

POLAR®

POLAR A300



GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUD

Inhoud	2
Inleiding	9
Polar A300	9
USB-kabel	10
Polar Flow app	10
Polar FlowSync software	10
Polar Flow webservice	10
H7 hartslagsensor	10
Aan de slag	11
Je A300 instellen	11
Snelle installatie	12
Basisinstellingen	12
Polsband	13
Functies van knoppen en menustructuur	14
Functies van de knoppen	14
Menustructuur	15
Koppelen	15
Hartslagsensor aan je A300 koppelen.	16
Mobiel apparaat aan A300 koppelen	16

Koppeling verwijderen	17
Instellingen	18
Sportprofielinstellingen	18
Sportprofielen	18
Instellingen	18
Fysieke instellingen	19
Algemene instellingen	19
Koppelen en synchroniseren	20
Vliegmodus	20
Inactiviteitswaarschuwing	20
Eenheden	20
Taal	20
Info product	21
Horloge-instellingen	21
Alarm	21
Tijd	21
Datum	21
Datumnotatie	22
Displayweergave	22
Training	23
Hartslagsensor dragen	23

Trainingsessie starten	24
Trainingsessie met trainingsdoel starten	24
Tijdens training	25
Trainingsweergaven	25
Training met hartslag	25
Training zonder hartslag	26
Training met een op duur of calorieën gebaseerd trainingsdoel	26
Training met een gefaseerd trainingsdoel	28
Functies tijdens training	29
Zone vergrendelen	29
Tijd weergeven	29
Verlichting activeren	29
Functie Nachtmodus	29
Trainingsessie pauzeren of stoppen	29
Trainingsoverzicht	31
Na de training	31
Trainingsgeschiedenis in A300	31
Polar Flow app	32
Polar Flow webservice	32
Functies	33
24/7 activiteitsmeting	33

Activiteitsdoel	33
Activiteitsgegevens	33
Inactiviteitswaarschuwing	34
Slaapgegevens op de Flow webservice en de Flow app	35
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice	35
Sportprofielen	35
Functies Smart Coaching	36
Smart Calories	36
EnergyPointer	37
Hartslagzones	37
Fitness Test	41
Vóór de test	42
De test uitvoeren	42
Testresultaten	43
Fitheidsklassen	44
Mannen	44
Vrouwen	44
Vo2max	45
Trainingseffect	45
Smart notifications (Polar Flow app iOS)	47
Instellingen	47

A300	47
Telefoon	48
Gebruik	48
Berichten verwijderen	48
Niet storen	48
Smart notifications (Polar Flow app Android)	49
Instellingen	49
A300	49
Polar Flow app	50
Telefoon	50
Gebruik	50
Meldingen verwijderen	51
Niet storen	51
Apps blokkeren	51
Polar Flow app en webservice	52
Polar Flow app	52
Polar Flow webservice	52
Feed	53
Bekijken	53
Logboek	53
Voortgang	53

Je training plannen	53
Trainingsdoel maken	54
Quick target	54
Gefaseerd doel	54
Favorieten	54
Doelen naar je A300 synchroniseren	55
Favorieten	55
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen	55
Een favoriet bewerken	56
Favoriet verwijderen	56
Sportprofielen in Flow webservice	56
Sportprofiel toevoegen	56
Sportprofiel bewerken	57
Synchroniseren	57
Synchroniseren met de Flow app	58
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync	58
Firmware bijwerken	60
De A300 resetten	61
Belangrijke informatie	62
Onderhoud van je A300	62
A300	62

Hartslagsensor	63
Bewaren	63
Service	63
Batterijen	64
Batterij A300 laden	64
Gebruiksduur batterij	65
Melding Batterij bijna leeg	65
Batterij hartslagsensor vervangen	66
Vorzorgsmaatregelen	67
Storing tijdens de training	67
Risico's tijdens trainen beperken	67
Technische specificatie	69
A300	69
H7 hartslagsensor	69
Polar WebSync software en USB-kabel	70
Compatibiliteit mobiele Polar Flow app	70
Waterbestendigheid	71
Beperkte internationale garantie van Polar	71
Aansprakelijkheid	73

INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe A300! Met zijn 24/7 activiteitsmeting moedigt je nieuwe partner je aan voor een actievere en gezondere levensstijl. Krijg snel een overzicht van je dagelijkse activiteit op je A300 of met de Polar Flow app. Samen met de Polar Flow webservice en de Flow app helpt de A300 je begrijpen hoe je keuzes en gewoontes je welzijn beïnvloeden.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe A300. Ga naar www.polar.com/support/A300 om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.



POLAR A300

Volg je activiteiten in je dagelijks leven en zie hoe deze je gezondheid ten goede komen. Je krijgt tips om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken. Bekijk je doel in de Flow app of de Flow webservice. Verander de polsband en pas iedere uitrusting aan! Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen.

USB-KABEL

Een productset bevat een standaard USB-kabel. Je kunt die gebruiken voor het opladen van de batterij en het synchroniseren van gegevens tussen je A300 en de Flow webservice via FlowSync software.

POLAR FLOW APP

Bekijk je activiteits- en trainingsgegevens in één oogopslag. De Flow app synchroniseert je activiteits- en trainingsgegevens draadloos naar de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden van de App StoreSM en van Google playTM.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE


Polar FlowSync synchroniseert de gegevens tussen je A300 en de Polar Flow webservice op je computer. Ga naar flow.polar.com/start om je A300 in gebruik te nemen en download en installeer de FlowSync software.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Plan je training, volg je prestaties, gebruik de begeleiding en bekijk de gedetailleerde analyses van je activiteit en trainingsresultaten. Informeer al je vrienden over je prestaties. Dit vind je allemaal op polar.com/flow.

H7 HARTSLAGSENSOR

Als je de A300 samen met een hartslagsensor draagt, kun je meer uit je dagelijkse sporten halen. Zie je huidige nauwkeurige hartslag tijdens de training op je A300. Je hartslag is de informatie die gebruikt wordt om te analyseren hoe je sessie verliep. De Polar H7 hartslagsensor detecteert je hartslag ook tijdens het zwemmen.

 *Alleen inbegrepen in de A300 met hartslagsensorset. Als je een set zonder hartslagsensor gekocht hebt, geen probleem; je kunt er later altijd een aanschaffen.*

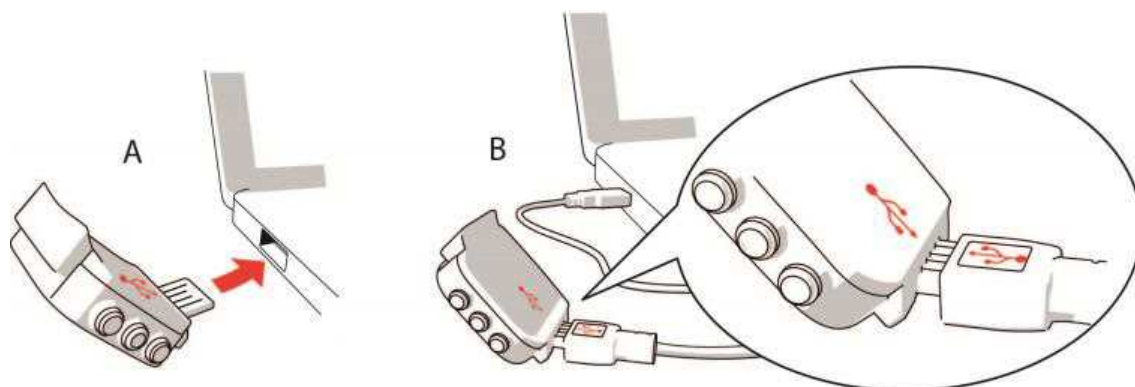
AAN DE SLAG

JE A300 INSTELLEN

Wanneer je je nieuwe A300 ontvangt, is deze in 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. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat het laden begint. Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het laden van de batterij, de gebruiksduur en meldingen over een bijna lege batterij.

Om maximaal plezier te hebben van je A300 kun je hem het beste als volgt in gebruik nemen.

1. Ga naar flow.polar.com/start en installeer de FlowSync software om je A300 in te stellen en [hem up-to-date te houden](#).
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 de installatie en opladen van de batterij. Zorg dat de bovenzijde van de kabel boven zit - het USB-symbool op het apparaat en dat op de kabel moeten naast elkaar staan (B). Controleer of de A300 droog is alvorens hem op de computer aan te sluiten.




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

i Voor de meest nauwkeurige en gepersonaliseerde activiteits- 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!

SNELLE INSTALLATIE

Als je haast hebt voor de eerste actieve dag met je A300, kun je een snelle installatie uitvoeren om aan de gang te gaan.

 *Je kunt je A300 alleen in het Engels gebruiken na deze snelle installatie. Als je een andere taal dan Engels kiest, wordt je begeleid om naar flow.polar.com/start te gaan om de gewenste taal op te halen. Als je de A300 met de webservice Flow in gebruik neemt, kun je tijdens de installatie een andere taal toevoegen.*


1. [Maak de polsband los](#) en sluit je A300 aan op een computer of een USB-lader om hem te ontwaken en de batterij op te laden. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat het laden begint.
2. 2. Stel je A300 in door de basisinstellingen in te voeren op het apparaat.

BASISINSTELLINGEN

Voor de meest nauwkeurige en persoonlijke trainingsgegevens is het van belang dat je accuraat bent met je fysieke instellingen, daar deze van invloed zijn op de calorieberekening, alsook op alle andere Smart Coaching functies.

Je Polar A300 instellen verschijnt. Stel de volgende gegevens in en bevestig elke keuze met knop START. Druk op TERUG als je op zeker punt terug wilt om een eerdere instelling te wijzigen.

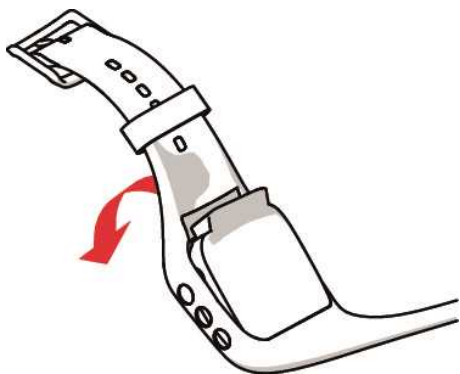
1. **Tijdnotatie instellen**: kies **12 u** of **24 u**. Kies bij **12 u** tussen **AM** of **PM**. Stel daarna de lokale tijd in.
 2. **Datumnotatie**: Kies de datumnotatie en voer de huidige datum in.
 3. **Eenheden**: Kies **Metrisch (kg, cm)** of **Engels (lb, ft)** voor de eenheden.
 4. **Geboortedatum**: Voer je geboortedatum in.
 5. **Gewicht invoeren**: Voer je gewicht in.
 6. **Lengte invoeren**: Voer je lengte in.
 7. **Geslacht kiezen**: Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.
3. **Je hebt je doel bereikt!** verschijnt als de instellingen gereed zijn en de A300 gaat naar de tijdweergave.

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

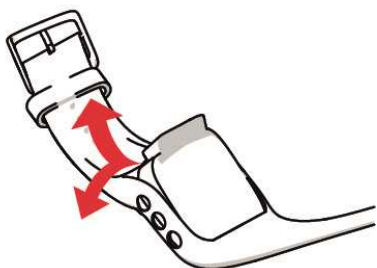
POLSBAND

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.

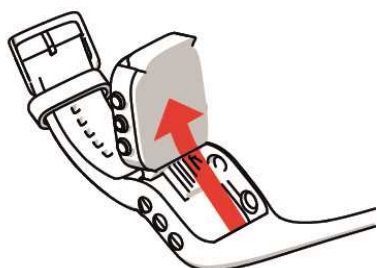
1. Buig de polsband vanaf de kant van de gesp om hem los te maken van het apparaat.



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



3. 3. Trek het apparaat uit de polsband.



Voer deze stappen in omgekeerde volgorde uit om de polsband te bevestigen.

FUNCTIES VAN KNOPPEN EN MENUSTRUCTUUR

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN

De A300 heeft vijf knoppen die, afhankelijk van de gebruikssituatie, verschillende functies hebben. Zie onderstaande afbeelding voor de functies van de knoppen in verschillende modi.



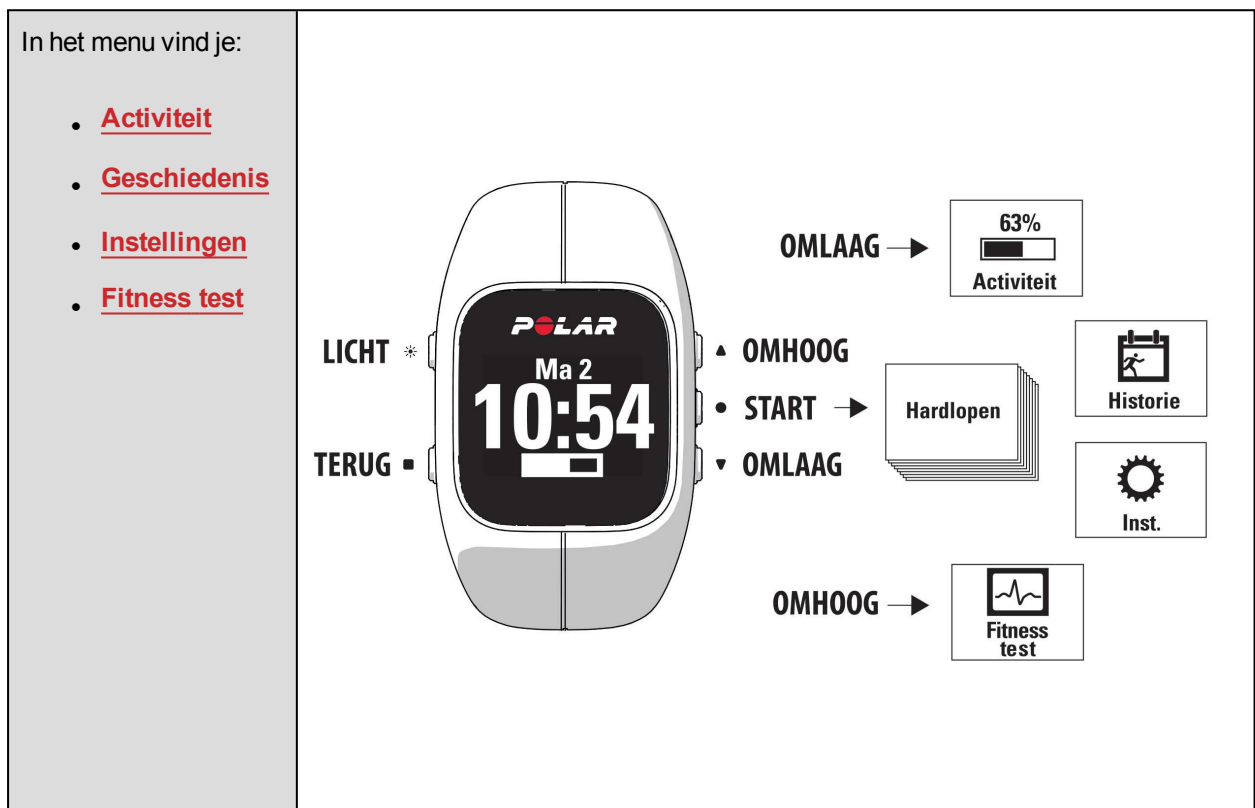
PRACTISCHE TIPS

- Druk in een willekeurige weergave, behalve tijdens je training, op OMHOOG, OMLAAG, START of TERUG om een gedimde achtergrondverlichting in te schakelen. Druk op de knop LICHT als je de achtergrondverlichting helderder wilt maken.
- Houd in de tijdweergave of tijdens een trainingssessie LICHT ingedrukt om de knoppen te vergrendelen of te ontgrendelen.
- Houd in de tijdweergave OMHOOG ingedrukt om de displayweergave te wijzigen.
- Houd in de tijdweergave TERUG ingedrukt om je A300 te synchroniseren met de Flow app.
- Houd TERUG ingedrukt om van het menu terug te gaan naar de tijdweergave.

- Houd START ingedrukt om een zone tijdens een trainingssessie te vergrendelen of te ontgrendelen.
- Houd TERUG drie seconden ingedrukt om je trainingssessie te beëindigen.

MENUSTRUCTUUR

Ga naar het menu en blader erdoor met OMHOOG of OMLAAG. Bevestig keuzes met de knop START en ga terug met de knop TERUG.



Als je enkele trainingsdoelen als [favorieten](#) in de Flow webservice hebt toegevoegd, vind je ook [Favorieten](#) in het menu.

Als je in de Flow webservice [trainingsdoelen](#) hebt gemaakt en deze naar je A300 hebt overgedragen, vind je ook [Doelen](#) in het menu.

KOPPELEN

Voor het samenwerken moet een *Bluetooth Smart*® hartslagsensor of mobiel apparaat (smartphone, tablet) aan je A300 worden gekoppeld. Koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt dat je A300 alleen signalen

ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de koppeling thuis hebt uitgevoerd voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet.

HARTSLAGSENSOR AAN JE A300 KOPPELEN.

 Bij gebruik van een Polar H7 hartslagsensor kan de A300 je hartslag via GymLink-transmissie opvangen voordat je hem gekoppeld hebt. GymLink-transmissie is geoptimaliseerd voor gebruik bij het zwemmen; voor andere sporten adviseren we het gebruik van Bluetooth Smart ®-transmissie. Zorg dus dat je je hartslag-sensor gekoppeld hebt voordat je gaat trainen.

Een hartslagsensor kan op twee manieren aan je A300 worden gekoppeld.

1. Doe je hartslagsensor om en druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A300, zodra **Bezig met koppelen** verschijnt.
3. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gereed is.

of

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Ander apparaat koppelen** en druk op START.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A300, zodra **Bezig met koppelen** verschijnt.
3. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gereed is.

MOBIEL APPARAAT AAN A300 KOPPELEN

Voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- voer het instellen uit op flow.polar.com/start zoals in het hoofdstuk [Je A300 instellen](#) beschreven is
- download de Flow app vanaf de App Store
- zorg dat *Bluetooth* op je mobiele apparaat ingeschakeld is en dat de vliegmodus niet ingeschakeld is.

Mobiel apparaat koppelen

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar-account, dat je gemaakt hebt bij het [instellen van je A300](#).

2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat en (**Wachten op A300**) verschijnt.
3. Houd de knop TERUG op de A300 ingedrukt

OF

Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Mobiel apparaat koppelen** en druk op START.

4. **Koppelen: raak apparaat aan met de A300** verschijnt. Raak het mobiele apparaat aan met je A300.
5. **Bezig met koppelen** verschijnt.
6. **Bevest. op ander app. xxxxx** verschijnt op je A300. Voer de pincode van de A300 in op het mobiele apparaat. Het koppelen begint.
7. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gereed is.

KOPPELING VERWIJDEREN

De koppeling met een sensor of mobiel apparaat verwijderen.

1. Ga naar **Algemene instellingen > Koppelen en synchr. > Koppelingen verwijderen** en druk op START.
2. Kies het apparaat dat je uit de lijst wilt verwijderen en druk op START.
3. **Koppeling verwijderen?** verschijnt; kies **Ja** en druk op START.
4. **Koppeling verwijderd** verschijnt als dit gereed is.

INSTELLINGEN


SPORTPROFIELINSTELLINGEN SPORTPROFIELEN

Zie het hoofdstuk [Sportprofielen](#) voor meer informatie over sportprofielen.

Je A300 heeft al de volgende [Sportprofielen](#).

- [Hardlopen](#)
- [Wandelen](#)
- [Fietsen](#)
- [Krachttraining](#)
- [Groepsles](#)
- [Overig indoor](#)
- [Overig outdoor](#)
- [Zwemmen](#)

In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je A300 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je vaak beoefende sporten. Zie [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.

 *Als je vóór je eerste trainingssessie je sportprofielen in de Flow webservice hebt bewerkt en ze naar je A300 hebt gesynchroniseerd, bevat de sportprofielenlijst de bewerkte sportprofielen.*


INSTELLINGEN

In [Instellingen > Sportprofielen](#) kun je enkele instellingen voor elk sportprofiel aanpassen, zodat ze het beste aan jouw trainingsbehoeften tegemoetkomen.

Ga naar [Instellingen > Sportprofielen](#) en kies een profiel dat je wilt bewerken om sportprofielinstellingen weer te geven of te wijzigen.

- **Trainingsgeluiden:** Kies **Uit** of **Aan**.
- **Feedback door trilling:** Kies **Uit** of **Aan**. Als dit ingeschakeld is trilt de A300 bijvoorbeeld als je een trainingssessie start of stopt of ale je een [trainingsdoel](#) bereikt.

- **Hartslaginstell.:** **Hartslagweergave:** Kies **Hartslag per min.** of **% van maximum** (% van je maximale hartslag). **HF zichtbaar voor anderen:** Kies **Aan** of **Uit**. Als je **Aan** kiest, kunnen andere compatibele apparaten (bijv. fitnessapparaten) je hartslag detecteren.


 In de [Flow webservice](#) is een grotere reeks aanpassingsopties beschikbaar. Zie [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.

FYSIEKE INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Fysieke instellingen](#) om je fysieke instellingen te bekijken en te bewerken. Nauwkeurigheid van de fysieke instellingen is belangrijk, omdat deze gegevens invloed hebben op de nauwkeurigheid van de meetwaarden van je A300, zoals hartslagzonenlimieten en calorieverbruik.

In [Fysieke instellingen](#) vind je:

- **Gewicht.** Voer je gewicht in kilogrammen (kg) of pounds (lb) in.
- **Lengte.** Voer je lengte in centimeters (metrisch) of in voet en inches in (Engelse eenheden).
- **Geboortedatum.** Voer je geboortedatum in. De volgorde van de datumweergave hangt af van de gekozen tijd- en datumnotatie (24u: dag - maand - jaar / 12u: maand - dag - jaar).
- **Geslacht.** Kies **Mannelijk** of **Vrouwelijk**.

 Vul je instellingen in bij de [Flow webservice](#) voor nauwkeurige activiteitsgegevens en activiteitsdoelen en om alle functies van je A300 te kunnen gebruiken.

ALGEMENE INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Algemene instellingen](#) om de algemene instellingen te bekijken en te bewerken.

In [Algemene instellingen](#) vind je:

- [Koppelen en synchr.](#)
- [Vliegmodus](#)
- [Inactiviteitswaarschuwing](#)
- [Eenheden](#)
- [Taal](#)
- [Info product](#)

KOPPELEN EN SYNCHRONISEREN

- **Mobiel apparaat koppelen en synchroniseren.** Mobiele apparaten aan je A300 koppelen. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie. Gegevens van je A300 naar een mobiel apparaat synchroniseren. **Tip:** Je kunt ook synchroniseren door in de tijdweergave de knop TERUG ingedrukt te houden.
- **Ander apparaat koppelen.** Hartslagsensoren aan je A300 koppelen. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.
- **Koppelingen verwijderen.** Koppeling met een hartslagsensor of mobiel apparaat verwijderen.

VLEIGMODUS

Kies **Aan** of **Uit**

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf het apparaat af. Je kunt het blijven gebruiken voor het verzamelen van activiteiten, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een *Bluetooth*® Smart hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren naar de mobiele Polar Flow app, omdat *Bluetooth*® Smart uitgeschakeld is.

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

De inactiviteitswaarschuwing **In-** of **Uit**schakelen. Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

EENHEDEN

Kies **Metrisch (kg, cm)** of **Engels (lb, ft)**. Stel de eenheden in voor het meten van gewicht, lengte, afstand en snelheid.

TAAL

De A300 wordt standaard alleen in Engels geleverd. Je kunt een andere taal kiezen bij [het instellen van je A300](#) op flow.polar.com/start of de taal later wijzigen in de Flow webservice.

Een andere taal later toevoegen

1. Ga naar polar.com/flow en meld je aan.
2. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven, kies **Producten** en daarna Polar A300 **Instellingen**.
3. Kies een taal uit de lijst.
4. Synchroniseer de gegevens van de Flow webservice met FlowSync naar je A300.

INFO PRODUCT

Controleer de apparaat-ID van je A300, alsmede de firmwareversie en het hardwaremodel. Deze informatie kan nodig zijn als je contact opneemt met de klantenservice van Polar.

HORLOGE-INSTELLINGEN

Ga naar [Instellingen > Horloge-instellingen](#) om je horloge-instellingen te bekijken en te bewerken.

In [Horloge-instellingen](#) vind je:

- [Alarm](#)
- [Tijd](#)
- [Datum](#)
- [Datumnotatie](#)
- [Displayweergave](#)


ALARM

Alarm herhalen instellen: [Uit](#), [Eenmaal](#), [Ma-Vr](#) (maandag-vrijdag) of [Dagelijks](#). Als je [Eenmaal](#), [Ma-Vr](#) of [Dagelijks](#) kiest, moet je ook de tijd voor het alarm instellen.

 *Als het alarm ingeschakeld is, verschijnt in de tijdweergave een klokpictogram.*

TIJD

Tijdnotatie instellen: [24 u](#) of [12 u](#). Stel daarna de tijd in.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de tijd automatisch vanaf de service bijgewerkt.*


DATUM

Stel de datum in.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de datum automatisch vanaf de service bijgewerkt.*

DATUMNOTATIE

Kies de **Datumnotatie**. Je kunt **mm/dd/jj**, **dd/mm/jj**, **jj/mm/dd**, **dd-mm-jj**, **jj-mm-dd**, **dd.mm.jj** of **jj.m-m.dd** kiezen.

 *Bij het synchroniseren met de Flow app en webservice wordt de eerste dag van de week automatisch vanaf de service bijgewerkt.*

DISPLAYWEERGAVE

Kies de displayweergave: **Activiteit** of **Tijd**. De displayweergave **Activiteit** geeft de tijd en de activiteitsbalk weer.

Activiteit



Tijd

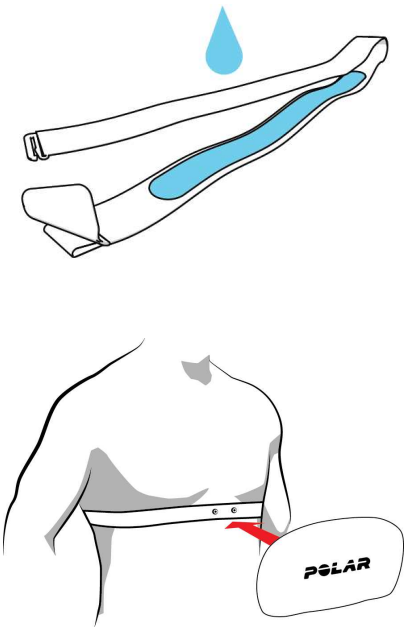


TRAINING

HARTSLAGSENSOR DRAGEN

Draag de comfortabele hartslagsensor samen met je A300 en haal meer uit je dagelijkse sportbeoefening. Je kunt nauwkeurig en direct je hartslag zien op je A300. Bekijk het belangrijkste effect van je training en richt je op hetgeen je wilt bereiken - vetverbranding of conditieverbetering. Of gebruik op hartslagzones gebaseerde begeleiding voor trainingssessies die je in de Flow webservice hebt gepland. De hartslagsensor detecteert je hartslag ook tijdens het zwemmen.


Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van de lichamelijke toestand.

<ol style="list-style-type: none">1. Maak de elektroden van de band vochtig.2. Plaats de borstband net onder de borstspieren en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband. Stel de lengte zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit.3. Bevestig de zender aan de borstband.4. Zorg dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar logo op de zender rechttop in het midden zit.	
---	---

i Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet ook deze droog te wrijven. Zie [Onderhoud van je A300](#) voor meer gedetailleerde onderhoudsinstructies.

TRAININGSSESSIE STARTEN

Doe de hartslagsensor om en zorg dat je deze aan je [A300 gekoppeld hebt](#).

	Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
	Als je de H7 hartslagsensor niet aan je A300 gekoppeld hebt, verschijnt Bezig met koppelen . Raak de hartslagsensor aan met je A300. Koppelen voltooid verschijnt als dit gereed is.
	Kies het te gebruiken sportprofiel met OMHOOG/OMLAAG.
	Druk op START. Registratie gestart verschijnt en je kunt beginnen met je training.

Zie [Functies tijdens training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van de A300 tijdens het trainen.

Druk op de knop TERUG om een trainingssessie te onderbreken. **Registratie onderbroken** verschijnt en de A300 gaat in de pauzmodus. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.

Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus de knop TERUG drie seconden ingedrukt totdat **Registratie gestopt** verschijnt om een trainingssessie te stoppen.

TRAININGSSESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

In de Flow webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze met Flow-sync software of de Flow app naar je A300 te synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A300 je naar het

bereiken van je doel.

Trainingssessie met trainingsdoel starten

1. Ga naar **Doelen**.
2. Kies het doel in de lijst en druk op START.
3. Druk nogmaals op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
4. Kies de te gebruiken sport en druk op START.
5. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.


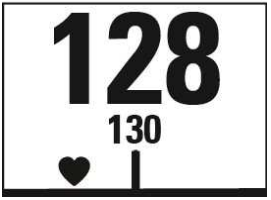
OF

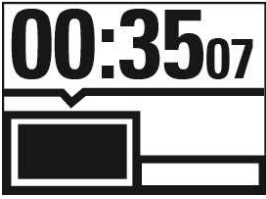

1. Druk in de tijdweergave op START om naar de pre-trainingsmodus te gaan.
2. Als je trainingsdoelen hebt voor die dag, vraagt je A300 of je het trainingsdoel wel of niet wilt starten. Kies **Ja**.
3. Kies de te gebruiken sport en druk op START.
4. **Registratie gestart** verschijnt en je kunt beginnen met je training.

TIJDENS TRAINING TRAININGSWEERGAVEN



Met OMHOOG/OMLAAG kun je door trainingsweergaven bladeren. Hieronder zie je de beschikbare trainingsweergaven.

TRAINING MET HARTSLAG

	<p>Je huidige hartslag.</p> <p>De duur van je trainingssessie tot dusver.</p>
	<p>Je huidige hartslag.</p> <p>Het getal 130 in de afbeelding toont de EnergyPointer - het keerpunt waarop het belangrijkste trainingseffect van vetverbranding wijzigt in conditieverbetering. Het hartsymbool laat zien of je vet verbrandt dan wel je con-</p>

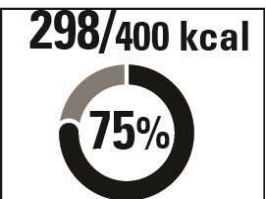
	ditie verbetert. In de afbeelding staat het symbool aan de linkerzijde en betekent het dat je vet verbrandt.
	<p>De tijd die je in de huidige zone hebt besteed - vetverbranding dan wel conditieverbetering.</p> <p>De afbeelding laat zien dat je 00:35.07 minuten in de vetverbrandingszone hebt besteed.</p>
	<p>Tijd</p> <p>De tot dusver tijdens de training verbrande calorieën</p>

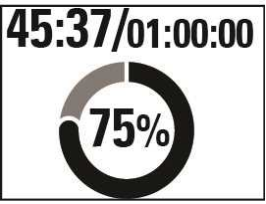


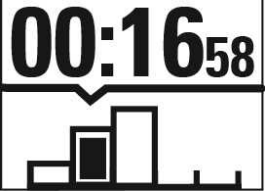

TRAINING ZONDER HARTSLAG

	De duur van de trainingssessie tot dusver.
	<p>Tijd</p> <p>Tot dusver verbrande calorieën</p>

TRAINING MET EEN OP DUUR OF CALORIEËN GEBASEERD TRAININGSDOEL

Als je in de Flow webservice een trainingsdoel op basis van duur of calorieën hebt gemaakt en dit naar je A300 hebt gesynchroniseerd, beschik je over de volgende weergaven.

	Als je een trainingsdoel op basis van calorieën hebt gemaakt, kun je zowel in calorieën als in percentage zien hoeveel je van je trainingsdoel hebt voltooid.
---	---

<p>OF</p> 	<p>Als je een trainingsdoel op basis van duur hebt gemaakt, kun je zowel in tijd als in percentage zien hoeveel je van je trainingsdoel hebt voltooid.</p>
	<p>Je huidige hartslag. De duur van je trainingssessie tot dusver</p>
	<p>Je huidige hartslag Het hartsymbool laat zien in welke hartslagzone je je momenteel bevindt.</p>
	<p>De tijd die je besteed hebt in de huidige hartslagzone.</p>
	<p>Tijd De tot dusver tijdens de training verbrande calorieën</p>

TRAINING MET EEN GEFASEERD TRAININGSDOEL


Als je in de Flow webservice een gefaseerd doel hebt gemaakt, de hartslagintensiteit voor elke fase hebt gedefinieerd en het doel naar je A300 hebt gesynchroniseerd, beschik je over de volgende weergaven.

	<p>Je kunt je hartslag zien, de bovenste en onderste hartslaglimiet van de huidige fase en de duur van de trainingssessie tot dusver. Het hartsymbool visualiseert je huidige hartslag tussen de hartslaglimieten.</p>
	<p>Je huidige hartslag. De duur van je trainingssessie tot dusver.</p>
	<p>Je huidige hartslag Het hartsymbool laat zien in welke hartslagzone je je momenteel bevindt.</p>
	<p>De tijd die je besteed hebt in de huidige hartslagzone.</p>
	<p>Tijd De tot dusver tijdens de training verbrande calorieën</p>

FUNCTIES TIJDENS TRAINING

ZONE VERGRENDELEN

Houd START ingedrukt om de huidige vetverbrandings- of fitnesszone te vergrendelen. Houd START nogmaals ingedrukt om de zone weer te ontgrendelen of te vergrendelen. Als je hartslag buiten de vergrendelde zone gaat, ontvang je meldingen via geluid.

 *Je kunt zones niet vergrendelen tijdens een op hartslag gebaseerde gefaseerde trainingssessie die in de Flow webservice hebt gemaakt en in je A300 gestart hebt. Als je voor elke fase de bovenste en onderste hartslaglimieten hebt ingesteld, zal de A300 het melden als je de limieten overschrijdt.*

TIJD WEERGEVEN

Houd je A300 vlak bij je hartslagsensor om tijdens de training te zien hoe laat het is. Deze functie heet HeartTouch. HeartTouch werkt bij Polar hartslagsensoren met de GymLink-technologie, bijvoorbeeld de Polar H7.

VERLICHTING ACTIVEREN

Druk op de knop LICHT om tijdens de training de verlichting te activeren. De verlichting blijft enkele seconden aan en gaat automatisch uit.

Functie Nachtmodus


Je A300 heeft een functie Nachtmodus. Als je de knop LICHT in de pre-trainings-, de trainingsregistratie- of de pauzmodus éénmaal indrukt, wordt de verlichting tijdens de trainingssessie telkens geactiveerd als je op een knop drukt. Het display licht ook op als een bericht wordt weergegeven. De Nachtmodus wordt uitgeschakeld als je de trainingsregistratie uitschakelt.

TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

Registratie onder- broken	1. Druk op TERUG om een trainingssessie te onderbreken. Registratie gepauzeerd verschijnt. Druk op START om de trainingssessie te hervatten.
--	---

Registratie gestopt

2. Houd tijdens een trainingsregistratie of in de pauzemode de knop TERUG drie seconden ingedrukt totdat **Registratie gestopt** verschijnt om een trainingssessie te stoppen.

 *Als je je sessie stopt na het pauzeren, wordt de na het pauzeren verstreken tijd niet inbegrepen in de totale trainingstijd.*


TRAININGSOVERZICHT

NA DE TRAINING

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je A300. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een geïllustreerde en meer gedetailleerde analyse.

TRAININGSGESCHIEDENIS IN A300

Ga naar [Geschiedenis](#) en kies de gewenste trainingssessie om je trainingsoverzicht later te bekijken.

Duur 01:02:49 Calorieën 408 kcal	Duur De duur van de trainingssessie. Calorieën Tijdens de sessie verbrande calorieën
Gem. HF 127 Max. HF 155	Gem. HF* Je gemiddelde hartslag gedurende de sessie Max. HF* Je maximale hartslag gedurende de sessie
Fitness 00:17:58 Vet verbr. 00:44:51	Fitness* Tijd die in de zone conditieverbetering is besteed Vet verbr.* Tijd die in de zone vetverbranding is besteed
00:20³⁸ 	HF-zones** (hartslagzones) Druk op START om te zien hoeveel tijd je in elke hartslagzone hebt besteed en blader door de zones met OMHOOG/OMLAAG

*) De gegevens verschijnen als je een hartslagsensor hebt gebruikt.

***) De gegevens verschijnen als je een sessie hebt uitgevoerd volgens een trainingsdoel dat je in de Flow webservice hebt gemaakt en naar je A300 hebt gesynchroniseerd en ook een hartslagsensor hebt gebruikt.

POLAR FLOW APP

Houd in de tijdweergave TERUG ingedrukt om je A300 te synchroniseren met de Flow app. In de Flow app kun je na elke sessie in één oogopslagom je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

FUNCTIES

24/7 ACTIVITEITSMETING

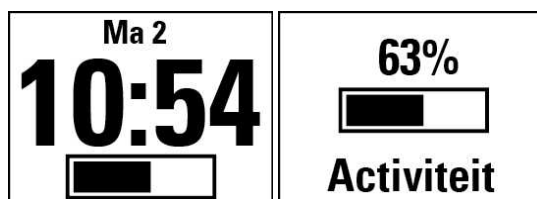
De A300 volgt je activiteit met een interne 3D accelerometer die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en onregelmatigheid van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je, naast je normale training, overdag werkelijk bent.

ACTIVITEITSDOEL

Je A300 geeft je elke dag een activiteitsdoel en begeleidt je bij het bereiken daarvan. Je kunt het doel bekijken op de Polar Flow app of de webservice. Het activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en instelling van het activiteitsniveau, dat je kunt vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel van de [Flow webservice](#). Meld je aan bij de Flow webservice, klik op je naam of profiel rechtsboven, en ga in Instellingen naar het tabblad Dagelijks activiteitsdoel. In de instelling Dagelijks activiteitsdoel kun je uit drie activiteitsdoelen (1) het doel kiezen dat je normale dag en activiteit het beste omschrijft. Onder het selectiegebied (2) kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks doel op het gewenste niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld op kantoor werkt en de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit van lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren, zijn de verwachtingen hoger.

ACTIVITEITSGEGEVENS

De A300 vult geleidelijk een activiteitsbalk om je voortgang naar je dagelijks doel aan te geven. Als de balk vol is, heb je je doel bereikt. Je kunt de activiteitsbalk bekijken in tijdweergave en in [Activiteit](#).



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

- **Actieve tijd:** Actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je lichaam en je gezondheid.
- **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je verbrand hebt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).
- **Stappen:** Aantal gezette stappen, tot zover. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.
- **Afstand:** Tot dusver afgelegde afstand. De afstandsberekening is gebaseerd op je lengte en de stappen die je hebt gezet.
- **Te gaan:** Je A300 biedt je opties voor het bereiken van je dagelijkse activiteitsdoel. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken. Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de A300, betekent 'staan' een lage intensiteit, 'wandelen' betekent gemiddelde intensiteit en 'joggen' betekent hoge intensiteit. Op de Polar Flow webservice en de mobiele app vindt je meer voorbeelden voor lage, gemiddelde en hoge intensiteit en kun je de beste manier kiezen om je doel te bereiken.

Activiteit 03:47
Calorieën 1632 kcal

Stappen 8280
Afstand 4.56 km

Te gaan 0h 18 min joggen

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is voor een goede gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je A300 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je bijna een uur lang stil hebt gezeten, verschijnt een inactiviteitswaarschuwing – **Tijd om te gaan bewegen**. Sta op en zoek je manier om in beweging te komen. Doe een korte wandeling, rekoefening of een andere lichte activiteit. De melding verdwijnt als je gaat bewegen of op een knop drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na synchroniseren zien op de Flow app en de Flow webservice.

Je kunt de waarschuwing in- of uitschakelen in [Instellingen](#) > [Algemene instellingen](#) > [Inactiviteitswaarschuwing](#).

De Flow app geeft dezelfde melding als hij een Bluetooth-verbinding heeft met je A300.

Zowel de Polar Flow app als de Polar Flow webservice laten je zien hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een meer actief leven.

SLAAPGEGEVENS OP DE FLOW WEBSERVICE EN DE FLOW APP

Als je de A300 's nachts draagt, volgt hij je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft de slaapmodus niet in te schakelen; aan de hand van je polsbewegingen weet het apparaat automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de Flow webservice en de Flow app nadat de A300 is gesynchroniseerd.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend op 18:00u/6pm tot de volgende dag 18:00u/6pm. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft de berekening meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos vanaf je A300 naar de Flow webservice synchroniseren. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.

SPORTPROFIELEN

We hebben acht standaard sportprofielen gemaakt voor je A300. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je A300 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete

sporten. Je kunt ook enkele specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld trainingsgeluiden uitschakelen in het sportprofiel yoga. Zie [Sportprofielinstellingen](#) en [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.

Bij gebruik van sportprofielen wordt het mogelijk om bij te houden van je gedaan hebt en om te zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Dit kun je doen in de [Flow webservice](#).

FUNCTIES SMART COACHING

Of je nu je dagelijkse conditieniveaus wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier bij en motivatie voor het trainen.

De A300 heeft de volgende Smart Coaching-functies.

- [Smart calories](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Hartslagzones](#)
- [Fitness test](#)
- [Trainingseffect](#)

SMART CALORIES

De meest nauwkeurige calorimeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:

- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- individuele maximale hartslag (HF_{max})
- De hartslag tijdens de training
- Activiteitsmeting buiten de trainingssessies en wanneer je traint zonder hartslagmeting.
- Individuele maximale zuurstofopname ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ vertelt iets over je aerobe conditie. Je kunt je geschatte $VO2_{max}$ bepalen met de [Polar Fitness test](#).


ENERGYPOINTER

i De EnergyPointer is niet beschikbaar voor trainingssessies die als trainingsdoelen zijn gemaakt in de Flow webservice.

De EnergyPointer is een eenvoudige functie die visueel weergeeft wat het belangrijkste resultaat is van je training - vetverbranding of conditieverbetering. Hij helpt je te richten je op hetgeen je wilt bereiken.

Je A300 berekent automatisch een gepersonaliseerd keerpunt waarop het belangrijkste trainingseffect van vetverbranding wijzigt in conditieverbetering. Dit punt wordt EnergyPointer genoemd. De gemiddelde waarde van de EnergyPointer correspondeert met 69% van je maximale hartslag. Het is echter normaal dat de waarde van de EnergyPointer varieert naargelang je lichamelijke en geestelijke conditie. Je A300 detecteert de dagelijkse status van je lichaam aan de hand van je hartslag en je hartslagvariatie en stelt de EnergyPointer zo nodig bij. Als je lichaam bijvoorbeeld hersteld is van een voorafgaande trainingssessie en je niet vermoeid of gespannen bent, ben je klaar voor een meer intensieve training en wijzigt de waarde van de EnergyPointer. De hoogst mogelijke waarde van de EnergyPointer is 80% van je maximale hartslag.

Hieronder zie je hoe de EnergyPointer tijdens de training op je A300 wordt weergegeven.



	<p>Je huidige hartslag</p> <p>Het getal 130 in de afbeelding toont de EnergyPointer. Het hartsymbool laat zien of je vet verbrandt dan wel je conditie verbetert. In de afbeelding staat het symbool aan de linkerzijde en betekent het dat je vet verbrandt.</p>
--	---


HARTSLAGZONES

i Tijdens trainingssessies gebruikt je A300 Polar hartslagzones die je in de Flow webservice hebt gepland en naar je A300 als trainingsdoelen hebt gesynchroniseerd.

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in op hartslag gebaseerde training. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd).	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM 	90-100%	171-190 hsm	minder dan 5 minuten	Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren. Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
ZWAAR 	80-90%	152-172 hsm	2-10 minuten	Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden. Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling. Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor hele jaar training en van verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker tijdens het wedstrijd voorseizoen.

Hartslagzone	Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd).	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
GEMIDDELD 	70-80% 133-152 hsm		10-40 minuten	Effect: Verbeter het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie. Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling. Aanbevolen voor: Atleten in training voor evenementen of strevend naar betere prestaties.
LICHT 	60-70%	114-133 hsm	40-80 minuten	Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling. Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten. Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies

Hartslagzone	Intensiteit % van HF_{max} HR_{max} = maximale hartslag (220-leeftijd).	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220-30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
				tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.
ZEER LICHT 	50-60%	104-114 hsm	20-40 minuten	Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel. Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning. Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken moet men volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sport zones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Volgende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties op te leveren.

De Polar hartslagzones kunnen worden gepersonaliseerd met een klinisch gemeten HFmax-waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstellniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

FITNESS TEST

De Polar Fitness Test (conditietest) is een eenvoudige, veilige en snelle manier om je aerobe (cardiovasculaire) conditie in rust te meten. Het resultaat, de Polar OwnIndex, is vergelijkbaar met de maximale zuurstofopname (VO_{2max}), die vaak gebruikt wordt voor het bepalen van de aerobe (cardiovasculaire) conditie. Je lichamelijke activiteitsniveau op lange termijn, hartslag, hartslagvariatie in rust, geslacht, leeftijd, lichaamslengte en gewicht zijn allemaal van invloed op de OwnIndex. De Polar Fitness Test is ontwikkeld voor gebruik door gezonde volwassenen.

De aerobe conditie geeft aan hoe goed je cardiovasculaire systeem de zuurstoftoevoer in je lichaam regelt. Hoe beter je aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is je hart. Een goede aerobe conditie heeft veel voordelen voor je gezondheid. Het helpt bijvoorbeeld de kans op een hoge bloeddruk, cardiovasculaire aandoeningen en hartaanvallen te verlagen. Als je je aerobe conditie wilt verbeteren, moet je gemiddeld ten minste zes weken regelmatig sporten voor een merkbaar verschil in je OwnIndex. Mensen met een slechte conditie boeken zelfs nog sneller resultaten. Hoe beter uw aerobe conditie is, des te sterker en efficiënter is uw hart.


Je aerobe conditie verbetert het snelst door trainingen waarbij je grote spiergroepen gebruikt. Zulke activiteiten zijn onder andere hardlopen, fietsen, wandelen, roeien, zwemmen, schaatsen en langlaufen. Om je voortgang te volgen moet je tijdens de eerste twee weken een aantal keren je OwnIndex meten om een basiswaarde te krijgen en vervolgens de test ongeveer eenmaal per maand herhalen.

Om betrouwbare testresultaten te verkrijgen, zijn de volgende basisvoorwaarden van toepassing:

- U kunt de test overal uitvoeren – thuis, op kantoor, op een fitnessclub – zolang de omgeving maar rustig is. Zorg ervoor dat er geen storende elementen zijn (bijvoorbeeld tv, radio of telefoon) en dat er geen mensen tegen u praten.
- Doe de test altijd in dezelfde omgeving en op hetzelfde tijdstip.
- Nuttig geen zware maaltijd en rook niet 2 tot 3 uur voor de test.
- Vermijd zware lichamelijke inspanningen, alcohol en stimulerende middelen op de dag van de test en de dag ervoor.
- Zorg ervoor dat je ontspannen en kalm bent. Ga liggen en ontspan jezelf 1 tot 3 minuten voordat je aan de test begint.

VÓÓR DE TEST

 *Let erop dat je de test alleen kunt uitvoeren als je je [A300](#) op flow.polar.com/start hebt ingesteld.*

 *De fitnesstest werkt alleen in combinatie met compatibele Polar hartslagsensoren. De fitnesstest is een smart coaching-functie van Polar en hiervoor is een nauwkeurige meting van je hartslagvariatie vereist. Daarom heb je een Polar hartslagsensor nodig.*

Doe je hartslagsensor om. Zie [Hartslagsensor dragen](#) voor meer informatie.

Zorg dat je fysieke instellingen, inclusief je trainingsachtergrond, in de Flow webservice correct zijn voordat je de test start.

DE TEST UITVOEREN

1. Ga naar **Fitness test > Start test**. Je A300 start het zoeken naar je hartslagsensor. **Hartslag gevonden** en **Ga liggen en ontspan jezelf** verschijnen op het scherm en de test start.
2. Blijf ontspannen liggen en beperk je lichaamsbewegingen en je communicatie met andere mensen. De balk op het display van je A300 raakt vol naarmate de test vordert.
3. Na de test verschijnt **Test voltooid** en je krijgt het testresultaat.
4. Druk op OMLAAG om je geschatte VO_{2max} te zien. Druk op START en kies **Ja** om je VO_{2max} -waarde bij te werken, die in de Polar Flow webservice verschijnt.

Je kunt de test op elk moment onderbreken door op TERUG te drukken. **Test geannuleerd** verschijnt.

Probleemoplossing.

- **Tik sensor tegen A300** verschijnt als de A300 de hartslagsensor niet kan vinden. Raak de sensor aan met je A300 om de sensor te identificeren en te koppelen.
- **Hartslag niet gevonden** verschijnt als de A300 je hartslag niet kan vinden. Controleer of de elektrodes van de hartslagsensor vochtig zijn en of de textiele band strak genoeg zit.
- **Hartslag niet gevonden** verschijnt als de A300 je hartslag niet kan vinden.

TESTRESULTATEN

Je laatste testresultaat verschijnt in **Fitness test > Testresultaten**. Je kunt de resultaten ook bekijken in je Trainingslogboek in de Flow app.

Voor een visuele analyse van je testresultaten ga je naar de Flow webservice en open je de test vanuit je logboek om de details van je uitgevoerde test te bekijken.

Fitheidsklassen

Mannen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Vrouwen

Leeftijd / Jaren	Zeer laag	Laag	Redelijk	Gemiddeld	Goed	Zeer goed	Uitstekend
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

De classificatie is gebaseerd op literatuuronderzoek van 62 studies waarbij de VO_{2max} rechtstreeks werd gemeten bij gezonde volwassenen in de Verenigde Staten, Canada en 7 Europese landen. Naslagwerk:

Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Er is een duidelijk verband tussen maximale zuurstofopname (VO_{2max}) van het lichaam en cardiorespiratoire conditie, omdat de zuurstofafgifte aan weefsel afhankelijk is van de long- en hartfunctie. VO_{2max} (maximale zuurstofopname, maximaal aerobisch vermogen) is de maximale snelheid waarmee zuurstof door het lichaam wordt opgenomen tijdens maximale inspanning; hij houdt direct verband met de maximale capaciteit van het hart om bloed aan de spieren toe te voeren. VO_{2max} kan gemeten of voorspeld worden door conditietests (bijv. maximale tests, submaximale tests, Polar Fitness Test). VO_{2max} is een goede index van cardiorespiratoire conditie en een goede voorspeller van prestatievermogen in duursportevenementen als duurlopen, fietsen, langlaufen en zwemmen.

VO_{2max} kan worden uitgedrukt als milliliters per minuut (ml/min = ml ■ min⁻¹) of deze waarde kan worden gedeeld door iemands lichaamsgewicht in kilogram (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

TRAININGSEFFECT

Trainingseffect geeft je tekstuele feedback over je prestaties bij elke trainingssessie voor een meer inzicht in de effectiviteit van je training. Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow webservice. Om feedback te krijgen moet je ten minste 10 minuten getraind hebben in de hartslagzones. De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Hij kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt besteed en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

Feedback	Effect
Maximale training+	Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Maximale training	Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.
Maximale en tempotraining	Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en maximale training	Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en

Feedback	Effect
	efficiëntie.
Tempotraining+	Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.
Tempotraining	Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Tempo- en constante training	Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.
Constance en tempotraining	Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.
Constance training+	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.
Constance training	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Constance en basistraining, lang	Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Constance en basistraining	Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basis- en constante training, lang	Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basis- en constante training	Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.

Feedback	Effect
	Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.
Basistraining, lang	Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Basistraining	Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.
Hersteltraining	Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP IOS)

Met de functie Smart notifications kun je op je Polar apparaat waarschuwingen ontvangen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als je op het telefoonscherm krijgt.

Houd er rekening mee dat de batterijen van je Polar apparaat en telefoon sneller leegraken als de functie Smart notifications ingeschakeld is, omdat Bluetooth voortdurend aan staat.

INSTELLINGEN

Je Polar apparaat moet aan de Flow app zijn gekoppeld voor ontvangst van meldingen en berichten; ook moet je de juiste instellingen hebben gekozen op je Polar apparaat en je telefoon.

Na het bijwerken van de firmware van je Polar apparaat moet je dit weer koppelen aan Flow app om de instellingen van Smart notifications te laten verschijnen. Als je niet opnieuw koppelt, wordt de instelling niet zichtbaar.

A300

Houd er rekening mee dat de functie Smart notifications de talen Chinees en Japans niet ondersteunt.

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Ga naar **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notif** om deze in te schakelen. Kies **Aan** om meldingen te ontvangen en de inhoud van de meldingen op het display weer te geven. Kies **Aan (geen voorbl.)** als je de inhoud van de meldingen niet wilt weergegeven op het display. Je krijgt alleen bericht dat je een melding hebt ontvangen.

Houd in tijdweergave de knop TERUG ingedrukt om je A300 te synchroniseren met de mobiele app.

TELEFOON

De berichtenweergaven op je telefoon bepalen welke meldingen je op je Polar apparaat ontvangt. Meldingsinstellingen op je iOS-telefoon bewerken

1. Ga naar **Instellingen** > **Meldingen** en kies de app.
2. Zorg dat **Meldingen toestaan** ingeschakeld is en de **WAARSCHUWINGSSTIJL BIJ ONVERGRENDELDStroken** of **Waarschuwingen** is.

GEBRUIK

Als je een waarschuwing ontvangt, laat je Polar apparaat je dat discreet weten door te trillen. Als je een oproep ontvangt, kun je kiezen tussen antwoorden, dempen of afwijzen (alleen bij iOS 8 of later). Dempden dempt alleen je Polar apparaat, niet je telefoon. Als je een melding krijgt tijdens een oproepwaarschuwing, wordt deze niet weergegeven.

Tijdens een trainingssessie kun je oproepen ontvangen als de Flow app actief is op je telefoon. Je ontvangt geen meldingen (e-mail, agenda, apps enz.) tijdens trainingssessies.

BERICHTEN VERWIJDEREN

Meldingen kunnen handmatig worden verwijderd of verdwijnen via time-out. Door handmatig verwijderen wordt de melding ook van je telefoonscherm verwijderd, maar via time-out wordt hij alleen van je Polar apparaat verwijderd en blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen verwijder je als volgt van het display.

- Handmatig: druk op de knop TERUG.
- Time-out: de melding verdwijnt na 30 seconden als je hem niet handmatig verwijdert.

NIET STOREN

Als je meldingswaarschuwingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als dit aan is, ontvang je geen meldingswaarschuwingen gedurende de door jou ingestelde periode. Standaard is **Niet storen** ingeschakeld tussen 22:00 en 07:00 uur. Je kunt de instelling **Niet storen** als volgt wijzigen.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Meer** > **Apparaten**.


3. Onder **Smart notifications** kun je **Niet storen** in- of uitschakelen en de start- en eindtijd voor **Niet storen** instellen.

Houd de knop TERUG op je A300 ingedrukt om je deze te synchroniseren met de mobiele app.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP ANDROID)

Met de functie Smart notifications kun je op je Polar apparaat waarschuwingen ontvangen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als je op het scherm van je telefoon krijgt. Houd er rekening mee dat je tijdens trainingssessies geen meldingen kunt ontvangen.

- Zorg dat je telefoon Android versie 5.0 of nieuwer heeft.
- Zorg dat je over de nieuwste firmwareversie beschikt op je Polar apparaat.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je Polar apparaat aan de app gekoppeld zijn. De functie Smart notifications werkt alleen als de Polar Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd.
- Houd er rekening mee dat de batterijen van je Polar apparaat en telefoon sneller leegraken als de functie Smart notifications ingeschakeld is, omdat Bluetooth voortdurend aan staat.

 We hebben de functionaliteit gecontroleerd met enkele van de meest gebruikte telefoonmodellen als Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 en Sony Xperia Z3. Er kunnen verschillen zijn in de functionaliteit bij andere telefoonmodellen die Android 5.0 ondersteunen.

INSTELLINGEN

Je Polar apparaat moet aan je de Flow app zijn gekoppeld voor ontvangst van meldingen en berichten; ook moet je de juiste instellingen hebben gekozen op je Polar apparaat en je telefoon.

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Ze kunnen worden in- of uitgeschakeld op je Polar apparaat of in de Polar Flow app. Als je de instellingen wilt wijzigen, wordt aanbevolen om dat altijd op je Polar apparaat te doen.

A300

Houd er rekening mee dat de functie Smart notifications de talen Chinees en Japans niet ondersteunt.

Meldingen zijn standaard uitgeschakeld. Ga naar **Menu > Instellingen > Algemene instellingen > Smart notif** om deze in te schakelen. Kies **Aan** om meldingen te ontvangen en de inhoud van de meldingen op het

display weer te geven. Kies **Aan (geen voorbld.)** als je de inhoud van de meldingen niet wilt weergegeven op het display. Je krijgt alleen bericht dat je een melding hebt ontvangen.

Houd in de tijdweergave de knop TERUG ingedrukt om je A300 te synchroniseren met de mobiele app.


POLAR FLOW APP

Schakel de functie Smart notifications als volgt in of uit in de Polar Flow mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Houd de knop TERUG van je Polar apparaat ingedrukt om deze met de mobiele app te synchroniseren.
3. Open het menu vanaf linksboven en kies **Apparaten**.
4. Kies onder **Smart notifications** **Aan**, **Aan (geen voorbld.)** of **Uit**.

Als je Smart notifications inschakelt, word je begeleid bij het inschakelen van meldingen op je telefoon (d.w.z. de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon), als je die nog niet ingeschakeld hebt. **Meldingen inschakelen?** verschijnt. Tik op **Inschakelen**. Kies vervolgens **Polar Flow** en tik op **OK**.

5. Houd de knop TERUG van je Polar apparaat ingedrukt om deze met de mobiele app te synchroniseren.

 Vergeet niet je Polar apparaat met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen op de Polar Flow mobiele app hebt gewijzigd.

TELEFOON


Om meldingen van je telefoon op je Polar apparaat te kunnen ontvangen moet je eerst meldingen inschakelen voor de mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Je kunt dit doen via de instellingen van de mobiele toepassing of via de instellingen voor meldingen van de app van je Android telefoon. Zie de gebruiksaanwijzing van je telefoon voor nadere informatie over instellingen van meldingen van de app.

Daarna moet Polar Flow app toestemming krijgen om de meldingen van je telefoon te lezen. Je moet Polar Flow app toegang geven tot je telefoonmeldingen (d.w.z. meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow app begeleidt je indien nodig om toegang te geven.

GEBRUIK

Als je een waarschuwing ontvangt, laat je Polar apparaat je dat discreet weten door te trillen. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de knop TERUG drukt van je Polar apparaat, het gesprek aanneemt of na 30 seconden.

De naam van de beller verschijnt op het display als je deze in je mobiele telefoonboek hebt opgenomen, en de naam bevat alleen eenvoudige Latijnse tekens en speciale tekens van de volgende talen: Frans, Fins, Zweeds, Duits, Noors en Spaans.

 Bij het ontvangen van een oproep ontbreekt in sommige gevallen de antwoordmogelijkheid op het display. Dat komt omdat sommige Android-telefoons geen meldingsactie hebben voor het beantwoorden van een oproep. Besef dat je in dergelijke gevallen mogelijk in het geheel geen melding krijgt.

MELDINGEN VERWIJDEREN

Meldingen kunnen handmatig worden verwijderd of verdwijnen via time-out. Door handmatig verwijderen wordt de melding ook van je telefoonscherm verwijderd, maar via time-out wordt hij alleen van je Polar apparaat verwijderd en blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen verwijder je als volgt van het display.

- Handmatig: druk op de knop TERUG
- Time-out: de melding verdwijnt na 30 seconden als je hem niet handmatig verwijdert

NIET STOREN

Als je meldingswaarschuwingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als dit aan is, ontvang je geen meldingswaarschuwingen gedurende de door jou ingestelde periode. Standaard is **Niet storen** ingeschakeld tussen 22:00 en 07:00 uur. Je kunt de instelling **Niet storen** als volgt wijzigen.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Open het menu vanaf linksboven en kies **Apparaten**.
3. Onder **Smart notifications** kun je **Niet storen** in- of uitschakelen en de start- en eindtijd voor **Niet storen** instellen.

Houd de knop TERUG op je A300 ingedrukt om deze te synchroniseren met de mobiele app.

APPS BLOKKEREN

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app op je Polar apparaat ontvangen hebt, staat de app in de lijst onder **Apps blokkeren**. Om een app te blokkeren open je het menu linksboven en kies je **Apparaten** > **Apps blokkeren**.

POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

POLAR FLOW APP

Met de Flow app kun je op elk moment offline snel een visuele interpretatie bekijken van je activiteit en trainingsgegevens.

Krijg details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan het dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand, verbrande calorieën en slaapduur. Krijg inactiviteitswaarschuwingen wanneer het tijd is om op te staan en te gaan bewegen.

De Flow app geeft je eenvoudig toegang tot je trainingsdoelen en laat je testresultaten zien. Krijg snel een overzicht van je training en analyseer meteen elk detail van je prestaties. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. De Flow app voor iOS is compatibel met iPhone 4S (of later) en vereist iOS 7.0 (of later) van Apple. De mobiele Flow app voor Android is compatibel met apparaten die met Android 4.3 of later werken. Ga naar www.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app. Vóór het in gebruik nemen van een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet dit aan je A300 worden gekoppeld. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Om je trainingsgegevens in de Flow app te bekijken moet je je A300 na je sessie daarmee synchroniseren. Wanneer je je A300 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je A300 te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

POLAR FLOW WEBSERVICE

De Polar Flow webservice toont je activiteitsdoel en de details van je activiteit en helpt je begrijpen hoe je gewoontes en keuzes je welzijn beïnvloeden. Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties en voortgang. Stel je A300 in en personaliseer deze voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je volgers.

[Stel je A300 in](#) op flow.polar.com/start om het gebruik van de Flow webservice te starten. Je wordt hier begeleid om de FlowSync software te downloaden en te installeren voor het synchroniseren van gegevens tussen je A300 en de webservice en om een gebruikersaccount voor de webservice te maken. Haal ook de Flow app op voor je mobiele apparaat voor directe analyse en synchroniseren van gegevens naar de webservice.

FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd gedaan hebben. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, maak opmerkingen over en like de activiteiten van je vrienden.

BEKIJKEN

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen.

LOGBOEK

In **Logboek** kun je je dagelijkse activiteit zien, je geplande trainingssessies (trainingsdoelen), alsmede de resultaten van eerdere trainingen en fitness tests.

VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling met rapporten volgen. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en de sport voor het rapport in de vervolkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Ga naar polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow web-service.

JE TRAINING PLANNEN

Plan je training door in de Flow webservice gedetailleerde trainingsdoelen te maken en deze met Flowsync of via de Flow app naar je A300 te synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A300 je naar het bereiken van je doel. Tijdens trainingen die je in de Flow webservice hebt gepland, gebruikt je A300 [hartslagzones](#) - de functie [EnergyPointer](#) is niet beschikbaar.


- **Quick Target:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden of 30 minuten te trainen.
- **Gefaseerd Doel:** Je kunt je training opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Deze is bijv. voor het maken van een intervaltrainingssessie en het daaraan toevoegen van de juiste warming-up- en cooling-down-fasen.

- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** om het telkens gemakkelijk te kunnen openen als je het opnieuw wilt uitvoeren.

TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen** > **Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**.

Quick target

1. Kies **Snel**
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul de duur of de calorieën in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op het favorietenpictogram  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

Gefaseerd doel


1. Kies **Gefaseerd**
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies of je een nieuw gefaseerd doel wilt maken (**NIEUW MAKEN**) of de sjabloon wilt gebruiken (**SJABLOON GEBRUIKEN**).
4. Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **DUUR** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen. Kies een naam en duur voor elke fase en kies handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
5. Klik op het favorietenpictogram  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
6. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

Favorieten

Als een doel gemaakt hebt en aan je favorieten toegevoegd hebt, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Kies **FAVORIETE DOELEN**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
2. Klik op **GEBRUIKEN** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
3. Voer de **Datum** en **Tijd** in.

4. Je kunt het doel desgewenst bewerken of het ongewijzigd laten.

 Het bewerken van het doel in deze weergave heeft geen invloed op het favoriete doel. Ga naar **FAVORIETEN** door op het sterpictogram naast je naam en profielfoto te klikken, als je het favoriete doel wilt bewerken.

5. Klik op **AAN LOGBOEK TOEVOEGEN** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

DOELEN NAAR JE A300 SYNCHRONISEREN

Vergeet niet om je trainingsdoelen vanaf de Flow webservice met FlowSync of de Flow app naar je A300 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Na het synchroniseren van je trainingsdoelen naar je A300, vind je:

- geplande trainingsdoelen in het menu **Doelen** (niet uitgevoerde trainingen van de afgelopen week en de volgende 4 weken)
- trainingsdoelen als favorieten genoemd in **Favorieten**.

Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.

FAVORIETEN

In **Favorieten**, kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je A300 kan maximaal 20 favorieten tegelijk bevatten. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A300 overgebracht. Je vindt ze in het menu **Favorieten** op je A300.

Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door slepen en neerzetten in de webservice. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen

1. [Trainingsdoel maken](#).
2. Klik op het favorietenpictogram  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd

of

1. Open een bestaand doel uit je **Logboek**.
2. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

Een favoriet bewerken

1. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Kies de favoriet die je wilt bewerken.
3. Je kunt de naam van het doel wijzigen. Klik op **OPSLAAN**.
4. Klik op **WEERGEVEN** om andere details van het doel te bewerken. Klik op **WIJZIGINGEN BIJWERKEN** als je klaar bent met alle nodige wijzigingen.

Favoriet verwijderen

1. Klik op het favorietenpictogram ☆ rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het verwijderpictogram rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn acht standaard sportprofielen op je A300 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je A300 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A300 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door slepen en neerzetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.

3. Klik op **SPORTPROFIEL TOEVOEGEN** en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice.

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies **Sportprofielen**.
3. Klik op **BEWERKEN** onder de sport die je wilt bewerken.

In elke sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken.

Basis

- Trainingsgeluiden

Hartslag

- Hartslagweergave
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Het type hartslagzone van de trainingssessies die in de Flow webservice hebt gemaakt en naar je A300 hebt overgedragen.

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je A300 te synchroniseren.

SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je A300 met FlowSync software via de USB-poort overdragen of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je A300 en de Flow webservice en app moet je een Polar-account hebben en FlowSync software. Als je je **A300** op flow.polar.com/start hebt ingesteld, heb je al een account gemaakt en de software gedownload. Ga naar flow.polar.com/start voor de volledige **instelling** als je de snelle configuratie hebt uitgevoerd bij de ingebruikneming van je A300. Download de Flow app op je mobiele apparaat vanaf de App Store

Vergeet niet te synchroniseren en houd je gegevens bijgewerkt tussen je A300, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW APP

Controleer vóór het synchroniseren of:


- je een Polar-account en Flow app hebt
- je tenminste één keer via de FlowSync software gesynchroniseerd hebt;
- Bluetooth op je mobiele apparaat ingeschakeld is en of de vliegmodus uitgeschakeld is;
- je je A300 aan je mobiele apparaat gekoppeld hebt. Zie [Koppelen](#) voor meer informatie.

Je kunt je gegevens op twee manieren synchroniseren.

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de knop TERUG op je A300 ingedrukt.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchr. voltooid** verschijnt als dit gereed is.

of

1. Meld je aan bij de Flow app en ga op je A300 naar **Instellingen > Algemene instellingen > Gegevens synchroniseren** en druk op START.
2. **Je apparaat verbinden** verschijnt, gevolgd door **Verbinden met app**.
3. **Synchroniseren voltooid** verschijnt als dit gelukt is.

 Wanneer je je A300 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.


Ga naar www.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te synchroniseren heb je FlowSync software nodig. Ga vóór het synchroniseren naar flow.polar.com/start en download en installeer deze software.

1. Sluit je A300 rechtstreeks of met de USB-kabel aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je je A300 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je A300 op je computer is aangesloten, druk dan op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je A300 over te dragen.*

Ga naar www.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar www.polar.com/en/support/FlowSync voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.


FIRMWARE BIJWERKEN

Je kunt zelf de firmware van je A300 bijwerken om hem up-to-date te houden. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de A300 op je computer aansluit. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload. Ook de Flow app meldt je wanneer nieuwe firmware beschikbaar is, maar de update kan niet via de Flow app worden uitgevoerd.

Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je A300. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of bug fixes.


Om de firmware van je A300 bij te werken moet je over het volgende beschikken.

- Een account bij de Flow webservice (Polar-account)
- Geïnstalleerde FlowSync software
- Registratie van je A300 in de Flow webservice

 Dit alles is al gebeurd als je [je A300 ingesteld hebt](#) op flow.polar.com/start. Ga naar flow.polar.com/start voor de volledige instelling als je de snelle configuratie hebt uitgevoerd bij de in gebruikneming van je A300.

De firmware bijwerken gaat als volgt.

1. Sluit je A300 rechtstreeks of met de USB-kabel aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd de firmware bij te werken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de A300 start opnieuw.

 Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: vóór het bijwerken van de firmware worden de gegevens van je A300 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.

DE A300 RESETTEN

Als bij elk elektronisch apparaat wordt aanbevolen de A300 nu en dan opnieuw te starten. Als je problemen ondervindt met je A300, probeer hem dan te resetten. Je kunt je A300 resetten door de knoppen OMHOOG, OMLAAG, TERUG en LICHT tegelijk enkele seconden ingedrukt te houden totdat de Polar-animatie op het display verschijnt. Dit wordt een zachte reset genoemd; je gegevens worden hierdoor niet gewist.

BELANGRIJKE INFORMATIE

ONDERHOUD VAN JE A300

Net als met elk ander elektronisch apparaat dien je zorgvuldig om te gaan met de Polar A300. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden en om nog vele jaren plezier te hebben van dit product.

A300

Houd je trainingsapparaat schoon.

- Wij adviseren om het apparaat en de siliconen polsband na elke trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Trek het apparaat uit de polsband en was beide afzonderlijk. Droog ze af met een zachte handdoek. **Laad het apparaat niet op wanneer het vochtig is.**

 *Als je het apparaat en de polsband in een chloorhoudend zwembad gebruikt, is het wassen essentieel om het zwembad schoon te houden.*



- Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt.. Berg het niet op in niet-ademend materiaal of in een vochtige omgeving zoals een plastic tas of sporttas.
- Droog het zo nodig af met een zachte handdoek. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

- Controleer bij het aansluiten van de A300 op een computer of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op USB-connector van de A300 zit. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.

De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

HARTSLAGSENSOR

Zender: Maak de zender na elk gebruik los van de band en droog hem af met een zachte handdoek. Reinig de zender zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen (bijv. staalwol of chemische reinigingsmiddelen).

Borstband: Spoel de band na elk gebruik af onder stromend water en hang hem op om te drogen. Reinig de band zo nodig met een oplossing van water en een zachte zeep. Gebruik geen hydraterende zeep omdat deze restanten op de band kan achterlaten. Week, strijk, stoom of bleek de band niet. Rek de band niet en vouw de elektroden niet strak om.

 *Controleer de wasinstructies op het label van de borstband.*

BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat en de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar ze niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat hem bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Bewaar de (droge) borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, dit om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie [Beperkte internationale Polar-garantie](#) voor meer informatie.

Ga naar www.polar.com/support en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

Registreer je Polar product via <http://register.polar.fi/> om te zorgen dat wij onze producten en diensten steeds beter op jouw wensen kunnen blijven afstemmen. Voor de registratie heb je een Polar-account nodig dat je gemaakt hebt toen je je apparaat via internet in gebruik hebt genomen. De gebruikersnaam voor je Polar account is altijd je e-mailadres. Dezelfde gebruikersnaam en hetzelfde wachtwoord zijn van toepassing voor registratie van het Polar product, de webservice en Flow app, het Polar discussieforum en de nieuwsbrief.

BATTERIJEN

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

Houd batterijen uit de buurt van kinderen. Raadpleeg bij inslikken van batterijen onmiddellijk een arts. Batterijen dienen in overeenstemming met de lokale regelgeving te worden opgeruimd.

BATTERIJ A300 LADEN

De A300 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. U kunt de batterij ruim 300 maal opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal laadcycli verschilt ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

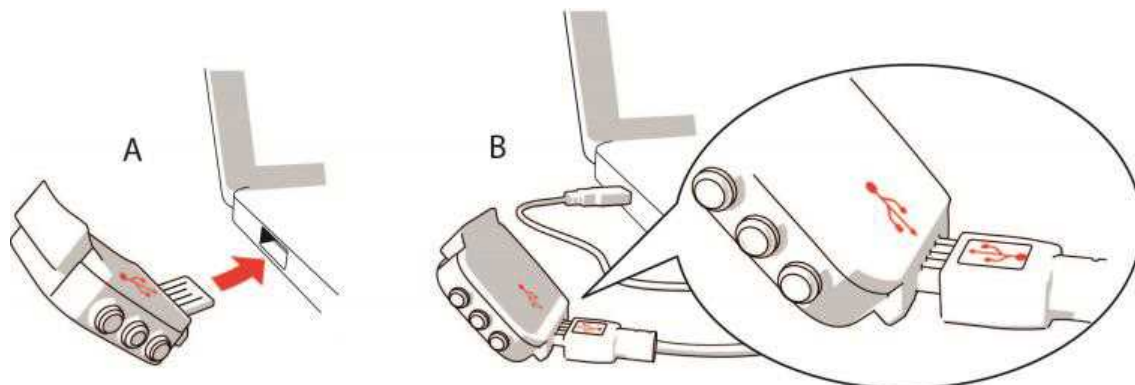
 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of wanneer de A300 vochtig is.*

De USB-connector bevindt zich in het apparaat, waardoor opladen eenvoudig is - lange en onhandige kabels zijn niet nodig. Sluit je A300 rechtstreeks aan op je computer. We leveren niettemin een standaard USB-kabel bij de A300, voor het geval je die liever gebruikt.

Je kunt de batterij ook via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd). Als je een wisselstroomadapter gebruikt, zorg dan dat deze gemerkt is met "output 5VDC" en minimaal 500mA levert. Gebruik alleen een wisselstroomadapter waarvan de veiligheid adequaat is goedgekeurd (gemerkt met "LPS", "Limited Power Supply" of "UL listed").

1. Sluit je A300 rechtstreeks (A) of met de USB-kabel aan (B) op de USB-poort van je computer. Zorg dat de bovenzijde van de kabel boven zit - het USB-symbool op de achterzijde van het apparaat en dat op de kabel staan naast elkaar. Controleer of de A300 droog is alvorens hem op de computer aan te

sluiten. Als de batterij geheel leeg is, duurt het enkele minuten voordat de laadanimatie verschijnt.



2. Op het display verschijnt **Bezig met laden**.
3. Als de A300 opgeladen is, verschijnt **Batterij vol. Loskoppelen**.

i Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem altijd volledig geladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De gebruiksduur van de batterij is tot maximaal 26 dagen bij 24/7 activiteitsmeting 1u/dag training. De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je je A300 gebruikt, de functies die je gebruikt en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Door de A300 onder je overjas te dragen, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

Batterij bijna leeg	Batterij bijna leeg De batterij is bijna leeg. Hij kan geen trainingssessie registreren. Het is raadzaam de A300 op te laden.
Batterij bijna leeg Opladen.	Batterij bijna leeg. Opladen. De lading is gezakt tot een kritisch niveau. Laad je A300 zo spoedig mogelijk op. De lading is te gering voor het registreren van een trainingssessie. Een nieuwe trainingssessie kan pas worden gestart nadat de A300 is opgeladen.

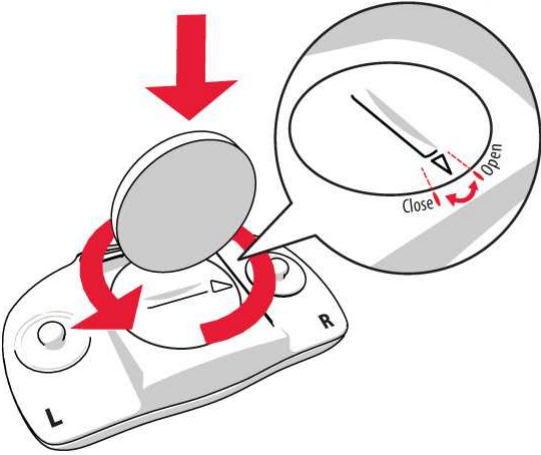
Als het display leeg is, is de batterij leeg en is de A300 in de slaapstand. Laad je A300 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

BATTERIJ HARTSLAGSENSOR VERVANGEN

Als je zelf de batterij van de hartslagsensor gaat vervangen, volg dan zorgvuldig onderstaande instructies.

Zorg bij het vervangen van de batterij dat de afsluitring niet wordt beschadigd; anders dien je deze te vervangen door een nieuwe. Afsluitringen en batterijsetjes zijn verkrijgbaar bij goed gesorteerde Polar-dealers en erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten en Canada zijn nieuwe afsluitringen verkrijgbaar bij erkende Polar Service Centers. In de Verenigde Staten zijn de afsluitringen en batterijsets ook verkrijgbaar via www.shoppolar.com.

Als je een nieuwe en volle batterij vastpakt, houd deze dan niet aan beide zijden tegelijk vast met metalen of elektrisch geleidend gereedschap zoals een pincet. Dat geeft kortsluiting waardoor de batterij sneller ontlad. Kortsluiting zal de batterij niet direct beschadigen, maar vermindert het vermogen en levensduur van de batterij.

<ol style="list-style-type: none">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.	
--	--



Er is kans op explosie als de batterij door een verkeerd type wordt vervangen.

VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar A300 is bedoeld voor het meten van de hartslag en het bepalen van je activiteit. Het is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

STORING TIJDENS DE TRAINING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen.

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar www.polar.com/support voor meer informatie.

RISICO'S TIJDENS TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?


- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotseling pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten als defibrillators, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en een schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).*

TECHNISCHE SPECIFICATIE

A300

Batterijtype:	68 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Maximaal 26 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1u/dag training
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Materialen trainingscomputer:	Apparaat: acrylonitril-butadieen-styreen glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, polymethylmethacrylaat Polsband: siliconen, roestvrij staal;
Nauwkeurigheid horloge:	beter dan $\pm 0,5$ seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Nauwkeurigheid van de hartslagmeter:	de grootste van $\pm 1\%$ of 1 hsm. De definities zijn van toepassing bij gelijkmatige omstandigheden.
Meetbereik hartslag:	15-240 hsm
Waterdichtheid:	30 m
Geheugencapaciteit:	60 u training met hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen

H7 HARTSLAGSENSOR

Levensduur batterij:	200 u
Batterijtype:	CR 2025
Afsluitring voor de batterij:	O-ring 20,0 x 1,0, materiaal FPM
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C/14 °F tot 122 °F
Materiaal zender:	polyamide
Materiaal band:	38% polyamide, 29% polyurethaan, 20% elastaan, 13% polyester
Waterdichtheid:	30 m

Gebruikt Bluetooth® Smart draadloze technologie.

Je A300 is tevens compatibel met de volgende Polar hartslagsensoren: Polar H1, Polar H2 (met GymLink-technologie) en Polar H6.

POLAR WEBSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac OS X, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen:

besturingssysteem computer	32-bits	64-bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

COMPATIBILITEIT MOBIELE POLAR FLOW APP

- iPhone 4S of later

In de trainingscomputer Polar A300 worden onder meer de volgende gepatenteerde technologieën toegepast:

- OwnIndex®-technologie voor Fitness test.

WATERBESTENDIGHEID

De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar-product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Markering op de bodemplaat	Kenmerken waterbestendigheid
Waterbestendig IPX7	Niet geschikt voor baden of zwemmen. Bestand tegen spatwater en regendruppels. Niet wassen met een hogedrukreiniger.
Waterbestendig	Niet geschikt voor zwemmen. Bestand tegen spatwater, zweet, regendruppels enz. Niet wassen met een hogedrukreiniger.
Waterbestendig 30 m/50 m	Geschikt voor baden en zwemmen.
Waterbestendig 100 m	Geschikt voor zwemmen en snorkelen (zonder zuurstoftanks).

BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.

- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 1999/5/EG en 2011/65/EU. De desbetreffende Declaration of Conformity (Conformiteitsverklaring) is beschikbaar op www.polar.com/support

De desbetreffende Declaration of Conformity (Conformiteitsverklaring) is beschikbaar op www.polar.com/en/regulatory_information.



Het symbool van de doorgekruiste verrijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektrische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. App Store is een servicemerk van Apple Inc. Google Play is een handelsmerk van Google Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

4.0 NL 05/2016