

## NASTAVITE A300

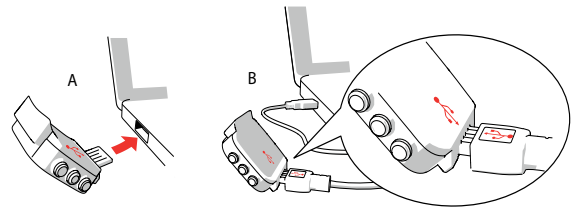
Ura A300 je v načinu shranjevanja in se aktivira, ko jo vključite v računalnik, da bi izvedli nastavitve. Če je baterija povsem prazna, lahko aktiviranje A300 traja nekaj minut.

Nastavitve v spletni storitvi Polar Flow opravite po naslednjem postopku:

1. Pojdite na spletno stran [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) in namestite programsko opremo FlowSync.
2. Odstranite zapestni pašček, kot je opisano v poglavju **Zapestni pašček**.
3. Za nastavljanje ure in polnjenje baterije uro A300 neposredno (A) ali prek USB-kabla (B) priključite v računalnik.
4. Nato vas bomo vodili skozi postopek vpisa v spletno storitev Polar Web in prilagoditev ure A300 vašim željam.

Za čim bolj natančne in prilagojene podatke o vaši vadbi in aktivnosti je pomembno, da ste pri fizični nastavitvi pri prijavi v spletno storitev čim bolj natančni. Po uspešni prijavi lahko izberete jezik in pridobite zadnjo različico vdelane programske opreme za vaš A300.

- Po koncu nastavitve ste pripravljeni na vadbo. Zabavajte se!



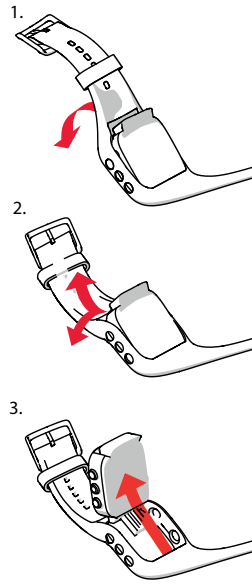
## IZVEDITE VEČ INFORMACIJ O URI A300

Celoten uporabniški priročnik in najnovejšo različico teh navodil lahko prenesete prek spletne strani [polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300). Tam si lahko ogledate tudi odlične videoposnetke s prikazi.

## ZAPESTNI PAŠČEK

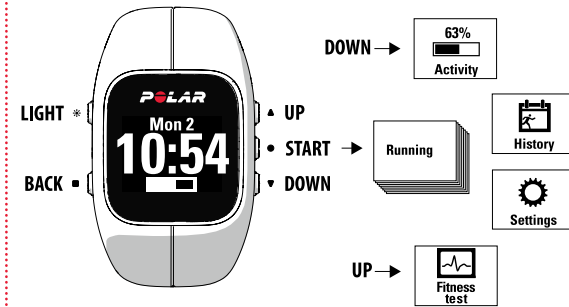
USB-priključek vašega A300 se nahaja v napravi v zapestnem paščku. Za povezovanje ure A300 z računalnikom, polnjenje baterije ali menjavanje zapestnega paščka morate zapestni pašček odstraniti.

1. Zapestni plašček upognite na strani z zaponko, da ga odstranite z naprave.
  2. Zapestni pašček primite na strani z zaponko. Najprej ga položite prek gumbov na eni strani, nato pa še na drugi. Povlecite ga, da se raztegne, samo če je to potrebno.
  3. Napravo snemite z zapestnega paščka.
- Za pritrditev zapestnega paščka zgornje korake izvedite v obratnem vrstnem redu.



## SPOZNAJTE SVOJO URO A300

- » Po meniju brskajte z gumboma GOR ali DOL.
- » Izbiro potrdite z gumbom START.
- » Za vračanje, premor ali zaustavitev uporabi gumb NAZAJ.



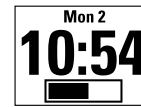
### KORISTNI NASVETI

- » Prikaz ure spremenite, tako da pritisnete in pridržite gumb GOR.
- » Gumb zaklenite, tako da pritisnete in pridržite gumb LUČ.
- » Podatke sinhronizirajte z aplikacijo Polar Flow, tako da pritisnete in pridržite gumb NAZAJ.
- » Za ogled časa med vadbo uro A300 približajte senzorju srčnega utripa.

## SPREMLJAJTE SVOJE AKTIVNOSTI

Takoj po nastavitvi ure A300 ta prične samodejno spremljati vaše aktivnosti 24/7.

Ura vam določi osebni dnevni cilj aktivnosti, njegovo doseganje pa boste lahko spremljali v stolpcu aktivnosti. Ob prikazu časa lahko vidite stolpec aktivnosti.



V meniju **Activity** (Aktivnost) si lahko ogledate podrobnosti vaših preteklih aktivnosti za tekoči dan, hkrati pa lahko prejmete podporo za doseganje trenutnega cilja.

Natančne podatke o aktivnosti si lahko ogledate prek aplikacije Flow ali spletne storitve Flow. Ogledali si boste lahko podrobnosti o svoji telesni dejavnosti in njenih koristih za vaše zdravje.

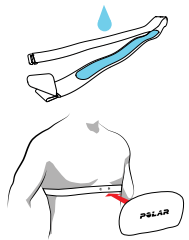
- Ura A300 šteje vaše korake in vas obvešča o razdalji, ki ste jo prehodili.
- Prikazuje tudi porabljene kalorije.
- Uro lahko nosite tudi med spanjem ter merite čas in kakovost spanca. Podatke o spancu si lahko ogledate prek aplikacije Flow ali spletne storitve Flow.

Ura deluje kot vaš osebni motivator in vas opomni, ko niste bili aktivni dalj časa.

## VADBA

### UPORABITE SENZOR SRČNEGA UTRIPA

1. Navlažite območja elektrod na traku.
2. Spnite trak okoli prsnih mišic in ga prilagodite, da se tesno prilega telesu.
3. Namestite priključek.



**i** Po vadbi odstranite priključek in trak sperite pod tekočo vodo, da ga očistite.

### ZDRUŽEVANJE SENZORJA SRČNEGA UTRIPA

Pred prvo vadbo morate senzor srčnega utripa združiti z A300. Ko imate nameščen senzor srčnega utripa, pritisnite START in se senzorja dotaknete z A300.

### ZAČETEK IN PREKINITEV VADBE

Pritisnite START in izberite želeni šport\*. Ko ste pripravljeni na začetek, znova pritisnite START.

Za začasno prekinitev vadbe pritisnite gumb NAZAJ. Za nadaljevanje vadbe pritisnite START. Da bi zaustavili vadbo, pritisnite in držite gumb NAZAJ tri sekunde, ko je začasno prekinjena, dokler ni prikazano sporočilo **Recording ended** (Beleženje končano).

\* Več športnih aktivnosti lahko prenesete prek spletne storitve Flow.

## VELIKO VEČ KOT ZGOLJ OBIČAJEN VADBENI RAČUNALNIK

Vaš A300 vam pomaga pri doseganju aktivnejšega in bolj zdravega življenjskega sloga. Skupaj s spletno storitvijo Polar Flow in mobilno aplikacijo pa vam pomaga tudi razumeti, kako vaše odločitve in navade vplivajo na vaše dobro počutje.

### POLAR A300

Vaša ura A300 sledi vsem vašim aktivnostim in vas vodi pri doseganju dnevnega cilja dejavnosti. Zamenjajte zapestni pasček in ga spremenite v modni dodatek! Dodatni zapestni pasčki so na voljo posebej.

### SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H7\*

Skupaj z uro A300 uporabite udoben senzor srčnega utripa ter še bolj izkoristite svoje dnevne aktivnosti. Senzor srčnega utripa zaznava vaš srčni utrip tudi med plavanjem.

\* Če ste svoj A300 kupili brez senzorja srčnega utripa, ga lahko vedno kupite pozneje.

### SPLETNA STORITEV POLAR FLOW

Spremljajte svoje dosežke, zagotovite si podporo ter si ogledujte podrobne analize svojih aktivnosti in rezultatov vadbe. Vse to in še več poiščite na [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APLIKACIJA POLAR FLOW

Za hiter pregled vadbenih podatkov in aktivnosti. Aplikacija podatke iz vaše ure A300 sinhronizira s spletno storitvijo Polar Flow brez povezave. Prenesite jo prek App Store<sup>SM</sup> ali Google Play<sup>TM</sup>.

## TEHNIČNI PODATKI

### A300

Vrsta baterije  
Čas delovanja

Litij-polimerna baterija 68 mAh  
Do 26 dni s funkcijo sledenja aktivnosti 24/7 in vadbo 1 uro/dan

Vodoodpornost  
Materiali

30 m  
Zapestni pasček: silikon, nerjaveče jeklo;  
naprava: akrilonitril butadien stiren,  
steklena vlakna, polikarbonat nerjaveče jeklo,  
polimetilmetakrilat

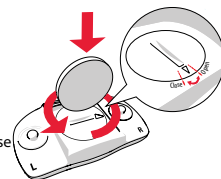
### SENZOR SRČNEGA UTRIPA POLAR H7

Vrsta baterije  
Tesnilo baterije  
Vodoodpornost  
Material priključka  
Material zapestnega pasčka

CR2025  
Silikonsko O-tesnilo 20,0 x 0,90  
30 m  
Akrilonitril butadien stiren  
38 % poliamid, 29 % poliuretan,  
20 % elastan, 13 % poliester

### Menjava baterije senzorja srčnega utripa:

1. Uporabite kovanec, da pokrov baterije zavrtite v levo in ga ODPRETE.
2. Baterijo (CR 2025) vstavite pod pokrov, tako da je pozitivna (+) stran obrnjena proti pokrovu. Za zagotavljanje vodoodpornosti se prepričajte, da je tesnilo v utoru.
3. Pokrov nato znova potisnite v priključek.
4. Uporabite kovanec, da pokrov zavrtite v desno in ga ZAPRETE.



**!** Zaradi varnosti se prepričajte, da ste uporabili pravilno baterijo.

## POIŠČITE PODPORO ZA IZDELEK



[polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300)

### OSTANITE POVEZANI S POLARJEM



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

App Store je storitvena blagovna znamka družbe Apple Inc.  
Google Play je blagovna znamka družbe Google Inc.

Izdelal

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel. +358 8 5202 100  
Faks +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Združljivost z



# POLAR®



## Polar A300

NAVODILA ZA ZAČETEK

Za nastavitve obiščite  
[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)