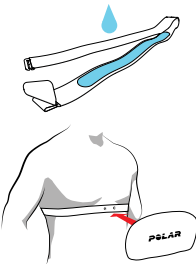


TRÉNUJTE

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 přerušeni, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT po dobu 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

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

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7*

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

* Jestliže 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, získáte vedení a podrobnou analýzu svých aktivit a tréninkových výsledků. To vše a další informace 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.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Přijímejte upozornění na příchozí hovory, zprávy, události z kalendáře a oznámení z aplikací ze svého telefonu ve sporttesteru A300. Spárujte A300 s aplikací Flow. Nastavte si v A300 funkci chytrá upozornění a nadefinujte si nastavení upozornění pro každou z aplikací v telefonu. Další informace viz support.polar.com/en/A300.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

A300

Typ baterie
Výdrž baterie

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

Voděodolnost
Materiál

30 m
Zápěstní řemínek: silikon, nerezová ocel;
Přístroj: acrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, polymethylmetakrylát

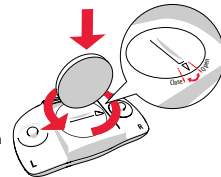
SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7

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 voděodolnosti.
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

support.polar.com/en/A300

ZŮSTAŇTE V KONTAKTU S POLAREM

facebook.com/
polarglobal

twitter.com/
polarglobal

youtube.com/
polar

instagram.com/
polarglobal

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

NASTAVENÍ SPORTTESTERU A300

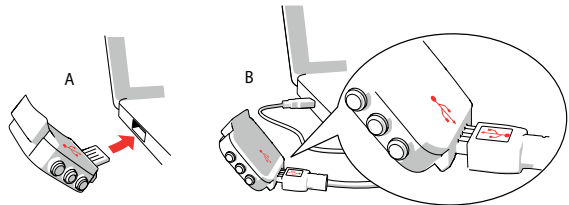
Váš nový A300 je v režimu uskladnění. Probudí se poté, co ho připojíte k počítači, abyste ho nastavili. Jestliže je baterie úplně vybitá, může trvat několik minut, než se A300 probudí.

Nastavení provedte prosím ve webové službě Polar Flow následujícím způsobem:

1. Jděte na flow.polar.com/start a nainstalujte software FlowSync.
2. Odepněte zápěstní řemínek dle návodu v kapitole **Wristband** (Zápěstní řemínek).
3. Připojte A300 k počítači, buď přímo (A) nebo přes kabel USB (B), abyste si ho mohli nastavit a dobít baterii.
4. Potom vás provedeme přihlášením se do webové služby Polar Flow a osobním nastavením vašeho A300.

K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nej přesnější a nej osobnější data je důležité, abyste při přihlašování se do webové služby zadali přesné údaje ve fyzickém nastavení. V průběhu přihlašování si můžete pro A300 zvolit jazyk a získat nejnovější firmware.

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



ZJISTĚTE SI O SVÉM SPORTTESTERU A300 VÍCE INFORMACÍ.

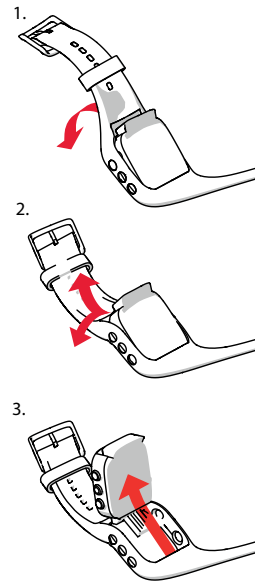
Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce naleznete na adrese support.polar.com/en/A300. Najdete tam i výborná instruktážní videa, která můžete zhlédnout.

ZÁPĚSTNÍ ŘEMÍNEK

Konektor USB sporttesteru A300 je zabudován v zápěstním řemínku. Pro nastavení A300 přes počítač, dobíjení baterie a výměnu řemínku musíte řemínek odpojit.

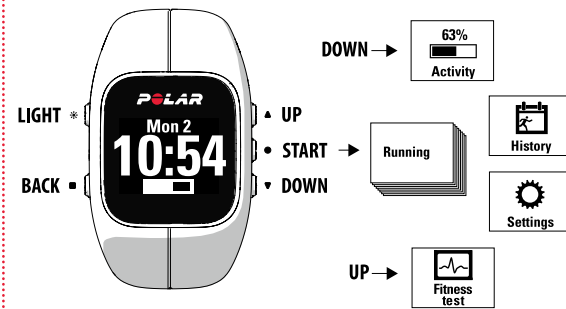
1. Pro odpojení zápěstního řemínku od přístroje ho ohněte na straně zapínání.
2. Držte řemínek na straně zapínání. Přetáhněte řemínek před tlačítka, nejprve z jedné strany, a potom z druhé. Řemínek natahujte pouze pokud je to nezbytné.
3. Vyjměte přístroj z řemínku.

- Pro připojení řemínku zopakujte výše uvedené kroky v opačném pořadí.



POZNEJTE SVŮJ SPORTTESTER A300

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



UŽITEČNÉ TIPY

- » Vzhled displeje hodinek změňte stisknutím a podržením tlačítka NAHORU.
- » Tlačítka uzamknete stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.
- » 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 po 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.

Obdržíte osobní cíl denní aktivity a na stavové liště aktivity budete moci sledovat svůj pokrok při jeho dosahování. 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.

Podrobná data o svojí aktivitě můžete sledovat v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow. Tam můžete získat podrobné informace o svojí fyzické aktivitě i o zdravotních přínosech, které vám poskytují.

- 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.