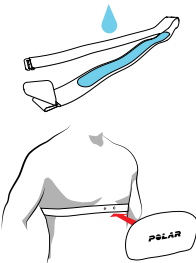


TRAINIEREN

DEN HERZFREQUENZ-SENSOR ANLEGEN

1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.
2. Lege den Gurt um die Brust und stelle ihn so ein, dass er fest sitzt.
3. Befestige den Herzfrequenz-Sensor.



i Trenne den Herzfrequenz-Sensor nach dem Training vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus, um ihn sauber zu halten.

HERZFREQUENZ-SENSOR KOPPELN

Vor deiner ersten Trainingseinheit musst du den Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300 koppeln. Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an, drücke die START-Taste und berühre den Sensor mit deinem A300.

TRAINING STARTEN UND BEENDEN

Drücke die START-Taste, um deine Sportart* zu wählen. Drücke erneut die START-Taste, wenn du startbereit bist.

Drücke die ZURÜCK-Taste, um eine Trainingseinheit zu unterbrechen. Um das Training fortzusetzen, drücke die START-Taste. Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung beendet** angezeigt wird.

* Du kannst weitere Sportarten vom Polar Flow Webservice herunterladen.

MEHR ALS NUR EIN TRAININGSCOMPUTER

Dein A300 motiviert dich zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen App hilft er dir darüber hinaus, zu verstehen, wie sich deine Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken.

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR*

Trage den komfortablen Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300 und trainiere effizienter als je zuvor. Der Herzfrequenz-Sensor erkennt deine Herzfrequenz sogar beim Schwimmen.

* Wenn du deinen A300 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn später noch erwerben.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Verfolge deine Leistungen, lasse dich anleiten und sieh dir detaillierte Auswertungen deiner Aktivität und deiner Trainingsergebnisse an. All dies und noch viel mehr findest du auf polar.com/flow.

POLAR FLOW APP

Sieh dir deine Aktivität und deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die App synchronisiert die Daten von deinem A300 drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Besorge sie dir im App StoreSM oder über Google PlayTM.

SMART NOTIFICATIONS

Lass dich auf deinem A300 über eingehende Anrufe, Nachrichten, Kalenderereignisse und App-Mitteilungen auf deinem Telefon benachrichtigen. Kopple deinen A300 mit der Flow App. Aktiviere auf deinem A300 die Smart Notifications und lege die Benachrichtigungseinstellungen für jede App auf deinem Telefon fest. Weitere Informationen findest du unter support.polar.com/de/A300.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

A300

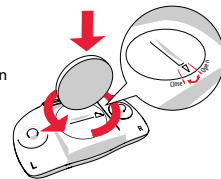
Batterietyp	Lithium-Polymer-Batterie, 68 mAh
Betriebszeit	Bis zu 26 Tage mit Aktivitätsverfolgung rund um die Uhr und 1 Std./Tag Training
Wasserbeständigkeit	30 m
Materialien	Armband: Silikon, Edelstahl; Gerät: Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Polymethylmethacrylat

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp	CR2025
Dichtungsring der Batterie	O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
Wasserbeständigkeit	30 m
Material der Sendeeinheit:	Acrylnitril-Butadien-Styrol
Material des Gurtes	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester

So wechselst du die Batterie des Herzfrequenz-Sensors:

1. Öffne die Batterieabdeckung, indem du sie mit einer Münze gegen den Uhrzeigersinn in Richtung der OPEN-Markierung drehst.
2. Platziere die Batterie (CR 2025) so in der Abdeckung, dass der Pluspol (+) der Abdeckung zugewandt ist. Achte darauf, dass der Dichtungsring in der vorgesehenen Nut sitzt, um die Wasserbeständigkeit sicherzustellen.
3. Drücke die Abdeckung wieder auf den Sensor.
4. Drehe die Abdeckung mit der Münze im Uhrzeigersinn auf CLOSE.



! Achte aus Sicherheitsgründen darauf, dass du die richtige Batterie verwendest.

PRODUKTSUPPORT

support.polar.com/de/A300

NEWS VON POLAR IM WEB

f facebook.com/
PolarDtl

t twitter.com/
polar_de_news

YouTube youtube.com/user/
Polardeutschland

i instagram.com/
polar_de

App Store ist eine Servicemarke von Apple Inc.
Google Play ist eine Marke von Google Inc.

Hersteller:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel.: +358 8 5202 100
Fax: +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel mit



POLAR®



Polar A300

KURZANLEITUNG

Einrichtung unter flow.polar.com/start

17954515.02 DEU 04/2016 10011

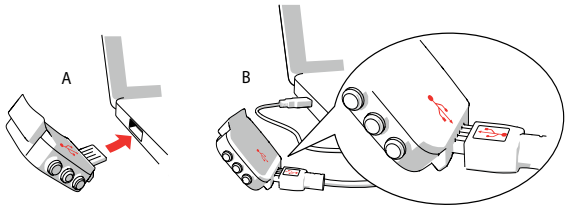
Deutsch

EINRICHTEN DEINES A300

Dein A300 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer anschließt. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bis sich der A300 einschaltet.

Bitte nimm die Einrichtung im Polar Flow Webservice wie folgt vor:

1. Gehe zu flow.polar.com/start und installiere die FlowSync Software.
2. Entferne das Armband wie im Kapitel **Armband** beschrieben.
3. Schließe deinen A300 entweder direkt (A) oder über das USB-Kabel (B) an deinem Computer an, um ihn einzurichten und den Akku zu laden.
4. Anschließend wirst du durch die Anmeldung beim Flow Webservice und die Personalisierung deines A300 geführt.
Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen A300 herunterladen.



ERFAHRE MEHR ÜBER DEINEN A300

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter support.polar.com/de/A300 herunterladen. Du findest dort auch einige großartige Lernvideos.

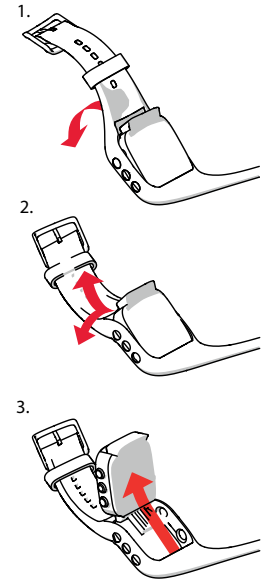
Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

ARMBAND

Der USB-Stecker an deinem A300 befindet sich an dem Gerät in der Innenseite des Armbands. Du musst das Armband abnehmen, um deinen A300 über einen Computer einzurichten, den Akku zu laden und das Armband zu wechseln.

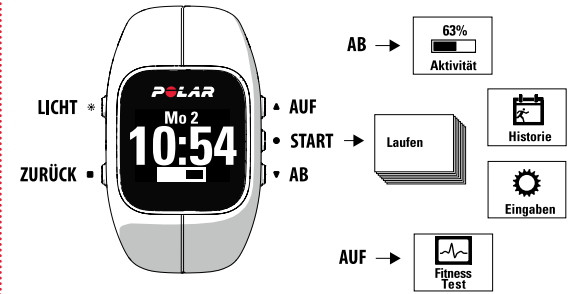
1. Biege das Armband von der Seite mit der Schnalle aus vom Gerät weg, um es zu lösen.
2. Halte das Armband an der Seite mit der Schnalle. Führe das Armband zuerst von der einen und dann von der anderen Seite über die Tasten. Dehne das Armband nur, wenn es erforderlich ist.
3. Ziehe das Gerät vom Armband ab.

Um das Armband wieder anzubringen, führe einfach die obigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.



LERNE DEINEN A300 KENNEN

- » Blättere mit der AUF- oder AB-Taste durch das Menü.
- » Bestätige deine Auswahl mit der START-Taste.
- » Mit der ZURÜCK-Taste kannst du zum vorherigen Menü zurückkehren sowie dein Training unterbrechen oder beenden.



NÜTZLICHE TIPPS

- » Durch Gedrückthalten der AUF-Taste kannst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige ändern.
- » Um die Tastensperre zu aktivieren, halte einfach die LICHT-Taste gedrückt.
- » Durch Gedrückthalten der ZURÜCK-Taste kannst die Daten mit der Polar Flow App synchronisieren.
- » Bringe deinen A300 nahe an deinen Herzfrequenz-Sensor, um während des Trainings die Uhrzeit abzulesen.

VERFOLGE DEINE AKTIVITÄT

Sobald du deinen A300 eingerichtet hast, beginnt er automatisch, deine Aktivität rund um die Uhr zu verfolgen.

Du erhältst ein persönliches tägliches Aktivitätsziel und kannst deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels anhand der sich füllenden Aktivitätsleiste bestimmen. Die Aktivitätsleiste kannst du dir einfach in der Uhrzeitanzeige ansehen.



Im Menü **Aktivität** kannst du detaillierter sehen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

Du kannst dir deine Aktivitätsdaten im Detail in der Flow App und im Flow Webservice ansehen. Hier kannst du auch die Details zu deiner körperlichen Aktivität und die damit verbundenen Gesundheitsvorteile abrufen.

Der A300 zählt die Schritte, die du gelaufen bist, und teilt dir die zurückgelegte Distanz mit.

Er zeigt auch deinen Kalorienverbrauch an.

Wenn du ihn beim Schlafen trägst, erkennt er deine Schlafzeit und die Qualität deines Schlafes. Die Schlafinformationen kannst du dir in der Flow App oder im Flow Webservice ansehen.

Er ist dein persönlicher Motivator, der dich daran erinnert, dich zu bewegen, wenn du zu lange inaktiv warst.