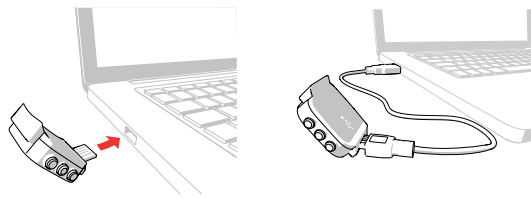


## CONFIGURAZIONE DELL'A300

All'inizio il tuo nuovo A300 è in modalità standby. Si riattiva quando lo si collega ad un computer o ad un caricatore USB per la configurazione. Si consiglia di caricare completamente la batteria prima di iniziare ad usare l'A300.

1. Vai al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e installa il software FlowSync.
2. Stacca il cinturino come descritto nel capitolo **Cinturino**.
3. Collega l'A300 al computer per la configurazione e la carica della batteria.



4. Quindi ti guideremo all'accesso al servizio web Flow e alla configurazione dell'A300.

*Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise.*

Al termine della configurazione, sei pronto per utilizzarlo. Buon divertimento!

Se hai fretta di utilizzare l'A300 per il primo giorno di attività, puoi effettuare una configurazione rapida prima di iniziare:

*Effettuando la configurazione rapida, puoi utilizzare l'A300 solo in inglese. Per utilizzarlo in altre lingue, effettua la configurazione come descritto in precedenza.*

1. Stacca il cinturino e collega l'A300 ad un computer o ad un caricatore USB per attivarlo e caricare la batteria.
2. Configura l'A300 immettendo le impostazioni di base sul dispositivo. Al termine, viene visualizzato **Pronto per l'uso!**.

Per ottenere dati di attività e allenamento precisi e ottenere il firmware più recente, effettuare la configurazione nel servizio web Flow come descritto in precedenza.

## ULTERIORI INFORMAZIONI SULL'A300

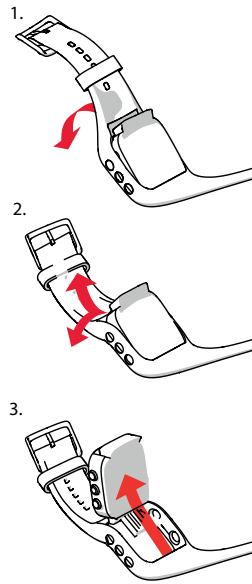
Puoi scaricare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida dal sito [polar.com/it/assistenza/A300](http://polar.com/it/assistenza/A300). Per ulteriore assistenza, puoi trovare alcuni ottimi tutorial video sul sito [polar.com/it/assistenza/A300](http://polar.com/it/assistenza/A300).

## CINTURINO

Il connettore USB dell'A300 si trova nel dispositivo all'interno del cinturino. È necessario rimuovere il cinturino per configurare l'A300 con un computer, caricare la batteria e sostituire il cinturino.

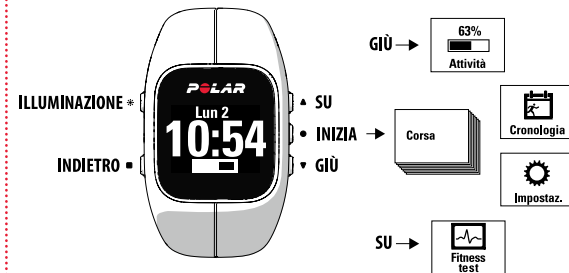
1. Piega il cinturino dal lato della fibbia per toglierlo dal dispositivo.
2. Tenere il cinturino dal lato della fibbia. Far passare il cinturino sui pulsanti prima da un lato poi dall'altro. Estendere il cinturino solo se necessario.
3. Sollevare il dispositivo dal cinturino.

Per inserire il cinturino, eseguire la procedura al contrario.



## PER CONOSCERE L'A300

- » Sfoglia il menu premendo SU o GIÙ.
- » Conferma le selezioni con INIZIA.
- » Torna indietro, interrompi e arresta con INDIETRO.



### CONSIGLI UTILI

- » Cambia il tipo di quadrante tenendo premuto SU.
- » Blocca i pulsanti tenendo premuto ILLUMINAZIONE.
- » Sincronizza i dati con l'app Polar Flow tenendo premuto INDIETRO.
- » Avvicina l'A300 al sensore di frequenza cardiaca per osservare l'ora durante l'allenamento.

## RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ

Dopo aver configurato l'A300, inizia a rilevare automaticamente l'attività 24/7.

Otterrai un obiettivo di attività quotidiana personalizzato e l'A300 mostrerà i tuoi progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo riempiendo una barra di attività. Puoi visualizzare facilmente la barra di attività in modalità ora.



Nel menu **Attività** puoi osservare dettagliatamente l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

Puoi osservare i dati di attività visualizzati nell'app Flow o nel servizio web Flow. Da qui puoi osservare i dettagli sull'attività fisica e i conseguenti benefici sulla salute.

L'A300 conta i passi effettuati e indica la distanza percorsa.

Mostra le calorie bruciate.

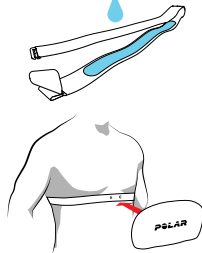
Indossalo mentre dormi per rilevare il tempo e la qualità del sonno. Controlla le informazioni sul sonno nell'app Flow o nel servizio web Flow.

È il tuo motivatore personale, che ti avvisa quando sei rimasto inattivo troppo a lungo ed è ora di muoverti.

## ALLENAMENTO

### INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Agganciare il trasmettitore.



*Alla fine di ogni allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico per mantenerlo pulito.*

### ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Prima della prima sessione di allenamento, associa il sensore di frequenza cardiaca all'A300. Indossa il sensore di frequenza cardiaca, premi INIZIA e tocca il sensore con l'A300.

### AVVIO E ARRESTO DELL'ALLENAMENTO

Premi INIZIA e seleziona lo sport\*. Premi di nuovo INIZIA quando sei pronto.

Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento. Per continuare l'allenamento, premi INIZIA. Per arrestare la sessione, tieni premuto INDIETRO per tre secondi quando si interrompe finché non viene visualizzato **Sessione terminata**.

*\* È possibile scaricare altri sport dal servizio web Flow.*

## MOLTO ALTRO

L'A300 ti guida ad una vita più attiva e più sana. Insieme al servizio web Polar Flow e alla mobile app ti consente di capire come le tue scelte e le tue abitudini influiscano sulla tua salute.

### POLAR A300

L'A300 ti consente di monitorare tutte le tue attività e ti guida al raggiungimento del tuo obiettivo quotidiano. Cambia il cinturino e arricchiscilo con nuovi accessori! Puoi acquistare altri cinturini separatamente.

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H7\*

Indossa il comodo sensore di frequenza cardiaca con l'A300 e ottieni il massimo dai tuoi sport quotidiani. Il sensore di frequenza cardiaca rileva la frequenza cardiaca anche durante il nuoto.

*\* Se hai acquistato l'A300 senza sensore di frequenza cardiaca, puoi acquistarne uno in seguito.*

### SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Osserva i tuoi risultati, ottieni una guida e osserva l'analisi dettagliata dei risultati di attività e allenamento. Scopri questo e altro sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APP POLAR FLOW

Visualizza subito i dati di attività e allenamento. L'app sincronizza i dati in modo wireless dall'A300 al servizio web Polar Flow. Accedi all'App Store<sup>SM</sup> o a Google Play<sup>TM</sup>.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### A300

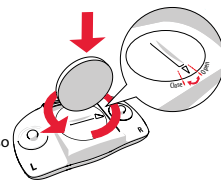
Tipo batteria	Batteria Li-Pol a 68 mAh
Tempo di funzionamento	Fino a 26 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 e 1 ora al giorno di allenamento
Impermeabilità	30 m
Materiali	Cinturino: silicone, acciaio inox; Dispositivo: acrilonitrile butadiene stirene, fibra di vetro, policarbonato, acciaio inox, polimetilmetacrilato

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H7

Tipo batteria	CR2025
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Impermeabilità	30 m
Materiale trasmettitore	Acrilonitrile butadiene stirene
Materiale dell'elastico	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere

### Per sostituire la batteria del sensore di frequenza cardiaca:

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.
2. Inserire la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.



*Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.*

## TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO



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

### CONTINUA A SEGUIRE POLAR



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



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



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



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

App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.  
Google Play è un marchio di fabbrica di Google Inc.

Prodotto da

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

Compatibile con



# POLAR®



## Polar A300

GUIDA INTRODUTTIVA

Configurazione sul sito  
[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17954519.01 ITA 01/2015 10011

Italiano