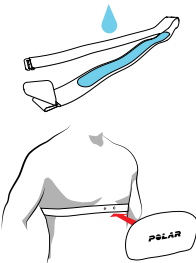


## TRAINEN

### HARTSLAGSENSOR OMDOEN

1. Maak de elektroden van de band vochtig.
2. Doe de band om je borst en pas de band aan zodat deze strak zit.
3. Bevestig de zender.



**i** Maak na het trainen de zender los en spoel de band af onder stromend water om hem schoon te houden.

### DE HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Vóór je eerste trainingssessie moet je de hartslagsensor aan je A300 koppelen. Doe je hartslagsensor om, druk op START en raak de sensor aan met je A300.

### TRAINING STARTEN EN STOPPEN

Druk op START en kies je sport\*. Druk nogmaals op START als je klaar bent om te beginnen.

Druk op TERUG om je trainingssessie te pauzeren. Druk op START om de training te hervatten. Houd tijdens het pauzeren de knop TERUG drie seconden ingedrukt totdat **Registratie gestopt** verschijnt om de sessie te stoppen.

\* Je kunt meer sporten downloaden van de webservice Flow.

## HET IS VEEL MEER

Je A300 begeleidt je naar een actiever en gezonder leven. Samen met de Polar Flow webservice en de mobiele app helpt de A300 je begrijpen hoe je keuzes en gewoontes je gezondheid beïnvloeden.

### POLAR H7 HARTSLAGSENSOR\*

Draag de comfortabele hartslagsensor samen met je A300 en haal meer uit je sport. De hartslagsensor registreert je hartslag ook bij het zwemmen.

*\* Heb je een A300 zonder hartslagsensor gekocht? Geen probleem! Je kunt er altijd nog één aanschaffen.*

### POLAR FLOW WEBSERVICE

Volg je prestaties, krijg begeleiding en bekijk de gedetailleerde analyse van je activiteit en trainingsresultaten. Dit alles en veel meer kun je vinden op [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### POLAR FLOW APP

Bekijk je activiteit en trainingsgegevens in één oogopslag. De app synchroniseert je gegevens draadloos van je A300 naar de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden van de App Store<sup>SM</sup> of van Google Play<sup>TM</sup>.

### SLIMME MELDINGEN

Ontvang meldingen over inkomende oproepen, berichten, agenda-items en app-meldingen van je telefoon op je A300. Koppel je A300 met de Flow app. Stel Slimme meldingen in op je A300 en definieer de meldingsinstellingen voor elke app op je telefoon. Ga naar [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300) voor meer informatie.

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### A300

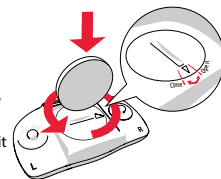
Batterijtype	68 mAh Li-pol batterij
Gebruiksduur	Tot 26 dagen met 24/7 activity tracking en 1u/dag training
Waterbestendigheid	30 m
Materialen	Polsband: siliconen, roestvrij staal; Apparaat: acrylonitril-butadien-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, polymethylmethacrylaat

### POLAR H7 HARTSLAGSENSOR

Batterijtype	CR2025
Afsluitring voor batterij	O-ring 20,0 x 0,90, materiaal siliconen
Waterbestendigheid	30 m
Materiaal zender	Acrylonitril-butadien-styreen
Materiaal band	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester

### Batterij van de hartslagsensor vervangen:

1. Open het batterijklepje door dit met een munt linksom te draaien naar OPEN.
2. Plaats de batterij (CR 2025) onder het klepje met de positieve (+) kant naar het klepje gericht. Zorg dat de afsluitring in de groef zit om de waterbestendigheid te waarborgen.
3. Druk de deksel terug in de zender.
4. Draai het klepje met een muntstuk rechtsom naar CLOSE.

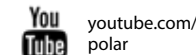
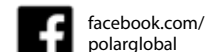


**!** Zorg in verband met veiligheid dat je de juiste batterij gebruikt.

## PRODUCTONDERSTEUNING

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

### VOLG POLAR



App Store is een servicemerck van Apple Inc.  
Google Play is een handelsmerk van Google Inc.

Gefabriceerd door

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)

Compatibel met



# POLAR®



## Polar A300

SNEL VAN START GIDS

Instellen op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

## JE A300 INSTELLEN

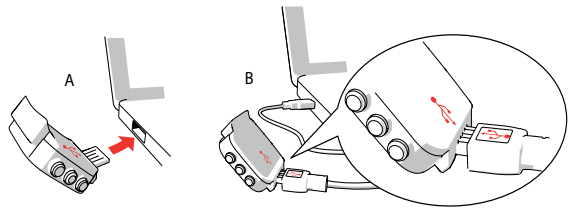
Je nieuwe A300 is in opslagmodus en ontwaakt als je hem aansluit op een computer voor installatie. Als de batterij geheel leeg is, kan het even duren voordat je A300 ontwaakt.

Voer de installatie in de Flow webservice als volgt uit.

1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en installeer de FlowSync-software.
2. Maak de polsband los zoals in het hoofdstuk **Polsband** beschreven is.
3. Sluit je A300 rechtstreeks (A) of met de USB-kabel (B) aan op je computer voor installatie en opladen van de batterij.
4. Vervolgens lopen wij je aanmelding bij de Polar Flow webservice en het personaliseren van je A300 met je door.

Voor de meest nauwkeurige en gepersonaliseerde activiteiten- en trainingsgegevens is het van belang dat je de fysieke instellingen nauwkeurig invoert als je je aanmeldt voor de webservice. Bij het aanmelden kun je een taal kiezen en de laatste firmware voor je A300 ophalen.

Als de installatie klaar is, kun je beginnen. Veel plezier!



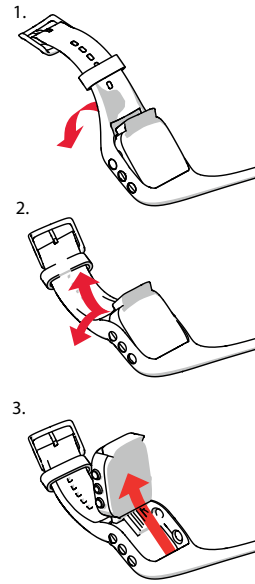
## ONTDEK MEER OVER JE A300

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing kun je downloaden op [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300). Daar kun je ook enkele fraaie video-instructies bekijken.

## POLSBAND

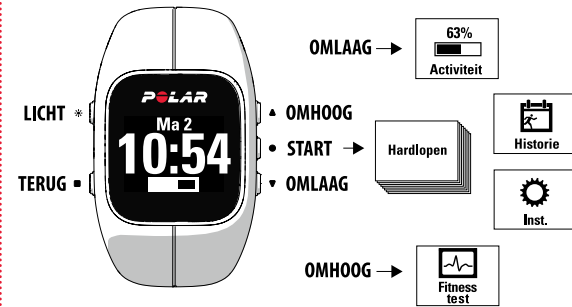
De USB-connector van je A300 zit in het apparaat in de polsband. Je moet de polsband losmaken om je A300 met een computer in te stellen, de batterij op te laden en de polsband te vervangen.

1. Buig de polsband vanaf de kant van de gesp omlaag om hem los te maken van het apparaat.
  2. Houd de polsband vast aan de kant van de gesp. Duw de polsband eerst bij één zijde over de knoppen en daarna bij de andere zijde. Rek de polsband alleen als het nodig is.
  3. Haal het apparaat uit de polsband.
- Voer deze stappen in omgekeerde volgorde uit om de polsband te bevestigen.



## LEER JE A300 KENNEN

- » Blader door het menu door op OMHOOG of OMLAAG te drukken.
- » Bevestig je keuzes met START.
- » Ga terug, pauzeer en stop met TERUG.



### HANDIGE TIPS

- » Houd OMHOOG ingedrukt om de wijzerplaat te wijzigen.
- » Houd LICHT ingedrukt om de knoppen te vergrendelen.
- » Houd TERUG ingedrukt om gegevens te synchroniseren met de app Polar Flow.
- » Houd je A300 vlak bij je hartslagsensor om tijdens de training te zien hoe laat het is.

## JE ACTIVITEIT VOLGEN

Zodra je je A300 ingesteld hebt, begint hij automatisch met het 24/7 volgen van je activiteit.

Je krijgt een persoonlijk dagelijks activiteitsdoel en je kunt je voortgang volgen door de activiteitsbalk te vullen. Je kunt de activiteitsbalk gemakkelijk bekijken in de tijdweergave.



In het **Activiteiten** menu kun je gedetailleerd zien hoe actief je die dag tot dusver bent geweest en krijg je begeleiding krijgen om je doel te bereiken.

Je kunt je gedetailleerde activiteitsgegevens bekijken in de Flow app en de Flow webservice. Daar krijg je informatie over je fysieke activiteit en de behaalde gezondheidseffecten.

De A300 telt de stappen die je gezet hebt en toont de afstand die je afgelegd hebt.

Hij toont de calorieën die je verbruikt hebt.

Draag hem tijdens het slapen en hij registreert de duur en de kwaliteit van je nachtrust. Bekijk de slaapinformatie in de Flow app of de Flow webservice.

Hij is je persoonlijke motivator die je meldt wanneer je te lang stil hebt gezeten.