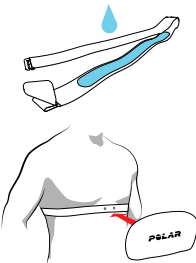


TREN

TA PÅ DEG PULSSSENSOREN

1. Fukt elektrodeområdet på stroppen.
2. Fest stroppen rundt brystet og juster den slik at den sitter godt.
3. Fest kontakten.



i Etter trening: Koble fra kontakten og skylle stroppen under rennende vann for å holde den ren.

OPPRETT EN TILKOBLING FOR PULSSSENSOREN

Før første treningsøkt må du opprette en tilkobling mellom pulssensoren og A300. Ha på deg pulssensoren, trykk på START og berør sensoren med A300.

START OG STOPP TRENINGEN

Trykk på START og velg sportsaktivitet*. Trykk på START igjen når du er klar til å starte.

Trykk på TILBAKE for å legge inn en pause i treningsøkten. Trykk på START for å fortsette treningen. Du stopper økten ved å trykke på og holde nede TILBAKE i tre sekunder mens økten er satt på pause, inntil **Registrering avsluttet** vises.

* Du kan laste ned flere sportsaktiviteter fra Flow-nettjenesten.

DET HANDLER OM MYE MER

A300 veileder deg mot et sunnere og mer aktivt liv. Sammen med Polar Flow-nettjenesten og -mobilappen kan den imidlertid også hjelpe deg med å forstå hvordan valgene og vanene dine påvirker velværet ditt.

POLAR H7 PULSSSENSOR*

Ha på deg den komfortable pulssensoren sammen med A300, og få mer utbytte av den daglige treningen din. Pulssensoren registrerer pulsen din også når du svømmer.

* Hvis du har kjøpt A300 uten noen pulssensor, er det ingenting å bekymre seg for. Du kan når som helst kjøpe en pulssensor.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Følg med på prestasjonene dine, få veiledning og se detaljert analyse av aktiviteten og treningsresultatene dine. Finn alt dette og mer på polar.com/flow.

POLAR FLOW-APPEN

Få en enkel oversikt over aktiviteten og treningsdataene dine. Appen synkroniserer dataene trådløst fra A300 til Polar Flow-nettjenesten. Last den ned fra App StoreSM eller Google PlayTM.

SMART-VARSLER

Få varsler om innkommende anrop, meldinger, kalenderhendelser og appvarsler fra telefonen din på A300. Koble A300 til Flow-appen. Aktiver smart-varsler på A300 og angi varslingsinnstillingene for hver app på telefonen din. Gå til support.polar.com/en/A300 hvis du vil ha mer informasjon.

TEKNISKE SPESIFIKASJONER

A300

Batteritype
Driftstid

68 mAh Li-Pol batteri
Ca. 26 dager med aktivitetsregistrering hele døgnet og 1 times trening per dag
30 m

Vanntetthet
Materialer

Armbånd: silikon, rustfritt stål;
Enhet: ABS (akrylnitril-butadien-styren),
glassfiber, polykarbonat, rustfritt stål,
polymetylmetakrylat

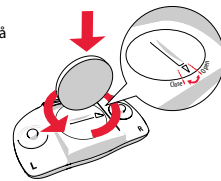
POLAR H7 PULSSENSOR

Batteritype
Tetningsring for batteri
Vanntetthet
Kontaktmateriale
Materiale i stroppen

CR2025
O-ring 20,0 x 0,90, materiale: silikon
30 m
ABS (akrylnitril-butadien-styren)
38 % polyamid, 29 % polyuretan,
20 % elastan, 13 % polyester

Slik skifter du batteriet i pulssensoren:

1. Bruk en mynt til å åpne batteridekselet ved å dreie det mot klokken til OPEN.
2. Sett batteriet (CR 2025) inn i dekselet slik at (+)-siden vender mot dekselet. Pass på at tetningsringen sitter på plass i sporet for å sikre vanntetthet.
3. Trykk dekselet tilbake på plass.
4. Bruk mynten til å dreie dekselet med klokken til CLOSE.



! Av hensyn til sikkerheten bør du kontrollere at du bruker riktig batteri.

FINN PRODUKTSTØTTE

support.polar.com/en/A300

FØLG MED PÅ POLAR-NYHETER

f facebook.com/
polarglobal

t twitter.com/
polarglobal

YouTube youtube.com/
polar

i instagram.com/
polarglobal

App Store er et servicemerke tilhørende Apple Inc.
Google Play er et varemerke tilhørende Google Inc.

Produsert av

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tlf. +358 8 5202 100
Faks +358 8 5202 300
www.polar.com

Kompatibel med

Bluetooth
SMART

GymLink

POLAR[®]



Polar A300
STARTVEILEDNING

Oppsett på flow.polar.com/start

17954527.02 NOR 04/2016 10011

Norsk

OPPSETT AV A300

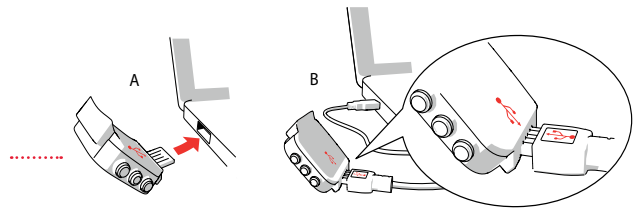
Din nye A300 er i lagringsmodus og aktiveres når du kobler den til en datamaskin for oppsett. Hvis batteriet er helt utladet, kan det ta noen minutter før A300 aktiveres.

Utfør oppsettet i Polar Flow-nettjenesten på følgende måte:

1. Gå til flow.polar.com/start og installer FlowSync-programvaren.
2. Ta av armbåndet som forklart i kapittelet **Armbånd**.
3. Koble A300 til datamaskinen din (enten direkte (A) eller med USB-kabelen (B)) for oppsett og lading av batteriet.
4. Vi forklarer deretter hvordan du registrerer deg for Polar Flow-nettjenesten og tilpasser A300.

For å få mest mulig nøyaktige og tilpassede aktivitets- og treningsdata er det viktig at du er nøye med de fysiske innstillingene når du registrerer deg for nettjenesten. Når du registrerer deg, kan du velge språk og laste ned den siste fastvaren for A300.

- Når du er ferdig med oppsettet, er du klar til å sette i gang. God fornøyelse!



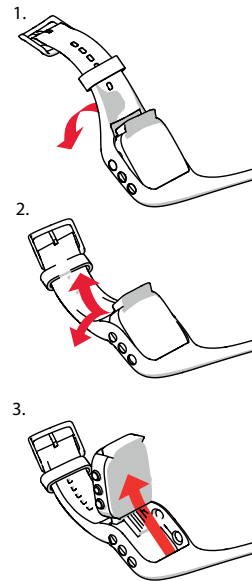
FINN UT MER OM A300

Du kan laste ned den fullstendige brukerhåndboken og den siste versjonen av denne veiledningen på support.polar.com/en/A300. Der kan du også ta en titt på noen nyttige videoveiledninger.

ARMBÅND

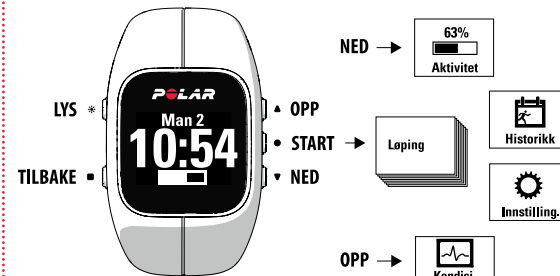
USB-kontakten på A300 befinner seg på selve enheten, inni armbåndet. Du må ta av armbåndet for å koble A300 til en datamaskin, lade batteriet og bytte ut armbåndet.

1. Bøy opp armbåndet fra spennesiden for å løsne det fra enheten.
 2. Hold armbåndet fra spennesiden. Før armbåndet over knappene, først fra én side og deretter fra den andre siden. Strekk på armbåndet bare når det er nødvendig.
 3. Trekk ut enheten fra armbåndet.
- Utfør trinnene i motsatt rekkefølge for å sette på armbåndet igjen.



BLI KJENT MED A300

- » Bla gjennom menyen ved å trykke på OPP eller NED.
- » Bekreft valgene med START.
- » Gå tilbake, legg inn en pause og stopp med TILBAKE.



NYTTIGE TIPS

- » Endre klokkes utseende ved å trykke på og holde nede OPP.
- » Lås tastene ved å trykke på og holde nede LYS.
- » Synkroniser data med Polar Flow-appen ved å trykke på og holde nede TILBAKE.
- » Før A300 opp mot pulssensoren for å se klokkeslettet under trening.

REGISTRER AKTIVITETEN DIN

Når du har konfigurert A300, begynner enheten automatisk å registrere aktiviteten din hele døgnet.

Du får et personlig, daglig aktivitetsmål, og du kan spore fremdriften din mot målet ved å fylle opp aktivitetsøylen. Du kan enkelt se aktivitetsøylen i tidsvisningen.



I **Aktivitet**-menyen kan du se mer detaljert informasjon om hvor aktiv dagen din har vært så langt og få veiledning om hvordan du når målet ditt.

Du kan se aktivitetsdataene dine i detalj i Flow-appen eller Flow-nettjenesten. Du får også detaljert informasjon om den fysiske aktiviteten din og hvilke helsefordeler den gir deg.

A300 teller stegene du har tatt og forteller deg hvilken distanse du har tilbakelagt.

Den viser hvor mange kalorier du har forbrant.

Hvis du har den på deg mens du sover, registrerer den søvntid og kvalitet. Du kan se nærmere på søvninformatjonen i Flow-appen eller Flow-nettjenesten.

Den er din personlige motivasjonsgiver som minner deg på å bevege deg når du har vært i ro for lenge.