

# Polar A300 Fitness / Activity Tracker

Dein Körper und der A300. Für Bewegung gemacht und aufeinander abgestimmt. Der Polar A300 ist eine Fitnessuhr und ein Activity Tracker, der dich dazu bringt, dich mehr zu bewegen und mehr zu erreichen. Er erfasst jeden Tag Aktivität, Training und Schlaf.

#madetomove

**Unser Tool für  
ein effektives  
Herz-Kreislauf-  
Training!**



## 24/7-AKTIVITÄSTRACKING

Verfolgt deine tägliche Aktivität auf verschiedenen Intensitätsstufen und zeigt die Anzahl der Schritte, die Distanz und die verbrannten Kalorien an.

## HERZFREQUENZ

Wenn der A300 mit dem Polar H7 Herzfrequenz-Sensor gekoppelt wird, misst er jeden deiner Herzschläge und teilt dir mit, ob du überwiegend Fett verbrennst oder deine Fitness verbesserst. Er liefert äußerst präzise Werte zum Kalorienverbrauch beim Herzfrequenz-basierten Training.

## SMART CALORIES

Teilt dir exakt mit, wie viele Kalorien du verbraucht hast. Der Algorithmus nutzt deine individuellen Daten: Gewicht, Größe, Alter, Geschlecht und Intensität der körperlichen Bewegung.

## FITNESS-TEST

Misst deine aerobe Fitness in Ruhe und berechnet deine maximale Sauerstoffaufnahme, um dir deine Fortschritte beim Verbessern deiner Fitness genau mitzuteilen.



## SCHLAF

Erfasst automatisch die Dauer und Qualität deines Schlafs. Im Flow-Webservice und der App kannst du deine Schlafmuster betrachten und die entsprechenden Schlüsse ziehen.

## WECHSELARMBÄNDER

Die farbenfrohen Armbänder lassen sich leicht entsprechend deiner Stimmung und deinem Stil wechseln. Zur Auswahl stehen Powder White, Charcoal Black, Sorbet Pink, Mellow Yellow, Indigo Blue und Storm Grey.

## VIBRATIONSLARM BEI INAKTIVITÄT

Nach 55 Minuten Sitzen wirst du mit einem Vibrationsalarm daran erinnert aufzustehen und deinen Tagesablauf mit aktiven Pausen aufzulockern.