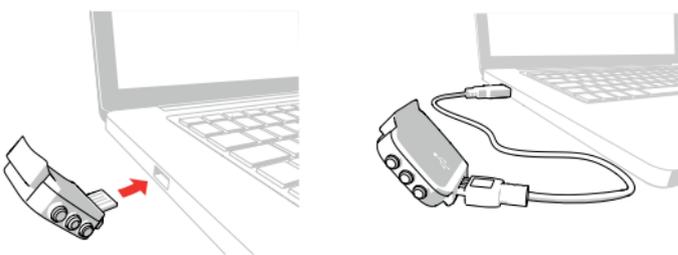


EINRICHTEN DEINES A300

Wenn du deinen neuen A300 erhältst, befindet er sich im Schlafmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wir empfehlen, die Batterie zu laden, bevor du deinen A300 in Betrieb nimmst.

1. Gehe zu flow.polar.com/start und installiere die FlowSync Software.
2. Entferne das Armband wie im Kapitel **Armband** beschrieben.
3. Verbinde den A300 mit deinem Computer, um ihn einzurichten und die Batterie zu laden.



4. Er führt dich anschließend durch das Verfahren für die Anmeldung beim Flow Webservice und die Einrichtung deines A300.

i Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen.

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

Wenn du es nicht abwarten kannst, den ersten aktiven Tag mit deinem A300 zu verbringen, führe einfach die folgende Schnellkonfiguration aus:

i Wenn du die Schnellkonfiguration verwendest, kannst du deinen A300 nur mit englischer Sprache verwenden. Um eine andere Sprache zu verwenden, führe die Einrichtung wie zuvor beschrieben durch.

1. Löse das Armband und verbinde deinen A300 mit einem Computer oder USB-Ladegerät, um ihn einzuschalten und die Batterie zu laden.
2. Richte deinen A300 ein, indem du die Basisdaten auf dem Gerät eingibst. Wenn du damit fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt.

Um präzise Aktivitäts- und Trainingsdaten zu erhalten und sicherzustellen, dass du die neueste Software erhältst, führe die Einrichtung bitte wie zuvor beschrieben im Flow Webservice durch.

ERFAHRE MEHR ÜBER DEINEN A300

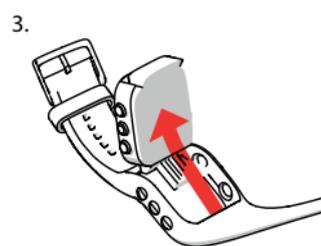
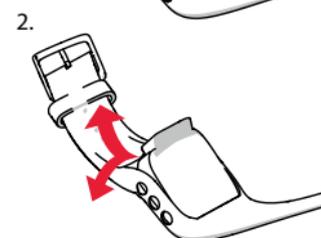
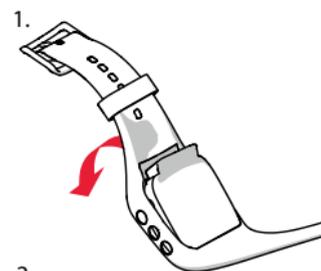
Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter polar.com/support/A300 herunterladen. Weitere Hilfestellung bieten dir die Video-Lernprogramme unter polar.com/support/A300.

ARM BAND

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

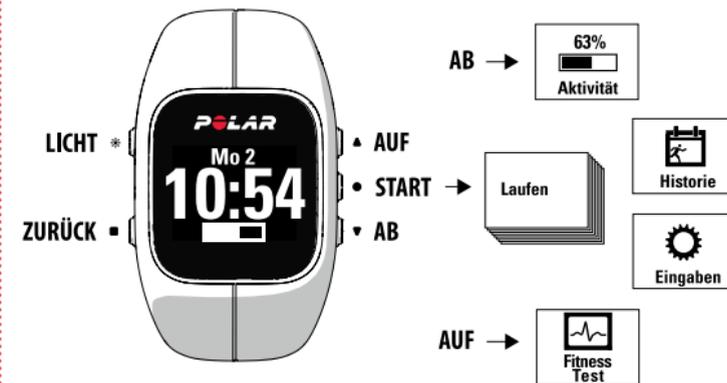
1. Biege das Armband von der Seite mit der Schnalle aus vom Gerät weg, um es zu lösen.
2. Halte das Armband an der Seite mit der Schnalle. Führe das Armband zuerst von der einen und dann von der anderen Seite über die Tasten. Dehne das Armband nur, wenn es erforderlich ist.
3. Ziehe das Gerät vom Armband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

Der A300 gibt dir ein tägliches Aktivitätsziel vor und zeigt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels mit einer sich füllenden Aktivitätsleiste an. 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 grafische Darstellungen deiner Aktivitätsdaten in der Flow App und im Flow Webservice anzeigen. 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.

 Der A300 ist dein persönlicher Motivator, der dich darauf aufmerksam macht, wenn du zu lange still sitzt und es Zeit für Bewegung ist.

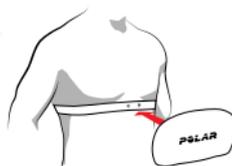
TRAINIEREN

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 TRAININGS-COMPUTER

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 A300

Dein A300 verfolgt alle deine Aktivitäten und leitet dich an, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen. Wechsle einfach das Armband und er passt zu jedem Outfit! Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

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 das jederzeit später nachholen.

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.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

A300

Batterietyp
Betriebsdauer

Lithium-Polymer-Batterie, 68 mAh
Bis zu 26 Tage mit Aktivitätsverfolgung rund um die Uhr und 1 h/Tag Training

Wasserbeständigkeit
Materialien

30 m
Armband: Silikon, Edelstahl;
Gerät: Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser,
Polycarbonat, Edelstahl,
Polymethylmethacrylat

POLAR H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Batterietyp
Dichtungsring der Batterie
Wasserbeständigkeit
Material des Sensors
Material des Gurtes

CR 2025
O-Ring 20,0 x 0,90; Material Silikon
30 m
Acrylnitril-Butadien-Styrol
38 % Polyamid, 29 % Polyurethan,
20 % Elastan, 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



polar.com/support/A300

NEWS VON POLAR IM WEB



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



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



[youtube.com/user/
Polardeutschland](https://youtube.com/user/Polardeutschland)



[instagram.com/
polar_de](https://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 auf flow.polar.com/start

17954517.01 DEU 01/2015 10011
17954539.01 BUNDLE ENG/POL/RUS/DEU 01/2015 10011

Deutsch