
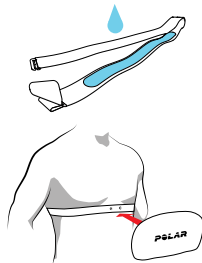


## TRÄNA

### ANVÄNDA PULSSENSORN

1. Fukta elektrodytorna på bältet.
2. Tag på dig bältet runt bröstkorgen och justera så att det sitter åt ordentligt.
3. Fäst sändarenheten på bältet.

 Lossa alltid sändarenheten från bältet efter träning och skölj bältet under rinnande vatten för att hålla det rent.



### PARA IHOP PULSSENSORN

Före ditt första träningspass måste du para ihop pulssensorn med din A300. Tag på dig pulssensorn, tryck på STARTA på klockan och håll sensorn intill din A300.

### STARTA OCH AVSLUTA TRÄNINGEN

Tryck på STARTA och välj sport\*. Tryck på STARTA igen när du är redo att köra igång.

Tryck på TILLBAKA för att pausa träningspasset. Du fortsätter träningspasset genom att trycka på STARTA. För att avsluta träningspasset, tryck och håll in TILLBAKA i tre sekunder i pausläget tills **Registr. avslutad** visas.

\* Du kan ladda ner fler sporter från Flow webbtjänst.

## DET FINNS MYCKET MER

Din A300 guidar dig till ett aktivare och hälsosammare liv. Tillsammans med Polar Flow webbtjänst och mobilapp hjälper den dig att förstå hur dina val och vanor påverkar ditt välbefinnande.

### POLAR H7 PULSSENSOR\*

Använd den bekväma pulssensorn med din A300 och få ut mer av din träning. Pulssensorn detekterar din puls även när du simmar.

\* Om du köpte din A300 utan pulssensor behöver du inte oroa dig. Du kan köpa en pulssensor separat, och koppla den till din A300.

### POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Följ din utveckling, få vägledning och se detaljerad analys av din aktivitet och dina träningsresultat. Allt detta och mycket mer finns på [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### POLAR FLOW-APPEN

Se din aktivitet och dina träningsdata på ett ögonblick. Appen synkroniserar data trådlöst från din A300 till Polar Flow webbtjänst. Skaffa den på App Store<sup>SM</sup> eller Google play<sup>TM</sup>.

### SMART-NOTISER

Få notiser om inkommande samtal, meddelanden, kalenderhändelser och appmeddelanden från din telefon till A300. Para ihop din A300 med Flow-appen. I A300 kan du aktivera smart-notiser och ange meddelandeställningar för varje app på din telefon. Mer information finns på [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300).

## TEKNISKA SPECIFIKATIONER

### A300

Batterityp  
Drifftid

68 mAh Li-pol-batteri  
Cirka 26 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag  
30 m

Vattenresistens  
Material

Armband: silikon, rostfritt stål;  
Enhet: akrylonitrilbutadienstyren,  
glasfiber, polykarbonat, rostfritt stål,  
polymetylmetakrylat

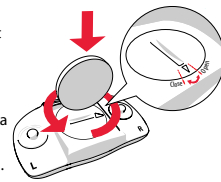
### POLAR H7 PULSSENSOR


Batterityp  
Förseglingsring  
Vattenresistens  
Material i sändare  
Material i elektrodbälte

CR2025  
O-ring 20,0 x 0,90 material silikon  
30 m  
Akrylnitrilbutadienstyren  
38 % polyamid, 29 % polyuretan,  
20 % elasthan, 13 % polyester

### Byta batteri på pulssensorn:

1. Använd ett mynt för att öppna batterilocket genom att vrida det moturs till OPEN.
2. Sätt i batteriet (CR 2025) i batterilocket med den positiva polen (+) mot locket. Se till att förseglingsringen passar i spåret för att säkra sändarens vattenresistens.
3. Tryck batterilocket på plats i sändarenheten.
4. Använd ett mynt för att vrida locket medurs till CLOSE.




 Kontrollera av säkerhetsskäl att du använder rätt batterityp.


## PRODUKTSUPPORT

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

### HÅLL DIG UPPDATERAD MED POLAR

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

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

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

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

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.  
Google Play är ett varumärke som tillhör Google Inc.

Tillverkad av

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)

Kompatibel med

 Bluetooth<sup>SM</sup>

 GymLink

17954528.02 SWE 04/2016 10011  
17954537.02 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 04/2016 10011

# POLAR®



## Polar A300 KOM IGÅNG-GUIDE

Kom igång via [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Svenska

## STÄLL IN DIN A300

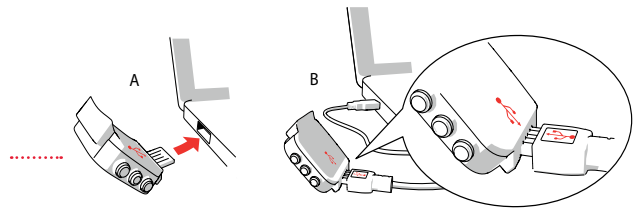
Din nya A300 är i fabrikläge när du köper den och aktiveras när du ansluter den till en dator. Om batteriet är helt urladdat kan det ta några minuter för din A300 att aktiveras.

Gör inställningarna i Flow webbtjänst enligt följande:

1. Gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) och installera programmet FlowSync.
2. Lossa armbandet enligt beskrivningen i kapitlet **Armband**.
3. Anslut din A300 till din dator antingen direkt (A) eller med USB-kabeln (B) för inställningar och för att ladda batteriet.
4. Därefter guidar vi dig hur du registrerar dig för Flow webbtjänst och anpassar din A300.

För att få exakta och personliga aktivitets- och träningsdata är det viktigt att du är noggrann med de fysiska inställningarna när du registrerar dig på webbtjänsten. När du registrerar dig kan du välja ett språk och få den senaste mjukvaran för din A300.

När inställningarna är klara är du redo att starta. Ha det så kull!



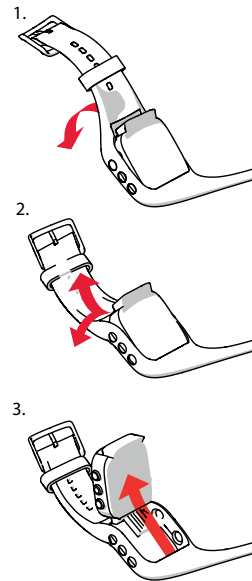
## MER INFORMATION OM DIN A300

Du kan ladda ner den fullständiga användarhandboken och den senaste versionen av denna bruksanvisning på [support.polar.com/en/A300](http://support.polar.com/en/A300). Där finns också några videohandledningar.

## ARMBAND

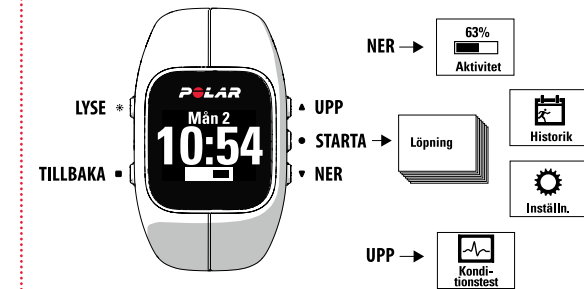
USB-kontakten på din A300 finns i enheten inuti armbandet. Du måste lossa armbandet för att ansluta in din A300 till en dator, ladda batteriet och byta armband.

1. Böj armbandet från sidan med spännet för att ta loss armbandet från enheten.
  2. Ta tag i armbandet i delen med spännet. För armbandet över knapparna först från den ena sidan och sedan från den andra sidan. Dra endast i armbandet om nödvändigt.
  3. Lossa enheten från armbandet.
- Fäst armbandet genom att följa stegen i omvänd ordning.



## LÄR KÄNNA DIN A300

- » Bläddra genom menyn genom att trycka på UPP eller NER.
- » Bekräfta dina val med STARTA.
- » Återvänd, pausa och stoppa med TILLBAKA.



### PRAKTISKA TIPS

- » Ändra klockdisplay genom att trycka och hålla in UPP.
- » Lås knapparna genom att trycka och hålla in LYSE.
- » Synkronisera data till Polar Flow-appen genom att trycka och hålla in TILLBAKA.
- » För din A300 nära pulssensorn för att se tiden på dygnet under träning.

## MÄT DIN DAGLIGA AKTIVITET

När du har ställt in din A300 börjar den automatiskt att mäta din aktivitet dygnet runt.

Du får ett personligt dagligt aktivitetsmål och kan följa din utveckling mot målet genom att fylla en aktivitetsstapel. Du kan enkelt se aktivitetsstapeln i klockfunktionen.



I **Aktivitetsmenyn** kan du mer i detalj se hur aktiv din dag har varit hittills och få vägledning om hur du kan nå ditt mål.

Dina aktivitetsdata visas i detalj i Flow-appen eller i Flow webbtjänst. Där kan du få information om din fysiska aktivitet och vilka hälsofördelar de ger.

- » A300 räknar stegen du har tagit och beräknar tillryggalagd sträcka.
- » Den visar förbrukade kalorier.
- » Bär klockan medan du sover så mäter den din sovtid och sömnkvalitet. Se informationen om söm i Flow-appen eller i Flow webbtjänst.
- » Den är din personliga inspiratör som påminner dig om att röra på dig när du har suttit stilla för länge.