

POLAR®

POLAR A360



用户手册

目录

目录	2
简介	8
Polar A360	8
USB 连接线	9
Polar Flow 应用程序	9
Polar FlowSync 软件	9
Polar Flow 网络服务	9
入门	10
设置 A360	10
选择一项进行设置: 电脑或兼容的移动设备	10
选项 A: 利用电脑进行设置	10
选项 b: 在移动设备或平板电脑中利用 polar flow 应用程序进行设置	11
腕带	12
菜单结构	13
活动	14
我的一天	14
训练	14
我的最爱	14
设置	15

显示屏设置	15
当日时间设置	15
飞行模式	16
打开飞行模式	16
关闭飞行模式	16
训练	17
佩戴 A360	17
开始训练	18
开始有目标的训练	18
训练中	19
训练视图	19
有心率显示的训练	19
利用基于时长或卡路里的训练目标进行训练	19
利用阶段性训练目标进行训练	21
暂停/停止训练	21
训练总结	22
训练后	22
A360 中的训练总结	22
Polar Flow 应用程序	23
Polar Flow 网络服务	23
功能	24

24/7 全天候活动追踪	24
活动目标	24
活动数据	24
不活跃提示	25
Flow 网络服务与 Flow 应用程序的睡眠信息	25
Flow 应用程序和 Flow 网络服务中的活动数据	25
智能通知	26
智能通知设置	26
Polar Flow 移动应用程序	26
请勿打扰	26
手机	27
智能通知的实际应用	27
智能通知功能通过蓝牙连接启用	27
Polar 运动内容	28
Polar Smart Coaching 功能	28
智能卡路里	28
心率区	29
训练效益	38
Polar Flow 应用程序与网络服务	40
Polar Flow 应用程序	40
将移动设备与 A360 配对	40

Polar Flow 网络服务	41
动态消息	41
探索	41
日记	41
进展	41
规划您的训练	42
创建训练目标	42
快捷目标	42
阶段性目标	42
我的最爱	43
将目标同步至 A360。	43
我的最爱	43
添加训练目标至“我的最爱”：	44
编辑“我的最爱”	44
移除一个“我的最爱”	44
Flow 网络服务中的 Polar 运动内容	44
添加运动内容	44
编辑运动内容	45
正在同步	45
与 Flow 移动应用程序同步	46
通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步	46

利用电脑更新	47
固件	47
利用移动设备或平板电脑更新固件	47
配对	48
将心率传感器与 A360 配对	48
重启 A360	49
重置 A360	50
重要信息	51
保养 A360	51
存放	52
检修	52
电池	52
对 A360 电池充电	52
电池工作时间	54
电池低电量通知	54
注意事项	54
干扰	54
训练时尽量降低风险	55
技术规格	56
A360	56
Polar FlowSync 软件及 USB 连接线	56

PolarFlow 移动应用程序的兼容性	57
防水性	57
Polar 全球有限保修	58
免责声明	59

简介

多谢您购买新的 A360！此款防水健身追踪器配有一个基于手腕的心率监控器、独特的 Polar 智能指导功能和智能时钟功能(如智能通知和彩色触屏)。您的新伙伴拥有 24/7 全天候的活动测量功能，可帮助您培养更充满活力、更健康的生活方式。通过 A360 或 Polar Flow 应用程序可迅速概览您每日的活动。A360 与 Polar Flow 网络服务及 Flow 应用程序共同帮助您了解您的选择与习惯对您的健康如何产生影响。

此用户手册帮助您使用新的 A360 开始训练。要查看视频教程和最新版本的用户手册，请访问 www.polar.com/support/A360。



1. 触屏
2. 按钮

- 如要激活显示屏：按下按钮或在您佩戴健身追踪器时转动您的手腕。
- 如要更换时钟画面，请在时间视图轻触并按住该画面并向上或向下滑动。然后通过点击来选择该画面。

POLAR A360

追踪您在生活中的每日活动，乐享可显示基于手腕的心率的训练。查看这些活动如何对您的健康产生益处并获得如何达到每日活动目标的提示。利用手腕追踪您的活动目标，在 Flow 应用程序或 Flow 网络服务中查看关于您的活动的更多细节。如果您想保持连接状态并获得从您的手机直接发送给手腕装置的提示，请使用智能通知。换一款腕带，让它搭配任何衣着！您可以单独购买更多腕带。

USB 连接线

整套产品包括标准的 USB 连接线。您可以使用此连接线给电池充电，并通过 FlowSync 软件在 A360 与 Flow 网络服务之间同步数据。

POLAR FLOW 应用程序

一目了然地查看您的活动和训练数据。Flow 应用程序可将您的活动和训练数据通过无线方式同步到 Polar Flow 网络服务上。从 App StoreSM 或 Google playTM 获取该程序。您也可以开始将 A360 与 Flow 应用程序结合使用，并以无线方式更新 A360。

POLAR FLOWSYNC 软件

Polar Flowsync 软件在 A360 和您的电脑上的 Flow 网络服务之间同步数据。访问 flow.polar.com/start 开始使用 A360 并下载与安装 FlowSync 软件。

POLAR FLOW 网络服务

规划您的训练、追踪您的成绩、获得指导并查看关于您的活动与训练成绩的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩。在 polar.com/flow 上查看所有这些信息。

入门

设置 A360

当您拿到新的 A360 时，A360 处于存储模式。在您将 A360 插入电脑进行设置或插入 USB 充电器进行充电时，A360 进入唤醒状态。我们推荐您在开始使用 A360 前对电池进行充电。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。查看 [Batteries](#) (电池) 了解电池充电、电池工作次数与低电量提示的详细信息。

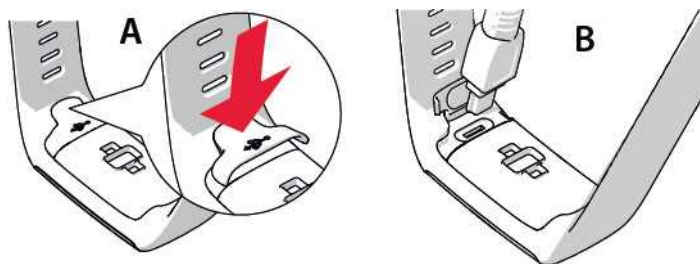
选择一项进行设置：电脑或兼容的移动设备

您可以选择设置 A360 的方式：利用电脑和 USB 连接线 或以无线的方式利用兼容的移动设备。这两种方法都要求能连接上互联网。

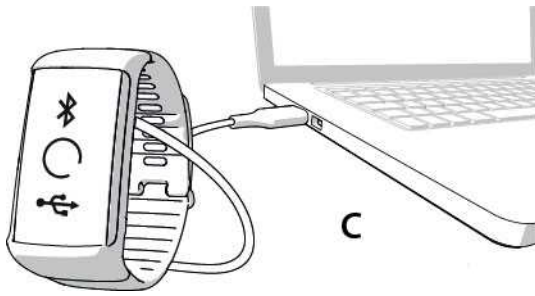
- 如果您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。
- 采用有线方式设置更加快捷，您同时可以对 A360 进行充电，不过您需要 USB 连接线和电脑。

选项 A：利用电脑进行设置

1. 访问 flow.polar.com/start 并安装 FlowSync 软件来设置 A360 并根据需要 [更新固件](#)。
2. 向下推腕带内侧的 USB 盖板的顶端部分 (A) 以接入 microUSB 端口并插入随附的 USB 连接线 (B)。
i 当设备的 USB 端口潮湿时请勿对其进行充电。如果 A360 的 USB 端口被弄湿，请在插入该端口前使其变得干燥。



3. 将连接线的另一端插入电脑的 USB 端口以进行设置与对电池 (C) 充电。



4. 然后我们将引导您注册 Polar Flow 网络服务并对 A360 进行个性化设置。

i 为得到最准确以及个人化的活动和训练数据，您在注册网络服务时，提供精确的体格设置非常重要。在注册时，您可以选择一种语言并获得 A360 最新的固件。

在关闭 USB 盖板时，请确保其与设备齐平。

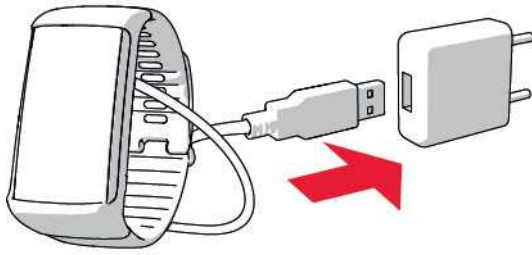
在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！

选项 B: 在移动设备或平板电脑中利用 POLAR FLOW 应用程序进行设置

Polar A360 通过 Bluetooth Smart 以无线方式连接到 Polar Flow 移动应用程序，所以请记得在您的移动设备中启动蓝牙。

1. 在移动设备上设置期间，为确保 A360 有充足电量，只需将 USB 连接线插入有电的 USB 端口或 USB 电源适配器。请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且提供至少 500mA 的电流。显示屏开始显示带有蓝牙与 USB 图标的动态的圆。

i 请勿在设备的 USB 端口潮湿时对其进行充电。如果 A360 的 USB 端口被弄湿，请在插入该端口前使其变得干燥。



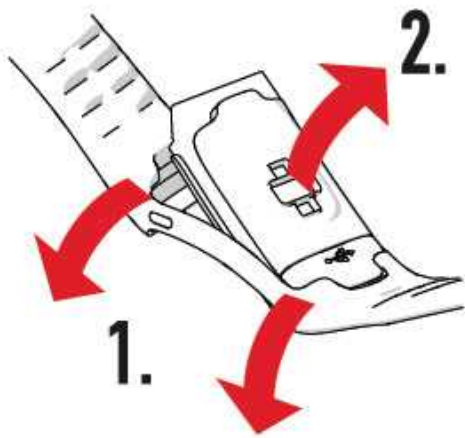
2. 请前往您移动设备上的 App StoreSM 或 Google PlayTM, 搜索并下载 Polar Flow 应用程序。
可在 polar.com/support 上检查移动设备兼容性。
3. 当您打开 Flow 应用程序后, 它会识别在附近的新 A360, 并提示您开始配对。接受配对请求并输入由 A360 发送给 Flow 应用程序的蓝牙配对代码。
i 确保 A360 通电启动以实现连接。
4. 然后创建一个账户或者登录(如果您已有一个 Polar 账户)。我们将引导您利用此应用程序完成注册和设置。当您已定义好所有设置后, 轻击保存并同步。现在您的个性化设置将传送到表带。
为了获得最精确的个人活动和训练数据, 您最好进行精确设置。
i 请注意 A360 可能在无线设置期间获取最新的固件更新版, 并且根据您的网络连接情况, 最多可能需要 10 分钟来完成 A360 将根据您在设置中的选择接收语言包, 这也需要一些时间。
5. 一旦完成同步后, A360 将打开时间视图。

一切就绪, 祝您愉快!

腕带

A360 的腕带更换方便。例如, 如果您想让腕带颜色与您的服装搭配, 很容易就可实现。

1. 将腕带从两侧弯曲(一次一侧), 可将其从设备上取下。



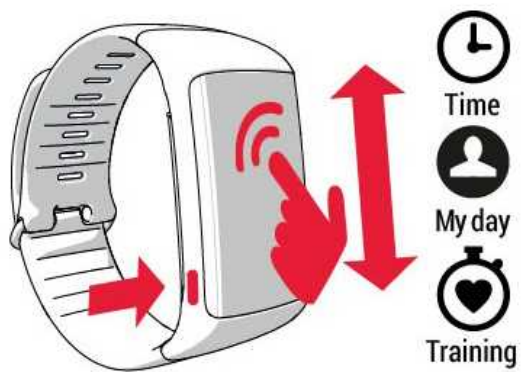
2.将设备与腕带拉开。

要安装腕带，以相反的顺序进行步骤操作。确保腕带与设备在两侧齐平适配。

菜单结构

您可以通过简单的手腕动作或按下侧面的按钮来启动屏幕。

通过上下滑动触屏，进入与浏览菜单。点击图标选择项目，并按下侧面的按钮返回。



活动

在某些时钟画面中以及在 **My day** (我的一天) 菜单下的活动棒可以看到每日活动目标。例如，您可以看到目标进度、有颜色的时钟数字的填充方式。

有关更多信息，请参见 [24/7 全天候活动追踪](#)。

我的一天

此处您可以更详细地查看每日活动目标的进展、步数、距离、卡路里和当天到目前为止您已完成的任何一节训练或您在 **Flow** 网络服务中创建的任何有计划的训练。

点击当天的每种活动，以更详细地了解活动情况。要查看您与每日活动目标还有多少差距，请点击活动数据。

训练

此处您将开始训练。点击图标进入运动项目选择菜单。您可以在 **Flow** 网络服务中编辑选择内容以让您更方便地在 **A360** 访问您最喜欢的运动项目。进入 **Flow**，点击您的姓名与 **Sport profiles** (运动内容)。在此处添加或移除您最喜爱的运动项目。

要开始训练，请等待至您的心率出现在某个运动图标的旁边并点击该图标，则训练开始。

我的最爱

在 **Favorites** (我的最爱) 中，您将看到在 **Flow** 网络服务中作为您最喜爱的项目保存的训练内容。如果您未在 **Flow** 中保存任何您最喜爱的项目，则该项目不会出现在 **A360** 菜单中。

有关更多信息，请参见 [我的最爱](#)。

设置

显示屏设置

您可以在 Polar Flow 网络服务或 Polar Flow 移动应用程序中选择佩戴 A360 的手。此设置将相应地改变 A360 显示屏的方向。

 我们建议将手环佩戴在不常用的手上以获取最准确的活动跟踪结果。

您可以随时在 Polar Flow 网络服务和移动应用程序上编辑您的设置。

要在电脑上更改显示屏设置

1. 将 A360 插入电脑的 USB 端口，访问 polar.com/flow 并登录。
2. 进入 **Settings** (设置) 和 **Products** (产品)。
3. 选择 A360，点击并更改用手习惯。

A360 的显示屏方向将在下次同步时改变。

要在移动应用程序上更改显示屏设置

1. 进入 **Settings** (设置)。
2. 点击 **Product information** (产品信息) 并为 A360 选择合适的佩戴手腕。

A360 的显示屏方向将在下次同步时改变。

当日时间设置

当您进行与 Polar Flow 网络服务同步的操作时，来自电脑系统时钟的当前时间及格式被传输至 A360。如要更改时间，您需要先更改电脑上的时区，随后同步 A360。

若您更改了您移动设备上的时间或时区并将 Polar Flow 应用程序与 Polar Flow 网络服务以及 A360 同步，则 A360 上的时间也会改变。您的移动设备需要连接上互联网以更改时间。

飞行模式

飞行模式切断来自 A360 的所有无线通讯。虽然您仍可使用它，但您不能利用 Polar Flow 移动应用程序同步数据，也不能将它与任何无线配件一起使用。

打开飞行模式

1. 长按按钮直至您看到飞机图标。您将先看到配对/同步通知，您只需一直按住按钮直至飞机图标显示出来..
2. 点击图标，“飞行模式启用”会显示出来。

关闭飞行模式

1. 长按按钮直至您看到飞机图标。
2. 点击图标，将显示“飞行模式关闭”。

训练

佩戴 A360

Polar A360 健身追踪器配有内置型心率传感器，该传感器可通过手腕测量心率。为了准确测量基于手腕的心率，您需要将手环紧贴地佩戴在手腕之上，紧挨着腕骨后方。传感器必须紧贴您的皮肤，但腕带也不能绑得太紧影响血液流动。。



未进行训练时根据您自己得意愿，您可以将手环佩戴得松些；不过在训练时应佩戴得紧些以确保您从手腕获得准确的心率读数。如果您的手腕皮肤上刺有花纹，由于花纹可能影响准确读数，应避免将传感器直接放置在它的上面。




如果您的手与皮肤容易变凉，建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身！

在有些运动中要让传感器固定在手腕上较为困难，或传感器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动，我们建议使用带有胸带的 **Polar H7** 心率传感器以准确测量您的心率。

在您的设备中直接跟踪您的心率区并获得有关您在 **Flow** 网络服务中规划的训练指导

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉)，但都不如测量心率可靠。它是内在和外在因素影响的客观数据，这意味着您可以获得关于您的身体状态的可靠测量数据。

开始训练

	在时间视图中，向上或向下滑动显示屏并点击 Training (训练)，进入预备模式：在查看心形图标时它将转为显示您的心率。
	通过向上或向下滑动显示屏来选择您想要使用的运动内容。
	点击所选的运动图标，开始训练。

查看 [训练期间的功能](#) 了解训练期间您通过 A360 可进行的事项。

若要暂停训练，请按下该按钮。显示 **Paused** (暂停)，A360 进入暂停模式。若要继续训练，请点击绿色箭头图标。

若要停止训练，在记录训练期间或处于暂停模式时长按此按钮直至显示训练总结。或者您可以点击并按住红色停止按钮三秒可结束记录。

开始有目标的训练

您可以规划您的训练并在 Flow 网络服务中 [创建详细的训练目标](#)，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 A360。在训练期间，A360 将指导您实现您的目标。



要开始有目标的训练：


1. 进入 **My day** (我的一天)。
2. 通过点击从列表中选择目标。
3. 通过点击其图标来选择您想使用的运动内容。
4. 训练显示屏出现，您就可以开始训练了。

训练中 训练视图

您可以通过手腕姿势来激活显示屏并通过上下滑动显示屏来浏览训练视图.显示屏自动关闭以节约电池电量。您可以看到以下训练视图。

有心率显示的训练

	<p>以当前心率区的颜色显示的当前心率。</p> <p>到目前为止您的训练的时长。</p>
	<p>当日时间</p> <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里</p>

 您也可通过在“训练”菜单下点击并按住运动图标以在下一次训练中禁用心率传感器。

利用基于时长或卡路里的训练目标进行训练

如果您在 Flow 网络服务创建了基于时长或卡路里的训练目标并将该目标同步至 A360, 您可以看到以下视图:

<p>或</p>	<p>如果您创建了基于卡路里的训练目标，您可以看到采用卡路里与百分比计量的目标完成的进度。</p>
----------	---


	<p>如果您创建了基于时间的训练目标，您可以看到采用时间与百分比计量的目标完成的进度。</p>
	<p>您的当前心率</p> <p>到目前为止您的训练的时长</p>
	<p>您的当前心率。</p> <p>心率数字颜色显示您处在哪个心率区。</p>
	<p>您在当前心率区花费的时间</p>
	<p>当日时间</p> <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里</p>


利用阶段性训练目标进行训练

如果您在 Flow 网络服务上创建了阶段性目标并定义了每一阶段的心率强度且将该目标同步至 A360, 您可以看到以下视图:

	您可以看到您的心率、当前阶段的心率上限值与下限值以及到目前为止训练的时长。心形符号显示在心率限值之间您的当前心率。
	您的当前心率 到目前为止您的训练的时长。
	您的当前心率。 您的心率颜色显示了您当前所在的心率区。
	当日时间 到目前为止在训练期间消耗的卡路里

暂停/停止训练

	1.若要暂停训练, 请按下该按钮。显示 暂停 。若要继续训练, 请点击绿色箭头图标。
---	---

	2.若要停止训练, 在记录训练期间或处于暂停模式时长按该按钮三秒钟, 直至计数器清零。或者您可以点击并按住显示屏上的红色停止按钮。
---	---

 如果在暂停后停止训练, 则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。

训练总结


训练后

在您停止训练后，在 A360 上您将立即获得您的训练总结。在 Flow 应用程序或在 Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

A360 中的训练总结

在 A360 中您仅可查看当天的训练总结。进入 [My day](#) (我的一天) 并选择您想查看的训练。

 <p>Start time 8:18 Duration 0:31₁₈</p>	<p>开始时间</p> <p>指您的训练开始的时间。</p> <p>持续时间</p> <p>指训练的持续时间</p>
 <p>Average heart rate 120 Maximum heart rate 172</p>	<p>平均心率</p> <p>指训练期间您的平均心率</p> <p>最大心率</p> <p>指训练期间您的最大心率</p>
 <p>Training benefit Recovery training</p>	<p>训练效益</p> <p>指您的训练的主要益处/反馈。要获得训练效益，您需要在启用心率测量功能的情况下在运动区至少花费了 10 分钟时间。</p>
 <p>Heart rate zones</p> <ul style="list-style-type: none">5%13%19%16%47%	<p>心率区</p> <p>花在每个心率区的训练时间百分比</p>

	<p>卡路里</p> <p>指训练期间燃烧的卡路里</p> <p>脂肪燃烧 %</p> <p>指在训练期间脂肪燃烧卡路里百分比</p>
---	---

POLAR FLOW 应用程序

长按时间视图中的按钮，使 A360 与 Flow 应用程序同步。在 Flow 应用程序中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用该程序，您可以快速浏览您的离线训练数据。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 应用程序](#)。

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。跟踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 网络服务](#)。

功能

24/7 全天候活动追踪

A360 通过内置的 3D 加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。我们建议您将 A360 佩戴在非惯用手以便更准确地跟踪活动。

活动目标

当您在 Flow 上注册 Polar 账户时，您可以获取您的个人活动目标。它可指导您达成每日目标。您可以在 A360、Polar Flow 应用程序或网络服务上查看目标。活动目标依据您的个人数据与活动等级设置设立，在 [Flow 网络服务](#) 的“每日活动目标”设置中您可以看到这一设置。

如果您想更改目标，请登录到 Flow 网络服务，点击右上角您的姓名/头像并进入“设置”中的“每日活动目标”选项卡。在“每日活动目标”设置中您可以从三种活动等级中选择最恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域的下方，您可以看到为了实现所选等级的每日活动目标您需要达到的活动水平。例如，如果您是上班族的话，大部分时间是坐着工作，则您在平日应该要进行约四小时的低强度活动。对于在上班时间站立和行走较多的人而言，要求会更高。

活动数据

A360 会逐渐填满活动棒来指示您达到每日目标的进度。当活动棒填满时，意味着您达到了您的目标，您可以在 [My day](#) (我的一天) 菜单中查看活动棒

在 [My day](#) (我的一天) 菜单中，您可详细查看今天到目前为止您的活动情况以及您今天已完成的或规划的任何训练。

- **步数**: 您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- **距离**: 到目前为止您走过的距离。距离计算是基于您的高度与您所走的步数。
- **卡路里**: 显示您在训练、活动和 **BMR**(基础代谢率: 维持生命所需的最少量的新陈代谢活动) 消耗的卡路里数。

不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到每日活动量也是如此。A360 还可发现您在一天中是否太久未有活动，这种方法可以助您避免一直坐着，从而避免随之带来对健康的不利影响。

如果您已静止不动 55 分钟，您将获得一个不活跃提示：会显示 **是时候该动一动了** 并带有小幅振动。站起来并找到您自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。当您开始运动或按下任何按钮时，这些信息会消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Flow 应用程序和 Flow 网络服务上看到。

Flow 应用程序与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

FLOW 网络服务与 FLOW 应用程序的睡眠信息

如您在晚上佩戴 A360，它会追踪您的睡眠时间与质量(放松 / 不放松)。您不必开启睡眠模式，该装置可从您的手腕动作自动检测到您处于睡眠状态。在 A360 同步后，睡眠时间及其质量(放松 / 不放松)会显示在 Flow 网络服务和 Flow 应用程序上。

睡眠时间是当天 18:00/下午 6 点至第二天 18:00/下午 6 点的 24 小时内出现的最长的连续性休息时间。在您的睡眠中不到 1 小时的睡眠中断时间不会使睡眠跟踪停止，但这些时间不计入睡眠时间中。大于 1 小时的睡眠中断时间会使睡眠时间跟踪停止。

您放松入眠且不怎么挪动的时段计入放松入眠时段。您挪动或改变位置的时段计入不放松入眠时段。不仅仅是简单地合计所有不挪动时段，该算法更多考虑长时间而非短时间的不挪动时段。放松入眠的比例等于您放松入眠的时间比总睡眠时间。每个人的放松入眠情况各不相同，应该与睡眠时间一同解读。

了解这两个值帮您了解夜晚睡眠方式及其是否受日常生活改变的影响。如此一来便可帮您找到提高睡眠质量、让您在日间感觉得到了充分休息的方式。

FLOW 应用程序和 FLOW 网络服务中的活动数据

利用 Flow 应用程序，可实时跟踪和分析您的活动数据，并将您的数据从 A360 以无线方式同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务让您详细了解您的活动信息。


智能通知

利用智能通知功能您可以在 A360 上获取手机通知。A360 会在您有来电或收到消息(例如,短信或 WhatsApp 消息)时通知您。它还会通知您关于您手机日历上的日历事件。当您利用 A360 进行心率训练时,如果您的手机与附近的手机运行了 Polar Flow 应用程序,您仅能收到关于电话的通知。

- 要使用智能通知功能,您需要安装适合 iOS 或 Android 的 Polar Flow 移动应用程序,且 A360 需要与该程序配对。至少需要受支持的 iOS 7 与 Android 5.0 操作系统。
- 请注意,智能通知功能启用时,由于蓝牙功能一直开着,Polar 设备和手机的电池电量会消耗得更快。


智能通知设置

POLAR FLOW 移动应用程序

 在 Polar Flow 移动应用程序上,智能通知功能默认为关闭。

在移动应用程序中将智能通知功能设置为开启/关闭,如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 进入 [设置 > 通知](#)。
3. 在 **SMART NOTIFICATIONS** (智能通知) 菜单下,选择 [开启\(无预览\)](#) 或 [关闭](#)。
4. 长按 A360 的按钮,使 **A360 与移动应用程序同步**。
5. **NOTIFICATIONS ON** (通知开启) 或 **NOTIFICATIONS OFF** (通知关闭) 将显示在 A360 显示屏上。

 当您在 Polar Flow 移动应用程序上更改通知设置时,请记得将 A360 与该移动应用程序同步。

请勿打扰

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒,在 Polar Flow 移动应用程序上将 [请勿打扰](#) 设置为开启。当该功能开启时,在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。[请勿打扰](#) 默认为开启,开启的时间段为晚上 10:00 – 次日早上 7:00。

按以下更改 [请勿打扰设置](#):

1. 打开 PolarFlow 移动应用程序。
2. 进入 **设置 > 通知**。
3. 在 **SMART NOTIFICATIONS** (智能通知) 菜单下, 您可以将 **请勿打扰** 设置为开启或关闭, 并设置 **请勿打扰** 的开始时间和结束时间。
4. 长按 A360 的按钮, 使 A360 与移动应用程序同步。

手机

您的手机的通知设置将决定您在 A360 上可接收到哪些通知。若要在 iOS 手机上编辑通知设置:

1. 进入 **设置 > 通知**。
2. 确保您希望接收通知的应用程序已添加到 **INCLUDE** (包括) 列表中, 并将它们的提醒格式设置为 **横幅** 或 **提醒**。

请注意, 在训练期间您仅可接听手机来电与位置相关消息。

您将不会接收来自 **DO NOT INCLUDE** (未包括) 列表下应用程序的通知。

在 Android 手机上: 在 Android 手机的应用程序通知设置中更改设置。查看手机用户手册了解关于应用程序通知设置的更多信息。

之后 PolarFlow 应用程序必须具有阅读手机通知的权限。您必须允许 PolarFlow 应用程序访问您的手机通知 (即在 PolarFlow 应用程序中启用通知)。根据需要 PolarFlow 应用程序将指导您如何设置访问权限。

智能通知的实际应用

在收到通知时, A360 会通过振动并在显示屏上显示带有来电者姓名的来电图标、日历图标或消息图标来悄悄提醒您。日历事件和消息仅提醒一次, 但来电提醒会持续到您按下 A360 上的按钮或接听电话。

智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 A360 和手机在同一视线上且它们之间的距离在 5 米/16 英尺范围内时, 蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 A360 不在规定范围内的时间不到两小时, 当 A360 重新进入规定范围区域时, 手机在 15 分钟内将自动恢复连接。

如果 A360 不在规定范围内的时间超过两小时, 长按 A360 按钮将恢复连接。

POLAR 运动内容

我们已在您的 A360 上创建了七个默认的运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以添加新的运动内容并将其同步到您的 A360 上，您可以通过这种方式创建您最喜欢的运动列表。您还可以为每项运动内容确定一些具体的设置。例如，在瑜伽运动内容中将振动反馈设置为关闭。有关更多信息，请参见 [Flow 网络服务中的运动内容](#)。

通过运动内容，您可以随时了解您完成的事项并查看在不同的运动中您实现的进展。您可以在 [Flow 网络服务](#) 中完成此操作。

POLAR SMART COACHING 功能

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Polar Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

A360 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [智能卡路里](#)
- [心率区](#)
- [训练效益](#)

智能卡路里

市场上可计算消耗的卡路里数的最准确的卡路里计数器。能量消耗的计算基于：

- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 训练时的心率
- 训练之外的活动测量与训练时无心率测试的活动测量
- 个人最大摄氧量 ($VO2_{max}$)


$VO2_{max}$ 说明您的有氧健康情况。通过 Polar 有氧健康测试，您能了解您的预估 $VO2_{max}$ 。仅 Polar H7 心率传感器有提供。

心率区


Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最高心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。

目标区	HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30)的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
最大强度 	90-100%	171-190 bpm	少于 5 分钟	效益: 呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。 感觉: 呼吸非常困难和肌


目标区	HR_{max} 强度百分比 HR_{max} = 最大心率 (220-年龄)。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁 的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				肉疲劳。 适合: 经验非常丰富的健康运动员。只有很短的间隔,通常用于短期赛事的


目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率} (220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				最后准备。
高强度 	80–90%	152–172 bpm	2–10 分钟	效益: 提高了维持高速度耐力的能力。 感觉: 造成肌肉疲劳和呼吸沉重。

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率}$ $(220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				适合: 全年训练的经验丰富的运动员和不同时间段训练的运动员。赛季前变得更加重要。

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率} (220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁 的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
中等强度 	70-80%	133-152 bpm	10-40 分钟	效益: 提高一般的训练步伐, 使中等强度的锻炼更容易, 提高了效率。 感觉: 呼吸稳定、

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率} (220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				可控、急促。 适合：为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。
低强度	60–70%	114-133 bpm	40–80 分钟	效益：提高一般

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率}$ $(220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁 的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				基础健身, 提高恢复, 促进代谢。 感觉: 舒适、简单, 肌肉和心血管负荷低。 适合: 基础训

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率}$ $(220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人 的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				练期以及赛季恢复练习中进行长期训练的所有人。
极低强度 	50–60%	104–114 bpm	20–40 分钟	效益： 有助于热身和放松，帮助恢

目标区	HR_{max} 强度百分比 $HR_{max} = \text{最大心率}$ $(220 - \text{年龄})$ 。	示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。	持续时间示例	训练效果
				复。 感觉： 非常简单，几乎没有疲劳感。 适合： 训练期间进行恢复和缓和的人。

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和运动区 2 的强度，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最大潜力进行比赛，您必须在心率区 4 和心率区 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的 HR max 值，或者通过自己在现场进行测试来测量该值，对 Polar 目标心率区进行个性化设置。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达目标区 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

训练效益

训练效益为您提供每次训练成绩的书面反馈信息，帮您更好地了解训练的有效性。您可以在 Flow 应用程序与 Flow 网络服务上看到反馈信息。要获得反馈信息，您需要在心率区中训练至少合计 10 分钟。训练效益反馈信息是基于心率区。它反映了您在每个心率区花费的时间与消耗的卡路里数。

下表列出了不同训练效益选项的描述。

评估信息	效益
Maximum training+ (最强训练+)	那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Maximum training (最大训练)	那可真是艰辛的训练！您的冲刺速度和肌肉神经系统都得到改善，这让您的训练更加有效率。
最大和速度训练	非常棒的训练！提高了您的速度和效率。本训练还显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Maximum training (速度和最大训练)	非常棒的训练！显著提高了您的有氧运动和维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的速度和效率。

评估信息	效益
Tempo training+ (速度训练+)	在长时间训练中保持着良好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。本训练还提高了您的抗疲劳能力。
Tempo training (速度训练)	非常好的步速！提高了您的有氧运动、速度以及维持更久高强度训练的能力。
Tempo & Steady state training (速度和稳态训练)	很好的步速！您提高了维持更久高强度训练的能力。本训练还改善了您的有氧运动和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training (稳定状态和速度训练)	很好的步速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。
Steady state training + (稳定状态训练+)	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。
稳定状态训练	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Steady state & Basic training, long (稳态和基本训练(长时间))	太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Steady state & Basic training (稳态和基本训练)	太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long (基本和稳态训练(长时间))	很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic & Steady state training (基本和稳态训练)	很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。
Basic training, long (基本训练(长时间))	很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Basic training (基本训练)	做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。
Recovery training (恢复训练)	非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。

POLAR FLOW 应用程序与网络服务

POLAR FLOW 应用程序

通过 Polar Flow 应用程序，您可以随时立即查看离线活动数据与训练数据的相关说明。

获取您的全天候活动的详情找出您距离每日目标的差距以及如何达到目标查看步数、涵盖的距离、燃烧的卡路里和睡眠时间。

通过 Flow 应用程序，您可轻松访问您的训练目标并查看有氧健康测试结果。快速获取您的训练的概况并立即分析您的表现的每个细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

您也可利用该程序通过无线方式设置新的 A360。查看 [Setup your A360](#) (设置 A360)。

若要开始使用 Flow 应用程序，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。适合 iOS 的 Flow 应用程序兼容 iPhone 4S (或更高版本)，需要 Apple iOS 7.0(或更高版本)。Android 版 Polar Flow 移动应用程序兼容运行 Android 4.3 或更高版本的设备。有关使用 Polar Flow 应用程序的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app。使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与 A360 配对。

将移动设备与 A360 配对

在配对移动设备前

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Flow 应用程序。
- 请确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。

 请注意，您必须在 Flow 应用程序中进行配对而非在移动设备的蓝牙设置中。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Flow 应用程序并使用您的 Polar 账户登录，该账户是您在 [设置 A360](#) 时创建的。
2. 等待 **Connect product** (连接产品) 视图显示在移动设备上 (“正在等待 A360”) 显示出来。
3. 在 A360 上长按该按钮
4. **Pair: touch device with A360** (配对：将 A360 靠近设备) 将 A360 靠近移动设备
5. 显示 **Pairing** (配对)。

6. **Confirm on other dev. xxxxx**(在其他设备 xxxxx 上确认) 显示在 A360 上。在移动设备上输入 A360 的 PIN 码。配对开始。
7. 操作结束后显示 **Pairing completed** (配对完成)。

若要在 Flow 应用程序上查看训练数据，必须在训练结束后将其与 A360 同步。当您将 Flow 应用程序与 A360 同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。Flow 应用程序是将来自 A360 的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见 [Syncing](#) (同步)。

POLAR FLOW 网络服务

Polar Flow 网络服务显示您的活动目标与活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。您可以使用 Flow 网络服务规划与分析训练的每个细节，更详细了解自己的长期表现与进展。通过添加运动内容与进行个性化设置，设置并自定义 A360 以完全满足您的训练需求。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

要开始使用 Flow 网络服务，请在 flow.polar.com/start 中 [设置 A360](#)。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在 A360 与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。也请在移动设备上安装 Flow 应用程序，以便进行即时分析与轻松将数据同步到网络服务。

动态消息

在 **Feed** (动态消息) 中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。

探索

在 **Explore** (探索) 中，您可以浏览地图并查看其他用户提供的带有路线信息的共享训练内容。您也可以重温其他人的路线，了解出现亮点的位置。

日记

在 **Diary** (日记) 中，您可以查看您的每日活动、规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果与有氧健康测试结果。

进展

在 **Progress** (进展) 中，您可以通过报告跟踪自己的进展。报告是一个长期跟踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择

期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 polar.com/en/support/flow。

规划您的训练

要规划您的训练，您可以在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 A360。在训练期间，A360 将指导您实现您的目标。请注意，A360 采用在 Flow 网络服务规划的训练中的 **心率区**——EnergyPointer 功能不可用。

- **快捷目标**: 选择训练的时长、或卡路里目标。例如，您可以选择消耗 500 千卡路里、跑 10 公里或训练 30 分钟。
- **阶段性目标**: 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间隔训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱**: 创建目标，并将其添加至 **Favorites** (我的最爱) 以便在您想再次实施该目标时轻松访问它。

创建训练目标

1. 转到 **Diary** (日记)，然后单击 **Add** (添加) > **Training target** (训练目标)。
2. 在 **Add training target** (添加训练目标) 视图中，选择 **Quick** (快捷) 或 **Phased** (阶段性)。

快捷目标

1. 选择 **Quick** (快捷)
2. 选择 **Sport** (运动)，输入 **Target name** (目标名称)(最多 45 位数)，**Date** (日期) 与 **Time** (时间) 以及您想添加的任何 **Notes** (备注)(可选)。
3. 填入时长或卡路里。您可以只填写其中一个值。
4. 单击“我的最爱”图标 ☆ 将目标添加到 **Favorites** (我的最爱)。
5. 单击 **Save** (保存) 将目标添加到 **Diary** (日记) 中。

阶段性目标

1. 选择 **Phased** (阶段性)
2. 选择 **Sport** (运动)，输入 **Target name** (目标名称)(最多 45 位数)，**Date** (日期) 与 **Time** (时间) 以及您想添加的任何 **Notes** (备注)(可选)。
3. 选择您是否希望创建新的阶段性目标(“**创建新目标**”)或使用模板(“**使用模板**”)。

4. 将阶段添加至您的目标。单击 **DURATION** (时长), 添加基于时长的一个阶段。选择每个阶段的名称与时长、手动或自动开始下一阶段以及强度。
5. 单击“我的最爱”图标 ☆ 将目标添加到 **Favorites**(我的最爱)。
6. 单击 **Save** (保存) 将目标添加到 **Diary** (日记) 中。

我的最爱

如果您创建了一个目标并将其添加“我的最爱”，您可将其用作指定目标。

1. 选择 **FAVORITE TARGETS** (我最喜爱的目标)。显示您最喜爱的训练目标。
2. 单击 **USE** (使用) 选择一个“我的最爱”作为您的目标模板。
3. 输入 **Date** (日期) 与 **Time** (时间)。
4. 您可以根据需要编辑目标或保持原样。。

 在该视图中编辑目标并不影响您最喜欢的目标。如果您想编辑您最喜欢的目标，请单击您的姓名与个人资料照片旁的星状图标，进入 **FAVORITES** (我的最爱)。

5. 单击 **ADD TO DIARY** (添加至日记), 将目标添加至 **Diary** (日记)。

将目标同步至 A360。

请记住，通过 **FlowSync** 或 **Flow** 应用程序将您的训练目标从 **Flow** 网络服务同步至 **A360**。如果尚未同步，它们仅显示在 **Flow** 网络服务日记或“我的最爱”列表中。

将训练目标同步至 **A360** 后，您将看到训练目标作为您最喜爱的项目列在 **Favorites** (我的最爱) 中。

有关开始目标训练的信息，请参见 [Start a training session](#) (开始训练)。

我的最爱

在 **Favorites** (我的最爱) 中，您可以储存并管理 **Flow** 网络服务中您最喜爱的训练目标。**A360** 一次最多可储存 20 个“我的最爱”。如果 **Flow** 网络服务中您最喜爱的项目数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 **A360** 中。在 **A360** 中您可以在 **Favorites** (我的最爱) 菜单下找到它们。

您可以通过网络服务上的拖放操作改变“我的最爱的顺序。选择您要移动的“我的最爱”，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。

添加训练目标至“我的最爱”：

1. [创建训练目标](#)。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 ☆。
3. 目标已添加至“我的最爱”

或

1. 从您的 **Diary** (日记) 中选择现有目标。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 ☆。
3. 目标已添加至“我的最爱”。

编辑“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标 ☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 选择您希望编辑的“我的最爱”。
3. 您可以更改目标名称。单击 **SAVE** (保存)。
4. 要编辑目标的其他详细信息，请单击 **VIEW** (查看)。在您完成所有需要的更改后，请单击 **UPDATE CHANGES** (更新变更)。

移除一个“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标 ☆。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从“我的最爱”列表中移除。

FLOW 网络服务中的 POLAR 运动内容

默认情况下，A360 上有七项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并可对新添加的运动内容和已有的运动内容进行编辑。A360 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 A360 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

添加运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择 **Sport Profiles** (运动内容)。
3. 单击 **ADD SPORT PROFILE** (添加运动内容) 并从列表中选择运动项目。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

编辑运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择 **Sport Profiles** (运动内容)。
3. 在您想要编辑的运动项目下单击 **EDIT** (编辑)。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

心率

- 心率视图
- 心率在其他设备上可见(使用 **Bluetooth® Smart** 无线技术(例如，健身房设备)的其他兼容设备可检测您的心率。)
- 您在 Flow 网络服务中创建的并已传输到 A360 中的训练心率区类型。

手势与反馈

- 振动反馈

完成运动内容设置后，请点击 **SAVE** (保存)。切记，要将设置同步至您的 A360。

正在同步

您可以使用 FlowSync 软件通过 USB 端口传输来自 A360 的数据，或使用 Flow 应用程序通过 Bluetooth Smart® 进行无线传输。若要在 A360 和 Flow 网络服务与应用程序之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户和 FlowSync 软件。如果您在 flow.polar.com/start 中 **设置了 A360**，说明您已创建了该账户并下载了该软件。当您开始使用 A360 时已进行了快速设置，请进入 flow.polar.com/start 进行完整的 **设置**。从 App Store 或 Google Play 上将 Flow 应用程序下载到移动设备上。

请记住，无论您在哪里，都要在 A360 与网络服务和移动程序之间同步并更新数据。


与 FLOW 移动应用程序同步

同步前请确保：

- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 A360 与移动设备配对。有关更多信息，请参见[配对](#)。

同步数据：

1. 登录 Flow 应用程序并长按 A360 上的按钮。
2. 先后显示[连接至设备](#)和[连接至应用程序](#)。
3. 当您完成同步时，将显示[同步完成](#)。

 当您将 Flow 应用程序与 A360 同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。


有关使用 Polar Flow 应用程序的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app

通过 FLOWSYNC 与 FLOW 网络服务同步

若要使用 Flow 网络服务同步数据，您需要拥有 FlowSync 软件。访问 flow.polar.com/start，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将 A360 直接或通过 USB 连接线插入电脑。确保 FlowSync 软件正在运行。
2. 在电脑上打开 FlowSync 窗口，开始同步。
3. 操作结束时显示已完成。

每次将 A360 插入到电脑时，Polar FlowSync 软件都会将数据传输到 Polar Flow 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (Windows) 或应用程序文件夹中 (Mac OS X) 启动 FlowSync。每次有可用的固件更新时，FlowSync 都会通知并要求您安装它。

 如果您在 A360 插入电脑时更改 Flow 网络服务中的设置，请按 FlowSync 上的“同步”按钮以便将设置传输到 A360。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/flow

有关使用 FlowSync 软件的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/FlowSync

利用电脑更新

固件

您可以自行更新 A360 的固件，并使其保持最新状态。任何时候若有新的固件版本可用，当您 will A360 连接至电脑时，FlowSync 会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

执行固件更新以提高 A360 的性能。这包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。


要更新固件：

1. 将 A360 通过 USB 连接线插入电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择**是**。新固件安装(可能需要一些时间)后，A360 重启。

 您不会因为固件更新丢失任何数据。更新开始前，来自 A360 的数据已同步至 Flow 网络服务。

利用移动设备或平板电脑更新固件

如果您使用 Polar Flow 移动应用程序来同步 A360 的训练和活动数据，您也可以利用移动设备更新固件。该应用程序会让您知道是否有可用的更新版本，并指导您如何更新。我们建议在开始更新前您先将 A360 插入电源以确保更新操作无误。

 根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 10 分钟。

配对

Bluetooth Smart® 心率传感器必须与 **A360** 配对，这样它们才可一起正常工作。配对只需几秒钟，请确保 **A360** 仅接收来自传感器和设备的信号，并允许小组中存在无干扰的训练。在进入活动或比赛之前，确保您已在家中进行过配对操作，以防止其他设备干扰。

Polar A360 健身追踪器与 Polar Bluetooth Smart® 心率传感器 H6 与 H7 兼容。

将心率传感器与 **A360** 配对

 在使用 **Polar Bluetooth Smart**® 心率传感器时，**A360** 并不通过手腕测量心率。

将心率传感器与 **A360** 配对的方式有两种：

1. 佩戴心率传感器，长按时间视图中的按钮直至有消息显示，提示将 **A360** 靠近设备。
2. 将 **A360** 靠近心率传感器。
3. 操作结束后显示 **Pairing completed** (配对完成)。

或

1. 佩戴心率传感器，在 **A360** 上点击 **Training** (训练)。
2. 将 **A360** 靠近心率传感器。
3. 操作结束后显示 **Pairing completed** (配对完成)。

重启 A360

您可以通过按下并按住该按钮一会直至您看到电源图标来重启 A360。点击该图标将设备关闭。再次按下按钮重启设备。

重置 A360

如果您在使用 A360 时遇到问题，尝试将其重置。重置会清空 A360 中的所有信息，您需要重新设置以供您个人使用。

利用电脑在 FlowSync 中重置 A360:

1. 将 A360 通过所附的 USB 连接线插入电脑。
2. 在 FlowSync 中打开设置。
3. 按下出厂重置按钮。

您也可以从手环来重置 A360。

1. 长按按钮，进入一组图标菜单。忽略同步/配对信息，并一直按住按钮。
2. 点击电源按钮将设备关闭，
3. 在“关闭”文字显示时，再次按下按钮五秒。

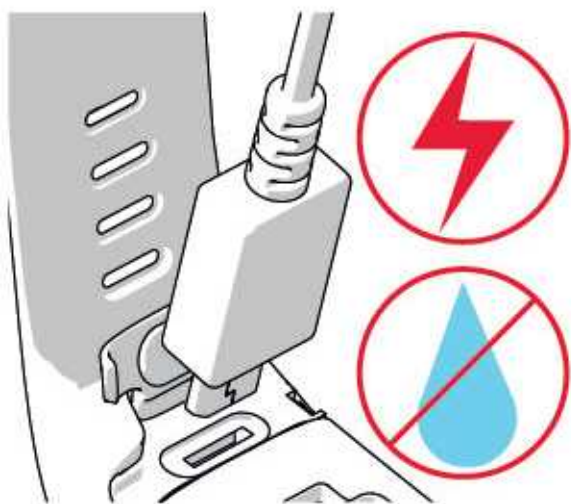
现在您需要通过移动设备或电脑重新设置 A360。在设置时请记得使用重置前您已使用过的相同 Polar 账户。

重要信息

保养 A360

与其他电子设备一样，Polar A360 应细心保养。如下建议会帮助您完成保障义务并可以让产品使用很多年。

请勿在设备的 **USB 端口潮湿时对其进行充电**。在进行充电前打开端口盖子一会，让 USB 端口变得干燥。这样您可确保充电和同步顺利。



保持训练设备清洁。

- 我们推荐您在每次训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗设备和硅胶腕带。请将设备从腕带上拆下，并单独清洗。用柔软的毛巾将其擦干。

i 如果您在使用氯保持游泳池清洁的游泳池中佩戴设备，清洗设备和腕带至关重要。

- 如果您未 24 小时全天候佩戴设备，请在存放之前擦掉上面的水分。请勿将其存放在不透气的材料或潮湿的环境下，如塑料袋或潮湿的健身包。
- 需要时，用柔软的毛巾将设备擦干。使用湿纸巾擦除训练设备上的污垢。为保持防水功能，请勿使用高压清洗机清洗训练设备。切勿使用酒精或任何磨擦材料(如钢丝球或化学清洁剂)。
- 当将 A360 连接至电脑或充电器时，请检查以确保 A300 的 USB 连接器上无水分、毛发、灰尘或尘土。轻轻擦除任何尘土或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

操作温度是 -10 °C 到 +50 °C / +14 °F 到 +122 °F。

存放

将训练设备放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。不要让训练设备长时间暴露在直射的阳光下,如留在车内或安装在自行车架上。

建议在设备部分或完全充电的状态下存放。在存放时电池会缓慢流失电量。若训练设备的存放时间将达数月,建议数月后再次充电。这将延长电池使用寿命。

分别将胸带和传感器放在干燥的地方可最大程度地延长心率传感器的电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为避免突然氧化,请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内,例如运动包。请勿将心率传感器长时间暴露在直射的阳光下

检修

在两年的保障/保修期间,我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息,请参见 [Polar 全球有限保修](#)。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址,请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。


请在 <http://register.polar.fi> 注册您的 Polar 产品以确保我们可持续改进我们的产品和服务以更好地满足您的需要。在注册时,您需要使用 Polar 账号,该账号在您通过网络开始使用设备时已创建。Polar 账号的用户名始终是您的电子邮件地址。相同的用户名和密码对 Polar 产品注册、Polar Flow 网络服务和应用程序、Polar 论坛和通讯社注册有效。

电池

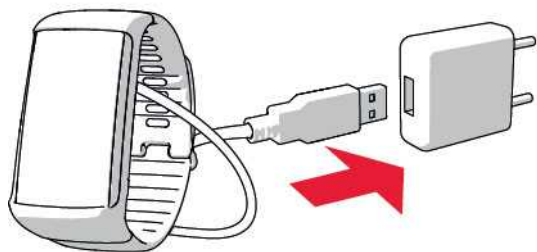
在产品无法再次为您提供服务时, Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例,如果可能,对电子设备进行分类收集,以尽量降低废弃物对环境和人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。

对 A360 电池充电

A360 配备了一块内部可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前,对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

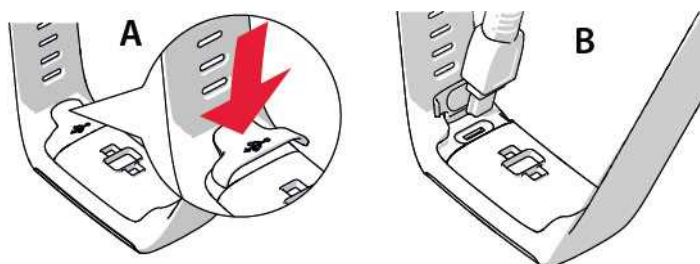
 在低于 0°C 或高于 +40°C 的温度下或当 USB 端口潮湿时请勿对电池充电。

还可以使用壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时，应使用 **USB 电源适配器** (未包括在产品套件中)。如果使用 **USB 电源适配器**，请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且提供至少 **500mA** 的电流。仅使用经充分认定完全安全的 **USB 电源适配器** (标有“LPS”、“有限电源”或“UL 认证”)。

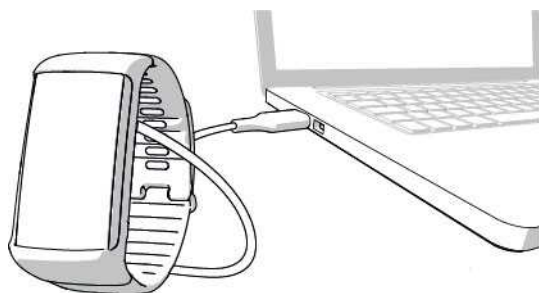


要利用电脑进行充电，只需将 **A360** 插入电脑并同时使其与 **FlowSync** 同步。

1. 向下推腕带内侧的 **USB 盖板** 的顶端部分 **(A)** 以接入 **micro USB** 接口并插入随附的 **USB 连接线 (B)**。



2. 将连接线的另一端插入电脑的 **USB** 端口。在将 **A360** 连接至电脑前，请检查 **USB** 端口是否干燥。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。



3. 同步后，动画状绿色电池图标开始在显示屏上填充。
4. 当绿色电池图标填满时，表明 A360 充满电。

i 请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

电池工作时间

在 24/7 全天候活动追踪和每天 1 小时训练的情况下，电池工作时间可长达 12 天。工作时间取决于多种因素，例如使用 A360 时的环境温度、显示屏启用的程度以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好 A360 之后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

电池低电量通知

	<p>电池电量低。充电</p> <p>电池电量不足。建议为 A360 充电。</p>
	<p>训练前进行充电。</p> <p>电量太低无法记录训练。为 A360 充电前无法开始新的训练。</p>

当利用手腕姿势或按下按钮未能唤醒显示屏时，表明电量用尽，A360 已进入睡眠模式。为 A360 充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

注意事项

Polar A360 的设计专用于测量心率、反映您的活动。不用于或暗示用于其他用途。

该训练设备不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

我们建议您偶尔清洗一下该设备与腕带以避免脏污的手环造成皮肤问题。

干扰

电磁干扰和训练设备

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练设备进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件(如 LED 显示器、马达和电动制动器)的训练设备可能产生杂散的干扰信号。

如果该训练设备还是不能与所述训练设备一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 www.polar.com/support。

训练时尽量降低风险

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。

- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。**如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。**

注意！如果您正在使用起搏器、除颤器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能正式保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备，如除颤器。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下方的衬衫弄湿，以实现完美操作。

技术规格

A360

电池型号:	100 mAh 锂聚合物充电电池
工作时间:	在 24/7 全天候活动追踪和每天 1 小时训练但不启用智能通知的情况下, 电池工作时间可长达 12 天。
工作温度:	-10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F
充电时间:	最长两小时。
充电温度:	0 °C 到 +40 °C / 32 °F 到 104 °F
健身追踪器材料:	设备: 热塑性聚氨酯、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢、玻璃 腕带: 硅、不锈钢、聚对苯二甲酸丁二酯、玻璃纤维; 设备:
时钟精度:	25 °C / 77 °F 温度下优于 ±0.5 秒/天
心率测量范围:	30-240 bpm
防水性:	30 米
内存容量:	视您的语言设置而定, 进行有心率显示的 60 小时训练

使用 Bluetooth® Smart 无线技术。

A360 同时与以下 Polar 心率传感器兼容: Polar H6 与 H7。

POLAR FLOWSYNC 软件及 USB 连接线

要使用 FlowSync 软件, 您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac OS X 操作系统的电脑, 连接至网络并应有可使用 USB 连接线的闲置 USB 端口。

FlowSync 与以下操作系统兼容:

电脑操作系统	32 位	64 位
Windows XP	X	

电脑操作系统	32 位	64 位
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

POLAR FLOW 移动应用程序的兼容性

- iPhone 4S 或更新版本
- Android 4.3 或更新版本，带有智能通知功能 Android 5.0 或更新版本

Polar A360 训练设备应用以下专利技术以及其他技术：

- OwnIndex® 技术(用于有氧健康测试)。

防水性

Polar 产品的防水性根据国际 IEC 60529 IPX7(1 米、30 分钟、20°C)与 ISO 22810 标准进行测试。产品根据防水性划分为 4 种不同的类别。请查看 Polar 产品背面的防水性类别，并与下表对照。请注意，这些定义不一定适用于其他生产商的产品。

外壳背面的标记	防水特性
防水性 IPX7	不适用于洗澡和游泳。防止溅水和雨滴。不要使用高压清洗机清洗。
防水性	不适合游泳。防止溅水、汗、雨滴等。不要使用高压清洗机清洗。
防水性 30 米/50 米	适用于洗澡和游泳
防水性 100 米	适用于游泳和潜水(没有氧气罐)

POLAR 全球有限保修

- 本保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Inc. 发行，面向已在美国或加拿大购买本产品的消费者。此 Polar 全球有限保修由 Polar Electro Oy 发行，面向已在其他国家/地区购买本产品的消费者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向本设备的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内本产品在材料和工艺上无任何缺陷。
- 原始购买收据即是您的购买凭证！
- 本保修并不涵盖电池、正常磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、臂带、弹性带和 Polar 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损害、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 两 (2) 年保修并不适用于购买的二手物品，除非当地法律另有规定。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 Polar 服务中心予以修理或更换。

任何产品的保修仅在最初销售该产品的国家/地区有效。



本产品符合 1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。

相关的符合性声明可在 www.polar.com/en/regulatory_information 上找到。



此打叉带轮垃圾桶标记表明 Polar 产品是电子设备，符合欧洲议会和欧盟理事会关于电子电气设备废弃物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本产品使用的电池和蓄电池符合欧洲议会和欧盟理事会于 2006 年 9 月 6 日颁布的关于电池和蓄电池及废弃电池和蓄电池的指令 2006/66/EC。因此，在欧盟国家 Polar 产品中包含的这些产品及电池/蓄电池应单独处理。Polar 鼓励您在欧盟以外地区也要遵循当地的废弃物处理条例，从而也尽量降低废弃物对当地环境和人类健康造成的可能影响，如果可能，分类收集产品和电池的电子设备，并集中收集电池和蓄电池。

如需了解 A360 适用的认证与合规信息，请长按按钮直至您看到一排图标，向上滚动并点击信息图标。

制造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 电话：+358 8 5202 100, 传真：+358 8 5202 300, 网址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2008 认证的公司。

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 Polar Electro Oy 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 Polar Electro Oy 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 ® 符号的名称和标志是 Polar Electro Oy 的注册商标。Windows 是 Microsoft Corporation 的注册商标，Mac OS 是 Apple Inc 的注册商标。App Store 是 Apple Inc. 的服务标记。Google Play 是 Google Inc. 的商标。Bluetooth® 这一名称和标志是 Bluetooth SIG Inc. 拥有的注册商标，且 Polar Electro Oy 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的或与其相关的任何直接、间接、偶然性、后果性或特殊损坏、耗损、花费或开支，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 均不承担责任。

1.0 CHNS 10/2015