. Daha fazla bilgi için lütfen support.polar.com/en/A300 adresini ziyaret edin.

TEKNİK ÖZELLİKLER

A300

Pil türü
Çalışma süresi

68 mAh Li-pol pil
24/7 etkinlik takibi ve her gün 1 saat egzersizle yaklaşık 26 gün
30 m

Su geçirmezlik
Malzemeler

Kordon: silikon, paslanmaz çelik;
Cihaz: akrilonitril bütadien stiren,
cam elyafı, polikarbon, paslanmaz çelik,
polimetilmetakrilat

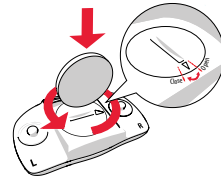
POLAR H7 KALP ATIŞ HIZI SENSÖRÜ

Pil türü
Pil sızdırmazlık halkası
Su geçirmezlik
Konektör malzemesi
Kayış malzemesi

CR2025
O-halka 20,0 x 0,90 Malzeme Silikon
30 m
Akrilonitril bütadien stiren
%38 Polyamid, %29 Poliüretan,
%20 Elastan, %13 Polyester

Kalp atış hızı sensörünün pilini değiştirmek için:

1. Bir madeni para kullanarak, saat yönünün tersine, OPEN tarafına doğru çevirerek pil kapağını açın.
2. Pili (CR 2025) artı (+) kutbu kapağa dönük olacak şekilde takın. Su geçirmezlik için sızdırmazlık halkasının yuvasında olduğundan emin olun.
3. Kapağı bastırarak yeniden konektöre yerleştirin.
4. Kapağı kapatmak için bozuk parayla saat yönünde "CLOSE" (Kapalı) yazısına doğru çevirin.



! Güvenliğiniz için doğru pili kullandığınızdan emin olun.

ÜRÜN DESTEĞİ

support.polar.com/en/A300

POLAR İLE BAĞLANTIDA KALIN

facebook.com/
polarglobal

twitter.com/
polarglobal

youtube.com/
polar

instagram.com/
polarglobal

App Store, Apple Inc.'nin bir hizmet markasıdır.
Google Play, Google Inc.'nin bir ticari markasıdır.

Üretici

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

Uyumlu



POLAR



Polar A300
HIZLI BAŞLANGIÇ KILAVUZU

flow.polar.com/start 'ta kurulum

A300'ÜN KURULUMU

YA300'ünüz mağaza modundadır ve kurulum için bir bilgisayara bağladığınızda etkinleşir. Pili tamamen boşsa A300'ün etkinleşmesi birkaç dakika sürebilir.

Lütfen aşağıdaki adımları izleyerek Polar Flow web hizmetinden kurulumu yapın:

1. Flow.polar.com/start adresine gidin ve FlowSync yazılımını bilgisayarınıza kurun.

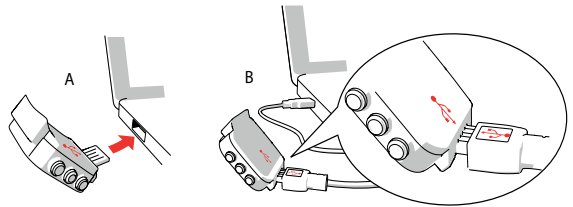
2. Kordon bölümünde belirtilen şekilde kordonu çıkarın.[]

3. Kurulum ve pili şarj etmek için A300'ünüzü bilgisayarınıza doğrudan (A) veya USB kablosu ile (B) bağlayın.

4. Polar Flow web hizmetinde oturum açabilmeniz ve A300'ünüzü ayarlayabilmeniz için size rehberlik edeceğiz.

En doğru ve kişisel etkinlik ve egzersiz verilerini almak için web hizmetinde oturum açtığınızda ayarları en doğru şekilde yapmanız önemlidir. Oturum açarken bir dil seçebilir ve A300'ünüz için en son aygıt yazılımını edinebilirsiniz.

Kurulumdan sonra egzersiz yapmaya başlayabilirsiniz. İyi eğlenceler!



A300 HAKKINDA DAHA FAZLA BİLGİ EDİNİN

Tam kapsamlı kullanım kılavuzunu ve bu kılavuzun en son sürümünü support.polar.com/en/A300 adresinden indirebilirsiniz. Ayrıca bazı anlatımlı videolar da bulabilirsiniz.

KORDON

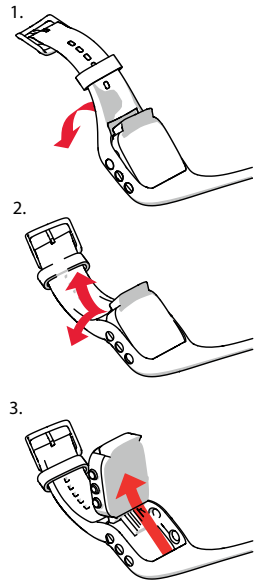
A300'ünüzün USB bağlantı noktası kordonun içindeki cihazın üzerindedir. A300'ünüzü kurulum için bir bilgisayara bağlamak, pili şarj etmek ve kordonu değiştirmek için kordonu çıkarmanız gerekir.

1. Kordonu cihazdan ayırmak için tokanın bulunduğu taraftan bükün.

2. Kordonu tokanın bulunduğu taraftan tutun. Kordonu önce bir taraftan ve daha sonra diğer taraftan düğmelerin üzerinden geçirin. Kordonu yalnızca gerektiğinde gerdirin.

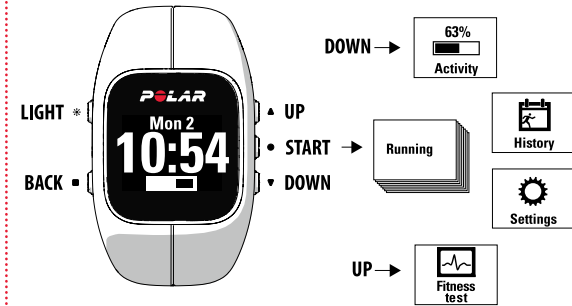
3. Cihazı çekerek kordondan çıkarın.

Kordonu takmak için adımları tersinden uygulayın.



A300 HAKKINDA GENEL BİLGİLER


- » YUKARI veya AŞAĞI düğmesine basarak menüde ilerleyin.
- » Seçimleriniz onaylamak için BAŞLAT'a basın.
- » Geri dönmek, duraklatmak ve durdurmak için GERİ'ye basın.



YARARLI İPUÇLARI

- » Kadranı değiştirmek için YUKARI düğmesini basılı tutun.
- » Düğmeleri kilitlemek için IŞIK düğmesini basılı tutun.
- » Verileri Polar Flow uygulamasına senkronize etmek için GERİ düğmesini basılı tutun.
- » Egzersiz yaparken saati öğrenmek için A300'ünüzü kalp atış hızı sensörünüze yaklaştırın.


ETKİNLİK TAKİBİ


 A300'ünüzün kurulumu tamamlandıktan sonra, otomatik olarak etkinlik durumunuzu 24/7 izlemeye başlar.


Size özel bir günlük etkinlik hedefi alacaksınız ve etkinlik çubuğunu doldurarak hedefe ilerleme durumunuzu izleyebileceksiniz. Etkinlik çubuğunu saat modunda kolayca görebilirsiniz.





Activity (Etkinlik) menüsünde gününüzün ne kadar etkin olduğunu görebilir ve hedefinize nasıl ulaşacağınızla ilgili yol gösterici bilgiler alabilirsiniz.

 Etkinlik verilerinizi Flow uygulaması veya Flow web hizmetinde ayrıntılı olarak inceleyebilirsiniz. Fiziksel etkinliğinizin ve sağlığınızla ilgili kazanımlarınız hakkında ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz.

 A300 adımlarınızı sayar ve kat ettiğiniz mesafeyi görüntüler.

 Yaktığınız kalori miktarını gösterir.

 Uyurken bileğinize taktığınızda uyku sürenizi ve uykunuzun kalitesini saptar. Uyku bilgilerine Flow uygulaması veya Flow web hizmetinden erişebilirsiniz.

 Çok uzun süre hareketsiz kaldığınızda hareket etmeye başlamanız gerektiğini belirten kişisel motivasyon yardımcınızdır.