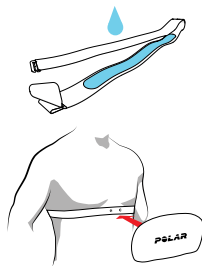


## TRÆN

### TAG PULSMÅLEREN PÅ

1. Fugt elektrodeområdet på stroppen.
2. Tag stroppen omkring brystet og justér den, så den sidder tæt på kroppen.
3. Fastgør sendermodulet.



**i** Fjern sendermodulet fra stroppen, og skyl stroppen under rindende vand efter træningen.

### PAR PULSMÅLEREN

Inden dit første træningspas skal du parre pulsmåleren med din A300. Tag din pulsmåler på, tryk på START og strejf sensoren med din A300.

### START OG STOP TRÆNING

Tryk på START og vælg din sportsgren\*. Tryk på START igen, når du er klar til at starte.

Tryk på TILBAGE for at afbryde dit træningspas midlertidigt. Fortsæt din træning ved at trykke på START. Stop træningspasset ved at trykke på TILBAGE og holde den nede i tre sekunder under afbrydelse, indtil der vises **Træning afsluttet**.

\* Du kan hente flere sportsgrene fra Flow webservice.

## DET ER MEGET MERE

Din A300 vejleder dig til en mere aktiv og sundere livsstil. Men sammen med webservicen og mobil-appen Polar Flow hjælper den dig med at forstå, hvordan dine valg og vaner påvirker dit velvære.

### POLAR H7 PULSMÅLER\*

Tag den behagelige pulsmåler på med din A300, og få mere ud af dine daglige træning. Pulsmåleren måler også din puls, mens du svømmer.

*\* Hvis du købte din A300 uden en pulsmåler, skal du ikke fortvivle - du kan købe en når som helst.*

### POLAR FLOW WEBSERVICE

Følg dine præstationer, få vejledning og se detaljerede analyser af din aktivitet og dine træningsresultater. Find alt dette og mere på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### POLAR FLOW APP

Få et hurtigt overblik over dine aktivitets- og træningsdata. Appen synkroniserer dataene trådløst fra din A300 til Polar Flow webservicen. Hent den i App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

### SMARTE MEDDELSER

Bliv underrettet om indgående opkald, beskeder, begivenheder i kalenderen og app-meddelelser fra din telefon på din A300. Par din A300 med Flow app. På din A300 skal du slå smarte meddelelser til og definere indstillingerne for underretninger for hver app på din telefon. Se [support.polar.com/da/A300](http://support.polar.com/da/A300) for yderligere oplysninger.

## TEKNISKE SPECIFIKATIONER

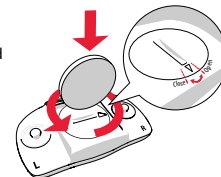
<b>A300</b>	68 mAh Li-pol-batteri
Batteritype	Op til 26 dage med 24/7 aktivitetsmåling og 1t/dag træning
Driftstid	30 m
Vandtæthed	Armbånd: silikone, rustfrit stål;
Materialer	Enhed: acrylonitril-butadiene-styren, glasfiber, polycarbonat, rustfrit stål, polymethylmethacrylat

### POLAR H7 PULSMÅLER

Batteritype	CR2025
Batteritætningsring	O-ring 20,0 x 0,90 Materiale: Silikone
Vandtæthed	30 m
Sendermodulets materiale	Acrylonitril-butadiene-styren
Stropmateriale	38 % polyamid, 29 % polyurethan, 20 % elasthan, 13 % polyester

### Sådan udskifter du pulsmålerens batteri:

1. Brug en mønt til at åbne batteridækslet ved at dreje den mod uret til OPEN (Åbn).
2. Indsæt batteriet (CR 2025) i dækslet med den positive (+) side mod dækslet. Sørg for, at pakningen sidder i rillen, for at sikre vandtæthed.
3. Tryk dækslet tilbage i sendermodulet.
4. Brug mønten til at dreje dækslet med uret til CLOSE (Luk).

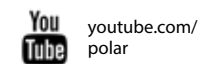
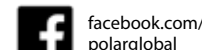


**!** Af sikkerhedsmæssige årsager bedes du sørge for at bruge det korrekte batteri.

## FIND PRODUKTSUPPORT

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

### HOLD DIG AJOUR MED POLAR



App Store er et servicemærke tilhørende Apple Inc.  
Google Play er et varemærke tilhørende Google Inc.

Fremstillet af

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

Kompatibel med



# POLAR®



**Polar A300**  
**KOM I GANG-VEJLEDNING**

Opsæt på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17954525.02 DNK 04/2016 10011

Dansk

## OPSÆT DIN A300

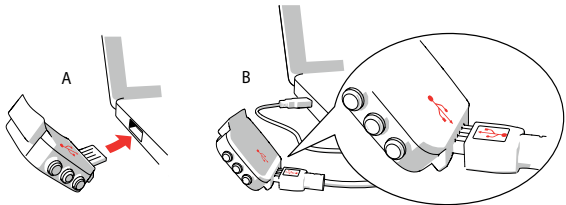
Din nye A300 er i opbevaringstilstand, og den aktiveres, når du slutter den til en computer for at opsætte den. Hvis batteriet er helt afladet, tager det muligvis nogle få minutter, før din A300 bliver aktiveret.

Udfør opsætningen i Polar Flow-webservice på følgende måde:

- Gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) og installer FlowSync-softwaren.
- Adskil urremmen, som beskrevet i kapitlet **Armbånd**.
- Slut din A300 til din computer, enten direkte (A) eller med USB-kablet (B), for at opsætte den og oplade batteriet.
- Bagefter fører vi dig gennem login på Polar Flow-webservicen og brugertilpasning af din A300.

For at få de mest nøjagtige og personlige aktivitets- og træningsdata er det vigtigt, at du angiver de præcise fysiske indstillinger, når du tilmelder dig webservicen. Når du tilmelder dig, kan du vælge et sprog og få den nyeste firmware til din A300.

- Når opsætningen er udført, er du klar til at starte. God træning!



## LÆR MERE OM DIN A300

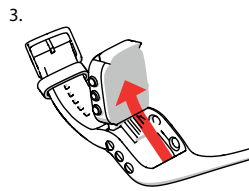
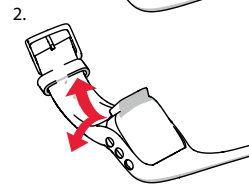
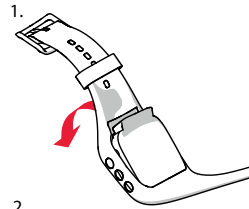
Du kan hente hele brugervejledningen og den nyeste version af denne vejledning på [support.polar.com/da/A300](http://support.polar.com/da/A300). Der kan du også finde nogle fantastiske videovejledninger, du kan se.

## URREM

USB-stikket på din A300 sidder i enheden inde i urremmen. Du skal adskille urremmen for at opsætte din A300 med en computer, oplade batteriet og udskifte urrem.

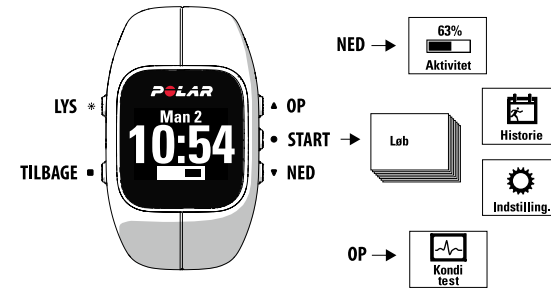
- Bøj urremmen fra spændesiden for at adskille det fra enheden.
- Hold urremmen fra spændesiden. Før urremmen over knapperne, først fra den ene side og derefter fra den anden side. Stræk kun urremmen, når det er nødvendigt.
- Træk enheden ud fra urremmen.

- Udfør trinene i omvendt rækkefølge for at fastgøre urremmen.



## LÆR DIN A300 AT KENDE

- Gennemse menuen ved at trykke på OP eller NED.
- Bekræft valg med START.
- Vend tilbage, afbryd midlertidigt og stop med TILBAGE.



### NYTTIGE TIPS

- Skift urdisplayet ved at trykke på OP og holde den nede.
- Lås knapper ved at trykke på LYS og holde den nede.
- Synkroniser data til Polar Flow-appen ved at trykke på TILBAGE og holde den nede.
- Bring din A300 tæt på din pulsmåler for at se klokkeslættet under træning.

## MÅL DIN AKTIVITET

- Så snart du har opsat din A300, går den automatisk i gang med at måle din aktivitet 24/7.

Du får et personligt dagligt aktivitetsmål og kan se din udvikling mod målet ved at fylde aktivitetslinjen op. Det er nemt at se aktivitetslinjen i tidsvisning.



I menuen **Aktivitet** kan du se mere detaljeret, hvor aktiv din dag har været indtil videre, og få vejledning til, hvordan du når dit mål.

- Du kan få vist dine aktivitetsdata i detaljer på Flow app eller Flow webservice. Der kan du få detaljerede oplysninger om din fysiske aktivitet og de deraf følgende sundhedsmæssige fordele.

- A300 tæller de skridt, du har taget, og angiver den dækkede distance.
- Den viser de kalorier, du har forbrændt.
- Hav den på, mens du sover, for at få målt din søvntid og -kvalitet. Kontrollér søvnoplysninger i Flow-appen eller Flow-webservicen.

- Den er din personlige motivator, der minder dig om at bevæge dig, når du har siddet stille for længe.