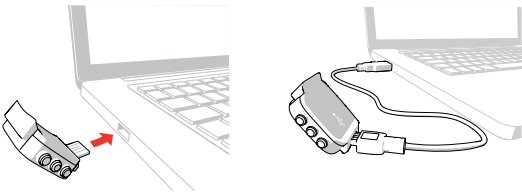


NASTAVENÍ SPORTTESTERU A300

Dosud nepoužitý sporttester A300 se nachází v režimu uskladnění. Probudí se poté, co ho přes port USB připojíte k počítači nebo nabíječce, abyste provedli jeho nastavení. Doporučujeme, abyste A300 před prvním použitím nabili.

1. Jděte na flow.polar.com/start a nainstalujte software FlowSync.
2. Odepněte náramek, dle návodu v kapitole **Náramek**.
3. Připojte A300 k počítači, abyste si ho mohli nastavit a dobít baterii.



4. Potom vás provedeme přihlášením se do webové služby Flow a vlastním nastavením.

K tomu, abyste mohli o své osobní aktivitě a tréninku dostávat ta nejpřesnější data je důležité, abyste nastavení provedli precizně.

Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít sporttester používat. Přejeme vám hodně zábavy!

Jestliže se již nemůžete dočkat, až se svým sporttesterem A300 začnete poprvé trénovat, provedme prozatím rychlé nastavení, abyste mohli začít:

Při rychlém nastavení můžete A300 používat pouze v anglické verzi. Přejete-li si používat jiný jazyk, proveďte výše popsané nastavení.

1. Odejměte náramek a připojte A300 k počítači nebo k USB nabíječce, pro jeho probuzení a nabití baterie.
2. Nastavte si A300 zadáním základních funkcí na přístroji. **Po dokončení se zobrazí text Ready to go!** (Připraven k použití!)

Abyste mohli o svojí aktivitě a tréninku dostávat přesné údaje a zajistili si nejnovější software, proveďte prosím nastavení ve webové službě Flow, jak bylo popsáno výše.

ZJISTĚTE SI O SVÉM SPORTTESTERU A300 VÍCE INFORMACÍ

Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce naleznete na polar.com/support/A300. Další podporu naleznete ve vynikajících videomateriálech na adrese polar.com/support/A300 možná, že se na ně budete chtít podívat.

NÁRAMEK

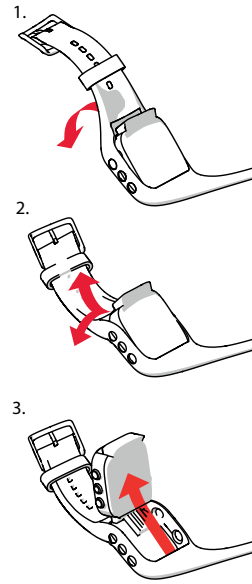
Konektor USB sporttesteru A300 je zabudován v náramku. Pro nastavení A300 přes počítač, dobítí baterie a výměnu náramku musíte náramek odpojit.

1. Pro odpojení náramku od přístroje ho na straně zapínání ohněte.

2. Držte náramek na straně zapínání. Přetáhněte náramek před tlačítka, nejprve z jedné strany, a potom z druhé. Náramek natahujte pouze pokud je to nezbytné.

3. Vyjměte přístroj z náramku.

Pro připojení náramku zopakujte výše uvedené kroky v opačném pořadí.



POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER A300

- » Pomocí tlačítek UP (NAHORU) a DOWN (DOLŮ) můžete procházet menu.
- » Výběr potvrdíte tlačítkem START.
- » Funkce vrácení se zpět, přerušení a ukončení provedete tlačítkem BACK (ZPĚT).



UŽITEČNÉ TIPY

- » Vzhled displeje hodinek změňte stisknutím a podržením tlačítka NAHORU.
- » Tlačítka uzamknete stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ (LIGHT).
- » Data uložíte do aplikace Polar Flow stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT.
- » Chcete-li se v průběhu tréninku podívat, kolik je hodin, přiblížte A300 ke snímači srdeční frekvence.

SLEDUJTE SVOJI AKTIVITU

Jakmile bude A300 nastaven, začne automaticky sledovat vaši aktivitu, a to sedm dní v týdnu, 24 hodin denně.

Obdržíte osobní cíl denní aktivity a A300 vám na stavové liště aktivity ukáže váš pokrok v dosahování tohoto cíle. Stavovou lištu aktivity můžete snadno sledovat v časovém náhledu.



V nabídce **Activity** (Aktivita) můžete podrobněji sledovat svoji dosavadní aktivitu v daném dni a získat doporučení, jak svého cíle dosáhnout.

Data o vaší aktivitě jsou zobrazována v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow. Tam můžete získat podrobné informace o svojí fyzické aktivitě i o zdravotních přínosech, které vám poskytuje.

A300 počítá vaše kroky a sdělí vám, jakou vzdálenost jste urazili.

Ukáže vám, kolik jste spálili kalorií.

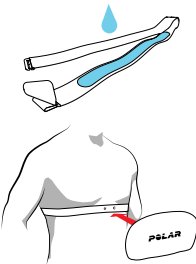
Noste ho i ve spánku a bude zaznamenávat délku a kvalitu vašeho spánku. Informace o svém spánku si potom můžete přečíst v aplikaci Flow nebo ve webové službě Polar Flow.

Je to váš osobní stimulátor, který vás upozorní, když jste byli již příliš dlouho fyzicky neaktivní a je čas začít se zase hýbat.

TRÉNUJTE

NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete popruh v místech elektrod.
2. Připněte si popruh kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby těsně přiléhal na tělo.
3. Připojte konektor.



i Po skončení tréninku konektor odpojte a popruh opláchněte proudem vody, abyste ho udržovali v čistotě.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

Před prvním tréninkem je potřeba snímač srdeční frekvence se sporttesterem A300 spárovat. Připněte si snímač srdeční frekvence, stiskněte tlačítko START a sporttesterem A300 se snímače dotkněte.

ZAHÁJENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko START a zadejte svoji sportovní disciplínu*. Až budete připraveni, stiskněte znovu tlačítko START.

Stisknutím tlačítka ZPĚT trénink přerušíte. Pro pokračování v tréninku stiskněte START. Pro ukončení tréninkové jednotky, po jejím přerušení, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT po dobu cca tří vteřin, dokud se nezobrazí text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

* Ve webové službě Flow si můžete stáhnout i další sportovní disciplíny.

TENTO PŘÍSTROJ VÁM NABÍZÍ JEŠTĚ MNOHEM VÍCE

Váš A300 vás vede k mnohem aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Spolu s webovou službou a mobilní aplikací Polar Flow vám také pomáhá vidět, jaký vliv mají vaše rozhodnutí a zvyky na váš celkový pocit pohody.

POLAR A300

A300 zaznamenává veškerou vaši aktivitu a vede vás ke splnění vašeho cíle denní aktivity. Vyměňte si náramek a zkrášlete si jakékoliv oblečení! Můžete si zvlášť kupovat další náramky.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7*

Noste se svým sporttesterem A300 pohodlný snímač srdeční frekvence a získajte více ze svých každodenních sportovních aktivit. Snímač srdeční frekvence zaznamenává váš tep i při plavání.

** Lestliže jste si sporttester A300 koupili bez snímače srdeční frekvence, není třeba si dělat starosti, můžete si ho kdykoliv zakoupit dodatečně.*

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Sledujte své úspěchy, získajte vedení a podrobnou analýzu svých aktivit a tréninkových výsledků. Toto vše a další možnosti naleznete na stránkách polar.com/flow.

APLIKACE POLAR FLOW

Získejte okamžitý přehled o svojí aktivitě a tréninkových datech. Tato aplikace automaticky bezdrátově převádí vaše data ze sporttesteru A300 do webové služby Polar Flow. Pořídte si ji v App StoreSM nebo na Google playTM.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

A300

Typ baterie
Výdrž baterie

baterie Li-pol 68 mAh
Až 26 dní při sledování aktivity po 24 hodin, sedm dní v týdnu, a jedné hodině tréninku denně 30 m

Voděodolnost
Materiál

Náramek: silikon, nerezová ocel;
Přístroj: akrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, polymethylmetakrylát

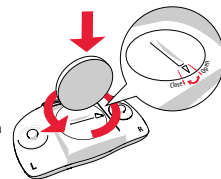
SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7

Typ baterie
Těsnicí kroužek baterie
Voděodolnost
Materiál konektoru
Materiál popruhu

CR2025
O-kroužek 20.0 x 0.90 Materiál silikon
30 m
akrylonitril butadien styren
38% polyamid, 29% polyuretan,
20% elastan, 13% polyester

Výměna baterie snímače srdeční frekvence:

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



! Z bezpečnostních důvodů dbejte prosím na to, abyste používali správnou baterii.

NAJDĚTE SI PODPORU VÝROBKU



polar.com/support/A300

ZŮSTAŇTE V KONTAKTU S POLAREM



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

Google Play je ochranná známka společnosti Google Inc.
App Store je servisní známka společnosti Apple Inc.

Vyrobil

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

Kompatibilní s



POLAR®



Polar A300

PRŮVODCE ZAČÍNÁME

Nastavení viz. flow.polar.com/start