

**POLAR®**

# POLAR A300



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar A300 Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>9</b>
Einführung .....	9
Polar A300 .....	9
USB-Kabel .....	10
Polar Flow App .....	10
Polar FlowSync Software .....	10
Polar Flow Webservice .....	10
H7 Herzfrequenz-Sensor .....	10
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>11</b>
Einrichten deines A300 .....	11
Schnellkonfiguration .....	12
Basiseingaben .....	12
Armband .....	13
Tastenfunktionen und Menüstruktur .....	14
Tastenfunktionen .....	14
Menüstruktur .....	15
Kopplung .....	15
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem A300 .....	15
Koppeln eines mobilen Geräts mit dem A300 .....	16
Kopplung entfernen .....	17

<b>Eingaben</b> .....	<b>18</b>
Sportprofil-Einstellungen .....	18
Sportprofile .....	18
Eingaben .....	18
Benutzereingaben .....	19
Allgemeine Einstellungen .....	19
Koppeln und Synchronisieren .....	19
Flugmodus .....	20
Inaktivitätsalarm .....	20
Maßeinheiten .....	20
Sprache .....	20
Produktinfo .....	20
Uhreinstellungen .....	20
Wecker .....	21
Uhrzeit .....	21
Datum .....	21
Datumsformat .....	21
Uhrzeitanzeige .....	21
<b>Training</b> .....	<b>23</b>
Anlegen des Herzfrequenz-Sensors .....	23
Starten einer Trainingseinheit .....	23
Starten einer Trainingseinheit mit einem Ziel .....	24
Während des Trainings .....	25

Trainingsansichten .....	25
Herzfrequenz-Training .....	25
Training ohne Herzfrequenz .....	26
Training mit einem auf der Dauer oder dem Kalorienverbrauch basierenden Trainingsziel .....	26
Training mit einem Trainingsziel mit Phasen .....	28
Funktionen während des Trainings .....	28
Eine Zone sperren .....	28
Uhrzeit anzeigen .....	29
Beleuchtung aktivieren .....	29
Nacht-Modus .....	29
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	29
<b>Trainingszusammenfassung .....</b>	<b>30</b>
Nach dem Training .....	30
Trainingshistorie auf dem A300 .....	30
Polar Flow App .....	31
Polar Flow Webservice .....	31
<b>Funktionen .....</b>	<b>32</b>
Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr .....	32
Aktivitätsziel .....	32
Aktivitätsdaten .....	32
Inaktivitätsalarm .....	33
Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App .....	33
Aktivitätsdaten in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	34

Sportprofile .....	34
Smart Coaching-Funktionen .....	34
Smart Calories .....	35
EnergyPointer .....	35
Herzfrequenz-Zonen .....	36
Fitness Test .....	39
Vor dem Test .....	40
Durchführen des Tests .....	40
Testergebnisse .....	41
Fitness-Klassen .....	41
Männer .....	41
Frauen .....	41
VO2max .....	42
Training Benefit .....	42
Smart notifications (Polar Flow app iOS) .....	44
Eingaben .....	44
A300 .....	44
Telefon .....	44
Verwendung .....	44
Benachrichtigungen verwerfen .....	45
Nicht stören .....	45
Smart notifications (Polar Flow app Android) .....	45
Eingaben .....	46

A300 .....	46
Polar Flow app .....	46
Verwendung .....	47
Benachrichtigungen verwerfen .....	47
<b>Polar Flow App und Webservice .....</b>	<b>49</b>
Polar Flow App .....	49
Polar Flow Webservice .....	49
Feed .....	49
Erforsche .....	50
Tagebuch .....	50
Fortschritt .....	50
Plane dein Training .....	50
Trainingsziel erstellen .....	50
Schnellziel .....	51
Phasenziel .....	51
Favoriten .....	51
Ziele mit deinem A300 synchronisieren .....	51
Favoriten .....	52
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	52
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	52
So entfernst du einen Favoriten: .....	53
Sportprofile im Polar Flow Webservice .....	53
Sportprofil hinzufügen .....	53

Sportprofil bearbeiten .....	53
Synchronisierung .....	54
Synchronisierung mit der Flow App .....	54
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync .....	55
<b>Firmware-Update .....</b>	<b>56</b>
<b>A300 zurücksetzen .....</b>	<b>57</b>
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>58</b>
Pflege deines A300 .....	58
A300 .....	58
Herzfrequenz-Sensor .....	59
Aufbewahrung .....	59
Service .....	59
Batterien .....	60
Laden des Akkus des A300 .....	60
Betriebszeit des Akkus .....	61
Meldungen bei schwachem Akku .....	61
Batterie des Herzfrequenz-Sensors wechseln .....	61
Wichtige Hinweise .....	62
Störungen während des Trainings .....	62
Gehe beim Training auf Nummer Sicher .....	63
Technische Spezifikationen .....	64
A300 .....	64
H7 Herzfrequenz-Sensor .....	65

Polar FlowSync Software .....	65
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	66
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	66
Weltweite Garantie des Herstellers .....	67
Haftungsausschluss .....	69

# POLAR A300 GEBRAUCHSANLEITUNG

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen A300! Mit der Aktivitätsmessung rund um die Uhr motiviert dich dein neuer Begleiter zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Verschaffe dir einen sofortigen Überblick über deine tägliche Aktivität auf deinem A300 oder mit der Polar Flow App. Zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der Flow App hilft er dir zu verstehen, wie sich deine Entscheidungen und Gewohnheiten auf dein Wohlbefinden auswirken.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen A300 vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter [www.polar.com/support/A300](http://www.polar.com/support/A300) herunterladen.



## POLAR A300

Überwache deine Aktivitäten im Alltag und sieh dir an, wie sie zu deiner Gesundheit beitragen. Du erhältst Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Dein Ziel kannst du dir in der Polar Flow App oder

im Polar Flow Webservice ansehen. Wechsle einfach das Armband und dein A300 passt zu jedem Outfit! Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

## USB-KABEL

Ein Produkt-Set umfasst ein Standard-USB-Kabel. Du kannst es verwenden, um den Akku zu laden und Daten über die FlowSync Software zwischen deinem A300 und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

## POLAR FLOW APP

Sieh dir deine Aktivität und deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Aktivität und deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Besorge Sie dir im App Store<sup>SM</sup> oder über Google Play<sup>TM</sup>.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die FlowSync Software synchronisiert Daten zwischen deinem A300 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), um deinen A300 einzurichten und die FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Plane dein Training, verfolge deine Leistungen, lasse dich anleiten und sieh dir detaillierte Auswertungen deiner Aktivität und deiner Trainingsergebnisse an. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen. All dies findest du auf [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Wenn du deinen A300 mit einem Herzfrequenz-Sensor trägst, kannst du effizienter als je zuvor trainieren. Sieh dir während des Trainings auf deinem A300 präzise Herzfrequenz-Daten in Echtzeit an. Deine Herzfrequenz-Informationen werden verwendet, um zu analysieren, wie deine Trainingseinheit verlaufen ist. Der Polar H7 Herzfrequenz-Sensor erkennt deine Herzfrequenz sogar beim Schwimmen.

 *Nur im Lieferumfang des A300 mit Herzfrequenz-Sensor-Set enthalten. Wenn du deinen A300 ohne Herzfrequenz-Sensor gekauft hast, kannst du ihn jederzeit nachrüsten.*

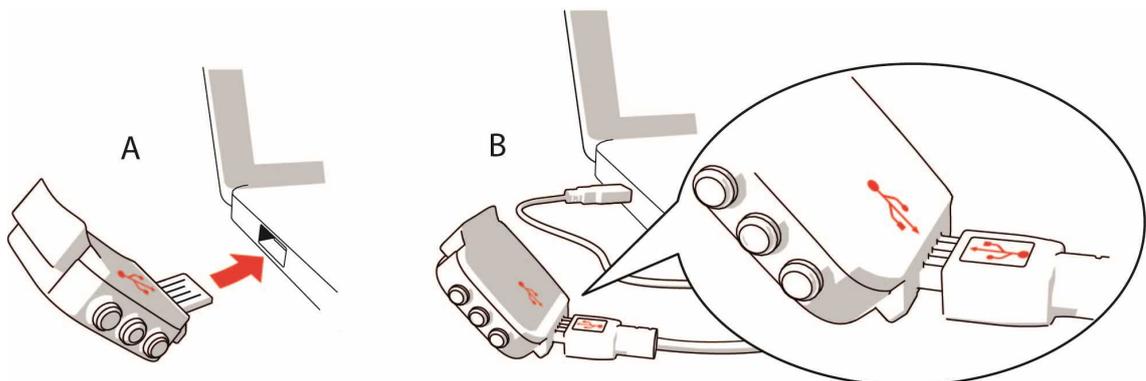
# ERSTE SCHRITTE

## EINRICHTEN DEINES A300

Wenn du deinen neuen A300 erhältst, befindet er sich im Schlafmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen A300 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).

**Um sicherzustellen, dass du deinen A300 optimal nutzen kannst, nimm ihn bitte wie folgt in Betrieb:**

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und installiere die FlowSync Software, um deinen A300 einzurichten und [auf den aktuellen Stand zu bringen](#).
2. Entferne das Armband wie im Kapitel [Armband](#) beschrieben.
3. Verbinde deinen A300 entweder direkt (A) oder über das USB-Kabel (B) mit deinem Computer, um ihn einzurichten und den Akku zu laden. Stelle sicher, dass das Kabel richtig herum angeschlossen ist – die USB-Symbole am Gerät und auf dem Kabel müssen nebeneinander liegen (B). Vergewissere dich, dass der A300 trocken ist, bevor du ihn an den Computer anschließt.



4. Gehe dann durch die Einrichtung deines A300 und melde dich beim Polar Flow Webservice an.

**i** Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen A300 herunterladen.

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

## SCHNELLKONFIGURATION

Wenn du es nicht abwarten kannst, den ersten aktiven Tag mit deinem A300 zu verbringen, kannst du einfach eine Schnellkonfiguration durchführen.

**i** Wenn du die Schnellkonfiguration durchführst, kannst du deinen A300 nur mit englischer Sprache verwenden. Wenn du eine andere Sprache als Englisch wählst, wirst du zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) geleitet, um deine Sprache herunterzuladen. Wenn du deinen A300 mit dem Polar Flow Webservice in Betrieb nimmst, kannst du während der Einrichtung eine andere Sprache hinzufügen.

1. **Löse das Armband** und verbinde deinen A300 mit einem Computer oder USB-Ladegerät, um ihn einzuschalten und den Akku zu laden. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.

2. Richte deinen A300 ein, indem du die Basisdaten auf dem Gerät eingibst.

## BASISEINGABEN

Um so präzise und individuelle Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzereingaben exakt eingeben. Diese Daten wirken sich auf die Berechnung deines Kalorienverbrauchs und auf weitere Smart Coaching-Funktionen aus.

**Richte deinen Polar A300 ein** wird angezeigt. Gib die folgenden Daten ein, und bestätige jede Eingabe mit der START-Taste. Du kannst jederzeit die ZURÜCK-Taste drücken, um zu einer vorherigen Einstellung zurückzukehren und sie zu ändern.

1. **Zeitformat einstellen**: Wähle **12 Std.** oder **24 Std.** Wenn du **12 Std.** ausgewählt hast, wähle **AM** (vormittags) oder **PM** (nachmittags). Gib dann die lokale Zeit ein.
2. **Datumsformat**: Wähle das Datumsformat und gib das aktuelle Datum ein.
3. **Maßeinheiten**: Wähle **metrische (kg, cm)** oder **imperiale (lb, ft)** Einheiten.
4. **Geburtsdatum**: Gib dein Geburtsdatum ein.
5. **Gewichtseingabe**: Gib dein Gewicht ein.
6. **Größeneingabe**: Gib deine Größe ein.
7. **Geschlecht wählen**: Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

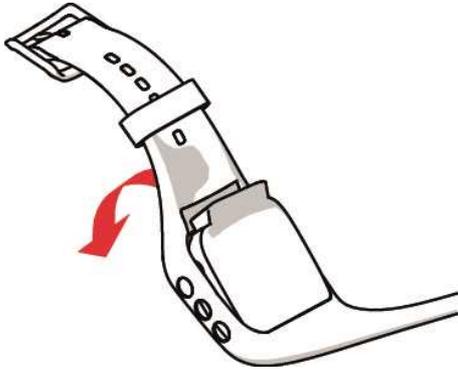
3. Wenn du mit den Eingaben fertig bist, wird **Los geht's!** angezeigt, und der A300 wechselt zur Uhrzeitanzeige.

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

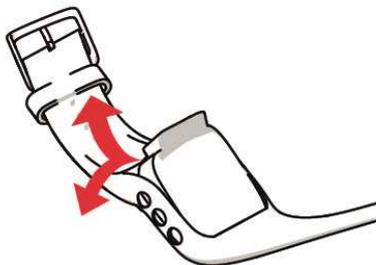
## ARMBAND

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

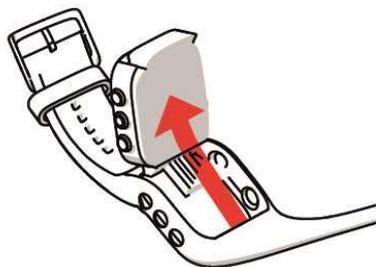
1. Biege das Armband von der Seite mit der Schnalle aus vom Gerät weg, um es zu lösen.



2. Halte das Armband an der Seite mit der Schnalle. Führe das Armband zuerst von der einen und dann von der anderen Seite über die Tasten. Dehne das Armband nur, wenn es erforderlich ist.



3. 3. Ziehe das Gerät vom Armband ab.



Um das Armband wieder anzubringen, führe einfach die obigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.

# TASTENFUNKTIONEN UND MENÜSTRUKTUR

## TASTENFUNKTIONEN

Der A300 verfügt über fünf Tasten, die je nach Situation verschiedene Funktionen haben können. Dem folgenden Bild kannst du entnehmen, welche Funktionen die Tasten in verschiedenen Modi haben.

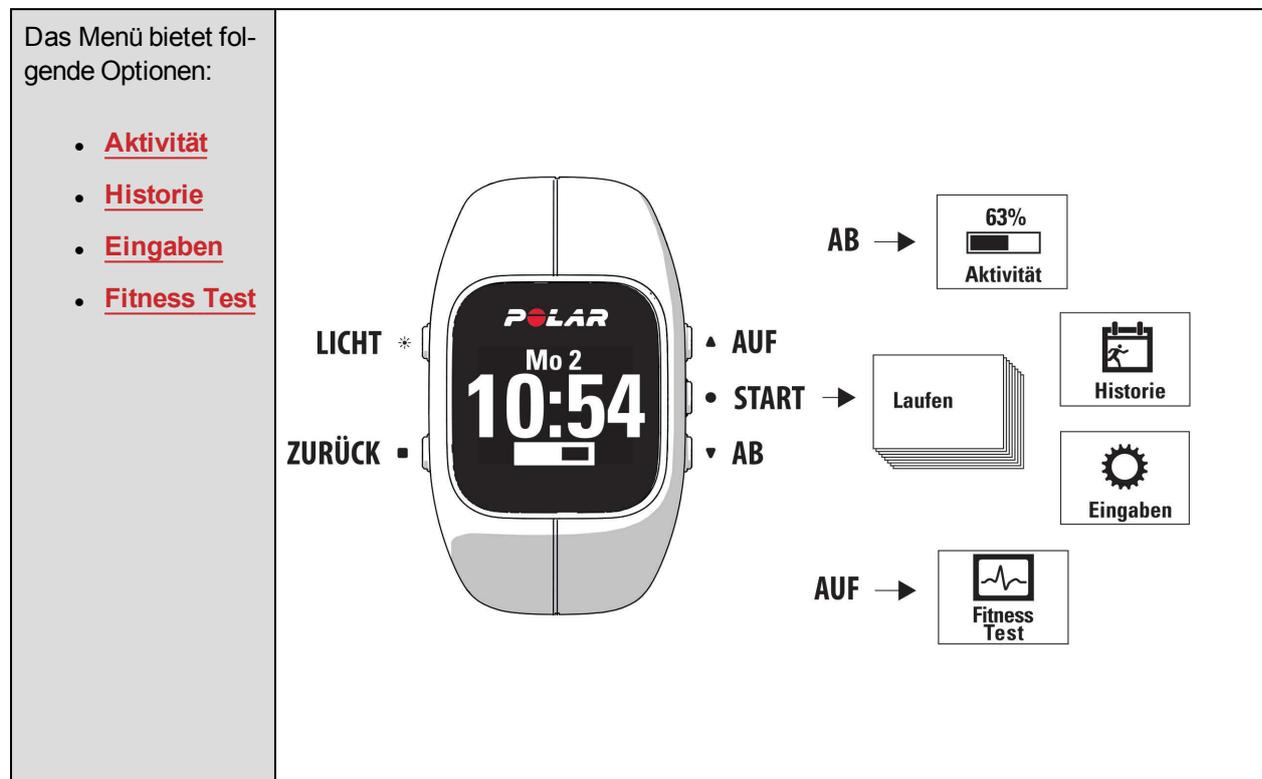


## PRAKTISCHE TIPPS

- Wenn du in einer beliebigen Ansicht (jedoch nicht während des Trainings) die Taste AUF, AB, START oder ZURÜCK drückst, wird eine abgeblendete Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet. Um eine hellere Hintergrundbeleuchtung einzuschalten, drücke die LICHT-Taste.
- Um die Tasten zu sperren und zu entsperren, halte die LICHT-Taste in der Uhrzeitanzeige oder während einer Trainingseinheit gedrückt.
- Um die Darstellung der Uhrzeitanzeige zu ändern, halte die AUF-Taste gedrückt.
- Um deinen A300 mit der Polar Flow App zu synchronisieren, halte die ZURÜCK-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt.
- Um aus dem Menü zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren, halte die ZURÜCK-Taste gedrückt.
- Um eine Zone während einer Trainingseinheit zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste gedrückt.
- Um deine Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

## MENÜSTRUKTUR

Mit der AUF- oder AB-Taste kannst du das Menü aufrufen und durch das Menü blättern. Mit der START-Taste kannst du deine Auswahl bestätigen, mit der ZURÜCK-Taste kannst du im Menü einen Schritt zurückgehen.



Wenn du Trainingsziele im Polar Flow Webservice als [Favoriten](#) hinzugefügt hast, werden im Menü auch [Favoriten](#) angezeigt.

Wenn du [Trainingsziele](#) im Polar Flow Webservice erstellt und an deinen A300 übertragen hast, werden im Menü auch [Ziele](#) angezeigt.

## KOPPLUNG

Bevor du einen *Bluetooth Smart*® Herzfrequenz-Sensor oder ein mobiles Gerät (Smartphone, Tablet) zum ersten Mal mit deinem A300 verwendest, musst du das Gerät koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein A300 ausschließlich Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit keine Störungen durch andere Geräte auftreten.

### KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM A300

Wenn du einen H7 Herzfrequenz-Sensor verwendest, erkennt der A300 eventuell per GymLink-Übertragung deine Herzfrequenz, bevor du den Sensor mit deinem A300 gekoppelt hast. Die GymLink-

Übertragung ist für Schwimmen optimiert; wir empfehlen, für andere Sportarten die Bluetooth Smart®-Übertragung zu verwenden. Stelle daher sicher, dass du deinen Herzfrequenz-Sensor gekoppelt hast, bevor du mit dem Training beginnst.

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300 zu koppeln:

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Wenn **Kopplung** angezeigt wird, berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

oder

1. Gehe zu **Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Anderes Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.
2. Wenn **Kopplung** angezeigt wird, berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## KOPPELN EINES MOBILEN GERÄTS MIT DEM A300

Vor dem Koppeln eines mobilen Geräts

- Führe die Einrichtung auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) wie im Kapitel [Einrichten deines A300](#) beschrieben durch.
- Lade dir die Flow App aus dem App Store herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem mobilen Gerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

So koppelst du ein mobiles Gerät:

1. Öffne auf deinem mobilen Gerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der [Einrichtung deines A300](#) erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem mobilen Gerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf A300** wird angezeigt).
3. Halte auf deinem A300 die ZURÜCK-Taste gedrückt

ODER

Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Mobiles Gerät koppeln** und drücke die START-Taste.

4. **Zum Koppeln das Gerät mit A300 berühren** wird angezeigt. Berühre das mobile Gerät mit deinem A300.
5. **Kopplung** wird angezeigt.

6. **Von anderem Gerät bestätigen: xxxxx** wird auf deinem A300 angezeigt. Gib den PIN-Code des A300 auf dem mobilen Gerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
7. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

## KOPPLUNG ENTFERNEN

So entfernst du eine Kopplung mit einem Sensor oder Mobilgerät:

1. Gehe zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Kopplungen entfernen** und drücke die START-Taste.
2. Wähle das Gerät aus, das du aus der Liste entfernen möchtest, und drücke die START-Taste.
3. **Kopplung löschen?** wird angezeigt. Wähle **Ja** und drücke die START-Taste.
4. Wenn der Löschvorgang abgeschlossen ist, wird **Kopplung gelöscht** angezeigt.

# EINGABEN

## SPORTPROFIL-EINSTELLUNGEN SPORTPROFILE

Weitere Informationen zu Sportprofilen findest du im Kapitel [Sportprofile](#).

Auf deinem A300 befinden sich bereits die folgenden **Sportprofile**:

- **Laufen**
- **Walking**
- **Radfahren**
- **Krafttraining**
- **Gruppentraining**
- **Sonstige Indoor-Sportart**
- **Sonstige Outdoor-Sportart**
- **Schwimmen**

Im Polar Flow Webservice kannst du neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem A300 synchronisieren, um eine Liste aller deiner regelmäßig ausgeübten Sportarten zu erstellen. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

 *Wenn du deine Sportprofile im Polar Flow Webservice vor deiner ersten Trainingseinheit bearbeitet und sie mit deinem A300 synchronisiert hast, enthält die Sportprofiliste die bearbeiteten Sportprofile.*

## EINGABEN

Unter **Eingaben > Sportprofile** kannst du für jedes Sportprofil einige Einstellungen bearbeiten, um es an deine Trainingsanforderungen anzupassen.

Um Sportprofil-Einstellungen anzuzeigen oder zu bearbeiten, gehe zu **Eingaben > Sportprofile** und wähle das Profil aus, das du bearbeiten möchtest.

- **Trainingstöne**: Wähle **Aus** oder **Ein**.
- **Vibrations-Rückmeldung**: Wähle **Aus** oder **Ein**. Wenn die Vibrationsrückmeldung eingeschaltet ist, vibriert der A300 z. B., wenn du eine Trainingseinheit startest oder stoppst oder ein [Trainingsziel](#) erreicht hast.
- **HF-Einstellungen** (Herzfrequenz-Einstellungen): **HF-Ansicht**: Wähle **Schläge pro Minute** (Herzschläge pro Minute) oder **% von HFmax** (Prozentsatz deiner maximalen Herzfrequenz). **HF für anderes Gerät sichtbar**: Wähle **Ein** oder **Aus**. Wenn du **Ein** wählst, können andere kompatible Geräte (z. B. Fitnessgeräte) deine Herzfrequenz erkennen.

 Eine breitere Auswahl an Anpassungsoptionen ist im [Polar Flow Webservice](#) verfügbar. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

## BENUTZEREINGABEN

Um deine Benutzereingaben anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Benutzereingaben](#). Du solltest die Benutzereingaben so exakt wie möglich vornehmen, da sie sich auf die Genauigkeit der von deinem A300 gemessenen Werte wie Herzfrequenz-Grenzwerte und Kalorienverbrauch auswirken.

Unter [Benutzereingaben](#) findest du folgende Optionen:

- **Gewicht:** Gib dein Gewicht in (kg) oder Pfund (lb) ein.
- **Größe:** Gib deine Größe in Zentimeter (cm) oder in Fuß und Zoll ein (wenn du imperische Einheiten wählst).
- **Geburtsdatum:** Gib dein Geburtsdatum ein. Die Reihenfolge, in der du die Datumseinstellungen eingibst, hängt davon ab, welches Uhrzeit- und Datumsformat du gewählt hast (24 Std.: Tag - Monat - Jahr / 12 Std.: Monat - Tag - Jahr).
- **Geschlecht:** Wähle **Männlich** oder **Weiblich**.

 Bitte nimm diese Einstellungen im [Polar Flow Webservice](#) vor, um präzise Aktivitätsdaten und Aktivitätsziele zu erhalten sowie alle Funktionen auf deinem A300 nutzen zu können.

## ALLGEMEINE EINSTELLUNGEN

Um die allgemeinen Einstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Allgemeine Einstellungen](#).

Unter [Allgemeine Einstellungen](#) findest du folgende Optionen:

- [Koppeln und synchronisieren](#)
- [Flugmodus](#)
- [Inaktivitätsalarm](#)
- [Einheiten](#)
- [Sprache](#)
- [Produktinfo](#)

## KOPPELN UND SYNCHRONISIEREN

- **Mobiles Gerät koppeln & synchronisieren:** Kopple mobile Geräte mit deinem A300. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#). Synchronisiere Daten von deinem A300 mit einem mobilen Gerät. **Tipp:** Du kannst die Synchronisierung auch durchführen, indem du in der Uhrzeitanzeige die ZURÜCK-Taste gedrückt hältst.

- **Anderes Gerät koppeln:** Kopple Herzfrequenz-Sensoren mit deinem A300. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).
- **Kopplungen entfernen** Entferne Kopplungen mit einem Herzfrequenz-Sensor oder mobilen Gerät.

## FLUGMODUS

Wähle **Ein** oder **Aus**.

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Geräts. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem *Bluetooth®* Smart Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen Polar Flow App synchronisieren, da *Bluetooth®* Smart deaktiviert ist.

## INAKTIVITÄTSALARM

Schalte den Inaktivitätsalarm **Ein** oder **Aus**. Weitere Informationen findest du unter [Verfolgung deiner Aktivitäten rund um die Uhr](#).

## MAßEINHEITEN

Wähle **metrische (kg, cm)** oder **imperiale (lb, ft)** Einheiten. Lege die Maßeinheiten für dein Gewicht und deine Größe sowie für Distanz und Geschwindigkeit fest.

## SPRACHE

Standardmäßig wird der A300 nur mit englischer Sprachausgabe geliefert. Du kannst eine andere Sprache wählen, wenn du die [Einrichtung deines A300](#) auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) durchführst, oder die Sprache später im Polar Flow Webservice ändern.

So fügst du zu einem späteren Zeitpunkt eine weitere Sprache hinzu:

1. Gehe zu [polar.com/flow](http://polar.com/flow) und melde dich an.
2. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto. Wähle **Produkte** und dann Polar A300 **Einstellungen**.
3. Wähle eine Sprache aus der Liste.
4. Synchronisiere die Daten vom Polar Flow Webservice über FlowSync mit deinem A300.

## PRODUKTINFO

Hier kannst du die Geräte-ID sowie die Firmware-Version und das Hardware-Modell deines A300 überprüfen. Du benötigst diese Informationen möglicherweise, wenn du dich an den Polar Kundenservice wendest.

## UHREINSTELLUNGEN

Um deine Uhreinstellungen anzuzeigen und zu bearbeiten, gehe zu [Eingaben > Uhreinstellungen](#).

Unter **Uhreinstellungen** findest du folgende Optionen:

- **Wecker**
- **Uhrzeit**
- **Datum**
- **Datumsformat**
- **Uhrzeitanzeige**

## WECKER

Stelle das Weckintervall ein: **Aus**, **Einmal**, **Mo-Fr** (Montag bis Freitag) oder **Täglich**. Wenn du **Einmal**, **Mo-Fr** oder **Täglich** wählst, stelle auch die Uhrzeit für den Wecker ein.

 *Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*

## UHRZEIT

Stelle das Uhrzeitformat ein: **24 Std.** oder **12 Std.**. Stelle dann die Uhrzeit ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird die Uhrzeit vom Webservice automatisch aktualisiert.*

## DATUM

Stelle das Datum ein.

 *Bei der Synchronisierung mit der App und dem Polar Flow Webservice wird das Datum vom Webservice automatisch aktualisiert.*

## DATUMSFORMAT

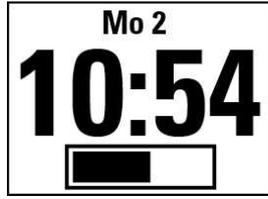
Wähle das **Datumsformat**. Du kannst zwischen folgenden Optionen wählen: **mm/tt/jjjj**, **tt/mm/jjjj**, **jjjj/m-m/tt**, **tt-mm-jjjj**, **jjjj-mm-tt**, **tt.mm.jjjj** und **jjjj.mm.tt**.

 *Bei der Synchronisierung mit der Flow App und dem Polar Flow Webservice wird der Starttag der Woche vom Webservice automatisch aktualisiert.*

## UHRZEITANZEIGE

Wähle die Uhrzeitanzeige: **Aktivität** oder **Uhrzeit**. Die Uhrzeitanzeige **Aktivität** zeigt die Uhrzeit und die Aktivitätsleiste an.

Aktivität



Uhrzeit

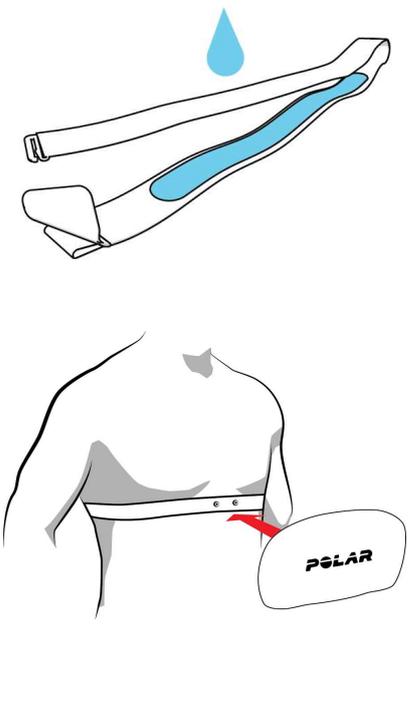


# TRAINING

## ANLEGEN DES HERZFREQUENZ-SENSORS

Trage den komfortablen Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300 und trainiere effizienter als je zuvor. Deine Herzfrequenz wird präzise und in Echtzeit auf deinem A300 angezeigt. Schau dir deinen Trainingseffekt in Echtzeit an und konzentriere dich auf das, was du erreichen willst – Fett verbrennen oder deine Fitness verbessern. Oder lasse dich basierend auf deinen Herzfrequenz-Zonen bei Trainingseinheiten anleiten, die du im Polar Flow Webservice geplant hast. Der Herzfrequenz-Sensor erkennt deine Herzfrequenz sogar beim Schwimmen.

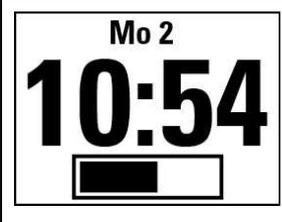
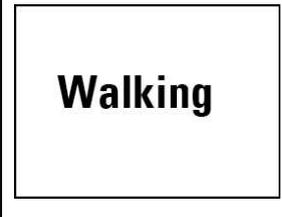
Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.</li><li>2. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.</li><li>3. Befestige die Sendeeinheit am elastischen Gurt.</li><li>4. Stelle sicher, dass der befeuchtete Elektrodenbereich flach auf deiner Haut aufliegt und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.</li></ol>	
---	---

**i** Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen. Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du unter [Pflege deines A300](#).

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

Lege den Herzfrequenz-Sensor an und stelle sicher, dass du ihn [mit deinem A300 gekoppelt](#) hast.

	<p>Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.</p>
	<p>Wenn du deinen <b>H7 Herzfrequenz-Sensor nicht</b> mit deinem A300 gekoppelt hast, wird <b>Koppeln</b> angezeigt. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem A300. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird <b>Kopplung beendet</b> angezeigt.</p>
	<p>Wähle mit der AUF- oder AB-Taste das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest.</p>
	<p>Drücke die START-Taste. <b>Aufzeichnung wurde gestartet</b> wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.</p>

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der A300 während des Trainings bietet, findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

**Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen**, drücke die ZURÜCK-Taste. **Aufzeichnung wurde angehalten** wird angezeigt, und der A300 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung deines Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.

**Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden**, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis **Aufzeichnung wurde beendet** angezeigt wird.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM ZIEL

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen](#), um sie über Flowsync oder die Polar Flow App mit deinem A300 zu synchronisieren. Dein A300 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So startest du eine Trainingseinheit mit einem Ziel:

1. Gehe auf **Ziele**.
2. Wähle das Ziel aus der Liste aus und drücke die START-Taste.
3. Drücke erneut die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
4. Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest, und drücke die START-Taste.
5. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

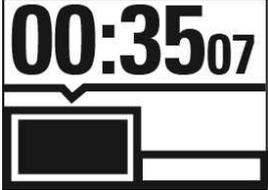
ODER

1. Drücke in der Uhrzeitanzeige die START-Taste, um den Vorstartmodus aufzurufen.
2. Wenn du für heute Trainingsziele hast, fragt dich der A300, ob du das Trainingsziel starten möchtest. Wähle **Ja**.
3. Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest, und drücke die START-Taste.
4. **Aufzeichnung wurde gestartet** wird angezeigt, und du kannst mit dem Training beginnen.

## WÄHREND DES TRAININGS TRAININGSANSICHTEN

Du kannst durch Trainingsansichten mit der AUF/AB-Taste blättern. Die verfügbaren Trainingsansichten findest du nachstehend.

### HERZFREQUENZ-TRAINING

	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz Die Dauer deiner Trainingseinheit</p>
	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz Die Zahl 130 im Bild zeigt den <b>EnergyPointer</b> – den individuellen Punkt, an dem der Haupteffekt deines Trainings sich von der Fettverbrennung zur Verbesserung deiner Fitness ändert. Das Herz-Symbol zeigt an, ob du Fett verbrennst oder deine Fitness verbesserst. Im Bild befindet sich das Symbol auf der linken Seite, was bedeutet, dass du Fett verbrennst.</p>
	<p>Die in der aktuellen Zone verbrachte Zeit – Fettverbrennung oder Fitness-Verbesserung Das Bild zeigt dir, dass du dich 35:07 Minuten lang in der Fettverbrennungszone befunden hast.</p>

 <b>11:40</b> <b>298 kcal</b>	Uhrzeit Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings
---	---

### TRAINING OHNE HERZFREQUENZ

<b>00:45<sub>37</sub></b>	Die Dauer der Trainingseinheit
 <b>11:40</b> <b>298 kcal</b>	Uhrzeit Bisheriger Kalorienverbrauch

### TRAINING MIT EINEM AUF DER DAUER ODER DEM KALORIENVERBRAUCH BASIERENDEN TRAININGSZIEL

Wenn du ein zeit- oder kalorienbasiertes Trainingsziel im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem A300 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

<b>298/400 kcal</b> 	Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du in Kalorien und als Prozentsatz sehen, wie weit du dich deinem Ziel angenähert hast.
ODER <b>45:37/01:00:00</b> 	Wenn du ein zeitbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du als Zeitangabe und als Prozentsatz sehen, wie weit du dich deinem Ziel angenähert hast.

 <p>♥ <b>128</b> <b>00:45</b><sub>37</sub></p>	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz</p> <p>Die Dauer deiner Trainingseinheit</p>
 <p>♥ <b>128</b> 1   ♥   3   4   5</p>	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz</p> <p>Das Herz-Symbol gibt an, in welcher Herzfrequenz-Zone du dich befindest.</p>
 <p><b>00:16</b><sub>58</sub></p>	<p>Die in der aktuellen Herzfrequenz-Zone verbrachte Zeit</p>
 <p>⌚ <b>11:40</b> <b>298</b><sup>kcal</sup></p>	<p>Uhrzeit</p> <p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>

## TRAINING MIT EINEM TRAININGSZIEL MIT PHASEN

Wenn du ein Trainingsziel mit Phasen im Polar Flow Webservice erstellt, die Herzfrequenz-Intensität für jede Phase definiert und das Ziel mit deinem A300 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

	<p>Du kannst deine Herzfrequenz, den unteren und den oberen Herzfrequenz-Grenzwert der aktuellen Phase und die Dauer der Trainingseinheit bisher sehen. Das Herz-Symbol zeigt deine aktuelle Herzfrequenz zwischen den Herzfrequenz-Grenzwerten an.</p>
	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz Die Dauer deiner Trainingseinheit</p>
	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz Das Herz-Symbol gibt an, in welcher Herzfrequenz-Zone du dich befindest.</p>
	<p>Die in der aktuellen Herzfrequenz-Zone verbrachte Zeit</p>
	<p>Uhrzeit Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>

## FUNKTIONEN WÄHREND DES TRAININGS

### EINE ZONE SPERREN

Halte die START-Taste gedrückt, um die Fettverbrennungs- oder Fitness-Zone zu sperren, in der du dich gerade befindest. Um die Zone zu sperren/zu entsperren, halte die START-Taste erneut gedrückt. Wenn deine Herzfrequenz die gesperrte Zone verlässt, wirst du durch einen Signalton benachrichtigt.

 Du kannst keine Zonen während einer Herzfrequenz-geführten Trainingseinheit mit Phasen sperren, die du im Polar Flow Webservice erstellt und auf deinem A300 gestartet hast. Wenn du die oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte für jede Phase festgelegt hast, informiert dich der A300, wenn du dich außerhalb der Grenzwerte befindest.

## UHRZEIT ANZEIGEN

Bringe deinen A300 nahe an deinen Herzfrequenz-Sensor, um während des Trainings die Uhrzeit abzulesen. Diese Funktion wird als HeartTouch bezeichnet. HeartTouch funktioniert mit Polar Herzfrequenz-Sensoren, die die GymLink-Technologie verwenden, z. B. der Polar H7.

## BELEUCHTUNG AKTIVIEREN

Drücke die LICHT-Taste, um die Beleuchtung während des Trainings zu aktivieren. Die Beleuchtung bleibt einige Sekunden an und schaltet sich dann automatisch aus.

### Nacht-Modus

Dein A300 verfügt über einen Nacht-Modus. Wenn du die LICHT-Taste im Vorstartmodus, im Trainingsaufzeichnungsmodus oder im Pausenmodus einmal drückst, wird die Beleuchtung jedes Mal aktiviert, wenn du während der Trainingseinheit eine Taste drückst. Die Anzeige wird auch beleuchtet, wenn eine Meldung angezeigt wird. Der Nacht-Modus wird deaktiviert, wenn du die Aufzeichnung des Trainings beendest.

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

<b>Aufzeichnung angehalten</b>	1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die ZURÜCK-Taste. <b>Aufzeichnung wurde angehalten</b> wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, drücke die START-Taste.
--------------------------------	---

<b>Aufzeichnung beendet</b>	2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die ZURÜCK-Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis <b>Aufzeichnung wurde beendet</b> angezeigt wird.
-----------------------------	--

 Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

# TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

## NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem A300 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice.

## TRAININGSHISTORIE AUF DEM A300

Um deine Trainingszusammenfassung zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, gehe zu [Historie](#) und wähle die Trainingseinheit aus, die du dir ansehen möchtest.

<b>Dauer</b> <b>01:02:49</b> <b>Kalorien</b> <b>408 kcal</b>	<b>Dauer</b> Die Dauer der Trainingseinheit <b>Kalorien</b> Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit
<b>Ø HF</b> <b>127</b> <b>HF max</b> <b>155</b>	<b>Ø HF*</b> Deine durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit <b>HF max*</b> Deine maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit
<b>Fitness</b> <b>00:17:58</b> <b>Fettverbr.</b> <b>00:44:51</b>	<b>Fitness*</b> Die Zeit, die du in der Fitness-Verbesserungszone verbracht hast <b>Fettverbrennung*</b> Die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-Zone verbracht hast
<b>00:2038</b> 	<b>HF-Zonen**</b> (Herzfrequenz-Zonen) Drücke die START-Taste, um die Zeit abzurufen, die du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast, und blättere mit der AUF/AB-Taste durch die Zonen.

\*) Die Daten werden angezeigt, wenn du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.

\*\*\*) Die Daten werden angezeigt, wenn du eine Trainingseinheit mit einem Trainingsziel absolviert hast, das im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem A300 synchronisiert wurde und wenn Du einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast.

## **POLAR FLOW APP**

Synchronisiere deinen A300 mit der Polar Flow App, indem du die ZURÜCK-Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt hältst. In der Polar Flow App kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten offline zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow App](#).

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKTIONEN

## VERFOLGUNG DEINER AKTIVITÄTEN RUND UM DIE UHR

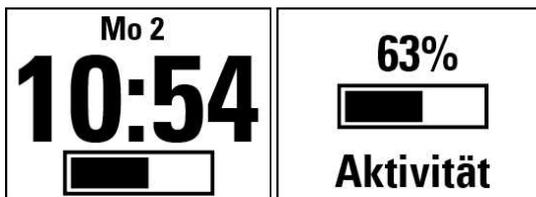
Der A300 verfolgt deine Aktivitäten mit dem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben außerhalb des Trainings wirklich bist.

### AKTIVITÄTSZIEL

Der A300 gibt dir jeden Tag ein Aktivitätsziel vor und leitet dich dabei an, es zu erreichen. Du kannst dein Ziel in der Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice sehen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im [Polar Flow Webservice](#) findest. Melde dich beim Polar Flow Webservice an, klicke auf deinen Namen/dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke und gehe zur Registerkarte Tägliches Aktivitätsziel unter Einstellungen. Die Einstellung für das tägliche Aktivitätsziel ermöglicht es dir, aus drei Optionen das Aktivitätsniveau (1) zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich (2) kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

### AKTIVITÄTSDATEN

Eine Aktivitätsleiste im A300 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht. Die Aktivitätsleiste kannst du dir einfach in der Uhrzeitanzeige und unter [Aktivität](#) ansehen.



Im Menü [Aktivität](#) kannst du detaillierter sehen, wie aktiv du heute bisher warst, und dir zeigen lassen, wie du dein Ziel erreichst.

- **Aktivitätszeit:** Als aktive Zeit wird die summierte Zeit bezeichnet, während der du durch Bewegung etwas für deine Gesundheit getan hast.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du durch Training, Aktivität und die BMR (Basale metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist) verbraucht hast.



- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Distanz:** Die bisher von dir zurückgelegte Distanz. Die Distanzberechnung basiert auf deiner Größe und den Schritten, die du gelaufen bist.
- **Zu leisten:** Der A300 bietet dir verschiedene Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Er teilt dir mit, wie lange du noch aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität wählst. Du kannst ein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen. Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem A300 bedeutet „Auf sein“ niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet „Mittlere Intensität“ und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice und in der mobilen App kannst du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität finden und den besten Weg wählen, um dein Ziel zu erreichen.

<b>Schritte</b>	<b>8280</b>
<b>Distanz</b>	<b>4.56 km</b>

<b><u>Zu leisten</u></b>
<b>0h 18 min</b>
<b>Laufen</b>

## INAKTIVITÄTSALARM

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein A300 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du eine ca. eine Stunde lang inaktiv warst, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung!** wird angezeigt. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine beliebige Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen kannst.

In **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Inaktivitätsalarm** kannst du den Alarm ein- oder ausstellen.

Die Polar Flow App gibt dieselbe Benachrichtigung aus, wenn eine Bluetooth-Verbindung mit deinem A300 besteht.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsstempel du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

## SCHLAFDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE UND IN DER POLAR FLOW APP

Wenn du deinen A300 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam/unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deiner Hand-

gelenke automatisch, wann du schläfst. Die Schlafzeit und ihre Qualität (erholsam/unruhig) werden im Flow Webservice und in der Flow App angezeigt, nachdem der A300 synchronisiert wurde.

Deine Schlafzeit ist die längste kontinuierliche Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet die Berechnung lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Der erholsame Schlaf ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

## **AKTIVITÄTSDATEN IN DER POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE**

Mit der Polar Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem A300 und Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

## **SPORTPROFILE**

Wir haben acht Standard-Sportprofile für deinen A300 erstellt. Im Polar Flow Webservice kannst du neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem A300 synchronisieren, um eine Liste aller deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen. Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Deaktiviere z. B. Trainingstöne im Sportprofil Yoga. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofil-Einstellungen](#) und [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

Die Verwendung von Sportprofilen ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Du kannst dies im [Polar Flow Webservice](#) tun:

## **SMART COACHING-FUNKTIONEN**

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Levels, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenzfunktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der A300 bietet die folgenden Smart Coaching-Funktionen:

- [Smart Calories](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Herzfrequenz-Zonen](#)
- [Fitness Test](#)
- [Training Benefit](#)

## SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:

- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )
- Herzfrequenz während des Trainings
- Aktivitätsmessung außerhalb von Trainingseinheiten und beim Training ohne Herzfrequenz
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO2_{max}$ )  
Der  $VO2_{max}$ -Wert informiert dich über deine aerobe Fitness. Du kannst deinen  $VO2_{max}$ -Wert mit dem [Polar Fitness Test](#) ermitteln.

## ENERGYPOINTER

 *Der EnergyPointer ist nicht für Trainingseinheiten verfügbar, die als [Trainingsziele](#) im Polar Flow Webservice erstellt wurden.*

Der EnergyPointer ist eine einfache Funktion, die dir den Haupteffekt deine Trainings visuell anzeigt: Fettverbrennung oder Fitness-Verbesserung. Er hilft dir, dich auf das zu konzentrieren, was du erreichen willst.

Dein A300 erstellt automatisch einen individuellen Punkt, an dem der Haupteffekt deines Trainings sich von der Fettverbrennung zur Verbesserung deiner Fitness ändert. Dieser Punkt wird als EnergyPointer bezeichnet. Der durchschnittliche EnergyPointer-Wert entspricht 69 % deiner maximalen Herzfrequenz. Es ist jedoch normal, dass der EnergyPointer-Wert gemäß deiner körperlichen und mentalen Tagesform variiert. Dein A300 ermittelt deinen täglichen körperlichen Zustand anhand deiner Herzfrequenz und deiner Herzfrequenz-Variabilität und passt den EnergyPointer bei Bedarf entsprechend an. Wenn sich dein Körper von vorherigen Trainingseinheiten erholt hat und du weder erschöpft noch unter Belastung stehst, kannst du mit intensiverem Training beginnen, und der EnergyPointer-Wert ändert sich. Der höchstmögliche EnergyPointer-Wert ist 80 % deiner maximalen Herzfrequenz.

Nachstehend kannst du sehen, wie der EnergyPointer während des Trainings auf deinem A300 angezeigt wird.

	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz</p> <p>Die Zahl 130 im Bild zeigt den EnergyPointer. Das Herz-Symbol zeigt dir, ob du Fett verbrennst oder deine Fitness verbesserst. Im Bild befindet sich das Symbol auf der linken Seite, was bedeutet, dass du Fett verbrennst.</p>
---	--

## HERZFREQUENZ-ZONEN

 Dein A300 verwendet Polar Herzfrequenz-Zonen bei Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice geplant und mit deinem A300 als Trainingsziele synchronisiert hast.

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität (% der HF <sub>max</sub> )	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMUM 	90–100 %	171–190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: Maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur.  Fühlt sich an: Sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur.  Empfohlen für: Sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING	80–90 %	152–172 S/min	2-10 Minuten	Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten.

Zielzone	Intensität (% der $HF_{max}$ )  $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.</p>
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING  	70–80 % 133–152 S/min		10–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung.</p> <p>Fühlt sich an: Gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung.</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren.</p>
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING	60–70 %	114-133 S/min	40–80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung.</p> <p>Fühlt sich an: Angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.</p>

Zielzone	Intensität (% der HF <sub>max</sub> )  HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Empfohlen für: Lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers.
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING  	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung.  Fühlt sich an: Sehr leicht, wenig Belastung.  Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingsaison.

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Sportzonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness-Zustand und Erholungsphasen sowie Umgebungsbedingungen und anderen Faktoren. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungsgefühle achtest und dein Training entsprechend anpasst.

## **FITNESS TEST**

Der Polar Fitness Test ermöglicht dir, deine aerobe (kardiovaskuläre) Fitness in Ruhe leicht, sicher und schnell zu messen. Das Ergebnis, der Polar OwnIndex, ist vergleichbar mit deiner maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) und wird allgemein verwendet, um die aerobe Fitness zu bewerten. Der OwnIndex wird durch dein langfristiges Trainingspensum, deine Herzfrequenz und Herzfrequenz-Variabilität in Ruhe, dein Geschlecht, Alter und deine Größe sowie dein Körpergewicht beeinflusst. Der Polar Fitness Test ist für gesunde Erwachsene bestimmt.

Die aerobe Fitness gibt Auskunft darüber, wie gut das kardiovaskuläre System arbeitet und Sauerstoff im Körper transportiert und verarbeitet wird. Je besser deine aerobe Fitness, desto kräftiger und effizienter arbeitet dein Herz. Eine gute aerobe Fitness bietet viele Vorteile für die Gesundheit. Sie hilft z. B. hohen Blutdruck zu senken und dein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaganfälle zu verringern. Wenn du deine aerobe Fitness verbessern möchtest, erfordert es im Durchschnitt sechs Wochen regelmäßigen Trainings, bis sich der OwnIndex merklich verbessert. Weniger trainierte Personen verzeichnen noch schneller Fortschritte. Je besser deine aerobe Fitness ist, desto kleiner sind die Steigerungen des OwnIndex Werts.

Die aerobe Fitness wird am besten durch Trainingsarten verbessert, die die großen Muskelgruppen trainieren. Zu diesen Aktivitäten gehören Laufen, Radfahren, Walking, Rudern, Schwimmen, Skaten und Langlauf. Um die Entwicklung deiner aktuellen Fitness verfolgen zu können, solltest du deinen OwnIndex in den ersten zwei Wochen mehrmals bestimmen. So erhältst du einen zuverlässigen Ausgangswert. Später wiederholst du den Test etwa einmal im Monat.

Um zuverlässige Testergebnisse erzielen zu können, müssen die folgenden Grundvoraussetzungen erfüllt sein:

- Du kannst diesen Test überall durchführen (zu Hause, im Büro, in einem Fitness-Club), sofern die Testumgebung ruhig ist. Es dürfen keine störenden Geräusche (z. B. durch Fernseher, Radio oder Telefon) vorhanden sein, und du darfst dich auch nicht mit anderen Personen unterhalten.
- Führe den Test immer in derselben Umgebung und zur selben Uhrzeit durch.

- 2-3 Stunden vor dem Test solltest du keine schwere Mahlzeit zu dir nehmen und auch nicht rauchen.
- Vermeide am Vortag und am Tag des Tests schwere körperliche Aktivitäten, alkoholische Getränke und pharmazeutische Stimulanzien.
- Du solltest entspannt und ruhig sein. Lege dich vor Beginn des Tests hin und entspanne dich 1-3 Minuten lang.

## VOR DEM TEST

 Beachte, dass du den Test nur durchführen kannst, wenn du die [Einrichtung deines A300](#) unter [flow.polar.com/start](#) vorgenommen hast.

 Der Fitness-Test funktioniert nur mit kompatiblen Polar Herzfrequenz-Sensoren. Der Fitness-Test ist eine exklusive Polar Smart Coaching Funktion und erfordert eine präzise Messung der Herzfrequenz-Variabilität. Deswegen benötigst du einen Polar Herzfrequenz-Sensor.

Lege deinen Herzfrequenz-Sensor an. Weitere Informationen findest du unter [Anlegen des Herzfrequenz-Sensors](#).

Bevor du den Test startest, vergewissere dich, dass deine Benutzereingaben im Polar Flow Webservice einschließlich des Trainingspensums zutreffend sind.

## DURCHFÜHREN DES TESTS

1. Gehe zu [Fitness-Test > Test starten](#). Der A300 beginnt, nach deiner Herzfrequenz zu suchen. [Herzfrequenz-Signal gefunden](#) und [Hinlegen und entspannen](#) werden auf dem Display angezeigt, und der Test beginnt.
2. Lege dich hin, bleibe entspannt, bewege dich möglichst wenig und vermeide es, mit anderen Personen zu kommunizieren. Der Balken auf dem Display deines A300 füllt sich, während der Test fortschreitet.
3. Nach dem Test wird [Test ist beendet](#) angezeigt und du erhältst dein Testergebnis.
4. Drücke die AB-Taste, um deinen geschätzten  $VO_{2max}$ -Wert anzuzeigen. Drücke die START-Taste und wähle dann [Ja](#), um deinen  $VO_{2max}$ -Wert zu aktualisieren, der im Polar Flow Webservice angezeigt wird.

Du kannst den Test jederzeit durch Drücken der ZURÜCK-Taste unterbrechen. [Test wurde abgebrochen](#) wird angezeigt.

### Fehlerbehebung:

- [Sensor mit A300 berühren](#) wird angezeigt, wenn der A300 deinen Herzfrequenz-Sensor nicht erkennen kann. Berühre den Sensor mit deinem A300, um den Sensor zu erkennen und zu koppeln.
- [Herzfrequenz nicht gefunden](#) wird angezeigt, wenn der A300 deine Herzfrequenz nicht finden kann. Kontrolliere, ob die Elektroden des Textil-Gurtes gut angefeuchtet sind und dieser eng genug sitzt.

- **Polar Herzfrequenz-Sensorbenötigt** wird angezeigt, wenn der A300 keinen Polar Herzfrequenz-Sensor finden kann.

## TESTERGEBNISSE

Dein neuestes Testergebnis wird unter **Fitness Test > Testergebnisse** angezeigt. Du kannst die Ergebnisse auch in deinem Trainingstagebuch der Polar Flow App ansehen.

Gehe für eine visuelle Auswertung deiner Fitness Test-Ergebnisse zum Polar Flow Webservice und wähle einen Fitness Test in deinem Tagebuch aus, um die Details der durchgeführten Tests anzuzeigen.

### Fitness-Klassen

#### Männer

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

#### Frauen

Alter/Jahre	Schwach	Niedrig	Na ja	Mittel	Gut	Sehr gut	Exzellent
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

Diese Klassifizierung basiert auf einer Auswertung von 62 Studien, bei denen eine Direktmessung der  $VO_{2max}$  an gesunden erwachsenen Probanden aus den USA, Kanada und 7 europäischen Ländern durchgeführt wurde. Literatur: 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.

## **VO<sub>2</sub>MAX**

Zwischen der maximalen Sauerstoffaufnahme ( $VO_{2max}$ ) des Körpers und der kardiorespiratorischen Leistungsfähigkeit besteht ein direkter Zusammenhang, da die Sauerstoffversorgung des Gewebes von der Lungen- und Herzfunktion abhängt. Der  $VO_{2max}$ -Wert (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale aerobe Leistung) ist die maximale Rate, mit der Sauerstoff vom Körper während maximaler Belastung verwendet werden kann; sie hängt direkt mit der maximalen Kapazität des Herzens für die Blutversorgung der Muskulatur zusammen. Der  $VO_{2max}$ -Wert kann gemessen oder durch Fitness Tests vorhergesagt werden (z. B. Maximalbelastungstests, submaximale Belastungstests, Polar Fitness Test). Der  $VO_{2max}$ -Wert ist ein guter Index für die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit und ein guter Vorhersageparameter für die Leistungsfähigkeit bei Ausdauersportarten wie Langstreckenlauf, Radfahren, Langlauf und Schwimmen.

Der  $VO_{2max}$ -Wert kann in Millilitern pro Minute ( $ml/min = ml * min^{-1}$ ) ausgedrückt oder zusätzlich durch das Körpergewicht einer Person in Kilogramm ( $ml/kg/min = ml * kg^{-1} * min^{-1}$ ) geteilt werden.

## **TRAINING BENEFIT**

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir für jede Trainingseinheit Feedback in Textform zu deiner Leistung, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Du kannst das Feedback in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice sehen. Um das Feedback zu erhalten, musst du mindestens insgesamt 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert haben. Das Trainingsnutzen-Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du darin verbraucht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Trainingsnutzen sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

<b>Feedback</b>	<b>Benefit</b>
Maximaltraining+	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.

<b>Feedback</b>	<b>Benefit</b>
	gert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauf-Training	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer entwickelt.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauf-Training+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Beständigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauf-Training	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlage und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauf-Training	Super! Du hast deine Grundlage und den Stoffwechsel deines Körpers zum Verbrennen von Fett verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlage und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Weiter so! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundkondition und die Fähigkeit deines Körpers zur Fettverbrennung verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

## SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP IOS)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons.

Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteten Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth dann immer eingeschaltet ist.

### EINGABEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarmer und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben.

Nachdem du die Firmware deines Polar Geräts aktualisiert hast, musst du es erneut mit der Flow App koppeln, damit die Smart Notifications-Einstellungen angezeigt werden. Wenn du die Geräte nicht erneut koppelst, ist die Einstellung nicht sichtbar.

#### A300

Bitte beachte, dass die Funktion Smart Notifications weder Chinesisch noch Japanisch unterstützt.

Benachrichtigungen sind standardmäßig **ausgeschaltet**. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein. Wähle **Ein**, um Benachrichtigungen zu erhalten und den Inhalt der Benachrichtigungen auf der Anzeige anzuzeigen. Wähle **Ein (keine Vorschau)**, wenn der Inhalt der Benachrichtigung nicht in der Anzeige erscheinen soll. Du wirst dann lediglich informiert, dass du eine Benachrichtigung erhalten hast.

Synchronisiere deinen A300 mit der mobilen App, indem du in der Uhrzeitanzeige die ZURÜCK-Taste gedrückt hältst.

### TELEFON

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar Gerät erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen** und wähle die App aus.
2. Stelle sicher, dass **Mitteilungen erlauben** aktiviert ist und unter **ERINNERUNGSSTIL (ENTSPERRT)** die Option **Banner** oder **Hinweise** ausgewählt ist.

### VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert. Wenn du einen Anruf erhältst, kannst du wählen, ob du ihn annimmst, stumm schaltest oder ablehnst (nur mit iOS 8).

Die Stummschaltung wirkt sich lediglich auf dein Polar-Gerät aus, d. h. nicht auf dein Telefon. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe empfangen, wenn die Flow App auf deinem Telefon ausgeführt wird. Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

## **BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN**

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

## **NICHT STÖREN**

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe auf **Mehr > Geräte**.
3. Unter **Smart Notifications** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen.

Synchronisiere deinen A300 mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem A300 gedrückt hältst.

## **SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP ANDROID)**

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Telefons. Beachte, dass du während deiner Trainingseinheiten keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Telefon Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Stelle sicher, dass auf deinem Polar Gerät die neueste Firmware-Version installiert ist.

- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für Android, und dein Polar Gerät muss mit der App gekoppelt werden. Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Telefon die Polar Flow App ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

 Wir haben die Funktion mit einigen der gängigsten neuen Smartphone-Modelle wie das Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 und Sony Xperia Z3 getestet. Es kann bei der Funktionalität Unterschiede gegenüber anderen Smartphone-Modellen geben, die Android 5.0 unterstützen.

## EINGABEN

Dein Polar Gerät muss mit der Flow App gekoppelt werden, um Alarme und Benachrichtigungen zu empfangen, und du musst außerdem auf deinem Polar Gerät und deinem Telefon die richtigen Einstellungen vorgenommen haben.

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Du kannst sie auf deinem Polar Gerät oder in der Polar Flow App ein- und ausschalten. Wenn du Änderungen an den Einstellungen vornimmst, empfehlen wir, dies stets auf deinem Polar Gerät zu tun.

### A300

Bitte beachte, dass die Funktion Smart Notifications weder Chinesisch noch Japanisch unterstützt.

Benachrichtigungen sind standardmäßig ausgeschaltet. Schalte sie unter **Menü > Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Smart Notifications** ein. Wähle **Ein**, um Benachrichtigungen zu erhalten und den Inhalt der Benachrichtigungen auf der Anzeige anzuzeigen. Wähle **Ein (keine Vorschau)**, wenn der Inhalt der Benachrichtigung nicht in der Anzeige erscheinen soll. Du wirst dann lediglich informiert, dass du eine Benachrichtigung erhalten hast.

Synchronisiere deinen A300 mit der mobilen App, indem du in der Uhrzeitanzeige die ZURÜCK-Taste gedrückt hältst.

### POLAR FLOW APP

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App wie folgt ein- und ausschalten.

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere dein Polar Gerät mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar Gerät gedrückt hältst.
3. Öffne das Menü links oben und wähle **Geräte**.
4. Wähle unter **Smart notifications** die Option **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Telefon zu aktivieren (d. h. der Polar Flow App Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Telefons

zu gewähren), falls du das noch nicht getan hast. **Benachrichtigungen aktivieren?** wird angezeigt. Tippe auf **Aktivieren**. Wähle dann **Polar Flow** und tippe auf **OK**.

5. **Synchronisiere dein Polar Gerät mit der mobilen App**, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem Polar Gerät gedrückt hältst.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, dein Polar Gerät mit der mobilen App zu synchronisieren.

## Telefon

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Gerät zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

## VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert. Für Kalenderereignisse oder Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du auf die ZURÜCK-Taste an deinem Gerät tippst, den Anruf annimmst oder 30 Sekunden vergangen sind.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, wenn der Anrufer im Telefonbuch deines mobilen Geräts enthalten ist und der Name nur lateinische Standardzeichen sowie Sonderzeichen der folgenden Sprachen enthält: Französisch, Finnisch, Schwedisch, Deutsch, Norwegisch oder Spanisch.

 In einigen Fällen fehlt, wenn du einen Anruf erhältst, die Option zum Annehmen in der Anzeige. Der Grund dafür ist, dass Android-Smartphones keine Benachrichtigungsaktion zum Annehmen eines Anrufs bieten. Bitte beachte, dass du in solchen Fällen lediglich über einen eingehenden Anruf informiert wirst.

## BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Telefons entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Telefon weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die ZURÜCK-Taste.
- Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

## Nicht stören

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr. Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die Polar Flow App.
2. Öffne das Menü links oben und wähle **Geräte**.
3. Unter **Smart Notifications** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen.

Synchronisiere deinen A300 mit der mobilen App, indem du die ZURÜCK-Taste an deinem A300 gedrückt hältst.

## Apps blockieren

In der Polar Flow App kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem Polar Gerät die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter **Apps blockieren** aufgeführt. Um eine App zu blockieren, öffne das Menü links oben und wähle und wähle **Geräte > Apps blockieren**.

# POLAR FLOW APP UND WEBSERVICE

## POLAR FLOW APP

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, jederzeit eine visuelle Interpretation deiner Aktivität und deiner Trainingsdaten offline anzuzeigen.

Rufe Details deiner Aktivitäten rund um die Uhr ab. Ermittle, wie viel Aktivität dir noch fehlt, um dein Tagesziel zu erreichen. Du kannst die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Distanz, den Kalorienverbrauch und deine Schlafzeit anzeigen. Du erhältst Inaktivitätsalarme, wenn es Zeit ist, sich zu bewegen.

Du kannst dir schnell einen Überblick über dein Training verschaffen und sofort jedes Detail deiner Leistung analysieren. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app). Bevor du ein neues mobiles Gerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem A300 koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Um deine Trainingsdaten in der Polar Flow App anzuzeigen, musst du deinen A300 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Wenn du deinen A300 mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem A300 mit dem Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice zeigt dein Aktivitätsziel und die Details deiner Aktivität an und hilft dir zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung und deine Fortschritte zu erfahren. Richte deinen A300 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile und maßgeschneiderte Einstellungen hinzufügst. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Followern teilen.

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, führe auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) die [Einrichtung deines A300](#) durch. Dort wirst du dazu angeleitet, die FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem A300 und dem Service herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Webservice zu erstellen. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein mobiles Gerät herunter, um Analysen in Echtzeit sowie die Datensynchronisierung mit dem Webservice durchzuführen.

## FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet haben. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## ERFORSCHEN

Unter **Erforsche** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

## TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deine geplanten Trainingseinheiten (Trainingsziele) sowie frühere Trainings- und Fitness Test-Ergebnisse ansehen.

## FORTSCHRITT

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu [polar.com/de/support/flow](https://polar.com/de/support/flow).

## PLANE DEIN TRAINING

Plane dein Training im Polar Flow Webservice, indem du detaillierte Trainingsziele erstellst und sie über Flow-sync oder die Polar Flow App mit deinem A300 synchronisierst. Dein A300 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Beachte, dass der A300 bei Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice geplant hast, **Herzfrequenz-Zonen** verwendet. Die Funktion **EnergyPointer** ist nicht verfügbar.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen oder 30 min lang zu trainieren.
- **Phasenziel:** Du kannst dein Training in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut verwenden möchtest.

## TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen** > **Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel** oder **Phasenziel**.

## Schnellziel

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib entweder eine Dauer oder Kalorien ein. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## Phasenziel

1. Wähle **Phasen**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle, ob du ein neues Phasenziel erstellen (**NEU ERSTELLEN**) oder die Vorlage verwenden (**VORLAGE VERWENDEN**) möchtest.
4. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **DAUER**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen. Wähle den Namen und die Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase und die Intensität.
5. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
6. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## Favoriten

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **FAVORISIERTE ZIELE**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf **VERWENDEN**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.
3. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.

 Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, wirkt sich dies nicht auf das favorisierte Ziel aus. Wenn du das favorisierte Ziel bearbeiten möchtest, wechsle zu **FAVORITEN**, indem du auf das Sternsymbol neben deinem Namen und deinem Profilfoto klickst.

5. Klicke auf **ZUM TAGEBUCH HINZUFÜGEN**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## ZIELE MIT DEINEM A300 SYNCHRONISIEREN

**Denke daran, deine Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die FlowSync Software oder die Flow App mit deinem A300 zu synchronisieren.** Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur

in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem A300 synchronisiert hast, findest du:

- geplante Trainingsziele im Menü **Ziele** (nicht durchgeführte Trainings der vergangenen Woche und der nächsten 4 Wochen)
- als Favoriten gespeicherte Trainingsziele in den **Favoriten**

Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Auf dem A300 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen A300 übertragen. Du findest sie im Menü **Favoriten** auf deinem A300.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten im Webservice durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

### So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:

1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder

1. Öffne ein vorhandenes Ziel aus deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

### So bearbeitest du einen Favoriten:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest.
3. Du kannst den Namen des Ziels nach Bedarf ändern. Klicke auf **SPEICHERN**.
4. Um weitere Details des Ziels zu bearbeiten, klicke auf **ANSICHT**. Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **ÄNDERUNGEN AKTUALISIEREN**.

### So entfernst du einen Favoriten:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol ☆ in der oberen rechten Ecke. Alle deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

## SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem A300 gibt es standardmäßig acht Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein A300 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen A300 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

### SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **SPORTPROFIL HINZUFÜGEN** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

### SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **BEARBEITEN**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

#### Grundlagen

- Trainingstöne

#### Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Der Herzfrequenz-Zonentyp der Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice erstellt und an deinen A300 übertragen hast.

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **SPEICHERN**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem A300 zu synchronisieren.

## SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem A300 über den USB-Anschluss mit der FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem A300 und dem Flow Webservice und der Flow App synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die FlowSync Software. Du hast das Konto bereits erstellt und die Software heruntergeladen, wenn du [die Einrichtung deines A300](#) auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) vorgenommen hast. Wenn du bei der Inbetriebnahme deines A300 die Schnellkonfiguration durchgeführt hast, gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), um die vollständige [Einrichtung](#) durchzuführen. Lade dir die Flow App aus dem App Store auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem A300, dem Webservice und der mobilen App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

### SYNCHRONISIERUNG MIT DER FLOW APP

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass:

- Du über ein Polar Benutzerkonto und die Flow App verfügst.
- Du mindestens einmal Daten über die FlowSync Software synchronisiert hast.
- Auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.
- Du deinen A300 mit deinem mobilen Gerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

Zur Synchronisierung deiner Daten gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Melde dich bei der Flow App an und halte die ZURÜCK-Taste an deinem A300 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. **Synchronisierung abgeschlossen** wird angezeigt, wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist.

oder

1. Melde dich bei der Flow App an, gehe auf deinem A300 zu **Eingaben > Allgemeine Einstellungen > Koppeln und synchronisieren > Daten synchronisieren** und drücke die START-Taste.

2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Synchronisierung abgeschlossen** angezeigt.

 *Wenn du deinen A300 mit der Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app).

## **SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC**

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnst.

1. Verbinde deinen A300 entweder direkt oder über das USB-Kabel mit deinem Computer. Vergewissere dich, dass die FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen A300 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, sie zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Flow Webservice änderst, während der A300 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen A300 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/flow](http://www.polar.com/de/support/flow)

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/FlowSync](http://www.polar.com/de/support/FlowSync).

# FIRMWARE-UPDATE

Du kannst die Firmware deines A300 aktualisieren, um ihn auf dem neuesten Stand zu bringen. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, sobald du deinen A300 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen. Die Polar Flow App benachrichtigt dich ebenfalls, wenn eine neue Firmware verfügbar ist, die Aktualisierung kann jedoch nicht über die Flow App durchgeführt werden.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines A300 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

Um die Firmware deines A300 zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice (Polar Konto).
- Die FlowSync Software ist installiert.
- Du hast deinen A300 im Polar Flow Webservice registriert.

 *Du hast dies bereits getan, wenn du die [Einrichtung deines A300](#) auf [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) vorgenommen hast. Wenn du bei der Inbetriebnahme deines A300 die Schnellkonfiguration durchgeführt hast, gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), um die vollständige Einrichtung durchzuführen.*

## So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deinen A300 entweder direkt oder über das USB-Kabel mit deinem Computer.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der A300 wird neu gestartet.

 *Durch Firmware-Updates gehen keine Daten verloren: Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem A300 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

# A300 ZURÜCKSETZEN

Wie jedes elektronische Gerät sollte der A300 ab und an neu gestartet werden. Wenn an deinem A300 Probleme auftreten, versuche, ihn zurückzusetzen. Setze den A300 zurück, indem du die Tasten **AUF**, **AB**, **ZURÜCK** und **LICHT** gleichzeitig einige Sekunden lang drückst, bis die Polar Animation in der Anzeige erscheint. Bei diesem Soft-Reset werden deine Daten nicht gelöscht.

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## PFLEGE DEINES A300

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar A300 pfleglich behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

### A300

Halte dein Trainingsgerät sauber.

- Wir empfehlen, das Gerät und das Silikonarmband nach jedem Training mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser unter laufendem Wasser abzuwaschen. Nimm das Gerät vom Armband ab und wasche beides getrennt voneinander ab. Wische das Gerät und das Armband mit einem weichen Handtuch trocken. **Lade den Akku des Geräts nicht auf, wenn es feucht oder nass ist.**

**i** *Es ist besonders wichtig, das Gerät und das Armband abzuwaschen, wenn du sie in einem Schwimmbad mit gechlortem Wasser getragen hast.*



- Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische jegliche Feuchtigkeit ab, bevor du es ablegst. Bewahre es nicht in einer feuchten Umgebung oder in nicht atmungsaktiven Material auf, z. B. in einer Plastiktüte oder einer Sporttasche.
- Wische es bei Bedarf mit einem weichen Handtuch trocken. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung keinen Alkohol und keine Schleifmittel wie Stahlwolle oder Chemikalien.
- Wenn du deinen A300 an einen Computer anschließt, stelle sicher, dass der USB-Stecker frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge.

Das Gerät ist bei einer Umgebungstemperatur von -10 °C bis +50 °C verwendbar.

## HERZFREQUENZ-SENSOR

**Sendeeinheit:** Entferne die Sendeeinheit nach jeder Verwendung vom Gurt und trockne sie mit einem weichen Handtuch ab. Reinige die Sendeeinheit regelmäßig mit milder Seife und Wasser. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel.

**Gurt:** Wasche den Gurt nach jedem Gebrauch unter fließendem Wasser aus und hänge ihn zum Trocknen auf. Reinige den Gurt von Zeit zu Zeit vorsichtig mit milder Seife und Wasser. Verwende keine feuchtigkeitsspendenden Seifen, diese können Rückstände auf dem Gurt hinterlassen. Der Gurt darf nicht imprägniert, gebügelt, chemisch gereinigt oder gebleicht werden. Vermeide es, den Gurt stark zu dehnen oder die Elektrodenbereiche stark zu knicken.

 *Beachte die Waschanleitung auf dem Gurt.*

## AUFBEWAHRUNG

Bewahren dein Trainingsgerät und den Herzfrequenz-Sensor an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere sie nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

## SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel [Weltweite Garantie des Herstellers](#).

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) und auf den länderspezifischen Websites.

# BATTERIEN

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

Halte die Batterien von Kindern fern. Suche bei Verschlucken sofort einen Arzt auf. Die Batterien sind ordnungsgemäß entsprechend den örtlichen Bestimmungen zu entsorgen.

## LADEN DES AKKUS DES A300

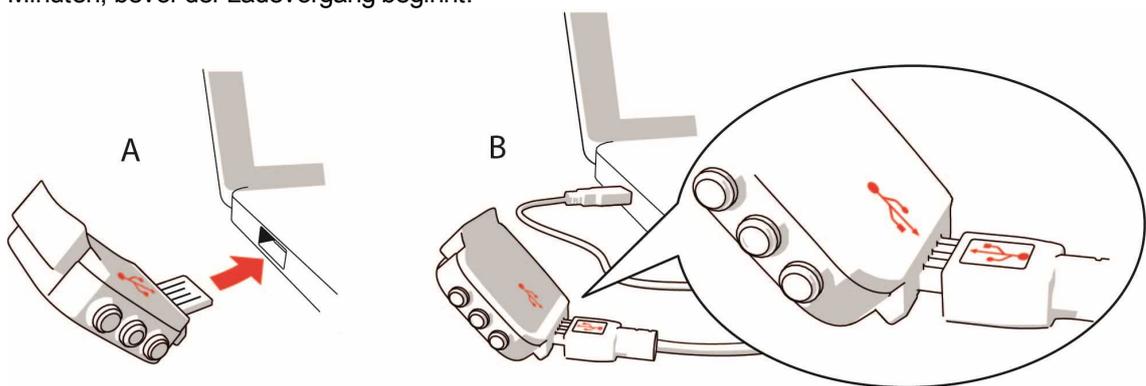
Der A300 verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst die Batterie über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

**i** Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder wenn der A300 feucht ist.

Der USB-Stecker befindet sich im Gerät, was das Aufladen einfach macht – es werden keine langen und umständlichen Kabel benötigt. Schließe den A300 einfach direkt an deinen Computer an. Du kannst jedoch auch das USB-Kabel verwenden, das mit dem A300 geliefert wird.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

1. Verbinde deinen A300 entweder direkt (A) oder über das USB-Kabel (B) mit deinem Computer. Stelle sicher, dass das Kabel richtig herum angeschlossen ist – die USB-Symbole auf der Rückseite des Geräts und auf dem Kabel müssen nebeneinander liegen. Vergewissere dich, dass der A300 trocken ist, bevor du ihn an den Computer anschließt. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.



2. **Der Akku wird geladen** erscheint in der Anzeige.
3. Wenn der A300 vollständig geladen ist, wird **Akku voll geladen. Gerät trennen.** angezeigt.

 *Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich hierdurch die Akkulebensdauer verringern kann.*

## BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt bis zu 26 Tage mit Aktivitätstracking rund um die Uhr und 1 Stunde Training pro Tag. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen A300 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, und der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den A300 unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

## MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

<b>Der akku ist schwach</b>	<p><b>Akku ist schwach</b></p> <p>Der Akku ist schwach. Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Es wird empfohlen, den A300 zu laden.</p>
<b>Bitte akku laden.</b>	<p><b>Akku ist schwach. Bitte laden.</b></p> <p>Die Akkukapazität ist nahezu erschöpft. Lade deinen A300 so schnell wie möglich auf. Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der A300 aufgeladen werden.</p>

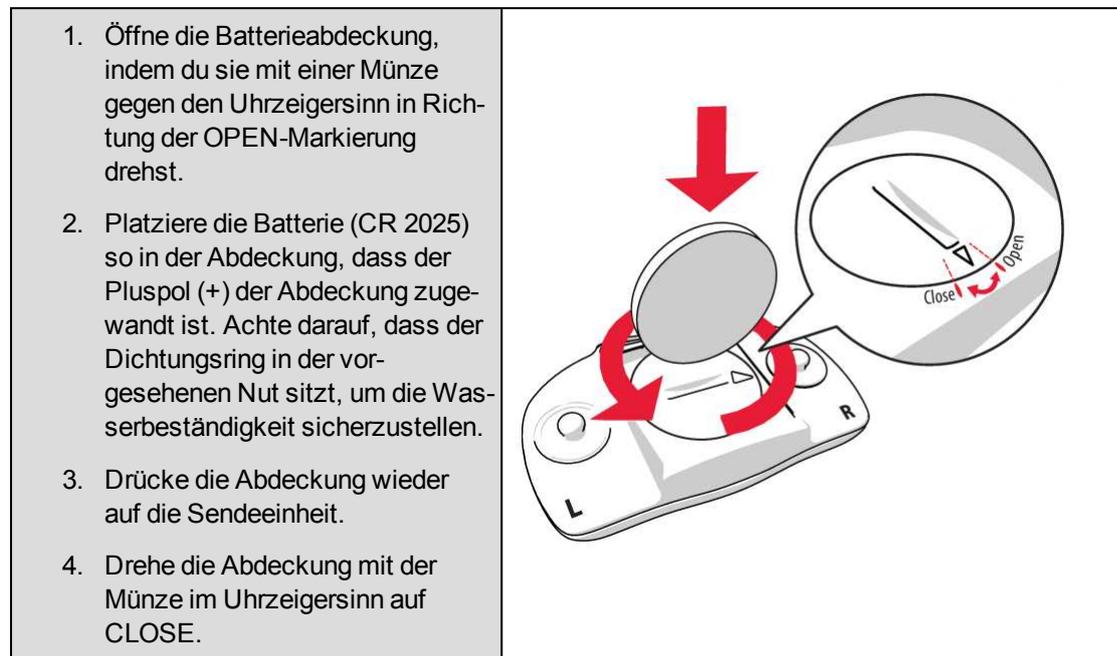
Wenn der Trainingscomputer nichts anzeigt, ist der Akku leer und der A300 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen A300. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

## BATTERIE DES HERZFREQUENZ-SENSORS WECHSELN

Um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors selbst zu wechseln, befolge bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen:

Vergewissere dich beim Wechsel der Batterie, dass der Dichtungsring nicht beschädigt ist. Sollte dies doch der Fall sein, tausche ihn bitte durch einen neuen aus. Wende dich in diesem Fall bitte an die Polar Serviceabteilung. Ein Batterie-Set inkl. Dichtungsring erhältst du im Service-Shop auf unserer Homepage, den du über <http://www.polar-shop.info/de> erreichst, sowie bei gut sortierten Polar Händlern oder in einem autorisierten Polar Service- und Test-Center. In den USA und Kanada sind zusätzliche Dichtungsringe nur über autorisierte Polar Service-Center erhältlich. In den USA sind die Dichtungsringe/Batterie-Sets auch unter [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com) erhältlich.

Achte bei einer neuen, voll geladenen Batterie darauf, diese nicht mit metallischem oder einem elektrisch leitfähigen Werkzeug (z. B. einer Pinzette oder Zange) zu greifen. Dies kann zu einem Kurzschluss der Batterie führen, sodass sie sich schneller entlädt. Die Batterie wird durch einen Kurzschluss in der Regel nicht beschädigt, doch kann ihre Kapazität und somit die Lebensdauer dadurch verringert werden.



 Wenn die Batterie durch einen falschen Batterietyp ersetzt wird, besteht Explosionsgefahr.

## WICHTIGE HINWEISE

Der Polar A300 ist dafür vorgesehen, deine Herzfrequenz zu messen und deine Aktivität abzubilden. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Der Trainingscomputer ist nicht zum Messen von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordern.

## STÖRUNGEN WÄHREND DES TRAININGS

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsgeräte

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingscomputer Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingscomputer mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrische Bremsen können Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Gurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsgerät, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege den Trainingscomputer, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Trainingscomputers am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an, und halte deinen Trainingscomputer möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn der Trainingscomputer mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit deinem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden etc. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sind Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte nicht möglich. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht

garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte wie Defibrillatoren geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder setze dich mit dem Hersteller des implantierten elektronischen Geräts in Verbindung, um zu bestimmen, ob du das Gerät ohne Bedenken zusammen mit dem Polar Produkt verwenden kannst.

Solltest du allergisch auf Substanzen reagieren, die mit der Haut in Berührung kommen, oder vermutest du eine allergische Reaktion, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Materialien des Produktes im Kapitel „Technische Spezifikationen“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme/ Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).*

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

### A300

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 68 mAh
Betriebsdauer:	Bis zu 26 Tage mit Aktivitätsverfolgung rund um die Uhr und 1 h/Tag Training
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Materialien des Trainingscomputers:	Gerät: Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Polymethylmethacrylat  Armband: Silikon, Edelstahl
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	$\pm 1$ % oder 1 S/min (der höhere Wert gilt). Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
Wasserbeständigkeit:	30 m
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen

## H7 HERZFREQUENZ-SENSOR

Lebensdauer der Batterie:	ca. 200 Std.
Batterietyp:	CR 2025
Dichtungsring der Batterie:	O-Ring 20,0 x 1,0, Material FPM
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Material der Sendeeinheit:	Polyamid
Gurtmaterial:	38 % Polyamid, 29 % Polyurethan, 20 % Elasthan, 13 % Polyester
Wasserbeständigkeit:	30 m

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie.

Dein A300 ist außerdem mit den folgenden Polar Herzfrequenz-Sensoren kompatibel: Polar H1, Polar H2 (mit GymLink-Technologie) und Polar H6.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

<b>Computerbetriebssystem</b>	<b>32 Bit</b>	<b>64 Bit</b>
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS X 10.12		X
macOS X 10.13		X

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte ab iPhone 5
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 4.4 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser **mit einem an deiner Brust angebrachten Polar Herzfrequenz-Sensor** stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr erfasst werden kann.
- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

**Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk** (A360, M200 und M600) eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

Kennzeichnung auf der Rückseite des Produkts	Wasserspritzer, Schweiß, Regentropfen, etc.	Baden und Schwimmen	Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauerstoffflaschen)	Tauchen (mit Sauerstoffflaschen)	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hochdruckreiniger säubern. Schutz vor Wasserspritzern, Regentropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water resistant Water resistant 20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Schwimmen Bezugsnorm: ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 2014/53/EU und 2011/65/EU. Die zugehörige Konformitätserklärung und weitere rechtliche Informationen sind unter [www.polar.com/de/rechtliche\\_informationen](http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen) verfügbar.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie Altbatterien und Alttakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die in der Kurzanleitung sowie auf der Verpackung mit einem ®-Symbol versehenen Namen und Logos sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. App Store ist eine Servicemarke von Apple Inc. Google Play ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

- Der Inhalt dieser Gebrauchsanleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

4.0 DE 05/2016