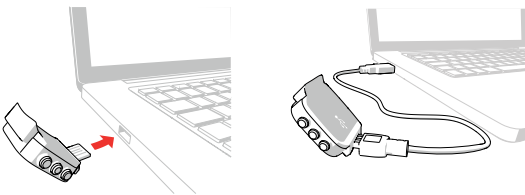


JE A300 INSTELLEN

Wanneer je je nieuwe A300 ontvangt, staat deze in de opslagmodus. Hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer of een USB-lader om hem in te stellen. Wij adviseren om de batterij op te laden voordat je je A300 in gebruik neemt.

1. Ga naar 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 op je computer voor de installatie en laad de batterij op.



4. Vervolgens nemen wij je aanmelding bij de webservice Flow en het instellen van je A300 met je door.

i Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke activiteits- en trainingsgegevens is het van belang dat je de instellingen nauwkeurig invoert.

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

Als je niet kunt wachten om aan de slag te gaan met de A300, kun je als volgt een snelle installatie uitvoeren.

i Je kunt je A300 alleen in het Engels gebruiken na deze snelle installatie. Volg de eerder beschreven installatie om hem in een andere taal in te stellen.

1. Maak de polsband los en sluit je A300 aan op een computer of een USB-lader om hem te ontwakken en de batterij op te laden.
2. Stel je A300 in door de basisinstellingen in te voeren op het apparaat. **Klaar voor de start!** wordt weergegeven als dat gebeurd is.

Voer de eerder beschreven installatie in de webservice Flow uit voor nauwkeurige activiteits- en trainingsgegevens en om te zorgen dat je de laatste software krijgt.

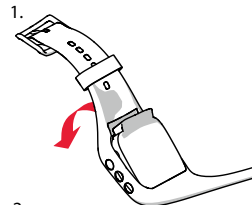
ONTDEK MEER OVER JE A300

De volledige gebruiksaanwijzing en de laatste versie van deze handleiding kun je downloaden op polar.com/support/A300. Voor meer hulp bekijk je de video-instructies op polar.com/support/A300.

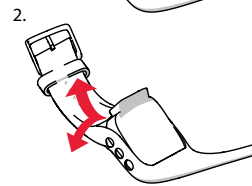
POLSBAND

De USB-connector van je A300 zit in het apparaat binnenin 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.

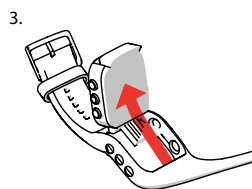


2. Houd de polsband vast aan de kant van de gesp. Duw de polsband eerst bij één zijde over de knoppen en daarna bij de andere zijde. Rek de polsband alleen als het nodig is.



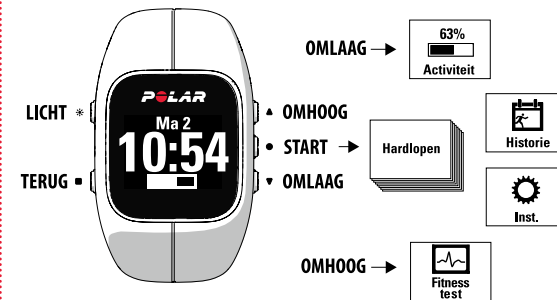
3. Haal het apparaat uit de polsband.

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 de A300 toont je je voortgang door een activiteitsbalk te vullen. Je kunt de activiteitsbalk gemakkelijk bekijken in de tijdweergave.



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

Je kunt je in beeld gebrachte activiteitsgegevens bekijken in de Flow app en de webservice Flow. 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 tijd van je nachtrust. Bekijk de slaapinformatie in de Flow app of de webservice Flow.

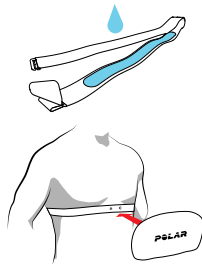
Hij is je persoonlijke motivator die je meldt wanneer je te lang stil hebt gezeten en het tijd is om in beweging te komen.

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.

 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 webservice Polar Flow en de mobiele app helpt hij je begrijpen hoe je keuzes en gewoontes je gezondheid beïnvloeden.

POLAR A300

Je A300 volgt al je activiteiten en begeleidt je naar je dagelijks activiteitsdoel. Verwissel de posband voor een andere kleur en maak hem passend bij iedere outfit! De polsband is verkrijgbaar in meerdere kleuren en kan afzonderlijk aangeschaft worden.

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 een aanschaffen.

WEBSERVICE POLAR FLOW

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

APP POLAR FLOW

Bekijk je activiteit en trainingsgegevens in één oogopslag. De app synchroniseert je gegevens draadloos van je A300 naar de webservice Polar Flow. Je kunt deze downloaden van de App StoreSM of van Google PlayTM.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

A300

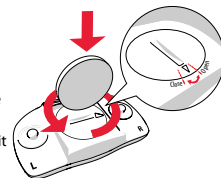
Batterijtype	68 mAh Li-pol batterij
Gebruiksduur	Tot 26 dagen met 24/7 activity tracking en 1u/dag training
Waterbestendigheid	30 m
Materialen	Polsband: siliconen, roestvrij staal; Apparaat: acrylonitril-butadien-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, polymethylmethacrylaat

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



polar.com/support/A300

VOLG POLAR



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

App Store is een servicemerk 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

Compatibel met



POLAR®



Polar A300
SNEL VAN START GIDS

Instellen op flow.polar.com/start

17954520.01 NLD 01/2015 10011

Nederlands