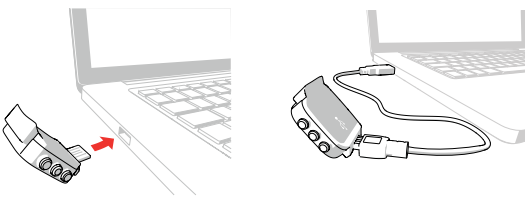


НАСТРОЙКА A300

Когда вы впервые берете в руки устройство A300, оно находится в спящем режиме. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB для настройки. Перед использованием устройства A300, рекомендуется зарядить аккумулятор.

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, чтобы настроить его и зарядить аккумулятор.



4. Следуйте инструкциям по выполнению входа в онлайн-сервис Flow и настройке устройства A300.

i Для получения наиболее точных и персонализированных сведений, а также данных о тренировках, важно правильно указать данные.

По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!

Если вам не терпится начать первую тренировку с A300, вы можете выполнить быструю настройку.

i При выполнении быстрой настройки устройство A300 можно будет использовать только на английском языке. Для использования устройства на другом языке, необходимо настроить его, как описано выше.

1. Отсоедините браслет и подключите устройство A300 к компьютеру или зарядному устройству USB, чтобы вывести устройство из спящего режима и зарядить аккумулятор.
2. Настройте устройство A300 - для этого укажите в устройстве основные настройки. **По завершении появится сообщение Готово!**

Для получения точных данных об активности и о тренировке, а также для того, чтобы загружать последнюю версию программного обеспечения, настройте онлайн-сервис Flow, как описано выше.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ УСТРОЙСТВЕ A300

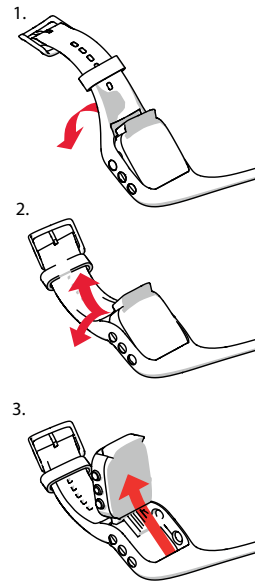
Полную и самую последнюю версию руководства можно скачать здесь: polar.com/support/A300. Для получения дополнительных сведений можно просмотреть видео-материалы: polar.com/support/A300.

БРАСЛЕТ

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

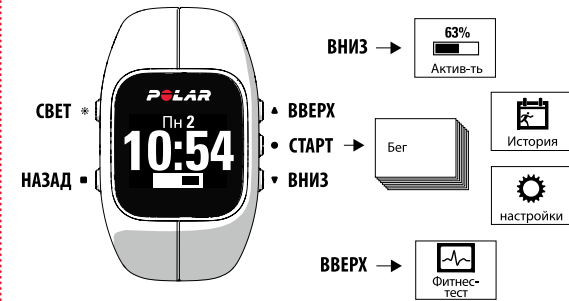
1. Наклоните браслет со стороны пряжки, чтобы отсоединить его от устройства.
2. Держите браслет со стороны пряжки. Пропустите браслет над кнопками сначала с одной стороны, а затем с другой. Растягивайте браслет только в случае необходимости.
3. Отсоедините устройство от браслета.

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. В устройстве A300 будет постепенно заполняться полоса активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. 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 наглядно 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.

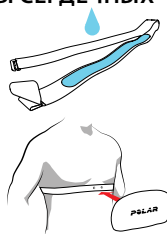
 Носите устройство во время сна, и оно будет определять время и качество вашего сна. Проверяйте информацию о сне с помощью приложения или онлайн-сервиса Flow


 Это устройство - ваш личный мотиватор, напоминающий вам подвигаться, когда вы слишком засиделись.

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.

POLAR A300

Устройство A300 также отслеживает всю вашу физическую активность и дает рекомендации по достижению ежедневной цели. Поменяйте браслет - и вы получите прекрасный аксессуар к любой одежде! Дополнительные браслеты продаются отдельно.

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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

A300

Тип аккумулятора
Время работы

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

Водонепроницаемость
Материалы

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

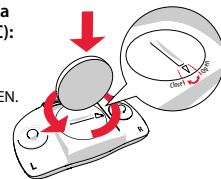
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR H7


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 OPEN.
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 CLOSE.



 Из соображений безопасности удостоверьтесь, что используете правильный аккумулятор.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



polar.com/support/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



POLAR®



Polar A300

РУКОВОДСТВО ПО НАЧАЛУ РАБОТЫ

Настройка на flow.polar.com/start

17954534.01 RUS 01/2015 10011

Русский