

POLAR®

POLAR A360



GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar A360 Gebrauchsanleitung	8
Einführung	8
Polar A360	9
USB-Kabel	9
Mobile App Polar Flow	9
Polar FlowSync Software	9
Polar Flow Webservice	9
Erste Schritte	10
Einrichten deines Polar A360	10
Wähle eine Option für die Einrichtung: Computer oder ein kompatibles Mobilgerät.	10
Option A: Einrichtung mit deinem Computer	10
Option B: Einrichtung mit der mobilen App Polar Flow und deinem Mobilgerät	11
Armband	13
Menüstruktur	13
Aktivität	14
Mein Tag	14
Training	14
Favoriten	15

Einstellungen	16
Anzeigeeinstellungen	16
Einstellung der Uhrzeit	16
Flugmodus	17
Flugmodus einschalten	17
Flugmodus ausschalten	17
Training	18
Anlegen des Polar A360	18
Starten einer Trainingseinheit	19
Starten einer Trainingseinheit mit einem Ziel	20
Während des Trainings	20
Trainingsansichten	20
Herzfrequenz-Training	20
Training mit einem auf der Dauer oder dem Kalorienverbrauch basierenden Trainingsziel	21
Training mit einem Trainingsziel in Phasen	22
Unterbrechen/ Beenden einer Trainingseinheit	22
Trainingszusammenfassung	24
Nach dem Training	24
Trainingszusammenfassung auf dem Polar A360	24
Mobile App Polar Flow	25
Polar Flow Webservice	25

Funktionen	26
24/7 Activity Tracking	26
Aktivitätsziel	26
Aktivitätsdaten	26
Inaktivitätsalarm	27
Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow	27
Aktivitätsdaten in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice	28
Smart Notifications	28
Einstellungen für Smart Notifications	29
Mobile App Polar Flow	29
Nicht stören	29
Mobilgerät	30
Smart Notifications in der Praxis	30
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung.	30
Polar Sportprofile	31
Polar Smart Coaching Funktionen	31
Smart Calories	31
Herzfrequenz-Zonen	32
Training Benefit	35
Mobile App Polar Flow und Webservice	38
Mobile App Polar Flow	38

Koppeln eines Mobilgeräts mit dem Polar A360	38
Polar Flow Webservice	39
Feed	39
Erforsche	40
Tagebuch	40
Fortschritt	40
Plane dein Training	40
Trainingsziel erstellen	41
Schnellziel	41
Phasenziel	41
Favoriten	41
Ziele mit deinem Polar A360 synchronisieren	42
Favoriten	42
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:	42
So bearbeitest du einen Favoriten:	43
So entfernst du einen Favoriten:	43
Sportprofile im Polar Flow Webservice	43
Sportprofil hinzufügen	43
Sportprofil bearbeiten	44
Synchronisieren	44
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow	45

Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync	45
Firmware-Update	47
Mit einem Computer	47
Mit einem Mobilgerät oder Tablet	47
Kopplung	48
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem Polar A360	48
A360 neu starten	49
Polar A360 zurücksetzen	50
Wichtige Informationen	51
Pflege deines Polar A360	51
Aufbewahrung	52
Service	52
Batterien	53
Laden des Akkus des Polar A360	53
Betriebszeit des Akkus	55
Meldungen bei schwachem Akku	55
Wichtige Hinweise	55
Störungen	55
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	56
Technische Daten	57
Polar A360	57

Polar FlowSync Software und Micro-USB-Kabel	58
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	58
Wasserbeständigkeit	59
Weltweite Garantie des Herstellers	59
Haftungsausschluss	61

POLAR A360 GEBRAUCHSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar A360! Dieser wasserdichte Fitness Tracker verfügt über ein Herzfrequenz-Messgerät für die Messung am Handgelenk, einzigartige Polar Smart Coaching Funktionen sowie Smartwatch Funktionen wie Smart Notifications und ein Farb-Touch-Display. Mit dem 24/7 Activity Tracking motiviert dich dein neuer Begleiter zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Verschaffe dir einen sofortigen Überblick über deine tägliche Aktivität auf deinem Polar A360 oder mit der mobilen App Polar Flow. Zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Flow 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 Polar A360 vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter www.polar.com/de/support/A360 herunterladen.



1. Farb-Touch-Display

2. Taste

- Aktivieren der Anzeige: Drücke die Taste oder drehe dein Handgelenk, während du den Fitness Tracker angelegt hast.
- Ändern der Uhrzeitanzeige: Tippe in der Uhrzeitanzeige auf das Display und wische nach oben oder unten. Wähle dann die gewünschte Anzeige, indem du darauf tippst.

POLAR A360

Verfolge deine Aktivitäten im Alltag und genieße dein Training mit der Pulsmessung am Handgelenk. Sieh dir an, wie dein Training zu deiner Gesundheit beiträgt und erhalte Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Verfolge deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem Aktivitätsziel an deinem Handgelenk und sieh dir nähere Details zu deiner Aktivität in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice an. Nutze Smart Notifications, um verbunden zu bleiben, und erhalte Meldungen von deinem Telefon direkt an deinem Handgelenk. Wechsle einfach das Armband und dein Polar A360 passt zu jedem Outfit. Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

USB-KABEL

Das Produkt-Set umfasst ein Standard-USB-Kabel. Du kannst es verwenden, um den Akku zu laden und Daten über die Polar FlowSync Software zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

MOBILE APP POLAR FLOW

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 StoreSM oder über Google PlayTM. Du kannst deinen Polar A360 auch mit der mobilen App Polar Flow in Betrieb nehmen und ihn später drahtlos aktualisieren.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Die Polar FlowSync Software synchronisiert Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer. Gehe zu flow.polar.com/start, um deinen Polar A360 einzurichten und die Polar 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.

ERSTE SCHRITTE

EINRICHTEN DEINES POLAR A360

Wenn du deinen neuen Polar A360 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 Polar A360 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](#).

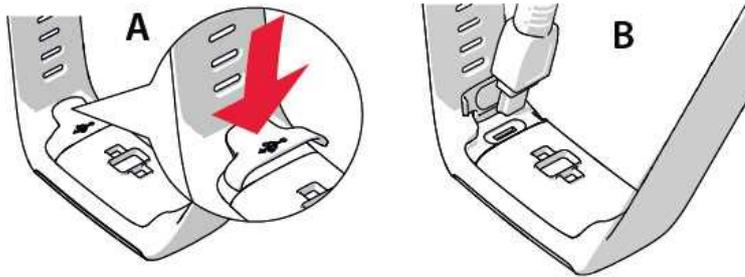
WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG: COMPUTER ODER EIN KOMPATIBLES MOBILGERÄT.

Du kannst wählen, wie du deinen Polar A360 einrichtest: über einen Computer und ein USB-Kabel oder drahtlos mit einem kompatiblen Mobilgerät. Beide Methoden erfordern eine Internetverbindung.

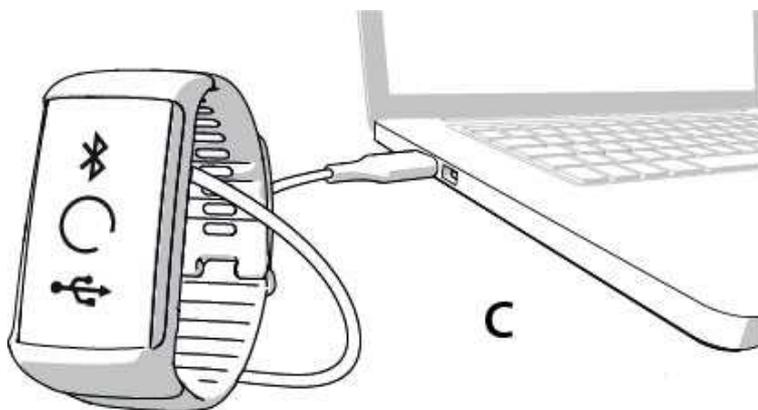
- Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger.
- Die Einrichtung über ein Kabel ist schneller und ermöglicht dir, den Polar A360 gleichzeitig zu laden. Du benötigst jedoch ein Micro-USB-Kabel und einen Computer.

OPTION A: EINRICHTUNG MIT DEINEM COMPUTER

1. Gehe zu flow.polar.com/start und lade die Polar FlowSync Software herunter und installiere sie, um deinen Polar A360 einzurichten und bei Bedarf die [Firmware zu aktualisieren](#).
2. Drücke den oberen Teil (A) der USB-Abdeckung im Armband nach unten, um an den Micro-USB-Anschluss zu gelangen und das mitgelieferte Micro-USB-Kabel (B) anzuschließen.
 **Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Wenn der USB-Anschluss deines Polar A360 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



3. Schließe das andere Ende des Kabels an einen USB-Anschluss deines Computers an, um das Gerät einzurichten und den Akku zu laden (C).



4. Du wirst anschließend durch das Verfahren für die Anmeldung beim Polar Flow Webservice und die Personalisierung deines Polar A360 geführt.

i Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Polar Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen Polar A360 herunterladen.

Wenn du die USB-Abdeckung schließt, stelle sicher, dass sie bündig auf dem Gerät sitzt.

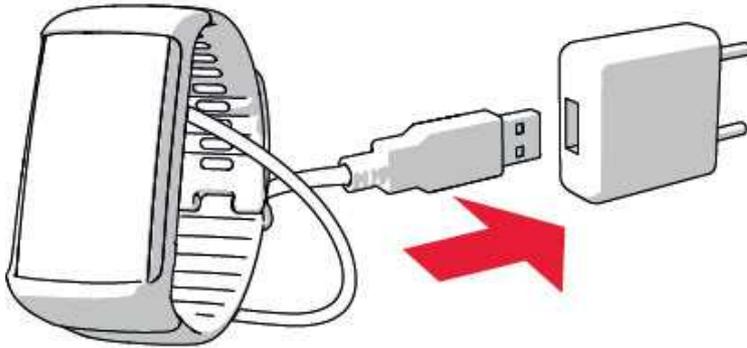
Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!

OPTION B: EINRICHTUNG MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW UND DEINEM MOBILGERÄT

Der Polar A360 wird drahtlos per Bluetooth Smart mit der mobilen App Polar Flow verbunden. Deshalb muss Bluetooth Smart auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

1. Um sicherzustellen, dass dein Polar A360 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe einfach das USB-Kabel an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. In der Anzeige erscheint ein animierter Kreis mit einem Bluetooth- und einem USB-Symbol.

i **Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Wenn der USB-Anschluss deines Polar A360 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App StoreSM oder zu Google PlayTM, um nach der mobilen App Polar Flow zu suchen und sie herunterzuladen.
Überprüfe die Kompatibilität mit Mobilgeräten auf polar.com/de/support.
3. Wenn du die mobile App Polar Flow öffnest, erkennt sie deinen in der Nähe befindlichen Polar A360 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und gib den Bluetooth-Kopplungscode von deinem Polar A360 in der mobilen App Polar Flow ein.
i Stelle sicher, dass dein Polar A360 eingeschaltet ist, damit die Verbindung hergestellt werden kann.
4. Erstelle dann ein Konto oder melde dich mit deinem bestehenden Konto an, wenn du bereits über ein Polar Konto verfügst. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf „Speichern und Synchronisieren“. Deine persönlichen Eingaben werden jetzt an das Armband übertragen.
Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen.

i Beachte bitte, dass möglicherweise während der drahtlosen Einrichtung deines Polar A360 die neueste Firmware-Aktualisierung auf dem Gerät installiert wird. Je nach Verbindung kann es bis zu zehn Minuten dauern, bis die Einrichtung abgeschlossen ist. Dein Polar A360 empfängt das Sprachpaket, das du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Dies kann ebenfalls einen Moment dauern.

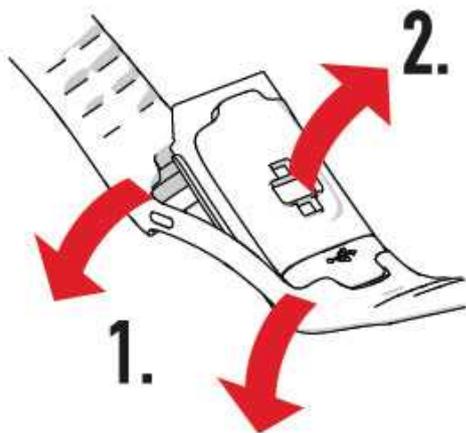
5. Auf dem Polar A360 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, nachdem die Synchronisierung abgeschlossen ist.

Und jetzt kann's losgehen, viel Spaß!

ARMBAND

Das Armband deines Polar A360 lässt sich einfach wechseln. Dies ist zum Beispiel praktisch, wenn du die Farbe auf dein Outfit abstimmen möchtest.

1. Biege das Armband auf beiden Seiten (erst die eine, dann die andere Seite), um es vom Gerät zu lösen.



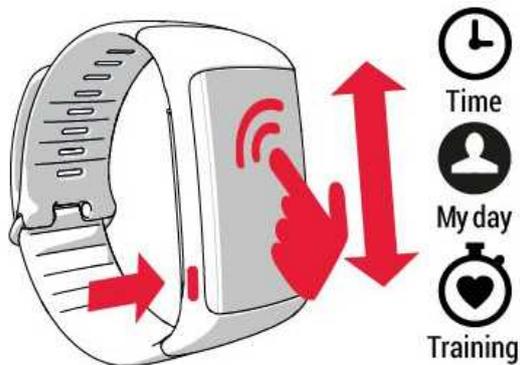
2. Ziehe das Gerät vom Armband ab.

Um das Armband wieder anzubringen, führe einfach die obigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus. Stelle sicher, dass das Armband an beiden Seiten bündig mit dem Gerät abschließt.

MENÜSTRUKTUR

Du kannst die Anzeige durch eine einfache Handgelenkbewegung oder durch Drücken der seitlichen Taste einschalten.

Um das Menü zu öffnen oder darin zu blättern, wische auf dem Touch-Display nach oben oder nach unten. Wähle Einträge aus, indem du auf die Symbole tippst, und bestätige Eingaben, indem du die seitliche Taste drückst.



AKTIVITÄT

Dein tägliches Aktivitätsziel wird in einigen Uhrzeitanzeigen und in der Aktivitätsleiste im Menü **Mein Tag** angezeigt. Dein Fortschritt beim Erreichen des Ziels wird z. B. angezeigt, indem die Zahlen der Uhrzeit sich mit Farbe füllen.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

MEIN TAG

Hier kannst du deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels im Detail sehen und die Schritte, die Distanz, den Kalorienverbrauch sowie für den Tag durchgeführte oder im Polar Flow Webservice geplante Trainingseinheiten anzeigen.

Tippe auf ein Ereignis, um Details dazu anzuzeigen. Um zu sehen, was du noch leisten musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, tippe auf die Aktivitätsdaten.

TRAINING

Hier startest du deine Trainingseinheiten. Tippe auf das Symbol, um das Auswahlménü für Sportarten zu öffnen. Du kannst die Auswahl im Polar Flow Webservice bearbeiten, damit du auf deinem Polar A360 auf deine bevorzugten Sportarten zugreifen kannst. Gehe zu Polar Flow, klicke auf deinen Namen und dann auf **Sport-profile**. Hier kannst du deine bevorzugten Sportarten hinzufügen und entfernen.

Um das Training zu starten, warte zunächst, bis deine Herzfrequenz neben einem Sportartsymbol angezeigt wird. Tippe dann auf das Sportartsymbol und die Trainingseinheit beginnt.

FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast. Wenn du in Polar Flow keine Favoriten gespeichert hast, wird dieser Eintrag im Polar A360 Menü nicht angezeigt.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

EINSTELLUNGEN

ANZEIGEEINSTELLUNGEN

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Polar A360 tragen möchtest. Die Einstellung ändert die Ausrichtung der Anzeige des Polar A360 entsprechend.

 *Wir empfehlen, das Armband an der nichtdominanten Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse für das Activity Tracking zu erzielen.*

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow ändern.

So änderst du die Anzeigeeinstellung auf deinem Computer

1. Schließe deinen Polar A360 an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu polar.com/flow und melde dich an.
2. Gehe zu [Einstellungen](#) und dann zu [Produkte](#).
3. Wähle deinen Polar A360 aus, klicke und ändere die Händigkeit.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A360 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

So änderst du die Anzeigeeinstellung in der mobilen App Polar Flow

1. Gehe zu [Einstellungen](#).
2. Tippe auf [Produktinformationen](#) und wähle die gewünschte Händigkeit für deinen Polar A360 aus.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A360 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden von der Systemuhr deines Computers an deinen Polar A360 übertragen, wenn du ihn mit dem Polar Flow Webservice synchronisierst. Um die Uhrzeit zu ändern, musst du zuerst die Zeitzone auf deinem Computer ändern und dann deinen Polar A360 synchronisieren.

Wenn du die Uhrzeit oder die Zeitzone auf deinem Mobilgerät änderst und die mobile App Polar Flow mit dem Polar Flow Webservice und deinem Polar A360 synchronisierst, wird die Uhrzeit auch auf deinem Polar A360 geändert. Dein Mobilgerät muss über eine Internetverbindung verfügen, damit du die Uhrzeit ändern kannst.

FLUGMODUS

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Polar A360. Du kannst ihn darin weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

FLUGMODUS EINSCHALTEN

1. Halte die Taste gedrückt, bis ein Flugzeug-Symbol angezeigt wird. Als erstes wird die Koppeln/ Synchronisieren-Meldung angezeigt. Halte die Taste einfach weiter gedrückt, bis das Flugzeug-Symbol erscheint.
2. Tippe auf das Symbol und FLUGMODUS EINGESCHALTET wird angezeigt.

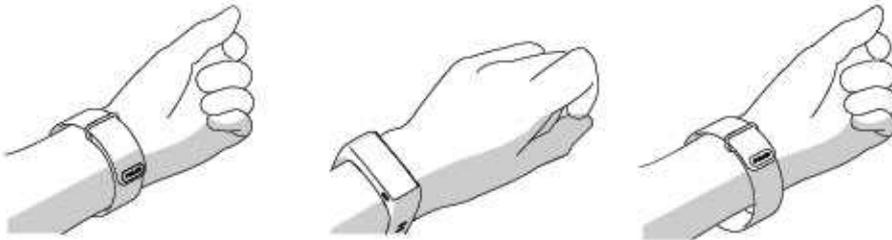
FLUGMODUS AUSSCHALTEN

1. Halte die Taste gedrückt, bis ein Flugzeug-Symbol angezeigt wird.
2. Tippe auf das Symbol und FLUGMODUS AUSGESCHALTET wird angezeigt.

TRAINING

ANLEGEN DES POLAR A360

Dein Polar A360 Fitness Tracker verfügt über einen eingebauten Puls-Sensor, der deinen Puls am Handgelenk misst. Um über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Daten zu erhalten, musst du das Armband eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Der Sensor muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.



Du kannst das Armband ein wenig lockerer tragen, wenn du nicht trainierst. Während deiner Trainingseinheiten sollte es jedoch eng anliegen, damit du über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Werte erhältst. Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen H7 Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um präzise Herzfrequenz-Messwerte zu erhalten.

Verfolge deine Herzfrequenz-Zonen direkt auf deinem Gerät und lasse dich bei Trainingseinheiten anleiten, die du im Polar Flow Webservice geplant hast.

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.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

	Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display nach oben oder nach unten und tippe auf Training , um den Vorstartmodus zu öffnen: Ein sich drehendes Herzsymbol wird angezeigt, bis dein Puls gefunden wurde.
	Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst.
	Tippe auf das ausgewählte Sportartsymbol, um die Trainingseinheit zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der Polar A360 während des Trainings bietet, findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die Taste. **Angehalten** wird angezeigt und der Polar A360 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, tippe auf das grüne Doppelpfeil-Symbol.

Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung gedrückt, bis die Trainingszusammenfassung angezeigt wird. Oder halte das rote Stopp-Symbol drei Sekunden lang gedrückt, um die Aufzeichnung zu beenden.

STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM ZIEL

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen](#), um sie über Polar Flowsync oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 zu synchronisieren. Dein Polar A360 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So startest du eine Trainingseinheit mit einem Ziel:

1. Gehe auf [Mein Tag](#).
2. Wähle das Ziel aus der Liste aus, indem du darauf tippst.
3. Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest, indem du auf das entsprechende Symbol tippst.
4. Die Trainingsanzeige erscheint und du kannst mit dem Training beginnen.

WÄHREND DES TRAININGS TRAININGSANSICHTEN

Du kannst die Anzeige durch eine Handgelenkbewegung aktivieren und durch Trainingsansichten blättern, indem du auf dem Display nach oben oder nach unten wischst. Die Anzeige schaltet sich automatisch aus, um den Akku zu schonen. Die verfügbaren Trainingsansichten findest du nachstehend.

HERZFREQUENZ-TRAINING

	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz in der Farbe der aktuellen Herzfrequenz-Zone</p> <p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p>
	<p>Uhrzeit</p> <p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>

 Du kannst den Herzfrequenz-Sensor auch für deine nächste Trainingseinheit deaktivieren, indem du ein Sportartsymbol im Trainingsmenü gedrückt hältst.

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 Polar A360 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

ODER	<p>Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du in Kalorien und Prozent sehen, wie weit du dich deinem Ziel angenähert hast.</p> <p>Wenn du ein zeitbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du in Zeiteinheiten und Prozent sehen, wie weit du dich deinem Ziel angenähert hast.</p>
	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz</p> <p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p>
	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz</p> <p>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</p> <p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>

TRAINING MIT EINEM TRAININGSZIEL IN PHASEN

Wenn du ein Trainingsziel in Phasen im Polar Flow Webservice erstellt, die Herzfrequenz-Intensität für jede Phase definiert und das Ziel mit deinem Polar A360 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

	Du kannst deine Herzfrequenz, den unteren und den oberen Herzfrequenz-Grenzwert der aktuellen Phase und die bisherige Dauer der Trainingseinheit sehen. Das Herz-Symbol zeigt deine aktuelle Herzfrequenz zwischen den Herzfrequenz-Grenzwerten an.
	Deine aktuelle Herzfrequenz Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit
	Deine aktuelle Herzfrequenz Die Farbe deiner Herzfrequenz gibt die Herzfrequenz-Zone an, in der du dich zurzeit befindest.
	Uhrzeit Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings

UNTERBRECHEN/ BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

	1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die Taste. Angehalten wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, tippe auf das grüne Doppelpfeil-Symbol.
---	---

	2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis der Zähler Null anzeigt. Oder halte das rote Stopp-Symbol in der Anzeige gedrückt.
---	--

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

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

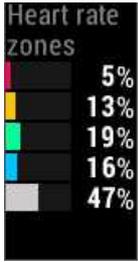
NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar A360 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice.

TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEM POLAR A360

Du kannst deine Trainingszusammenfassung auf dem Polar A360 nur für den aktuellen Tag anzeigen. Gehe auf **Mein Tag** und wähle die Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 18</p>	<p>Startzeit</p> <p>Die Zeit, zu der deine Trainingseinheit begonnen hat.</p> <p>Dauer</p> <p>Die Dauer der Trainingseinheit</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Durchschnittliche Herzfrequenz</p> <p>Deine durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p> <p>Maximale Herzfrequenz</p> <p>Deine maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p>
<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit</p> <p>Der Haupteffekt deiner Trainingseinheit und Feedback dazu. Um den Training Benefit zu erhalten, musst du mindestens 10 Minuten in Herzfrequenz-Zonen mit aktivierter Puls-Messung verbracht haben.</p>

	<p>Herzfrequenz-Zonen</p> <p>Der Prozentsatz an Trainingszeit, den du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast.</p>
	<p>Kalorien</p> <p>Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit</p> <p>Fettverbr. %</p> <p>Der Prozentsatz des Kalorienverbrauchs während der Trainingseinheit, der auf die Fettverbrennung entfällt</p>

MOBILE APP POLAR FLOW

Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt hältst. In der mobilen App Polar Flow kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

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

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

24/7 ACTIVITY TRACKING

Der Polar A360 verfolgt deine Aktivitäten mit einem 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 zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Wir empfehlen, den Polar A360 an der nichtdominanten Hand zu tragen, um ein möglichst genaues Activity Tracking zu erzielen.

AKTIVITÄTSZIEL

Du erhältst dein persönliches Aktivitätsziel, wenn du dein Polar Konto in Flow registrierst. Der Polar A360 leitet dich dabei an, dein Ziel jeden Tag zu erreichen. Du kannst dein Ziel auf deinem Polar A360 und in der mobilen App Polar Flow 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.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, 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 zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich 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 Polar A360 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht und erhältst einen Vibrationsalarm. Du kannst die Aktivitätsleiste im Menü **Mein Tag** und in einigen Uhrzeitanzeigen sehen.

Im Menü **Mein Tag** kannst du sehen, wie aktiv dein Tag bisher war, und dir Trainingseinheiten anzeigen lassen, die du für den Tag geplant oder durchgeführt 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 ermittelten Schritten.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).

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 Polar A360 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 länger als 55 Minuten still gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration 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 mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen kannst.

Sowohl die mobile App Polar Flow 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 MOBILEN APP POLAR FLOW

Wenn du deinen Polar A360 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam/ unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deines Handgelenks automatisch, wann du schläfst. Die Schlafzeit und ihre Qualität (erholsam/ unruhig) werden im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow angezeigt, nachdem der Polar A360 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 MOBILEN APP POLAR FLOW UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem Polar A360 und Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

SMART NOTIFICATIONS

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar A360 zu empfangen. Dein Polar A360 informiert dich, wenn du einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht erhältst (z. B. eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht). Er benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Während des Herzfrequenz-Trainings mit deinem Polar A360 kannst du nur Benachrichtigungen über Anrufe empfangen, wenn die mobile App Polar Flow auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird und sich das Gerät in der Nähe befindet.

- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile App Polar Flow für iOS oder Android, und dein Polar A360 muss mit der App gekoppelt sein. iOS 7 und Android 5.0 sind die Mindestversionen der unterstützten Betriebssysteme.
- 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.

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS

MOBILE APP POLAR FLOW

 In der mobilen App Polar Flow ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.

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

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
3. Wähle unter **SMART NOTIFICATIONS** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. **Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App**, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.
5. In der Anzeige deines Polar A360 wird angezeigt, ob die Benachrichtigungen ein- oder ausgeschaltet sind.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen App Polar Flow änderst, denke daran, deinen Polar A360 mit der App zu synchronisieren.

NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen App Polar Flow 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 App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
3. Unter **SMART NOTIFICATIONS** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen.
4. Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

MOBILGERÄT

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem mobilen Gerät legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar A360 erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Gerät:

1. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
2. Stelle sicher, dass die Apps, die Benachrichtigungen empfangen sollen, unter **ANZEIGEN** aufgeführt sind und deren Erinnerungsstil auf **Banner** oder **Hinweise** gesetzt ist.

Bitte beachte, dass du während Trainingseinheiten nur Anrufe und standortbezogene Nachrichten erhältst.

Du erhältst keine Benachrichtigungen für Apps, die unter **NICHT ANZEIGEN** aufgeführt sind.

Auf deinem Android-Gerät: Ändere die Einstellungen in den Benachrichtigungseinstellungen für Apps deines Android-Gerätes. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Mobilgerätes.

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

SMART NOTIFICATIONS IN DER PRAXIS

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, informiert dich dein Polar A360, indem er vibriert und auf dem Display ein Anrufsymbol mit dem Namen des Anrufers, ein Kalendersymbol oder ein Nachrichtensymbol erscheint. Für ein Kalenderereignis und Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du die Taste an deinem Polar A360 drückst oder den Anruf annimmst.

DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein Polar A360 und dein Mobilgerät sich in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein Polar A360 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar A360 wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar A360 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

POLAR SPORTPROFILE

Wir haben sieben Standard-Sportprofile für deinen Polar A360 erstellt. Im Polar Flow Webservice kannst du neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar A360 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen. Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Deaktiviere z. B. die Vibrationsrückmeldung im Sportprofil Yoga. Weitere Informationen findest du unter [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:

POLAR SMART COACHING FUNKTIONEN

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

Der A360 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Smart Calories](#)
- [Herzfrequenz-Zonen](#)
- [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 ($VO_{2\max}$)
 Der $VO_{2\max}$ -Wert informiert dich über deine aerobe Fitness. Du kannst deinen $VO_{2\max}$ -Wert mit dem Polar Fitness Test ermitteln. Nur mit dem Polar H7 Herzfrequenz-Sensor verfügbar.

HERZFREQUENZ-ZONEN

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 in % 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
MAXIMALTRAINING 	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 in % 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>
<p>MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	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>
<p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p>	60–70 %	114–133 S/min	40–80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen</p>

Zielzone	Intensität in % 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>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> <p>Empfohlen für: lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers</p>
<p>SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING</p> 	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung</p> <p>Fühlt sich an: sehr leicht, wenig Belastung</p> <p>Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingssaison</p>

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 Zonen 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- und Erholungszustand sowie Umgebungsbedingungen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungssymptome achtest und dein Training entsprechend anpasst.

TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir für jede Trainingseinheit Feedback zu deiner Leistung in Textform, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Du kannst das Feedback in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen. Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert haben. Das Training Benefit Feedback

basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbraucht hast.

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

Feedback	Nutzen
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 Widerstandsfähigkeit 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.
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 Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Mus-

Feedback	Nutzen
	keln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Herz-Kreislauftraining	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 Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

MOBILE APP POLAR FLOW UND WEBSERVICE

MOBILE APP POLAR FLOW

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

Rufe Details deiner Tagesaktivitäten ab. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines Tagesziels fehlt und wie du den Rückstand aufholst. Du kannst die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Distanz, den Kalorienverbrauch und deine Schlafdauer anzeigen.

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. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen.

Du kannst deinen Polar A360 damit auch drahtlos einrichten. Eine entsprechende Anleitung findest du unter [Einrichten deines Polar A360](#).

Um die mobile App Polar Flow zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Die Polar Flow App für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 7.0 (oder höher) von Apple. Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die Android 4.3 oder höher besitzen. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen App Polar Flow zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app. Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar A360 koppeln.

KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM POLAR A360

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Lade dir die mobile App Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.

 *Bitte beachte, dass du die Kopplung in der mobilen App Polar Flow und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Mobilgeräts vornehmen musst.*

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die mobile App Polar Flow und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der [Einrichtung deines Polar A360](#) erstellt hast.

2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf A360** wird angezeigt).
3. Halte die Taste an deinem Polar A360 gedrückt.
4. **Zum Koppeln das Gerät mit A360 berühren** wird angezeigt. Berühre das Mobilgerät mit deinem Polar A360.
5. **Kopplung** wird angezeigt.
6. **Von anderem Gerät bestätigen: xxxxx** wird auf deinem Polar A360 angezeigt. Gib den PIN-Code des Polar A360 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
7. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Um deine Trainingsdaten in der mobilen App Polar Flow anzuzeigen, musst du deinen Polar A360 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Wenn du deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die mobile App Polar Flow ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar A360 mit dem Polar 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 langfristigen Fortschritte zu erfahren. Richte deinen Polar A360 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile und maßgeschneiderte Einstellungen hinzufügst. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen.

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, führe auf flow.polar.com/start die [Einrichtung deines Polar A360](#) durch. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Service herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen in Echtzeit sowie die Datensynchronisierung mit dem Polar Webservice durchzuführen.

FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. 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 Webservice zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/flow.

PLANE DEIN TRAINING

Plane dein Training im Polar Flow Webservice, indem du detaillierte Trainingsziele erstellst und sie über Polar FlowSync oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 synchronisierst. Dein Polar A360 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Beachte, dass der Polar A360 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, 10 km zu laufen oder 30 min zu schwimmen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit 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 **Mit 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 POLAR A360 SYNCHRONISIEREN

Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 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 Polar A360 synchronisiert hast, werden die Trainingsziele als favorisierte Ziele unter **Favoriten** aufgeführt.

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 Polar A360 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 Polar A360 übertragen. Du findest sie im Menü **Favoriten** auf deinem Polar A360.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten im Polar Flow 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 Polar A360 gibt es standardmäßig sieben Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein Polar A360 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 Polar A360 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:

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 Polar A360 übertragen hast

Gesten und Feedback

- Vibrationsrückmeldung

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **SPEICHERN**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem Polar A360 zu synchronisieren.

SYNCHRONISIEREN

Du kannst Daten von deinem Polar A360 über den USB-Anschluss mit der Polar FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen App Polar Flow übertragen. Um Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die Polar FlowSync Software. Du hast das Konto bereits erstellt und die Software heruntergeladen, wenn du [die Einrichtung deines Polar A360](#) auf flow.polar.com/start vorgenommen hast. Wenn du bei der Inbetriebnahme deines Polar A360 die Schnellkonfiguration durchgeführt hast, gehe zu flow.polar.com/start, um die vollständige [Einrichtung](#) durchzuführen. Lade dir die mobile App Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Polar A360, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die mobile App Polar Flow verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- Du deinen Polar A360 mit deinem mobilen Gerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Kopplung](#).

So synchronisierst du deine Daten:

1. Melde dich bei der mobilen App Polar Flow an und halte die Taste an deinem Polar A360 gedrückt.
2. **Verbindung zum Gerät** wird angezeigt, gefolgt von **Verbindung zur App**.
3. **Synchronisierung abgeschlossen** wird angezeigt, wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist.

 *Wenn du deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow 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 mobilen App Polar Flow zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/Flow_app.

SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu flow.polar.com/start, lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Verbinde deinen Polar A360 entweder direkt oder über das USB-Kabel mit deinem Computer. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar A360 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 Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der Polar A360 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinen Polar A360 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/flow

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar FlowSync Software zu erhalten, gehe zu www.polar.com/de/support/FlowSync.

FIRMWARE-UPDATE

MIT EINEM COMPUTER

Du kannst die Firmware deines Polar A360 aktualisieren, um ihn auf den neuesten Stand zu bringen. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar A360 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar A360 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deinen Polar A360 über das USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Polar 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 Polar A360 wird neu gestartet.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren: Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar A360 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile App Polar Flow verwendest, um die Trainings- und Aktivitätsdaten auf deinem Polar A360 zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den Polar A360 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 *Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu zehn Minuten dauern.*

KOPPLUNG

Bevor du einen *Bluetooth Smart*® Herzfrequenz-Sensor zum ersten Mal mit deinem Polar A360 verwendest, musst du den Sensor koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein Polar A360 nur 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.

Der Polar A360 ist mit den Polar Bluetooth Smart® Herzfrequenz-Sensoren H6 und H7 kompatibel.

KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM POLAR A360

 *Wenn du einen Polar Bluetooth Smart® Herzfrequenz-Sensor verwendest, misst der Polar A360 die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.*

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360 zu koppeln:

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und halte die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt, bis eine Meldung angezeigt wird, die dich dazu auffordert, das Gerät mit dem Polar A360 zu berühren.
2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

ODER

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und tippe auf deinem Polar A360 auf **Training**.
2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

A360 NEU STARTEN

Du kannst deinen A360 neu starten, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das Ein-/ Aus-Symbol angezeigt wird. Tippe auf das Symbol, um das Gerät auszuschalten. Drücke die Taste erneut, um es neu zu starten.

POLAR A360 ZURÜCKSETZEN

Wenn an deinem Polar A360 Probleme auftreten, versuche, ihn zurückzusetzen. Durch das Zurücksetzen werden alle Informationen auf deinem Polar A360 gelöscht und du musst ihn erneut für deinen persönlichen Gebrauch einrichten.

Zurücksetzen deines Polar A360 in Polar FlowSync über deinen Computer:

1. Verbinde deinen Polar A360 über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Öffne die Einstellungen in Polar FlowSync.
3. Drücke die Schaltfläche „Rücksetzen auf Werkseinstellungen“.

Du kannst deinen Polar A360 auch über das Armband zurücksetzen:

1. Halte die Taste gedrückt, um das Symbolleistenmenü zu öffnen. Ignoriere die Synchronisieren/ Kopplung-Meldung und halte die Taste weiter gedrückt.
2. Tippe auf das Ein/ Aus-Symbol, um das Gerät auszuschalten.
3. Während die Abschaltmeldung angezeigt wird, drücke die Taste erneut fünf Sekunden lang.

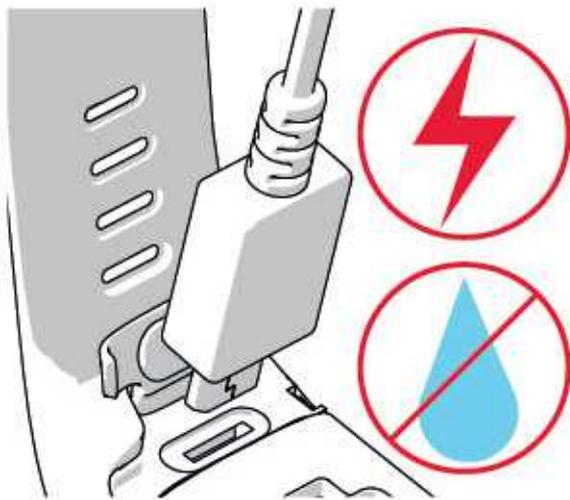
Jetzt musst du deinen Polar A360 erneut einrichten, entweder über dein mobiles Gerät oder deinen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

WICHTIGE INFORMATIONEN

PFLEGE DEINES POLAR A360

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar A360 pfleglich behandelt werden. Die folgenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist. Lasse die Abdeckung des Anschlusses vor dem Laden einige Zeit offen, damit der USB-Anschluss trocknen kann. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.



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.

ⓘ *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 niemals Alkohol oder aggressive Materialien wie Stahlwolle oder Reinigungschemikalien.
- Wenn du deinen Polar A360 an einen Computer oder an ein Ladegerät 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.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es 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 das Trainingsgerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer des Akkus.

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/de/support und auf den länderspezifischen Websites.

Registrierte dein Polar Produkt unter <http://register.polar.fi>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können. Für die Registrierung benötigst du das Polar Konto, das du für die

Inbetriebnahme deines Geräts im Internet angelegt hast. Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die mobile App Polar Flow, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

BATTERIEN

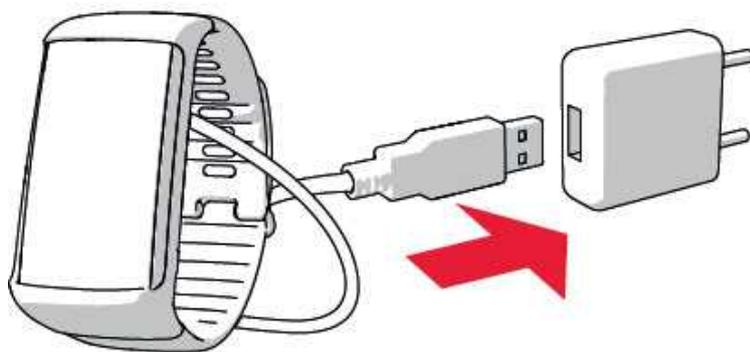
Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte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

LADEN DES AKKUS DES POLAR A360

Der Polar A360 verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

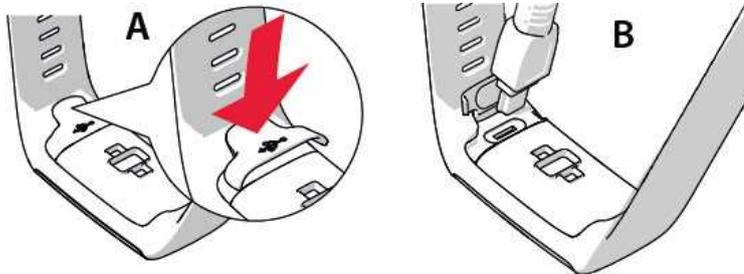
 *Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.*

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 USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „UL-gelistet“ gekennzeichnet).

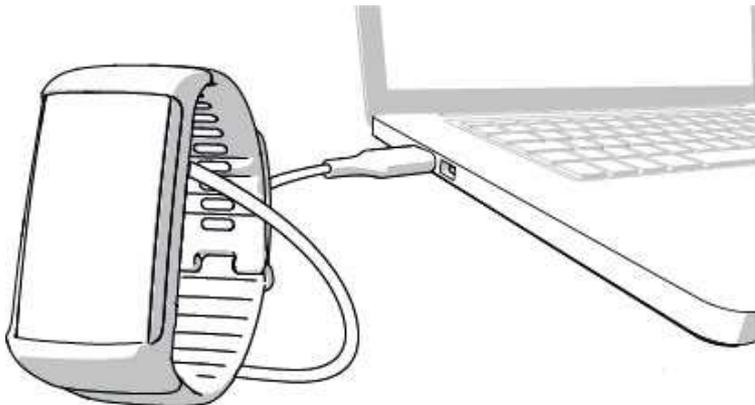


Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen Polar A360 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über Polar FlowSync synchronisiert werden.

1. Drücke den oberen Teil (A) der USB-Abdeckung im Armband nach unten, um an den Micro-USB-Anschluss zu gelangen und das mitgelieferte USB-Kabel (B) anzuschließen.



2. Schließe das andere Ende des Kabels an den USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass der USB-Anschluss trocken ist, bevor du ihn an den Computer anschließt. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.



3. Nach der Synchronisierung beginnt eine grüne Batteriesymbol-Animation in der Anzeige sich zu füllen.
4. Wenn das grüne Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der Polar A360 vollständig geladen.

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

BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt bis zu 12 Tage mit 24/7 Activity Tracking und 1 Stunde Training pro Tag. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen Polar A360 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, wie oft und lange die Anzeige aktiv ist und der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den Polar A360 unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

Akku ist schwach. Bitte laden.

Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den Polar A360 zu laden.

Lade Akku vor dem Training.

Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der Polar A360 aufgeladen werden.

Wenn die Anzeige durch eine Handgelenkbewegung oder Drücken der Taste nicht eingeschaltet wird, ist der Akku leer und der Polar A360 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen Polar A360. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar A360 ist dafür vorgesehen, deinen Puls oder deine Herzfrequenz zu messen und deine Aktivität zu tracken. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

Wir empfehlen, das Gerät und das Armband gelegentlich abzuwaschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

STÖRUNGEN

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

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

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät 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/de/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 mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem 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 usw. 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 sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. 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 wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“. 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.

TECHNISCHE DATEN

POLAR A360

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 100 mAh
Betriebsdauer:	Bis zu 12 Tage mit 24/7 Activity Tracking und 1 h/ Tag Training bei deaktivierten Smart Notifications
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Ladedauer:	Bis zu zwei Stunden
Ladetemperatur:	0 °C bis +40 °C
Materialien des Fitness Trackers:	Gerät: Thermoplastisches Polyurethan, Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Glas Armband: Silikon, Edelstahl Polybutylenterephthalat, Glasfaser
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/ Tag bei 25 °C
Herzfrequenz-Messbereich:	30–240 S/min

Wasserbeständigkeit:	30 m
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie

Dein Polar A360 ist außerdem mit den folgenden Polar Herzfrequenz-Sensoren kompatibel: Polar H6 und H7

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND MICRO-USB-KABEL

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 für das USB-Kabel.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
Windows XP	X	
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

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

- iPhone 4S oder höher
- Android 4.3 oder höher, mit Smart Notifications Android 5.0 oder höher

Der Polar A360 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test – misst im Ruhezustand die aerobe Fitness

WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) und ISO 22810 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant	Zum Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant 30 m/50 m	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

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 autorisiertes 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 1999/5/EG und 2011/65/EU.

Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen.



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.

Um die spezifischen Zertifizierungs- und Konformitätsinformationen zum Polar A360 anzuzeigen, halte die Taste gedrückt, bis du eine Symbolleiste siehst, wische nach oben und tippe auf das Informationssymbol.

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

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

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt 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 mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set 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 Anleitung 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 Anleitung 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.

1.0 DE 10/2015



POLAR A360



USER MANUAL

CONTENTS

Contents	2
Introduction	8
Polar A360	8
USB cable	9
Polar Flow App	9
Polar FlowSync Software	9
Polar Flow Web Service	9
Get started	10
Set up your A360	10
Choose one option for setup: computer or a compatible mobile device	10
Option A: set up with your computer	10
Option B: set up with polar flow app using your mobile device or tablet	11
Wristband	12
Menu structure	13
Activity	14
My day	14
Training	14
Favorites	14
Settings	15

Display setting	15
Time of day setting	15
Flight mode	16
Turn flight mode ON	16
Turn flight mode OFF	16
Training	17
Wear your A360	17
Start a Training Session	18
Start a training session with a target	18
During training	19
Training views	19
Training with heart rate	19
Training with a duration or calorie based training target	19
Training with a phased training target	21
Pause/Stop a training session	21
Training Summary	22
After Training	22
Training summary in A360	22
Polar Flow App	23
Polar Flow Web Service	23
Features	24

24/7 Activity Tracking	24
Activity Goal	24
Activity data	24
Inactivity alert	25
Sleep information in the Flow web service and Flow app	25
Activity data in Flow App and Flow web service	26
Smart notifications	26
Smart Notification Settings	26
Polar Flow mobile app	26
Do not disturb	27
Phone	27
Smart Notifications in practice	28
The Smart Notifications Feature Works via Bluetooth Connection	28
Polar Sport Profiles	28
Polar Smart Coaching features	28
Smart Calories	29
Heart Rate Zones	29
Training Benefit	33
Polar Flow app and Web Service	36
Polar Flow App	36
Pair a Mobile Device with A360	36

Polar Flow Web Service	37
Feed	37
Explore	37
Diary	37
Progress	38
Plan Your Training	38
Create a Training Target	38
Quick Target	38
Phased target	39
Favorites	39
Sync the Targets to your A360	39
Favorites	40
Add a Training Target to Favorites:	40
Edit a Favorite	40
Remove a favorite	40
Polar Sport profiles in Flow Web Service	41
Add a Sport profile	41
Edit a Sport Profile	41
Syncing	42
Sync with Flow mobile App	42
Sync With Flow Web Service Via FlowSync	42

Firmware Update	44
With computer	44
With mobile device or tablet	44
Pairing	45
Pair a Heart Rate Sensor with A360	45
Restart A360	46
Reset A360	47
Important Information	48
Taking Care of Your A360	48
Storing	49
Service	49
Batteries	49
Charging A360 battery	50
Battery Operating Time	51
Low Battery Notifications	52
Precautions	52
Interference	52
Minimizing Risks When Training	53
Technical Specification	54
A360	54
Polar FlowSync Software and USB Cable	54

Polar Flow Mobile Application Compatibility	55
Water Resistance	55
Limited International Polar Guarantee	56
Disclaimer	57

INTRODUCTION

Congratulations on your new A360! This waterproof fitness tracker has a wrist-based heart rate monitor, unique Polar smart coaching features and smartwatch features like smart notifications and a color touchscreen. With 24/7 activity measurement your new companion encourages you towards a more active and healthier lifestyle. Get an instant overview of your daily activity on your A360 or with Polar Flow app. Together with the Polar Flow web service and the Flow app your A360 helps you to understand how your choices and habits affect your well-being.

This user manual helps you get started with your new A360. To check the video tutorials and the latest version of this user manual, go to www.polar.com/support/A360.



1. Touchscreen

2. Button

- To activate the display: press the button or turn your wrist when you're wearing the fitness tracker.
- To change the watch face: tap and hold the display in time view, and swipe up or down. Then choose one by tapping it.

POLAR A360

Track your activities in your everyday life and enjoy training with wrist-based heart rate. See how they benefit your health and get tips on how to reach your daily activity goal. Follow your activity goal in your wrist and find more details about your activity in Flow app or Flow web service. Use smart notifications if you want to stay

connected and get alerts from your phone directly to your wrist. Change the wristband and accessorize any out-fit. You can buy additional wristbands separately.

USB CABLE

The product set includes a standard USB cable. You can use it for charging the battery and syncing data between your A360 and Flow web service via FlowSync software.

POLAR FLOW APP

View your activity and training data at a glance. Flow app syncs your activity and training data wirelessly to the Polar Flow web service. Get it on the App StoreSM or Google playTM. You can start using your A360 also with the Flow app and update your A360 wirelessly too.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Polar FlowSync syncs your data between your A360 and the Polar Flow web service on your computer. Go to flow.polar.com/start to start using your A360 and to download and install the FlowSync software.

POLAR FLOW WEB SERVICE

Plan your training, follow your achievements, get guidance and see detailed analysis of your activity and training results. Let all your friends know about your achievements. Find all this at polar.com/flow.

GET STARTED

SET UP YOUR A360

When you get hold of your new A360, it's in storage mode. It wakes up when you plug it into a computer for setup or a USB charger for charging. We recommend that you charge the battery before you start using your A360. If the battery is completely empty, it takes a couple of minutes for the charging to start. See [Batteries](#) for detailed information on charging the battery, battery operating times and low battery notifications.

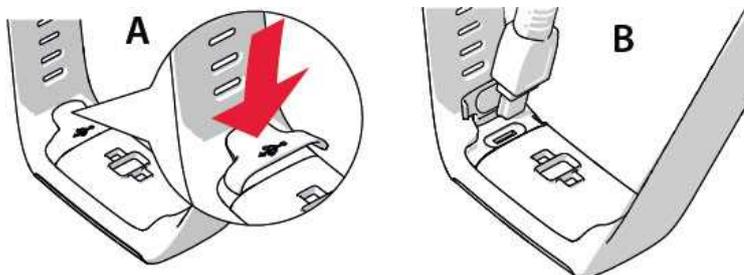
CHOOSE ONE OPTION FOR SETUP: COMPUTER OR A COMPATIBLE MOBILE DEVICE

You can choose how to set up your A360, with a computer and a USB cable or wirelessly with a compatible mobile device. Both methods require an Internet connection.

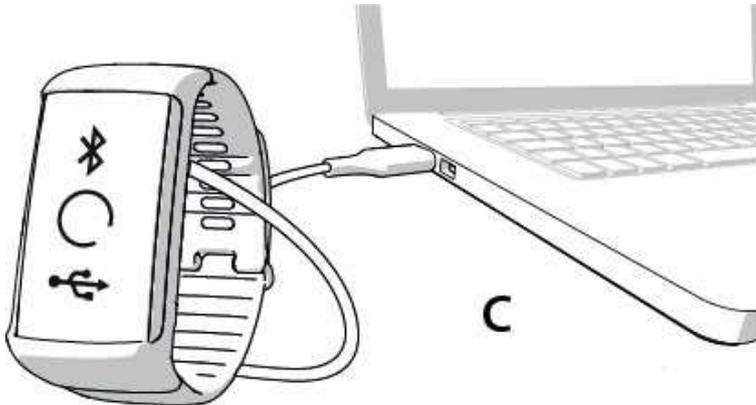
- Mobile setup is convenient if you don't have access to a computer with a USB port, but it might take longer.
- Wired setup is quicker and you can charge your A360 at the same time, but you need a USB cable and computer available.

OPTION A: SET UP WITH YOUR COMPUTER

1. Go to flow.polar.com/start and install the FlowSync software to set up your A360 and [update the firmware](#) if needed.
 2. Push down the top part (A) of the USB cover inside the bracelet to access the micro USB port and plug in the supplied USB cable (B).
- ⓘ Don't charge the device when its USB port is wet.** If the USB port of your A360 has gotten wet, let it dry up before plugging in.



3. Plug the other end of the cable into the USB port of your computer for setup and charging the battery (C).



4. Then we'll walk you through signing up for the Polar Flow web service and personalizing your A360.

i To get the most accurate and personalized activity and training data, it's important that you're precise with the physical settings when signing up for the web service. When signing up, you can choose a language and get the latest firmware for your A360.

When closing the USB cover, make sure it fits flush on the device.

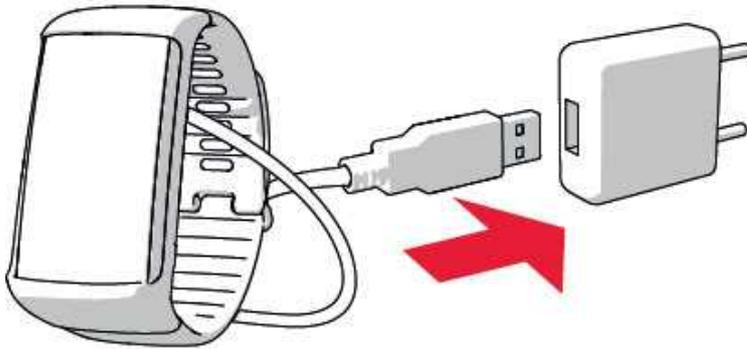
After the setup is done, you're ready to go. Have fun!

OPTION B: SET UP WITH POLAR FLOW APP USING YOUR MOBILE DEVICE OR TABLET

Polar A360 connects to the Polar Flow mobile app wirelessly via Bluetooth Smart, so remember to have it turned on in your mobile device.

1. To make sure there's enough charge in your A360 during the mobile setup, just plug the USB cable in a powered USB port or a USB power adapter. Make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. The display begins to show an animated circle with Bluetooth and USB icons.

i **Don't charge the device when its USB port is wet.** If the USB port of your A360 has gotten wet, let it dry up before plugging in.



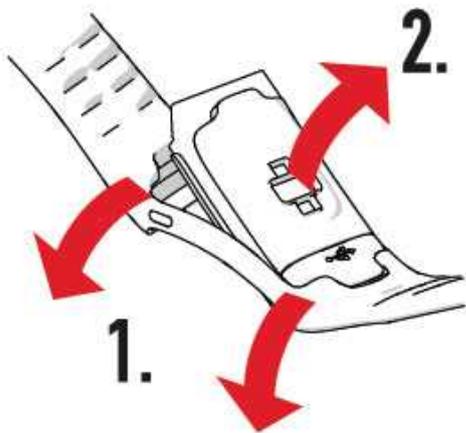
2. Go to the App StoreSM or Google PlayTM on your mobile device and search and download the Polar Flow app.
The mobile compatibility is available at polar.com/support.
3. When you open the Flow app it recognizes your new A360 nearby and prompts you to start pairing it. Accept the pairing request and enter the Bluetooth pairing code from your A360 to the Flow app.
i Make sure your A360 is powered up in order to make the connection possible.
4. Then create an account or sign in if you already have a Polar account. We'll walk you through the sign-up and setup within the app. Tap Save and sync when you've defined all the settings. Your personalized settings will now be transferred to the bracelet.
To get the most accurate and personal activity and training data, it's important that you're precise with the settings.
i Please notice your A360 may get the latest firmware update during the wireless setup, and depending on your connection it may take up to 10 minutes to complete. Your A360 will receive the language package according to your selection in the setup and it will also take some time.
5. A360 display will open to the time view once the synchronization is done.

You're ready to go, have fun!

WRISTBAND

The wristband of your A360 is easy to change. Very handy if you want to color coordinate with your outfit, for example.

1. Bend the wristband from both sides, one side at a time, to detach it from the device.



2. Pull the device from the wristband.

To attach the wristband, perform the steps in the reverse order. Make sure the band fits flush with the device on both sides.

MENU STRUCTURE

You can turn on the display by a simple wrist gesture or press the button on the side.

Enter and browse through the menu by swiping the touch screen up or down. Select items by tapping the icons, and return with pressing the button on the side.



ACTIVITY

Your daily activity goal is visualized in some of the watch faces and in the activity bar in **My day** menu. For example, you can see your progress towards the goal how the clock numbers fill up with color in one.

For more information, see [24/7 Activity Tracking](#).

MY DAY

Here you'll see the progress of your daily activity goal in more detail, steps, distance and calories and any training sessions you've done so far during the current day or any planned training sessions you've created in the Flow web service.

Tap each event in your day to see the it in more detail. To see what you have left to go to reach your daily activity goal, tap the activity data.

TRAINING

This is where you start your training sessions. Tap the icon to access the sport selection menu. You can edit the selection in the Flow web service to keep your favorite sports more easily accessible on your A360. Go to Flow, click your name and **Sport profiles**. Add or remove your favorite sports from there.

To start training, wait for your heart rate to appear next to a sport icon and tap the sport icon and the training session begins.

FAVORITES

In **Favorites** you'll find training sessions you have saved as favorites in the Flow web service. If you've not saved any favorites in Flow, this item is not in the A360 menu.

For more information, see [Favorites](#).

SETTINGS

DISPLAY SETTING

You can choose on which hand you want to wear your A360 either in the Polar Flow web service or the Polar Flow mobile app. The setting changes the orientation of the A360 display accordingly.

 *We recommend wearing the bracelet on your non-dominant hand to get the most accurate activity tracking results.*

You can edit your settings any time in the Polar Flow web service and mobile app.

To change the display setting on your computer

1. Plug in your A360 to your computer's USB port, go to polar.com/flow and sign in.
2. Go to **Settings** and **Products**.
3. Choose your A360, click and change the handedness.

The display orientation on your A360 will change on the next synchronization.

To change the display setting on the mobile app

1. Go to **Settings**.
2. Tap **Product information** and choose the desired wrist handedness for your A360.

The display orientation on your A360 will change on the next synchronization.

TIME OF DAY SETTING

The current time and its format are transferred to your A360 from your computer system clock when you sync with the Polar Flow web service. To change the time, you'll first need to change the time zone on your computer and then sync your A360.

If you change the time or time zone on your mobile device and sync the Polar Flow app with the Polar Flow web service and your A360, the time also changes on your A360. Your mobile device needs to have Internet connection available in order to change the time.

FLIGHT MODE

Flight mode cuts off all wireless communication from your A360. You can still use it, but you can't sync your data with the Polar Flow mobile app or use it with any wireless accessories.

TURN FLIGHT MODE ON

1. Press and hold the button until you see an airplane icon. First you'll see the pair/sync notification, just keep pressing the button until the airplane icon shows up..
2. Tap the icon and FLIGHT MODE ON is shown.

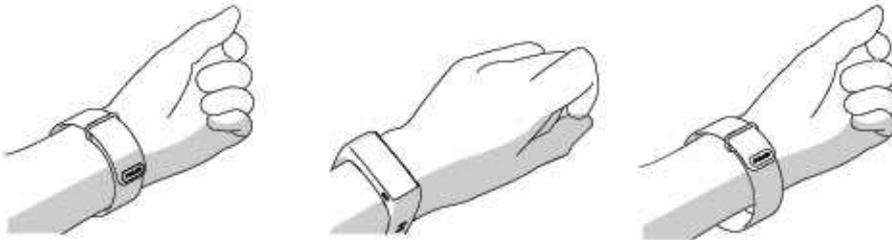
TURN FLIGHT MODE OFF

1. Press and hold the button until you see an airplane icon.
2. Tap the icon and FLIGHT MODE OFF is shown.

TRAINING

WEAR YOUR A360

Your Polar A360 fitness tracker has a built-in heart rate sensor that measures heart rate from the wrist. To measure wrist-based heart rate accurately you need to wear the bracelet snugly on top of your wrist, just behind the wrist bone. The sensor must be in constant touch with your skin, but the wristband should not be too tight either to prevent blood flow.



You can wear the bracelet a little looser, if you like, while not working out, but you should tighten it up for your training sessions to make sure you get accurate heart rate readings from the wrist. If you have tattoos on the skin of your wrist, avoid placing the sensor right on it as it may prevent accurate readings.

Also it's a good idea to warm up the skin if your hands and skin get cold easily. Get the blood going before starting your session!

In sports where it's more challenging to keep the sensor stationary on your wrist or where you have pressure or movement in muscles or tendons near the sensor, we recommend using a Polar H7 heart rate sensor with a chest strap to get better measurement of your heart rate.

Follow your heart rate zones directly from your device and get guidance for training sessions you've planned in the Flow web service

Although there are many subjective clues as to how your body is doing during exercise (perceived exertion, breathing rate, physical sensations), none of them are as reliable as measuring heart rate. It is objective and is affected by both internal and external factors - meaning you will have a dependable measure of your physical state.

START A TRAINING SESSION

	<p>In the time view, swipe the display up or down and tap Training to enter pre-training mode: a heart icon turns to display your heart rate when it's been found.</p>
	<p>Choose the sport profile you want to use by swiping up or down.</p>
	<p>Tap the chosen sport icon to start the session.</p>

See [Functions During Training](#) for more information on what you can do with your A360 during training.

To pause a training session, press the button. **Paused** is displayed and the A360 goes to pause mode. To continue your training session, tap the green arrows icon.

To stop a training session, press and hold the button during training recording or in pause mode until the session summary comes up. Or you can tap and hold the red stop icon for three seconds to end the recording.

START A TRAINING SESSION WITH A TARGET

You can plan your training and [create detailed training targets](#) in the Flow web service and sync them to your A360 with Flowsync software or Flow app. Your A360 will guide you towards completing your target during training.

To start a training session with a target:

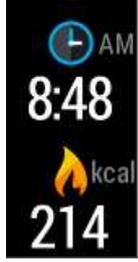
1. Go to [My day](#).
2. Choose the target from the list by tapping it.
3. Choose the sport you want to use by tapping its icon.
4. Training display comes up and you can start training.

DURING TRAINING

TRAINING VIEWS

You can activate the display by a wrist gesture and browse through training views by swiping the display up or down. The display turns off automatically to save battery. You can see the available training views below.

TRAINING WITH HEART RATE

	<p>Your current heart rate in the color of the current heart rate zone.</p> <p>The duration of your training session so far.</p>
	<p>Time of day</p> <p>Calories burned so far during training</p>

 You can also disable the heart rate sensor for your next session by tapping and holding a sport icon while in the Training menu.

TRAINING WITH A DURATION OR CALORIE BASED TRAINING TARGET

If you have created a training target based on duration or calories in the Flow web service and synced it to your A360, you have the following views:

OR	If you've created a target based on calories, you can see how much of your target you've completed both in calories and as a percentage.
----	--

	<p>If you've created a target based on time, you can see how much of your target you've completed both in time and as a percentage.</p>
	<p>Your current heart rate</p> <p>The duration of your training session so far</p>
	<p>Your current heart rate.</p> <p>The color of the heart rate number shows in which heart rate zone you are.</p>
	<p>Time spent in the heart rate zone you are currently in</p>
	<p>Time of day</p> <p>Calories burned so far during training</p>

TRAINING WITH A PHASED TRAINING TARGET

If you have created a phased target in the Flow web service, defined the heart rate intensity for each phase and synced the target to your A360, you have the following views:

	You can see your heart rate, the lower and upper heart rate limit of the current phase and the duration of the training session so far. The heart symbol visualizes your current heart rate between the heart rate limits.
	Your current heart rate The duration of your training session so far.
	Your current heart rate. The color of your heart rate shows the heart rate zone you are currently in.
	Time of day Calories burned so far during training

PAUSE/STOP A TRAINING SESSION

	<p>1. To pause a training session, press the button. Paused is displayed. To continue your training session, tap the green arrows icon.</p>
---	--

	<p>2. To stop a training session, press and hold the button for three seconds during training recording or in pause mode until the counter hits zero. Or you can tap and hold the red stop icon on the display.</p>
---	---

i If you stop your session after pausing, the time elapsed after pausing is not included in the total training time.

TRAINING SUMMARY

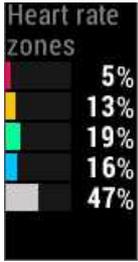
AFTER TRAINING

You'll get a summary of your training session on your A360 right after you've stopped training. Get a more detailed and illustrated analysis in the Flow app or in the Flow web service.

TRAINING SUMMARY IN A360

You can only view your training summary for the current day in A360. Go to [My day](#) and choose the training session you want to view.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31¹⁸</p>	<p>Start time</p> <p>The time when your session started.</p> <p>Duration</p> <p>The duration of the session</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Average heart rate</p> <p>Your average heart rate during the session</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>Your maximum heart rate during the session</p>
<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit</p> <p>The main effect / feedback of your session. To get Training Benefit, you'll need to have spent at least 10 minutes in Sport Zones with heart rate measurement on.</p>

 <p>Heart rate zones</p> <p>5% 13% 19% 16% 47%</p>	<p>Heart rate zones</p> <p>The percentage of training time spent in each heart rate zone</p>
 <p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Calories</p> <p>Calories burned during the session</p> <p>Fat burn %</p> <p>The percentage of fat burning calories during the session</p>

POLAR FLOW APP

Sync your A360 with Flow app by pressing and holding the button in the time view. In Flow app you can analyze your data at a glance after each session. The app allows you to see a quick overview of your training data offline.

For more information, see [Polar Flow App](#).

POLAR FLOW WEB SERVICE

The Polar Flow web service allows you to analyze every detail of your training and learn more about your performance. Follow your progress and also share your best sessions with others.

For more information, see [Polar Flow Web Service](#).

FEATURES

24/7 ACTIVITY TRACKING

A360 tracks your activity with an internal 3D accelerometer that records your wrist movements. It analyzes the frequency, intensity and regularity of your movements together with your physical information, allowing you to see how active you really are in your everyday life, on top of your regular training. We recommend to wear you A360 on your non-dominant hand for more accurate activity tracking.

ACTIVITY GOAL

You'll get your personal activity goal when you register your Polar account in Flow. It guides you in reaching the goal each day. You can view the goal on your A360 and in Polar Flow app or web service. The activity goal is based on your personal data and activity level setting, which you can find in the Daily Activity Goal settings in the [Flow web service](#).

If you want to change your goal, sign in to the Flow web service, click your name/profile photo in the upper right corner and go to the Daily Activity goal tab in Settings. The Daily Activity goal setting lets you choose the one that best describes your typical day and activity from three activity levels. Below the selection area, you can see how active you need to be to reach your daily activity goal on the chosen level. For example, if you're an office worker and spend most of your day sitting, you would be expected to reach about four hours of low intensity activity during an ordinary day. For people who stand and walk a lot during their working hours, the expectations are higher.

ACTIVITY DATA

A360 gradually fills up an activity bar to indicate your progress towards your daily goal. When the bar is full, you've reached your goal and you'll get a vibrating alert. You can view the activity bar in [My day](#) menu and in some of the watch faces.

In the [My day](#) menu you can see how active your day has been so far along with any training sessions you've done or planned for the day.

- **Steps:** Steps you've taken so far. The amount and type of body movements are registered and turned into an estimation of steps.

- **Distance:** Distance you've covered so far. The distance calculation is based on your height and the steps you've taken.
- **Calories:** Shows how many calories you've burned through training, activity and BMR (Basal metabolic rate: the minimum metabolic activity required to maintain life).

INACTIVITY ALERT

It's widely known that physical activity is a major factor in maintaining health. In addition to being physically active, it's important to avoid prolonged sitting. Sitting for long periods of time is bad for your health, even on those days when you train and gain enough daily activity. Your A360 spots if you're being inactive for too long during your day and this way helps you to break up your sitting to avoid the negative effects it has on your health.

If you've been still for 55 minutes, you'll get an inactivity alert: **It's time to move** is shown along with a small vibration. Stand up and find your own way to be active. Take a short walk, stretch, or do some other light activity. The message goes away when you start moving or press any button. If you don't get active in five minutes, you'll get an inactivity stamp, which you can see on the Flow app and Flow web service after syncing.

Both Flow app and Flow web service will show you how many inactivity stamps you have received. This way you can check back on your daily routine and make changes towards a more active life.

SLEEP INFORMATION IN THE FLOW WEB SERVICE AND FLOW APP

A360 will track your sleep time and quality (restful / restless), if you wear it at night. You don't have to turn the sleep mode on. The device automatically detects from your wrist movements that you're sleeping. Sleep time, and its quality (restful / restless) is shown in the Flow web service and Flow app after A360 is synced.

Your sleep time is the longest continuous rest time that takes place within 24 hours starting from 18:00/6pm to next day's 18:00/6pm. Breaks shorter than one hour in your sleep don't stop sleep tracking, but they are not taken into account in the sleep time. Breaks longer than 1 hour stop sleep time tracking.

The periods when you sleep peacefully and don't move a lot are calculated as restful sleep. The periods when you move and change your position are calculated as restless sleep. Instead of simply summing up all the immobile periods, the calculation gives more weight to long than short immobile periods. The percentage of restful sleep compares the time you slept restfully with the total sleeping time. Restful sleep is highly individual and should be interpreted together with sleep time.

Knowing the amount of restful and restless sleep gives you a look into how you sleep at night and if it's affected by any changes in your daily life. This may help you in finding ways to improve your sleep and feel well rested during the day.

ACTIVITY DATA IN FLOW APP AND FLOW WEB SERVICE

With the Flow app you can follow and analyze your activity data on the go and have your data synced wirelessly from your A360 to the Flow web service. The Flow web service gives you the most detailed insight into your activity information.

SMART NOTIFICATIONS

The Smart Notifications feature allows you to get notifications from your phone on your A360. Your A360 notifies you if you get an incoming call or receive a message (for example an SMS or WhatsApp message). It also notifies you about calendar events you have on your phone calendar. When heart rate training with your A360, you can only receive notifications about calls if you have the Polar Flow app running on your phone and the phone nearby.

- To use the Smart Notifications feature you need to have the Polar Flow mobile app for iOS or Android, and your A360 needs to be paired with the app. iOS 7 and Android 5.0 are the minimum supported mobile operating systems.
- Please note that when the Smart Notifications feature is on, the battery of your Polar device and phone will run out faster because Bluetooth is continuously on.

SMART NOTIFICATION SETTINGS

POLAR FLOW MOBILE APP

 On the Polar Flow mobile app, the Smart Notifications feature is set off by default.

Set the Smart Notifications feature on/off in the mobile app as follows.

1. Open the Polar Flow mobile app.
2. Go to **Settings > Notifications**.
3. Under **SMART NOTIFICATIONS** choose **On (no preview)** or **Off**.
4. **Sync your A360 with the mobile app** by pressing and holding the button of your A360.
5. **NOTIFICATIONS ON** or **NOTIFICATIONS OFF** is shown on your A360 display.

 Whenever you change the notification settings on the Polar Flow mobile app, remember to sync your A360 with the mobile app.

DO NOT DISTURB

If you want to disable notification alerts for certain hours of the day, set **Do not disturb** on in the Polar Flow mobile app. When it's on, you won't receive any notification alerts during the time period you've set. **Do not disturb** is set on by default, and the time period is 10 pm – 7 am.

Change the **Do not disturb** setting as follows:

1. Open the Polar Flow mobile app.
2. Go to **Settings > Notifications**.
3. Under **SMART NOTIFICATIONS** you can set **Do not disturb** on or off, and set the start and end time for **Do not disturb**.
4. Sync your A360 with the mobile app by pressing and holding on the button of your A360.

PHONE

The notification settings on your phone determine what notifications you receive on your A360. To edit the notification settings on your iOS phone:

1. Go to **Settings > Notifications**.
2. Make sure the apps that you would like to receive notifications from are listed under **INCLUDE** and have their alert style set to **Banners** or **Alerts**.

Please note, that during training sessions you will only receive phone calls and location related messages.

You won't receive notifications from apps listed under **DO NOT INCLUDE**.

On your Android phone: Change the settings in your Android phone's App notifications settings. See the user manual of your phone for further information on App notifications settings.

Then Polar Flow app has to have permission to read the notifications from your phone. You have to give Polar Flow app access to your phone notifications (i.e. enable notifications in the Polar Flow app). Polar Flow app guides you to give access when needed.

SMART NOTIFICATIONS IN PRACTICE

When getting a notification, your A360 will discreetly alert you by vibrating and showing a call icon with caller's name, calendar icon or message icon on the display. A calendar event and message alert once, while incoming calls alert until you press the button on your A360 or answer the phone.

THE SMART NOTIFICATIONS FEATURE WORKS VIA BLUETOOTH CONNECTION

The Bluetooth connection and the Smart Notifications feature work between your A360 and your phone when they are in the line of sight and within the range of 5 m /16 ft from each other. If your A360 is out of range for less than two hours, your phone restores the connection automatically within 15 minutes when your A360 returns to the range area.

If your A360 is out of range for more than two hours, restore the connection by pressing and holding the button on your A360.

POLAR SPORT PROFILES

We have created seven default sport profiles to your A360. In the Flow web service you can add new sport profiles and sync them to your A360, and this way create a list of all your favorite sports. You can also define some specific settings for each sport profile. For example, set vibration feedback off in the yoga sport profile. For more information, see [Sport Profiles in Flow Web Service](#).

Using sport profiles makes it possible for you to keep up with what you've done and see the progress you've made in different sports. You can do this in the [Flow web service](#).

POLAR SMART COACHING FEATURES

Whether it's assessing your day-to-day fitness levels, creating individual training plans, working out at the right intensity or receiving instant feedback, Polar Smart Coaching offers a choice of unique, easy-to-use features, personalized to your needs and designed for maximum enjoyment and motivation when training.

A360 includes the following Polar Smart Coaching features:

- [Smart calories](#)
- [Heart rate zones](#)
- [Training Benefit](#)

SMART CALORIES

The most accurate calorie counter on the market calculates the number of calories burned. The energy expenditure calculation is based on:

- Body weight, height, age, gender
 - Individual maximum heart rate (HR_{max})
 - Heart rate during training
 - Activity measurement outside of training sessions and when you train without heart rate
 - Individual maximal oxygen uptake ($VO2_{max}$)
- $VO2_{max}$ tells about your aerobic fitness. You can find out your estimated $VO2_{max}$ with the Polar Fitness Test. Available only with Polar H7 heart rate sensor.

HEART RATE ZONES

Polar heart rate zones introduce a new level of effectiveness in heart rate-based training. Training is divided into five heart rate zones based on percentages of maximum heart rate. With heart rate zones, you can easily select and monitor training intensities.

Target zone	Intensity % of HR_{max} $HR_{max} = \text{Maximum heart rate (220-age)}$.	Example: Heart rate zones (in beats per minute) for a 30-years-old person, whose maximum heart rate is 190 bpm (220–30).	Example durations	Training effect
MAXIMUM 	90–100%	171–190 bpm	less than 5 minutes	Benefits: Maximal or near maximal effort for breathing and muscles. Feels like: Very exhausting for breathing and muscles.

Target zone	Intensity % of HR_{max} HR_{max} = Maximum heart rate (220-age).	Example: Heart rate zones (in beats per minute) for a 30-years-old person, whose maximum heart rate is 190 bpm (220-30).	Example durations	Training effect
				Recommended for: Very experienced and fit athletes. Short intervals only, usually in final preparation for short events.
<p>HARD</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minutes	<p>Benefits: Increased ability to sustain high speed endurance.</p> <p>Feels like: Causes muscular fatigue and heavy breathing.</p> <p>Recommended for: Experienced athletes for year-round training, and for various durations. Becomes more important during pre competition season.</p>

Target zone	Intensity % of HR_{max} $HR_{max} = \text{Maximum heart rate (220-age)}$.	Example: Heart rate zones (in beats per minute) for a 30-years-old person, whose maximum heart rate is 190 bpm (220–30).	Example durations	Training effect
<p>MODERATE</p> 	70–80%	133–152 bpm	10–40 minutes	<p>Benefits: Enhances general training pace, makes moderate intensity efforts easier and improves efficiency.</p> <p>Feels like: Steady, controlled, fast breathing.</p> <p>Recommended for: Athletes training for events, or looking for performance gains.</p>
<p>LIGHT</p> 	60–70%	114–133 bpm	40–80 minutes	<p>Benefits: Improves general base fitness, improves recovery and boosts metabolism.</p> <p>Feels like: Comfortable</p>

Target zone	Intensity % of HR_{max} HR_{max} = Maximum heart rate (220-age).	Example: Heart rate zones (in beats per minute) for a 30-years-old person, whose maximum heart rate is 190 bpm (220-30).	Example durations	Training effect
				<p>and easy, low muscle and cardiovascular load.</p> <p>Recommended for: Everybody for long training sessions during base training periods and for recovery exercises during competition season.</p>
<p>VERY LIGHT</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minutes	<p>Benefits: Helps to warm up and cool down and assists recovery.</p> <p>Feels like: Very easy, little strain.</p> <p>Recommended for: For recovery and cool-down, throughout training season.</p>

Training in heart rate zone 1 is done at a very low intensity. The main training principle is that performance improves when recovering after, and not only during training. Accelerate the recovery process with very light intensity training.

Training in heart rate zone 2 is for endurance training, an essential part of any training program. Training sessions in this zone are easy and aerobic. Long-duration training in this light zone results in effective energy expenditure. Progress will require persistence.

Aerobic power is enhanced in heart rate zone 3. The training intensity is higher than in sport zones 1 and 2, but still mainly aerobic. Training in sport zone 3 may, for example, consist of intervals followed by recovery. Training in this zone is especially effective for improving the efficiency of blood circulation in the heart and skeletal muscles.

If your goal is to compete at top potential, you will have to train in heart rate zones 4 and 5. In these zones, you exercise anaerobically in intervals of up to 10 minutes. The shorter the interval, the higher the intensity. Sufficient recovery between intervals is very important. The training pattern in zones 4 and 5 is designed to produce peak performance.

The Polar target heart rate zones can be personalized by using a laboratory measured HRmax value, or by taking a field test to measure the value yourself. When training in a target heart rate zone, try to make use of the entire zone. The mid-zone is a good target, but keeping your heart rate at that exact level all the time is not necessary. Heart rate gradually adjusts to training intensity. For instance, when crossing from heart rate target zone 1 to 3, the circulatory system and heart rate will adjust in 3-5 minutes.

Heart rate responds to training intensity depending on factors such as fitness and recovery levels, as well as environmental factors. It is important to look out for subjective feelings of fatigue, and to adjust your training program accordingly.

TRAINING BENEFIT

Training Benefit gives you textual feedback on your performance for each training session helping you better understand the effectiveness of your training. You can see the feedback in Flow app and Flow web service. To get the feedback, you need to have trained at least a total of 10 minutes in the heart rate zones. Training Benefit feedback is based on heart rate zones. It reads into how much time you spend and how many calories you burn in each zone.

The descriptions of different training benefit options are listed in the table below

Feedback	Benefit
Maximum training+	That was a hard session! You improved your sprint speed and the

Feedback	Benefit
	nervous system of your muscles, which make you more efficient. This session also increased your resistance to fatigue.
Maximum training	That was a hard session! You improved your sprint speed and the nervous system of your muscles, which make you more efficient.
Maximum & Tempo training	What a session! You improved your speed and efficiency. This session also significantly developed your aerobic fitness and your ability to sustain high intensity effort for longer.
Tempo & Maximum training	What a session! You significantly improved your aerobic fitness and your ability to sustain high intensity effort for longer. This session also developed your speed and efficiency.
Tempo training+	Great pace in a long session! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain high intensity effort for longer. This session also increased your resistance to fatigue.
Tempo training	Great pace! You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain high intensity effort for longer.
Tempo & Steady state training	Good pace! You improved your ability to sustain high intensity effort for longer. This session also developed your aerobic fitness and the endurance of your muscles.
Steady state & Tempo training	Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.
Steady state training +	Excellent! This long session improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. It also increased your resistance to fatigue.
Steady state training	Excellent! You improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Steady state & Basic training, long	Excellent! This long session improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. It also developed your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Steady state & Basic training	Excellent! You improved the endurance of your muscles and your aerobic fitness. This session also developed your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.

Feedback	Benefit
Basic & Steady state training, long	Great! This long session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise. It also developed the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Basic & Steady state training	Great! You improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise. This session also developed the endurance of your muscles and your aerobic fitness.
Basic training, long	Great! This long, low intensity session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Basic training	Well done! This low intensity session improved your basic endurance and your body's ability to burn fat during exercise.
Recovery training	Very nice session for your recovery. Light exercise like this allows your body to adapt to your training.

POLAR FLOW APP AND WEB SERVICE

POLAR FLOW APP

Polar Flow app allows you to see an instant visual interpretation of your activity and training data offline whenever you want.

Get details of your 24/7 activity. Find out what you're missing from your daily goal and how to reach it. See steps, covered distance, burned calories and sleep time.

Flow app lets you easily access your training targets and view fitness test results. Get a quick overview of your training and analyze every detail of your performance right away. See the weekly summaries of your training in the training diary. You can also share the highlights of your training with your friends in the Flow community.

You can also wirelessly setup your new A360 with it. See [Setup your A360](#) how.

To start using the Flow app, download it from App Store or Google Play onto your mobile. Flow App for iOS is compatible with iPhone 4S (or later) and needs Apple's iOS 7.0 (or later). Polar Flow mobile app for Android is compatible with devices running Android 4.3 or later. For support and more information about using Polar Flow app, go to www.polar.com/en/support/Flow_app. Before taking a new mobile device (smartphone, tablet) into use, it has to be paired with your A360.

PAIR A MOBILE DEVICE WITH A360

Before pairing a mobile device

- download Flow app from the App Store or Google Play.
- make sure your mobile device has *Bluetooth* turned on, and airplane mode/flight mode is not turned on.

 *Please note that you have to do the pairing in the Flow app and NOT in your mobile device's Bluetooth settings.*

To pair a mobile device:

1. On your mobile device, open Flow app and sign in with your Polar account, which you have created when [setting up your A360](#).
2. Wait for the **Connect product** view to appear on your mobile device (**Waiting for A360**) is displayed.
3. On A360, press and hold the button

4. **Pair: touch device with A360** is displayed. Touch the mobile device with your A360
5. **Pairing** is displayed.
6. **Confirm on other dev. xxxx** is displayed on your A360. Enter the pin code from the A360 on the mobile device. The pairing starts.
7. **Pairing completed** is displayed when you're done.

To see your training data in Flow app, you must sync your A360 with it after your session. When you sync your A360 with the Flow app, your activity and training data are also synced automatically via an internet connection to the Flow web service. Flow app is the easiest way to sync your training data from your A360 with the web service. For information on syncing, see [Syncing](#).

POLAR FLOW WEB SERVICE

The Polar Flow web service shows your activity goal and the details of your activity, and helps you understand how your daily habits and choices affect your well-being. Flow web service allows you to plan and analyze every detail of your training and learn more about your performance and progress in the long run. Set up and customize your A360 to perfectly fit your training needs by adding sport profiles and tailoring settings. You can also share the highlights of your training with your friends in the Flow community.

To start using the Flow web service [set up your A360](#) at flow.polar.com/start. There you are guided to download and install the FlowSync software for syncing data between your A360 and the web service, and to create a user account for the web service. Also get the Flow app for your mobile for instant analysis and for easy data sync to the web service.

FEED

In **Feed** you can see what you and your friends have been up to lately. Check out the latest training sessions and activity summaries, share your best achievements, comment and like your friends' activities.

EXPLORE

In **Explore** you can browse the map and see other users' shared training sessions with route information. You can also relive other people's routes and see where the highlights happened.

DIARY

In **Diary** you can see your daily activity, planned training sessions (training targets), as well as review past training results and fitness test results.

PROGRESS

In **Progress** you can follow your development with reports. Reports are a handy way to follow your progress in training over longer periods. In week, month and year reports you can choose the sport for the report. In custom period, you can choose both the period and the sport. Choose the time period and sport for report from the drop-down lists, and press the wheel icon to choose what data you want to view in the report graph.

For support and more information about using the Flow web service, go to, polar.com/en/support/flow.

PLAN YOUR TRAINING

Plan your training in the Flow web service by creating detailed training targets and syncing them to your A360 with Flowsync or via Flow app. Your A360 will guide you towards completing your target during training. Note that A360 uses [heart rate zones](#) in training sessions planned in the Flow web service - EnergyPointer feature is not available.

- **Quick Target:** Choose a duration or calorie target for the training. You can, for example, choose to burn 500 kcal, run 10 km or swim for 30 minutes.
- **Phased Target:** You can split your training session into phases and set a different duration and intensity for each of them. This one is for e.g. creating an interval training session, and adding proper warm-up and cool-down phases to it.
- **Favorites:** Create a target, and add it to **Favorites** to easily access it every time you want to perform it again.

CREATE A TRAINING TARGET

1. Go to **Diary**, and click **Add > Training target**.
2. In the **Add training target** view, choose **Quick** or **Phased**.

Quick Target

1. Choose **Quick**
2. Choose **Sport**, enter **Target name** (maximum 45 digits), **Date** and **Time** and any **Notes** (optional) you want to add.
3. Fill in either duration or calories . You can only fill in one of the values.
4. Click the favorite icon  if you want to add the target to your **Favorites**.
5. Click **Save** to add the target to your **Diary**.

Phased target

1. Choose **Phased**
2. Choose **Sport**, enter **Target name** (maximum 45 digits), **Date** and **Time** and any **Notes** (optional) you want to add.
3. Choose whether you want to create a new phased target (**CREATE NEW**) or use the template (**USE TEMPLATE**).
4. Add phases to your target. Click **DURATION** to add a phase based on duration. Choose name and duration for each phase, manual or automatic next phase start, and the intensity.
5. Click the favorite icon ☆ if you want to add the target to your **Favorites**.
6. Click **Save** to add the target to your **Diary**.

Favorites

If you have created a target and added it to your favorites you can use it as a scheduled target.

1. Choose **FAVORITE TARGETS**. Your training target favorites are shown.
2. Click **USE** to select a favorite as a template for your target.
3. Enter **Date** and **Time**.
4. You can edit the target if you wish, or leave it as it is.

 Editing the target in this view doesn't affect the favorite target. If you want to edit the favorite target, go to **FAVORITES** by clicking the star-icon right next to your name and profile photo.

5. Click **ADD TO DIARY** to add the target to your **Diary**.

SYNC THE TARGETS TO YOUR A360

Remember to sync the training targets to your A360 from the Flow web service via FlowSync or Flow App. If you don't sync them, they are only visible in your Flow web service Diary or Favorites list.

After syncing your training targets to your A360, you can find the training targets listed as favorites in **Favorites**.

For information on starting a training target session, see [Start a training session](#).

FAVORITES

In **Favorites**, you can store and manage your favorite training targets in the Flow web service. Your A360 can have a maximum of 20 favorites at a time. If you have over 20 favorites in the Flow web service, the first 20 in the list are transferred to your A360 when syncing. You can find them under the **Favorites** menu in your A360.

You can change the order of your favorites by dragging and dropping them in the web service. Choose the favorite you want to move and drag it into the place you want to put it in the list.

Add a Training Target to Favorites:

1. [Create a training target](#).
2. Click the favorites icon  on the lower right corner of the page.
3. The target is added to your favorites

or

1. Open an existing target from your **Diary**.
2. Click the favorites icon  on the lower right corner of the page.
3. The target is added to your favorites.

Edit a Favorite

1. Click the favorites icon  on the upper right corner next to your name. All your favorite training targets are shown.
2. Choose the favorite you want to edit.
3. You can change the name of the target. Click **SAVE**.
4. To edit other details of the target click **VIEW**. After you've done all the needed changes, click **UPDATE CHANGES**.

Remove a favorite

1. Click the favorites icon  on the upper right corner next to your name. All your favorite training targets are shown.
2. Click the delete icon in upper right corner of the training target to remove it from the favorites list.

POLAR SPORT PROFILES IN FLOW WEB SERVICE

There are seven sport profiles on your A360 by default. In the Flow web service you can add new sport profiles to your sports list, as well as edit them and existing profiles. Your A360 can contain a maximum of 20 sport profiles. If you have over 20 sport profiles in the Flow web service, the first 20 in the list are transferred to your A360 when syncing.

You can change the order of your sport profiles by dragging and dropping them. Choose the sport you want to move and drag it into the place you want to put it in the list.

ADD A SPORT PROFILE

In the Flow web service:

1. Click your name/profile photo in the upper right corner.
2. Choose [Sport Profiles](#).
3. Click [ADD SPORT PROFILE](#), and choose the sport from the list.
4. The sport is added to your sport list.

EDIT A SPORT PROFILE

In the Flow web service:

1. Click your name/profile photo in the upper right corner.
2. Choose [Sport Profiles](#).
3. Click [EDIT](#) under the sport you want to edit.

In each sport profile, you can edit the following information:

Heart Rate

- Heart rate view
- Heart rate visible to other devices (Other compatible devices using Bluetooth® Smart wireless technology (e.g. gym equipment) can detect your heart rate.)
- Heart rate zone type of the training sessions you have created in the Flow web service and transferred to your A360.

Gestures and Feedback

- Vibration feedback

When you're done with the sport profile settings, click **SAVE**. Remember to sync the settings to your A360.

SYNCING

You can transfer data from your A360 via the USB port with FlowSync software or wirelessly via Bluetooth Smart® with the Flow app. To be able to sync data between your A360 and the Flow web service and app, you need to have a Polar account and FlowSync software. You already have created the account and downloaded the software, if you have [set up your A360](#) at flow.polar.com/start. If you did the quick set up when starting to use your A360, go to flow.polar.com/start for the complete [setup](#). Download Flow app onto your mobile from the App Store or Google Play.

Remember to sync and keep your data up-to-date between your A360, the web service and the mobile app wherever you are.

SYNC WITH FLOW MOBILE APP

Before syncing make sure:

- You have a Polar account and Flow app
- Your mobile device has Bluetooth turned on, and airplane mode/flight mode is not turned on.
- You have paired your A360 with your mobile. For more information, see [Pairing](#).

Sync your data:

1. Sign into Flow app and press and hold the button on your A360.
2. **Connecting to device** is displayed, followed by **Connecting to app**.
3. **Syncing completed** is displayed when you're done.

 *When you sync your A360 with the Flow app, your activity and training data are also synced automatically via an internet connection to the Flow web service.*

For support and more information about using Polar Flow app, go to www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNC WITH FLOW WEB SERVICE VIA FLOWSYNC

To sync data with the Flow web service you need FlowSync software. Go to flow.polar.com/start, and download and install it before trying to sync.

1. Plug your A360 to your computer with the USB cable. Make sure FlowSync software is running.
2. The FlowSync window opens on your computer, and the syncing starts.
3. Completed is displayed when you are done.

Every time you plug in your A360 to your computer, the Polar FlowSync software will transfer your data to the Polar Flow web service and sync any settings you may have changed. If the syncing does not automatically start, start FlowSync from the desktop icon (Windows) or from the applications folder (Mac OS X). Every time a firmware update is available, FlowSync will notify you, and request you to install it.

 *If you change settings in the Flow web service while your A360 is plugged into your computer, press the synchronize button on FlowSync to transfer to the settings to your A360.*

For support and more information about using the Flow web service, go to www.polar.com/en/support/flow

For support and more information about using FlowSync software, go to www.polar.com/en/support/FlowSync

FIRMWARE UPDATE

WITH COMPUTER

You can update the firmware of your A360 yourself to keep it up to date. Whenever a new firmware version is available, FlowSync will notify you when you connect A360 to your computer. The firmware updates are downloaded via FlowSync.

Firmware updates are performed to improve the functionality of your A360. They can include improvements to existing features, completely new features or bug fixes.

To update the firmware:

1. Plug your A360 to your computer with the USB cable.
2. FlowSync starts syncing your data.
3. After syncing, you are asked to update the firmware.
4. Choose **Yes**. New firmware is installed (this may take some time), and A360 restarts.

 *You won't lose any data due to the firmware update: Before the update begins, the data from your A360 is synced to the Flow web service.*

WITH MOBILE DEVICE OR TABLET

You can also update the firmware with your mobile device if you're using Polar Flow mobile app to sync your A360 training and activity data. The app will let you know if there's an update available and will guide you through it. We recommend you plug in the A360 to a power source before starting the update to ensure flawless update operation.

 *The wireless firmware update may take up to 10 minutes, depending on your connection.*

PAIRING

Bluetooth Smart® heart rate sensor has to be paired with your A360 for them to function together. Pairing takes only a few seconds, and ensures that your A360 receives signals from only your sensors and devices, and allows disturbance-free training in a group. Before entering an event or race, make sure that you do the pairing at home to prevent interference from other devices.

Polar A360 fitness tracker is compatible with Polar Bluetooth Smart® heart rate sensors H6 and H7.

PAIR A HEART RATE SENSOR WITH A360

 *When using a Polar Bluetooth Smart® heart rate sensor, A360 does not measure heart rate from the wrist.*

There are two ways to pair a heart rate sensor with your A360:

1. Wear the heart rate sensor, and press and hold the button in time view until a message displays to touch the device with the A360.
2. Touch the heart rate sensor with your A360.
3. **Pairing completed** is shown when you're done.

OR

1. Wear the heart rate sensor, tap **Training** on your A360.
2. Touch the heart rate sensor with your A360.
3. **Pairing completed** is shown when you're done.

RESTART A360

You can restart your A360 by pressing and holding the button for a while until you see the power icon. Touch it to turn the device off. Press the button again to restart it.

RESET A360

If you experience problems with your A360, try resetting it. Resetting empties your A360 of all information and you need to set it up again for your personal use.

Reset your A360 in FlowSync with your computer:

1. Connect your A360 to the computer with the supplied USB cable
2. Open settings in FlowSync.
3. Press the Factory Reset button.

You can also reset your A360 from the bracelet itself:

1. Press and hold the button to enter the row of icons menu. Ignore the sync/pair message and keep pressing the button.
2. Tap the power icon to turn the device off,
3. While the Turning off text is shown, press the button again for five seconds.

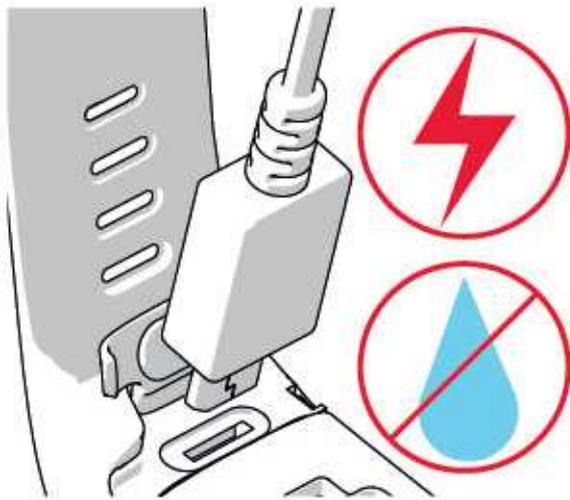
Now you need to set up your A360 again, either via mobile or computer. Just remember to use the same Polar account in the setup you've used before resetting.

IMPORTANT INFORMATION

TAKING CARE OF YOUR A360

Like any electronic device, Polar A360 should be treated with care. The suggestions below will help you fulfill guarantee obligations and enjoy this product for many years to come.

Don't charge the device when its USB port is wet. Let the USB port dry up by leaving the port cover open for a while before charging. This way you'll ensure smooth charging and syncing.



Keep your training device clean.

- We recommend that you wash the device and the silicone wristband after each training session under running water with a mild soap and water solution. Please remove the device from the wristband and wash them separately. Wipe them dry with a soft towel.

i *It is essential that you wash the device and the wristband if you wear them in a swimming pool where chlorine is used for keeping the pool clean.*

- If you don't wear the device 24/7, wipe off any moisture before storing it. Don't store in non-breathable material or in a damp environment, e.g. plastic bag or damp gym bag.
- Wipe it dry with a soft towel when needed. Use a damp paper towel to wipe dirt from the training device. To maintain the water resistance, do not wash the training device with a pressure washer. Never use alcohol or any abrasive material such as steel wool or cleaning chemicals.

- When you connect your A360 to a computer or a charger, check that there is no moisture, hair, dust or dirt on the A360's USB connector. Gently wipe off any dirt or moisture. Don't use any sharp tools for cleaning to avoid scratching.

Operating temperatures are -10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F.

STORING

Keep your training device in a cool and dry place. Do not keep them in a damp environment, in non-breathable material (a plastic bag or a sports bag) nor with conductive material (a wet towel). Do not expose the training device to direct sunlight for extended periods, such as by leaving it in a car or mounted on the bike mount.

It is recommended to store the training device partially or fully charged. The battery slowly loses its charge when it is stored. If you are going to store the training device for several months, it is recommended to recharge it after a few months. This will prolong the battery lifetime.

Dry and store the strap and the connector separately to maximize the heart rate sensor battery lifetime. Keep the heart rate sensor in a cool and dry place. To prevent snap oxidation, do not store the heart rate sensor wet in non-breathing material, such as a sports bag. Do not expose the heart rate sensor to direct sunlight for extended periods.

SERVICE

During the two-year guarantee/warranty period we recommend that you have service done by an authorized Polar Service Center only. The warranty does not cover damage or consequential damage caused by service not authorized by Polar Electro. For further information, see [Limited International Polar Guarantee](#).

For contact information and all Polar Service Center addresses, visit www.polar.com/support and country-specific websites.

Register your Polar product at <http://register.polar.fi> to ensure we can keep improving our products and services to better meet your needs. For the registration you need a Polar account which you have created when taking your device into use via web. The username for your Polar Account is always your email address. The same username and password are valid for Polar product registration, Polar Flow web service and app, Polar discussion forum and newsletter registration.

BATTERIES

At the end of the working life of the product Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health by following local waste disposal regulations and, where possible, utilizing

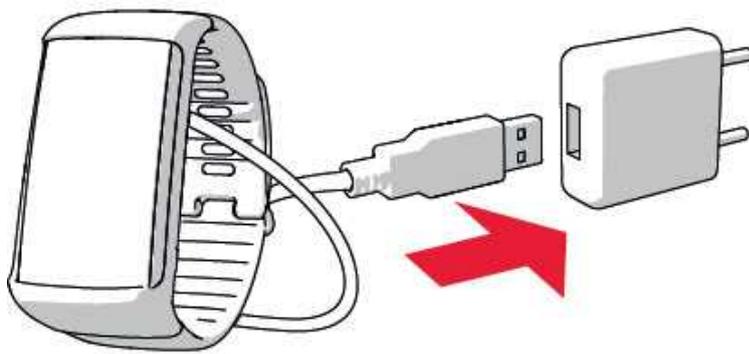
separate collection of electronic devices. Do not dispose of this product as unsorted municipal waste.

CHARGING A360 BATTERY

The A360 has an internal, rechargeable battery. Rechargeable batteries have a limited number of charge cycles. You can charge and discharge the battery over 300 times before a notable decrease in its capacity. The number of charge cycles also varies according to use and operating conditions.

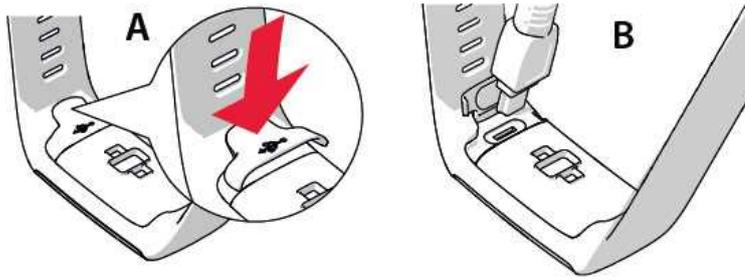
i Do not charge the battery in temperatures under 0°C or over +40°C or when the USB port is wet.

You can also charge the battery via a wall outlet. When charging via a wall outlet use a USB power adapter (not included in the product set). If you use a USB power adapter, make sure that the adapter is marked with "output 5Vdc" and that it provides a minimum of 500mA. Only use an adequately safety approved USB power adapter (marked with "LPS", "Limited Power Supply" or "UL listed").

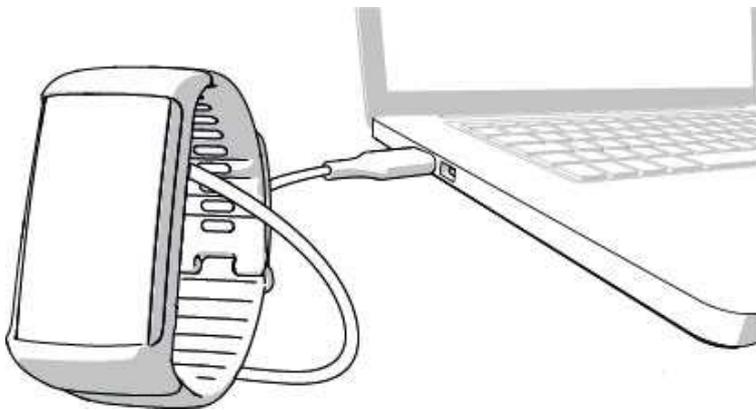


To charge with your computer just plug your A360 to your computer and at the same time you can have it synced it with FlowSync.

1. Push down the top part (A) of the USB cover inside the bracelet to access the micro USB port and plug in the supplied USB cable (B).



2. Plug the other end of the cable into your computer's USB port. Check that the USB port is dry before connecting it to the computer. If the battery is completely empty, it takes a couple of minutes for the charging to start.



3. After syncing, green battery icon animation begins to fill up on the display.
4. When the green battery icon is full, the A360 is fully charged.

i *Don't leave the battery fully discharged for a long period of time or keep it fully charged all the time, because it may affect the battery life time.*

BATTERY OPERATING TIME

The battery operating time is up to 12 days with 24/7 activity tracking and 1h/day training without Smart Notifications on. The operating time depends on many factors, such as the temperature of the environment in which you use your A360, the features you use, how much the display is on and battery aging. The operating time is significantly reduced in temperatures well below freezing. Wearing the A360 under your overcoat helps to keep it warmer and to increase the operating time.

LOW BATTERY NOTIFICATIONS

Battery low. Charge

The battery charge is low. It is recommended to charge A360.

Charge before training.

The charge is too low for recording a training session. A new training session cannot be started before charging A360.

When the display doesn't wake up from a wrist gesture or a press of the button, the battery is empty and A360 has gone to sleep mode. Charge your A360. If the battery is totally drained, it may take a while for the charging animation to appear on the display.

PRECAUTIONS

The Polar A360 is designed to measure heart rate and tell your activity. No other use is intended or implied.

The training device should not be used for obtaining environmental measurements that require professional or industrial precision.

We recommend that once in a while you wash the device and the wrist strap to avoid any skin problems from a dirty bracelet.

INTERFERENCE

Electromagnetic Interference and Training Equipment

Disturbance may occur near electrical devices. Also WLAN base stations may cause interference when training with the training device. To avoid erratic reading or misbehavior, move away from possible sources of disturbance.

Training equipment with electronic or electrical components such as LED displays, motors and electrical brakes may cause interfering stray signals.

If the training device still does not work with the training equipment, it may be electrically too noisy for wireless heart rate measurement. For further information, www.polar.com/support.

MINIMIZING RISKS WHEN TRAINING

Training may include some risk. Before beginning a regular training program, it is recommended that you answer the following questions concerning your health status. If you answer yes to any of these questions, we recommend that you consult a doctor before starting any training program.

- Have you been physically inactive for the past 5 years?
- Do you have high blood pressure or high blood cholesterol?
- Are you taking any blood pressure or heart medication?
- Do you have a history of breathing problems?
- Do you have symptoms of any disease?
- Are you recovering from a serious illness or medical treatment?
- Do you use a pacemaker or other implanted electronic device?
- Do you smoke?
- Are you pregnant?

Note that in addition to training intensity, medications for heart conditions, blood pressure, psychological conditions, asthma, breathing, etc., as well as some energy drinks, alcohol, and nicotine may also affect heart rate.

It is important to be sensitive to your body's responses during training. **If you feel unexpected pain or excessive fatigue when training, it is recommended that you stop the training or continue at a lighter intensity.**

Note! If you are using a pacemaker, defibrillator or other implanted electronic device, you can use Polar products. In theory interference to pacemaker caused by Polar products should not be possible. In practice no reports exist to suggest anyone ever having experienced interference. We cannot however issue an official guarantee on our products' suitability with all pacemakers or other implanted devices, such as defibrillators, due to the variety of devices available. If you have any doubts, or if you experience any unusual sensations while using Polar products, please consult your physician or contact the implanted electronic device manufacturer to determine safety in your case.

If you are allergic to any substance that comes into contact with your skin or if you suspect an allergic reaction due to using the product, check the listed materials in Technical Specifications. To avoid any skin reaction to the heart rate sensor, wear it over a shirt, but moisten the shirt well under the electrodes to ensure flawless operation.

TECHNICAL SPECIFICATION

A360

Battery type:	100 mAh Li-pol rechargeable battery
Operating time:	Up to 12 days with 24/7 activity tracking and 1h/day training without Smart Notifications on.
Operating temperature:	-10 °C to +50 °C / 14 °F to 122 °F
Charging time:	Up to two hours.
Charging temperature:	0 °C to +40 °C / 32 °F to 104 °F
Fitness tracker materials:	Device: thermoplastic polyurethane, acrylonitrile butadiene styrene, glass fiber, polycarbonate, stainless steel, glass Wristband: silicone, stainless steel, polybutylene terephthalate, glass fiber
Watch accuracy:	Better than ± 0.5 seconds / day at 25 °C / 77 °F temperature
Heart rate measuring range:	30-240 bpm
Water resistance:	30 m
Memory capacity:	60 h training with heart rate depending on your language settings

Uses Bluetooth® Smart wireless technology.

Your A360 is compatible with the following Polar heart rate sensor as well: Polar H6 and H7.

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE AND USB CABLE

To use FlowSync software you need a computer with Microsoft Windows or Mac OS X operating system with an internet connection and a free USB port for USB cable.

FlowSync is compatible with the following operating systems:

Computer operating system	32-bit	64-bit
Windows XP	X	
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 MOBILE APPLICATION COMPATIBILITY

- iPhone 4S or later
- Android 4.3 or later, with Smart Notifications Android 5.0 or later

The Polar A360 training device applies the following patented technologies, among others:

- OwnIndex® technology for Fitness test.

WATER RESISTANCE

Water resistance of Polar products is tested according to International IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20°C) and ISO 22810. Products are divided into four different categories according to water resistance. Check the back of your Polar product for the water resistance category and compare it to the chart below. Please note that these definitions do not necessarily apply to products of other manufacturers.

Marking on case back	Water resistant characteristics
Water resistant IPX7	Not suitable for bathing or swimming. Protected against wash splashes and raindrops. Do not wash with a pressure washer.
Water resistant	Not suitable for swimming. Protected against wash splashes, sweat, raindrops etc. Do not wash with a pressure

Marking on case back	Water resistant characteristics
	washer.
Water resistant 30 m/50 m	Suitable for bathing and swimming
Water resistant 100 m	Suitable for swimming and snorkeling (without air tanks)

LIMITED INTERNATIONAL POLAR GUARANTEE

- This guarantee does not affect the consumer's statutory rights under applicable national or state laws in force, or the consumer's rights against the dealer arising from their sales/purchase contract.
- This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Inc. for consumers who have purchased this product in the USA or Canada. This limited Polar international guarantee is issued by Polar Electro Oy for consumers who have purchased this product in other countries.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. guarantees the original consumer/purchaser of this device that the product will be free from defects in material or workmanship for two (2) years from the date of purchase.
- The receipt of the original purchase is your proof of purchase!
- The guarantee does not cover the battery, normal wear and tear, damage due to misuse, abuse, accidents or non-compliance with the precautions; improper maintenance, commercial use, cracked, broken or scratched cases/displays, armband, elastic strap and Polar apparel.
- The guarantee does not cover any damage/s, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the product.
- Items purchased second hand are not covered by the two (2) year warranty, unless otherwise stipulated by local law.
- During the guarantee period, the product will be either repaired or replaced at any of the authorized Polar Service Centers regardless of the country of purchase.

Guarantee with respect to any product will be limited to countries where the product has been initially marketed.



This product is compliant with Directives 1999/5/EC and 2011/65/EU.

The relevant Declaration of Conformity is available at www.polar.com/en/regulatory_information.



This crossed out wheeled bin marking shows that Polar products are electronic devices and are in the scope of Directive 2012/19/EU of the European Parliament and of the Council on waste electrical and electronic equipment (WEEE) and batteries and accumulators used in products are in the scope of Directive 2006/66/EC of the European Parliament and of the Council of 6 September 2006 on batteries and accumulators and waste batteries and accumulators. These products and batteries/accumulators inside Polar products should thus be disposed of separately in EU countries. Polar encourages you to minimize possible effects of waste on the environment and human health also outside the European Union by following local waste disposal regulations and, where possible, utilize separate collection of electronic devices for products, and battery and accumulator collection for batteries and accumulators.

To see the A360-specific certification and compliance information, press and hold the button until you see a row of icons, swipe up and tap the information icon.

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

Polar Electro Oy is a ISO 9001:2008 certified company.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. All rights reserved. No part of this manual may be used or reproduced in any form or by any means without prior written permission of Polar Electro Oy.

The names and logos in this user manual or in the package of this product are trademarks of Polar Electro Oy. The names and logos marked with a ® symbol in this user manual or in the package of this product are registered trademarks of Polar Electro Oy. Windows is a registered trademark of Microsoft Corporation and Mac OS is a registered trademark of Apple Inc. App Store is a service mark of Apple Inc. Google Play is a trademark of Google Inc. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Polar Electro Oy is under license.

DISCLAIMER

- The material in this manual is for informational purposes only. The products it describes are subject to change without prior notice, due to the manufacturer's continuous development program.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy makes no representations or warranties with respect to this manual or with respect to the products described herein.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy shall not be liable for any damages, losses, costs or expenses, direct, indirect or incidental, consequential or special, arising out of, or related to the use of this material or the products described herein.

1.0 EN 10/2015