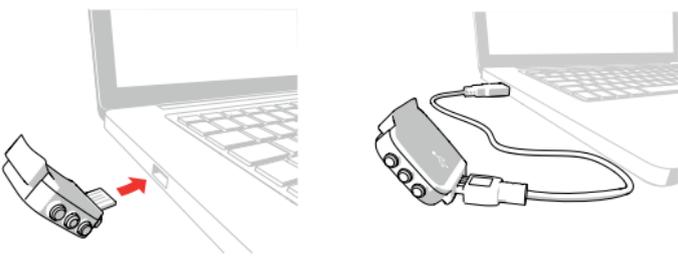


## CONFIGURATION DE VOTRE A300

Lorsque vous prenez possession de votre nouvel A300, celui-ci est en mode stockage. Il se réveille pour configuration lorsque vous le branchez sur un ordinateur ou un chargeur USB. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre A300.

1. Accédez à [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) et installez le logiciel FlowSync.
2. Détachez le bracelet comme décrit au chapitre **Bracelet**.
3. Branchez votre A300 sur l'ordinateur pour le configurer et charger la batterie.



4. Nous vous guiderons ensuite tout au long de la connexion au service Web Flow et de la configuration de votre A300.

*Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant les réglages.*

Une fois la configuration réalisée, vous êtes prêt. Amusez-vous !

Si vous êtes pressé lors du premier jour actif avec votre A300, effectuez une configuration rapide pour commencer :

*Si vous procédez à la configuration rapide, vous pouvez utiliser votre A300 en anglais uniquement. Pour l'utiliser dans une autre langue, procédez à la configuration décrite précédemment.*

1. Détachez le bracelet, puis branchez votre A300 sur un ordinateur ou un chargeur USB pour le réveiller et charger la batterie.
2. Configurez l'A300 en effectuant les réglages de base sur le dispositif. Une fois que vous avez terminé, le message **C'est parti !** apparaît.

Pour obtenir des données d'activité et d'entraînement précises, et pour être sûr d'utiliser la dernière version du logiciel, effectuez la configuration sur le service Web Flow comme décrit précédemment.

## EN SAVOIR PLUS SUR VOTRE A300

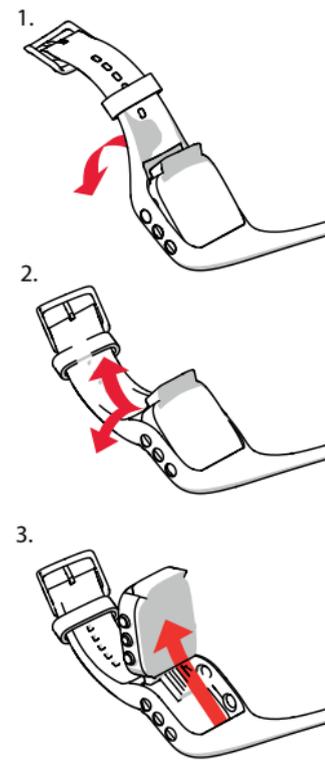
Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du présent guide sur [polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300). Pour plus d'aide, vous pouvez visionner nos super didacticiels vidéo sur [polar.com/support/A300](http://polar.com/support/A300).

## BRACELET

Le connecteur USB de votre A300 est situé sur le dispositif, à l'intérieur du bracelet. Vous devez détacher le bracelet pour configurer votre A300 avec un ordinateur, charger la batterie et remplacer le bracelet.

1. Courbez le bracelet du côté de la boucle afin de le détacher du dispositif.
2. Tenez le bracelet du côté de la boucle. Séparez le bracelet des boutons d'un côté, puis de l'autre. N'étirez le bracelet que si nécessaire.
3. Retirez le dispositif du bracelet.

Pour fixer le bracelet, effectuez ces étapes dans l'ordre inverse.



## FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE A300

- » Pour parcourir le menu, appuyez sur HAUT ou BAS.
- » Pour confirmer vos sélections, appuyez sur DÉMARRER.
- » Pour revenir en arrière, mettre en pause et arrêter, appuyez sur RETOUR.



### CONSEILS UTILES

- » Pour changer de vue sur la montre, appuyez longuement sur HAUT.
- » Pour verrouiller les boutons, appuyez longuement sur LUMIÈRE.
- » Pour synchroniser les données vers l'application Polar Flow, appuyez longuement sur RETOUR.
- » Pour consulter l'heure pendant l'entraînement, approchez votre A300 de votre émetteur de fréquence cardiaque.

## SUIVI DE VOTRE ACTIVITÉ

Dès la configuration de votre A300 terminée, celui-ci commence automatiquement à suivre votre activité 24h/24, 7 jours/7.

Vous recevez un objectif personnel d'activité quotidienne et l'A300 indique votre progression vers l'objectif en remplissant une barre d'activité. Consultez facilement la barre d'activité en vue horaire.



Dans le menu **Activité**, vous pouvez constater plus en détail votre degré d'activité jusqu'à présent et être guidé sur la manière d'atteindre votre objectif.

Vous pouvez consulter vos données d'activité dans l'application Flow ou sur le service Web Flow, où vous obtiendrez des détails sur votre activité physique et ses effets bénéfiques sur votre santé.

L'A300 compte les pas que vous avez effectués et indique la distance parcourue.

Il indique les calories brûlées.

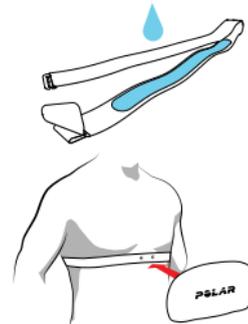
Portez-le pendant la nuit afin qu'il détecte la durée et la qualité de votre sommeil. Consultez les informations relatives à votre sommeil dans l'application Flow ou sur le service Web Flow.

Élément de motivation personnel, il vous rappelle lorsque vous êtes assis depuis trop longtemps et qu'il est temps de bouger.

## ENTRAÎNEMENT

### MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Humidifiez l'électrode de la ceinture.
- Attachez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la à votre convenance.
- Fixez le connecteur.



*Après l'entraînement, détachez le connecteur et rincez la ceinture à l'eau pour la garder propre.*

### ASSOCIATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avant votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre A300. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, appuyez sur DÉMARRER, puis touchez l'émetteur avec votre A300.

### DÉMARRAGE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur DÉMARRER, puis choisissez votre sport\*. Lorsque vous êtes prêt, appuyez à nouveau sur DÉMARRER.

Pour mettre votre séance d'entraînement en pause, appuyez sur RETOUR. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance mise en pause, appuyez pendant trois secondes sur RETOUR jusqu'à ce que le message **Enreg. Terminé** apparaisse.

*\* Vous pouvez télécharger d'autres sports à partir du service Web Flow.*

## ET BEAUCOUP PLUS

Votre A300 vous guide vers une vie plus active et plus saine. Mais, associé au service Web et à l'application mobile Polar Flow, il vous aide à comprendre comment vos choix et habitudes affectent votre bien-être.

### POLAR A300

Votre A300 assure le suivi de l'ensemble de votre activité et vous guide vers votre objectif d'activité quotidienne. Optez pour un bracelet coordonné à votre tenue ! Vous pouvez acheter d'autres bracelets séparément.

### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H7\*

Portez le confortable émetteur de fréquence cardiaque avec votre A300 et tirez plus de profit de vos sports quotidiens. L'émetteur de fréquence cardiaque détecte votre fréquence cardiaque même quand vous nagez.

*\* Si vous avez acheté votre A300 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas de souci, vous pouvez en acheter un à tout moment.*

### SERVICE WEB POLAR FLOW

Suivez vos accomplissements, obtenez des conseils et consultez une analyse détaillée de votre activité et de vos résultats d'entraînement. Vous trouverez ceci et bien plus encore sur [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

### APPLICATION POLAR FLOW

Visualisez d'un coup d'œil votre activité et vos données d'entraînement. L'application synchronise les données sans fil de votre A300 vers le service Web Polar Flow. Téléchargez-la depuis l'App Store<sup>SM</sup>.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### A300

Type de batterie	Batterie Li-Pol 68 mAh
Durée de fonctionnement	Jusqu'à 26 jours avec suivi de l'activité 24h/24, 7 jours/7, et entraînement 1h/jour
Étanchéité	30 m
Matériaux	Bracelet : silicone, acier inoxydable ; Dispositif : acrylonitrile-butadiène-styrène, fibre de verre, polycarbonate, acier inoxydable, polyméthacrylate de méthyle

### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H7

Type de pile	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Étanchéité	30 m
Matériau du connecteur	acrylonitrile-butadiène-styrène
Matériau de la ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthane, 13 % polyester

### Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

- À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN.
- Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
- Remettez le couvercle en place sur le connecteur.
- Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE.



*Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.*

## ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



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

### RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



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



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



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



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

App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Fabriqué par

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

Compatible avec



# POLAR®



## Polar A300

GUIDE DE DÉMARRAGE

Configuration sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

17954518.00 FRA 11/2014

Français