

POLAR®

POLAR A360



使用者手冊

目錄

目錄	2
簡介	9
Polar A360	9
USB 連接線	10
Polar Flow 應用程式	10
Polar FlowSync 軟體	10
Polar Flow 網路服務	10
入門	11
設置 A360	11
選擇以下選項之一進行設置: 電腦或兼容的行動裝置。	11
選項 A: 利用電腦進行設置	12
選項 B: 在行動裝置或平板電腦上利用 Polar Flow 應用程式進行設置	12
語言	13
腕帶	14
功能表結構	15
活動	16
我的一天	16
訓練	16
我的心率	16

我的最愛	16
錶面	16
配對	18
將心率傳感器與 A360 配對	18
設置	19
顯示屏設置	19
當天時間設置	19
設置	19
顯示屏設置	19
當天時間設置	20
重啟 A360	20
重置 A360	20
固件更新	21
透過電腦	21
透過行動裝置或平板電腦	21
飛航模式	22
打開飛航模式	22
關閉飛航模式	22
控制功能表	22
時間畫面和功能表	23
訓練	24

佩戴 A360	24
開始訓練	25
開始有目標的訓練	25
訓練期間	26
訓練視圖	26
有心率顯示的訓練	26
基於訓練目標設置了時長或卡路里的訓練	27
帶階段性訓練目標的訓練	28
暫停/停止訓練	28
訓練總結	29
訓練後	29
A360 中的訓練總結	29
Polar Flow 應用程式	31
Polar Flow 網路服務	31
功能	32
全天候活動追蹤	32
活動目標	32
活動資料	32
不活躍提示	33
Flow 網路服務與 Flow 程式的睡眠資訊	33
Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料	33

智能通知 (iOS)	34
智能通知設置	34
Polar Flow 移動應用程式	34
Polar Flow 應用程式中的請勿打擾設置	34
A360 上的請勿打擾設置	35
手機設置	35
使用	36
解除通知	36
智能通知功能藉由藍牙連接啟用	36
智能通知 (Android)	36
智能通知設置	37
開啟/關閉智能通知	37
Polar Flow 應用程式中的請勿打擾設置	38
A360 上的請勿打擾設置	38
阻止應用程式	39
手機設置	39
使用	39
解除通知	39
智能通知功能藉由藍牙連接啟用	39
運動內容	40
Polar Smart Coaching 功能	40

智能卡路里	40
心率區	41
訓練效益	51
鬧鐘	52
Polar Flow 應用程式與網路服務	53
Polar Flow 應用程式	53
將行動裝置與 A360 配對	53
Polar Flow 網路服務	54
最新消息	54
探索	54
日記	54
進展	54
規劃您的訓練	55
建立訓練目標	55
快速目標	55
階段目標	55
我的最愛	56
將目標同步至 A360。	56
我的最愛	56
在「我的最愛」中新增訓練目標：	56
編輯「我的最愛」	57

移除「我的最愛」	57
Flow 網路服務中的 Polar 運動內容	57
新增運動內容	57
編輯運動內容	58
同步	58
與 Flow 移動應用程式同步	58
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步	59
重要資訊	60
保養 A360	60
存放	61
維修	61
電池	61
對 A360 電池充電	61
電池工作時間	63
電池電量低通知	63
注意事項	63
干擾	63
訓練時儘量降低風險	64
技術規格	65
A360	65
Polar FlowSync 軟體和 USB 連接線	65

PolarFlow 移動應用程式兼容性	66
防水性	66
Polar 全球有限保固	67
免責聲明	68

簡介

感謝您購買新的 A360！此款防水型健身追蹤器配有一個基於手腕的心率監控器、獨特的 Polar 智能指導功能、智能時鐘功能(如智能通知與彩色觸屏)。您的新夥伴擁有 24/7 全天候的活動測量功能，可幫助您培養更充滿活力、更健康的生活方式。透過 A360 或 Polar Flow 應用程式可迅速概覽您每日的活動。A360 與 Polar Flow 網路服務及 Flow 應用程式共同幫助您瞭解您的選擇與習慣對您的健康如何產生影響。

此用戶手冊幫助您使用新的 A360 開始訓練。要查看視頻教程和最新版本的用戶手冊，請訪問 www.polar.com/en/support/A360。



1. 觸屏
2. 按鈕

- 要激活顯示屏：按下按鈕或在您佩戴健身追蹤器時轉動手腕。
- 若要更換時鐘畫面，請在時間視圖點選並按住該畫面並向上或向下滑動。然後透過點選來選擇畫面。

POLAR A360

追蹤您在生活中的每日活動並樂享可顯示基於手腕的心率的訓練。瞭解它們如何為您的健康帶來益處，並獲得如何達到每日活動目標的指導。利用手腕追蹤您的活動目標並在 Flow 應用程式或 Flow 網路服務中瞭解關於您的活動的更多詳情。若您想保持連線狀態並獲得從手機直接發往手腕裝置的提示，請使用智能通知。換一款腕帶，讓它搭配任何衣著。您可以單獨購買更多腕帶。

USB 連接線

整套產品包括標準的 USB 連接線。您可以使用此連接線給電池充電，並透過 FlowSync 軟體在 A360 與 Flow 網路服務之間同步資料。

POLAR FLOW 應用程式

一覽您的活動與訓練資料。Flow 應用程式能夠以無線的方式將您的活動與訓練資料同步至 Polar Flow 網路服務。在 App StoreSM 或 Google PlayTM 上獲取該應用程式。您也可利用 Flow 應用程式開始使用 A360，並以無線方式來更新 A360。

POLAR FLOWSYNC 軟體

Polar Flowsync 在 A360 和電腦上的 Polar Flow 網路服務之間同步資料。訪問 flow.polar.com/start 開始使用 A360 並下載與安裝 FlowSync 軟體。

POLAR FLOW 網路服務

規劃您的訓練、追蹤您的成績、獲得指導並查看關於您的活動與訓練成績的詳細分析。讓您的所有朋友都瞭解您的成果。在 polar.com/flow 上獲取所有這些資訊。

入門

設置 A360

當您拿到新的 A360 時，A360 處於存儲模式。在您將 A360 插入電腦進行設置或插入 USB 充電器進行充電時，A360 進入喚醒狀態。我們推薦您在開始使用 A360 前對電池進行充電。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。查看 [電池](#) 瞭解電池充電、電池工作次數與低電量提示的詳細資訊。



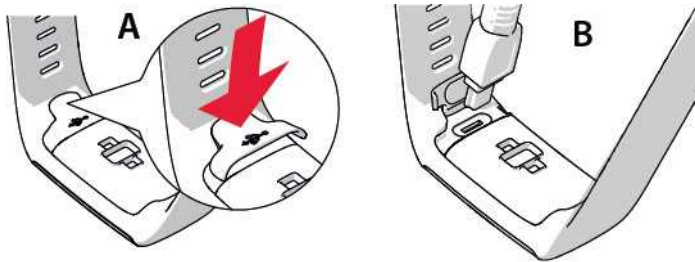
選擇以下選項之一進行設置：電腦或兼容的行動裝置。

您可以選擇設置 A360 的方式：利用電腦與 USB 連接線或利用兼容的行動裝置採用無線方式。兩種方法都要求採用網路連線。

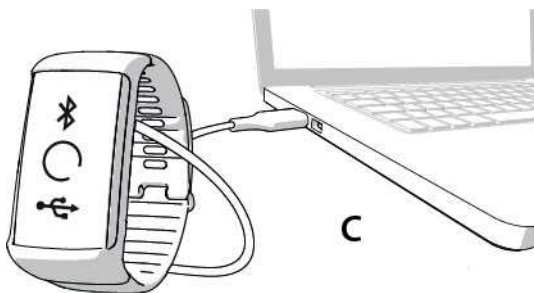
- 若您無法使用帶有 USB 埠的電腦，在行動裝置上進行設置也十分方便，不過可能需要更長時間。
- 有線設置更快捷，您可同時為 A360 充電，不過您需要使用 USB 連接線和電腦。

選項 A: 利用電腦進行設置

1. 訪問 flow.polar.com/start, 安裝 FlowSync 軟體設置 A360 並根據需要 [更新固件](#)。
2. 向下推腕帶內側的 USB 蓋板的頂端部分 (A) 以接入 microUSB 埠並插入隨附的 USB 連接線 (B)。
i 在裝置的 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。若 A360 的 USB 埠潮濕, 請在插入前使 USB 埠回復乾爽。



3. 將連接線的另一端插入電腦的 USB 埠以進行設置並對電池 (C) 充電。



4. 隨後我們將指導您註冊 Polar Flow 網路服務並對 A360 進行個性化設置。

i 為得到最準確與個性化的活動和訓練資料, 您最好在註冊網路服務時, 提供精確的體格設置。在註冊時, 您可以選擇一種 [language](#)(語言) 並獲得 A360 最新的韌體。

在關閉 USB 蓋板時, 請確保它與裝置齊平。

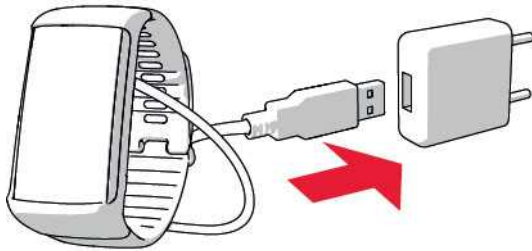
在設置完成後, 即可使用。祝您使用愉快!

選項 B: 在行動裝置或平板電腦上利用 POLAR FLOW 應用程式進行設置

Polar A360 透過藍牙無線連接到 Polar Flow 移動應用程式, 所以請記得在您的行動裝置中啟動藍牙。

1. 在行動裝置上進行設置期間，為確保 A360 有充足電量，只需將 USB 連接線插入有電的 USB 埠或 USB 電源適配器。請確保適配器上標示「output 5Vdc」(輸出 5 伏特直流電)，並提供至少 500mA 電流。顯示屏開始顯示帶有藍牙和 USB 圖示的動畫圈。

i 當 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。若 A360 的 USB 埠潮濕，請在插入前使 USB 埠回復乾爽。



2. 請前往您行動裝置上的 App StoreSM 或 Google PlayTM，搜尋並下載 Polar Flow 應用程式。在 polar.com/support 上檢查行動裝置兼容性。
3. 當您打開 Flow 應用程式後，它會識別在附近的新 A360，並提示您開始配對。接受配對請求並輸入由 A360 傳給 Flow 應用程式的藍牙配對代碼。
i 確保 A360 已通電啟動以進行連接。
4. 然後創建一個帳戶或者登入(若您已有一個 Polar 帳戶)。我們將引導您利用此應用程式完成註冊和設置。當您已定義好所有設置後，點選保存並同步。現在您的個性化設置將傳送到手環。
為了獲得最精確的個人活動和訓練資料，您最好進行精確設置。
i 請注意 A360 可能在無線設置期間獲取最新的韌體更新版，並且最多可能需要 20 分鐘來完成(取決於您的網路連接情況)。根據您在設置中的選擇 A360 將收到語言包，這也需要花費一些時間。
5. 一旦完成同步後，A360 將打開時間視圖。

一切就緒，祝您愉快！

語言

當您設置 A360 時，您可從以下語言選擇一種您要使用的語言：

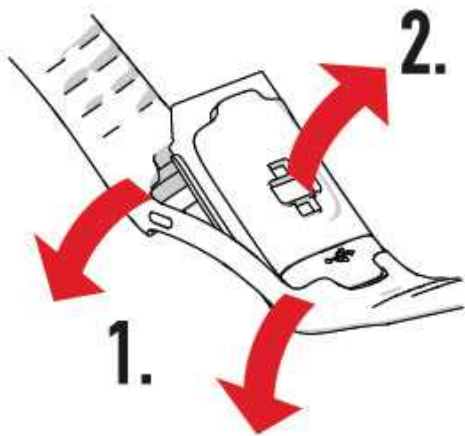
- 英語
- 西班牙語
- 葡萄牙語
- 法語
- 丹麥語
- 荷蘭語
- 瑞典語
- 挪威語
- 德語
- 意大利語
- 芬蘭語
- 波蘭語
- 俄語
- 簡體中文
- 日語

在設置後，您可在 **Flow** 應用程式或網路服務中變更語言。

腕帶

A360 的腕帶可輕鬆更換。例如，若您想讓它的顏色與您的衣著搭配，很容易就可實現。

1. 從兩側將腕帶彎曲(一次一側)，將其從裝置上卸下。



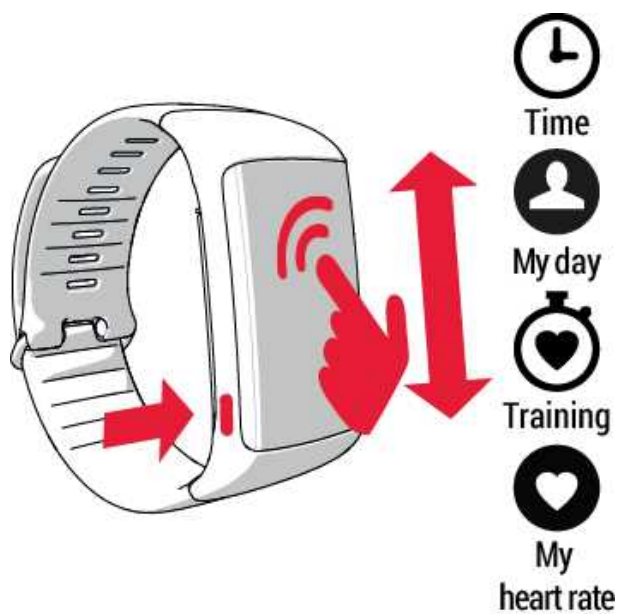
2.將裝置與腕帶拉開。

要安裝腕帶，以相反的順序進行步驟操作。確保腕帶與裝置兩側齊平。

功能表結構

您可以透過簡單的手腕動作或按下側面的按鈕來打開顯示屏。

進入功能表，並透過向上或向下滑動觸屏瀏覽功能表。透過點選圖示來選擇項目，並透過按下側面的按鈕返回。



活動

您可在某些時鐘畫面與 **My day** (我的一天) 功能表中的活動棒來檢視您的每日活動目標。例如，您能看到您的目標進度、有顏色的時鐘數字的填充方式。

有關更多資訊，請參見 [「24/7 全天候活動追蹤」](#)。

我的一天

此處您可以更詳細地查看每日活動目標的進展、步數、距離、卡路里和當天到目前為止已完成的任何一節訓練或您在 **Flow** 網路服務中創建的任何有計劃的訓練。

點選您當天的每一活動，瞭解活動的更多詳情。要瞭解您與每日活動目標還有多少差距，請點選活動資料。

訓練

此處您可以開始您的訓練。點選圖示進入運動選擇功能表。您可以在 **Flow** 網路服務中編輯所選內容以便您能在 **A360** 中更輕鬆地訪問您最喜愛的運動。進入 **Flow**，按一下您的姓名與 **Sport profiles** (運動內容)。在此處添加或刪除您最喜愛的運動。

要開始訓練，請等待至您的心率出現在某個運動圖示的旁邊並點選該圖示，則訓練開始。

我的心率

此處，您可快速查看您當前的速率，無需開始訓練。只需繫緊您的腕帶，點選圖示，您將馬上看到您當前的速率。按下側面按鈕可退出。

我的最愛

在 **Favorites** (我的最愛) 中，您將在 **Flow** 網路服務中找到作為最喜愛項貝保存的訓練內容。若您未在 **Flow** 中保存任何最喜愛的項目，則此項目不會顯示在 **A360** 功能表中。

更多資訊，請參見 [我的最愛](#)。

錶面

若要變更您的健身追蹤器的錶面：

1. 用手指按住觸控屏直至您看到錶面的縮略圖選單：



2. 向上或向下滑動以查看全部並點選您選擇的錶面。

此處是選項：




- 垂直時鐘和日期
- 自左向右填充的活動條



- 帶日期的圓形時鐘
- 帶顏色和百分比數字的每日活動目標進度填充的圓形活動碗



- 垂直時鐘和日期，無活動條
 - 顏色隨當日時間變化：白天為黃色，夜間為深藍色
-  在夜間查看時間的完美選擇。




- 預設垂直時鐘
- 帶有顏色透過每日活動目標進度填充數字顯示的活動

配對

Bluetooth Smart® 心率傳感器必須與 A360 配對，這樣它們才可一起正常工作。配對只需幾秒鐘，請確保 A360 只接收來自傳感器和設備的信號，並允許小組中存在無干擾的訓練。在進入活動或比賽之前，確保您已在家中進行過配對操作，以防止其他設備干擾。

Polar A360 健身追蹤器與 Polar Bluetooth Smart® 心率傳感器 H6 和 H7 相容。

將心率傳感器與 A360 配對

 在使用 *Polar Bluetooth Smart*® 心率傳感器時，A360 不會對透過手腕測量心率。

將心率傳感器與 A360 配對的方式有兩種：

1. 佩戴心率傳感器，並長按時間視圖中的按鈕直至有消息顯示，提示將 A360 靠近裝置。
2. 將 A360 靠近心率傳感器。
3. 操作結束後顯示 **Pairing completed**(配對完成)。


或

1. 佩戴心率傳感器，在 A360 上點選 **Training** (訓練)。
2. 將 A360 靠近心率傳感器。
3. 操作結束後顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

設置

顯示屏設置

您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 移動應用程式上選擇佩戴 A360 的手。該設置會相應更改 A360 顯示屏的方向。

 建議您將手環佩戴在您的非慣用手上以獲取最準確的活動追蹤結果。

您隨時可在 Polar Flow 網路服務和移動應用程式編輯您的設置。

要在您的電腦上更改顯示屏設置

1. 將 A360 插入電腦的 USB 埠，前往 polar.com/flow 並登入。
2. 進入 **Settings (設置)** 與 **Products (產品)**。
3. 選擇 A360，點選並更改慣用手。

A360 的顯示方向會於下一次同步時更改。

要在移動應用程式上更改顯示屏設置

1. 進入 **Settings (設置)**。
2. 點選 **Product information (產品信息)** 並為 A360 選擇合適的佩戴手腕。

A360 的顯示方向會於下一次同步時更改。

當天時間設置


當 A360 與 Polar Flow 網路服務同步時，電腦系統的時鐘和格式已傳輸至 A360。要更改時間，您必須先更改您的電腦的時區，然後再同步 A360。

若您在您的行動裝置上更改了時區並將 Polar Flow 應用程式與 Polar Flow 網路服務以及 A360 同步，A360 上的時間也將更改。您的行動裝置需要有網絡連線功能以更改時間。

設置

顯示屏設置

您可以在 Polar Flow 網路服務或 Polar Flow 移動應用程式上選擇佩戴 A360 的手。該設置會相應更改 A360 顯示屏的方向。

 建議您將手環佩戴在您的非慣用手上以獲取最準確的活動追蹤結果。

您隨時可在 **Polar Flow** 網路服務和移動應用程式編輯您的設置。

要在您的電腦上更改顯示屏設置

1. 將 A360 插入電腦的 USB 埠，前往 polar.com/flow 並登入。
2. 進入 **Settings (設置)** 與 **Products (產品)**。
3. 選擇 A360，點選並更改慣用手。

A360 的顯示方向會於下一次同步時更改。

要在移動應用程式上更改顯示屏設置

1. 進入 **Settings (設置)**。
2. 點選 **Product information (產品信息)** 並為 A360 選擇合適的佩戴手腕。

A360 的顯示方向會於下一次同步時更改。

當天時間設置

當 A360 與 Polar Flow 網路服務同步時，電腦系統的時鐘和格式已傳輸至 A360。要更改時間，您必須先更改您的電腦的時區，然後再同步 A360。

若您在您的行動裝置上更改了時區並將 Polar Flow 應用程式與 Polar Flow 網路服務以及 A360 同步，A360 上的時間也將更改。您的行動裝置需要有網絡連線功能以更改時間。

重啟 A360

透過按住此按鈕一會直至您看到電源圖示重啟 A360。點選此圖示，關閉裝置。再次按下此按鈕重啟裝置。

重置 A360

若您在使用 A360 時遇到問題，嘗試將其重置。重置會清空 A360 中的所有資訊，您需要再次設置以供您個人使用。

透過電腦上在 FlowSync 中重置 A360:

1. 將 A360 透過隨附的 USB 連接線插入電腦。
2. 在 FlowSync 中打開設置。
3. 按下「原廠設定」按鈕

您也可從手環重置 A360:

1. 長按此按鈕，進入圖示組功能表。忽略同步/配對訊息，並持續按住此按鈕。
2. 點選電源圖示，關閉裝置，
3. 在「關閉」文字顯示時，再次按下此按鈕五秒。

現在您需要藉由行動裝置或電腦重新設置 A360。在設置時請記得使用重置前您已使用過的相同 Polar 帳戶。

固件更新

透過電腦

您可以自行更新 A360 的固件，並使其保持最新狀態。任何時候若有新的固件版本可用，當您將 A360 連接至您的電腦時，FlowSync 會通知您。固件更新是透過 FlowSync 軟體下載。

執行固件更新以提高 A360 的性能。其中可能包含現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。


欲更新固件：

1. 將 A360 透過 USB 連接線插入電腦。
2. FlowSync 會開始同步您的資料。
3. 同步後，您會被要求更新固件。
4. 請選擇 **Yes**(是)。安裝新的固件(這可能需要一些時間)，重啟 A360。

 您不會因固件更新而丟失任何資料。更新開始前，來自 A360 的資料已同步至 Flow 網路服務。

透過行動裝置或平板電腦

若您使用 Polar Flow 移動應用程式同步 A360 上的訓練和活動資料，您也可以透過行動裝置更新固件。若有更新版本可用，此應用程式會通知您並指導您如何使用。我們建議您在開始更新前先將 A360 插入電源以確保更新操作無誤。

 根據連線情況，無線韌體更新最多可能需要 20 分鐘。

飛航模式

飛航模式切斷了 A360 發出的所有無線通訊。您仍然可以使用它，但是您不能透過 Polar Flow 移動應用程式來同步您的資料或將其與任何無線配件一起使用。

打開飛航模式

1. 長按此按鈕直至您看到飛機圖示。首先您將看到配對/同步通知，持續按住按鈕直至飛機圖示顯示出來.....
2. 點選此圖示，將顯示「飛航模式啟用」。

關閉飛航模式

1. 長按此按鈕直至您看到飛機圖示。
2. 點選此圖示，將顯示「飛航模式關閉」。

控制功能表

在控制功能表中，您可以切換飛行模式，以及開關「請勿打擾」模式、關閉電源、重置藍牙連接，以及查看設備專有資訊。

若要存取控制功能表，請按住側面按鈕一段時間，直到您看到以下功能表圖示。向上滑動以查看全部內容。



飛航模式。切斷健身追蹤設備的所有無線通訊。



「請勿打擾」模式。禁用因手腕運動的顯示幕亮起，並阻斷來自您手機的智能通知。



關機。關閉設備。



重置當前藍牙連接。若要使用任何藍牙配件，需要與設備再次配對。







資訊。查看您設備的 ID，韌體版本等。

按下側邊按鈕返回到時間視圖。

時間畫面和功能表

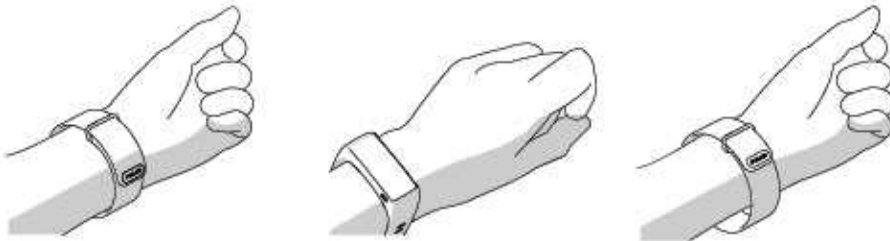
時間視圖中，在時間和日期旁可找到以下圖示。

-  飛航模式已開啟。您的行動電話及配件的所有無線連接已斷開。
-  請勿打擾模式已開啟。顯示幕不會因手腕運動而亮起，且您將不會收到智能通知。
-  振動鬧鈴已設置。您可以在 **Flow** 應用程式中設置鬧鈴。
-  已配對手機的藍牙連接已斷開。在 **A360** 上，長按此按鈕

訓練

佩戴 A360

Polar A360 健身追蹤器配有內置型心率傳感器，此傳感器可由手腕測量心率。要準確測量基於手腕的心率，您需要將腕帶緊貼佩戴在手腕之上，緊挨著腕骨後方。傳感器必須貼緊您的皮膚，但腕帶也不可綁得太緊影響血液流動。



在未進行訓練時您可以按照自己的意願將腕帶佩戴得松些，不過在訓練時應綁緊以確保您能從手腕獲得準確的心率讀數。若您在手腕的皮膚上刺有花紋，由於花紋可能影響準確讀數，請不要將傳感器直接放置在它的上面。




此外，若您的手與皮膚容易變涼，建議熱身。在開始訓練前先熱身！

在有些運動中要讓感測器固定在手腕上較為困難，或感測器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，我們建議使用帶有胸帶的 **Polar H7** 心率感測器以準確測量您的心率。

在裝置上直接跟蹤您的心率區並獲得有關您在 **Flow** 網路服務中規劃的訓練指導

雖然訓練時存在許多暗示身體狀況的主觀跡象(主觀體力感覺、呼吸頻率和身體感覺)，但都不如測量心率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外在因素影響，這意味著您可獲得關於您的身體狀態的可靠測量資料。

開始訓練

	在時間視圖中，將顯示屏向上或向下滑動並點選 Training (訓練)，進入準備模式：在查看心形圖示時它會轉成顯示心率。
	透過向上或向下滑動顯示屏來選擇您想要使用的運動內容。
	點選已選擇的圖示，開始訓練。

參見 [訓練期間的功能](#) 瞭解訓練期間您透過 A360 可進行的事項。

若要暫停訓練，請按此按鈕。顯示 **Paused** (暫停)，A360 進入暫停模式。欲繼續訓練，請點選綠色箭頭圖示。

若要停止訓練，在記錄訓練期間或處於暫停模式時長按此按鈕，直至顯示訓練總結。或者您可以點選並按住紅色停止圖示三秒以結束記錄。

開始有目標的訓練

您可以規劃您的訓練並在 Flow 網路服務中 [創建詳細的訓練目標](#)，並利用 Flowsync 軟體或 Flow 應用程式將其同步至 A360。在訓練期間，A360 將指導您實現您的目標。

要開始有目標的訓練：

1. 進入 **My day** (我的一天)。
2. 透過點選從列表中選擇目標。
3. 透過點選其圖示來選擇您想使用的運動內容。
4. 訓練顯示屏出現，您則可以開始訓練。





訓練期間

訓練視圖


您可以利用手腕動作啟動顯示屏，透過向上或向下滑動顯示屏瀏覽訓練視圖。顯示屏會自動關閉以節省電池電量。在訓練模式期間，您可以設置不關閉顯示幕：透過輕觸並按住觸控式螢幕，直到您看到一個燈泡關閉圖示。若要關閉此功能，請輕觸並再次按住觸控式螢幕，直到您看到一個燈泡關閉圖示。

您可以看到以下訓練視圖。

有心率顯示的訓練





	<p>以當前心率區顏色顯示的您的當前心率</p> <p>到目前為止您的訓練的時長。</p>
	<p>當日時間</p> <p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里。</p>
	<p>訓練課的當前速度或步速。在 Flow 中修改運動內容，來定義此處您想查看哪一個。</p> <p>在訓練課中目前為止所完成的距離。</p> <p> 僅與跑步相關的運動內容可見*</p>

* 跑步、慢跑、公路跑、越野跑、跑步機跑步、田徑跑步、散步、超跑

 在訓練功能表中，您也可透過點選並按住一個運動圖示來禁用心率傳感器。

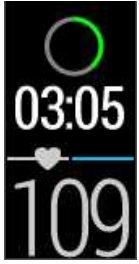


基於訓練目標設置了時長或卡路里的訓練

若您在 Flow 網路服務創建了基於時長或卡路里的訓練目標並將該目標同步至 A360，您可以看到以下視圖：


 <p>或</p> 	<p>若您基於卡路里創建了訓練目標，您可以看到您剩餘的卡路里燃燒數和當前心率。</p> <p>若您基於時間創建了訓練目標，您可以看到達成目標您還需完成的進度和當前心率。</p> <p>心率數字的顏色顯示您處在哪個心率區。</p>
	<p>到目前為止您的訓練的時長。</p> <p>當日時間。</p>
	<p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里。</p> <p>您在訓練課所完成的部分將在心率區顯示為分隔號紋。當前心率區將被突出顯示。</p>


帶階段性訓練目標的訓練


若您在 Flow 網路服務上創建了階段性目標並定義了每一階段心率強度且將該目標同步至 A360，您可以看到以下視圖：

	<p>您可以看到您的心率、當前階段的心率上限值與下限值以及到目前為止訓練的時長。心形符號顯示在心率限值之間您的當前心率。</p> <p>您的心率的顏色顯示您當前所在的心率區。</p>
	<p>到目前為止您的訓練的時長。</p> <p>當日時間</p>
	<p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里</p>

暫停/停止訓練

	<p>1.若要暫停訓練，請按此按鈕。顯示「暫停」。欲繼續訓練，請點選綠色箭頭圖示。</p>
---	---

	<p>2.若要停止訓練，在記錄訓練期間或處於暫停模式時長按此按鈕三秒，直至計數器為零。或者您可以點選並按住顯示屏上的紅色停止圖示。</p>
---	---

 若在暫停後停止訓練，則暫停後經過的時間不包括在總訓練時間內。

訓練總結

訓練後

在您停止訓練後，在 A360 上您將立即獲得您的訓練總結。在 Flow 應用程式或在 Flow 網路服務中獲得更詳細的圖示分析。

A360 中的訓練總結

在 A360 中您僅可查看當天的訓練總結。請前往 [我的一天](#) 並選擇您想查看的訓練。

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>開始時間</p> <p>指您的訓練開始的時間。</p> <p>持續時間</p> <p>指訓練持續的時間</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>平均心率</p> <p>訓練期間您的平均心率</p> <p>最高心率</p> <p>指訓練期間您的最大心率</p>

	<p>訓練效益</p> <p>指您的訓練的主要作用/回饋。要獲得訓練效益，您需要在心率測量功能開啟的情況下在運動區至少花費了 10 分鐘。</p>
	<p>心率區</p> <p>在每個心率區花費的訓練時間百分比</p>
	<p>卡路里</p> <p>指訓練期間燃燒的卡路里</p> <p>脂肪燃燒 %</p> <p>指訓練期間脂肪燃燒卡路里百分比</p>
	<p>訓練的平均和最大速度/步速。</p> <p>i 僅與跑步相關的運動內容可見*</p>
	<p>訓練課中已完成的距離</p> <p>i 僅與跑步相關的運動內容可見*</p>

* 跑步、慢跑、公路跑、越野跑、跑步機跑步、田徑跑步、散步、超跑

POLAR FLOW 應用程式

長按時間視圖中的按鈕，使 A360 與 Flow 應用程式同步。在 Flow 應用程式中，您可以在每節訓練結束之後一目了然地分析資料。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的離線訓練資料。

更多資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

POLAR FLOW 網路服務

您可以使用 Polar Flow 網路服務分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。您可以追蹤進展，也可與其他人分享您最佳的訓練。

有關更多資訊，請參見 [Polar Flow 網路服務](#)。

功能

全天候活動追蹤

A360 透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動來追蹤您的活動。它分析您運動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解常規訓練外的日常生活中的活躍程度。我們建議您將 A360 佩戴在非慣用手以實現更準確的活動追蹤。

活動目標

當您在 Flow 上註冊 Polar 帳戶時，您可獲得您個人的活動目標。它將指導您如何達成每日目標。您可以在 A360 與 Polar Flow 應用程式或網路服務上查看目標。活動目標依據您的個人資料與活動等級設置設立，在 [Flow 網路服務](#) 的「每日活動目標」設置中您可以看到這一設置。

若您想更改您的目標，請登入 Flow 網路服務，點按右上角您的姓名/個人資料照片，進入「設置」中的「每日活動目標」選項卡。在「每日活動目標」設置中您可以從三種活動等級中選擇最能恰當地說明您的標準日與活動的等級。在選擇區域下方，您可以看到為了實現所選等級的每日活動目標您需要達到的活動水平。例如，若您是辦公室工作人員，大部分時間是坐著工作，則您在平日應該要進行約四小時的低強度活動。對於在工作時間裡站立和行走很多的人，要求會更高。

活動資料

A360 會逐漸填滿活動棒來指示您達到每日目標的進度。當活動棒填滿時，意味著您達到了您的目標，您將收到一個振動提示。您可在 [My day](#) (我的一天) 功能表與某些時鐘畫面中檢視活動棒。

在 [My day](#) (我的一天) 功能表中，您可檢視您今天到目前為止的活動情況以及您今天已完成或所規劃的任何訓練。

- **Steps** (步數): 您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計。
- **Distance** (距離): 您到目前為止走過的距離。距離計算是基於您的高度與您所走的步數。
- **Calories** (卡路里): 顯示您在訓練、活動和 **BMR** (基礎代謝率: 維持生命所需的最少量的新陳代謝活動) 消耗的卡路里數。

不活躍提示

眾所周知，身體活動是保持健康的主要因素。除了要保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。長時間坐著對您的健康有害，即使在您獲得足夠的活動量的訓練日也是如此。A360 還可發現您在一天中是否過長時間未有活動，這種方法可以助您避免一直坐著，從而避免隨之帶來的對健康的不利影響。

若您靜止不動的時間達到 55 分鐘，您會獲得不活躍提示。將顯示 **It's time to move**(是時候動一動了)，並伴有輕微振動。站起來並找到您自己的活動方式。進行短距離行走、舒展身體，或做其他一些輕度活動。當您開始運動或按下任何按鈕時，這些資訊會消失。若您在五分鐘內不活動，您將獲得一個不活躍戳記，這個戳記您可在數據同步後在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上看到。

Flow 應用程式與 Flow 網路服務均會顯示您收到的不活躍戳記數。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

FLOW 網路服務與 FLOW 程式的睡眠資訊

若您在夜間佩戴 A360，它可跟蹤您的睡眠時間與品質(放鬆/不放鬆)。您不必打開睡眠模式，該裝置可從您的手腕活動自動檢測到您處於睡眠狀態。在 A360 同步後，睡眠時間及其品質(放鬆/不放鬆)會顯示在 Flow 網路服務和 Flow 應用程式上。

睡眠時間是從下午 18:00/6 到第二天下午 18:00/6 這 24 小時中最長的連續休息時間。在睡眠期間不到一小時的睡眠中斷不會停止睡眠跟蹤，但是這些睡眠中斷時間不計入睡眠時間中。長於一小時的睡眠中斷會停止睡眠跟蹤。

您安靜入眠、不經常動的時間被計為放鬆睡眠。您移動和變換睡姿的時間被計為不放鬆睡眠。該演算法並不是簡單地總結所有的不動時間，相較於短的不動時間更注重長的不動時間。放鬆睡眠百分比是放鬆睡眠和總睡眠時間之比。放鬆睡眠因人而異，應結合睡眠時間解釋。

知道放鬆睡眠和不安睡眠的量讓您可以瞭解您夜間的睡眠情況以及是否受到任何日常生活變化的影響。這可能有助於您找到改善睡眠的方法，讓您白天感覺得到充分的休息。

FLOW 應用程式與 FLOW 網路服務中的活動資料

利用 Flow 應用程式，可即時跟蹤和分析您的活動資料並將您的資料從 A360 以無線方式同步至 Flow 網路服務。Flow 網路服務可讓您充分瞭解您的活動資訊。


智能通知 (IOS)

智能通知功能可使您在 Polar 設備上獲取有關來電、訊息和通知的提醒。您將在 Polar 設備上獲取與手機屏幕上相同的通知。當使用 A360 進行心率訓練時，若您的手機正在運行 Polar Flow 應用程式，您僅可接收來電通知。

- 確保您的 A360 擁有最新的韌體版本，以及最新版本的 Polar Flow 應用程式。
- 要使用智能通知功能，您需要安裝 iOS 版 Polar Flow 移動應用程式且 A360 需要與該程式配對。
- 請注意，智能功能啟用時，由於一直開著藍牙，您的 Polar 裝置與手機的電池會消耗得更快。


智能通知設置


POLAR FLOW 移動應用程式

 在 Polar Flow 移動應用程式中，智能通知功能默認為關閉。

按以下步驟將智能通知功能設置為打開/關閉。

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 **Settings (設置) > Notifications (通知)**。
3. 在 **SMART NOTIFICATIONS (智能通知)** 下選擇 **On (開啟) (無預覽)** 或 **Off (關閉)**。
4. 透過長按 A360 的按鈕將 **A360 與移動應用程式同步**。
5. 您的 A360 顯示屏上顯示 **智能通知開啟** 或 **智能通知關閉**。

 當您在 Polar Flow 移動應用程式上更改通知設置時，請記得將 A360 與移動應用程式同步。

 請勿打擾禁用自手腕運動開啟顯示屏，並讓您在臥室等黑暗條件下更好地休息。

POLAR FLOW 應用程式中的請勿打擾設置

若您希望在一天中的某個時段停用通知提示功能，請在 Polar Flow 移動應用程式中將 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置為啟用。當該功能啟用時，您在所設置的時段將不會收到任何通知提示。**Do not disturb (請勿打擾)** 默認設為開啟，開啟的時間段為晚上 10 點至上午 7 點。

按以下步驟更改 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置：

1. 打開 PolarFlow 移動應用程式
2. 進入 **Settings (設置) > Notifications (通知)**。
3. 在 **SMART NOTIFICATIONS (智能通知)** 下，您可以將 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置為開啟或關閉，並設置 **Do not disturb (請勿打擾)** 的開始和結束時間。
4. 透過長按 A360 的按鈕將 A360 與移動應用程式同步。

A360 上的請勿打擾設置

您可如下直接在 A360 上禁用通知提醒：

1. 按住側面按鈕直至您到達控制選單。(首先您將看到搜索文字，但只要一直接住按鈕。)



2. 點選請勿打擾圖示：



顯示屏上顯示請勿打擾開啟且顯示屏變為時間視圖。當該功能開啟時時間視圖上顯示新月圖示：



若要啟用通知提醒，重複這些步驟。

手機設置

手機的通知設置決定 A360 接收的通知類型。要在 iOS 手機上編輯通知設置：

1. 進入 **Settings (設置) > Notifications (通知)**。
2. 確保您希望接收通知的應用程式已添加到 **INCLUDE (包括)** 列表中，並將它們的顯示格式設定為 **Banners (橫幅)** 或 **Alerts (提醒)**。

請注意，在訓練期間您將僅收到來電和位置相關的消息。

您將不會接收來自 **DO NOT INCLUDE** (不包括) 列表下的應用程式的通知。

使用

當獲取提醒時，Polar 設備將透過振動悄悄通知您。當收到來電時，您可選擇接聽、靜音或拒絕 (僅支援 iOS8)。靜音僅會靜音您的 Polar 設備，不會靜音您的手機。若通話提醒期間通知到達，則不會顯示。

在訓練期間，若您的手機上正在運行 Flow 應用程式，則您可接聽來電，獲取導航指示 (僅支援 Google 地圖)。您在訓練期間不會收到任何通知 (電郵、行事曆、應用程式等)。

解除通知

通知可透過手動或逾時解除。手動解除通知亦會解除手機屏幕上的通知，但逾時僅會移除 Polar 設備上的通知，其仍將在您的手機上可見。

自顯示屏解除通知：

- 手動：按下側面按鈕

逾時：若您未手動解除，通知將在 30 秒後消失

智能通知功能藉由藍牙連接啟用

當 A360 與您的手機的距離處於同一視線且 5 米 / 16 英尺範圍內時，藍牙連接與智能通知功能將在它們之間啟用。若 A360 不在規定範圍內的時間不到兩小時，當 A360 重新進入規定的範圍區域時，您的手機將在 15 分鐘內自動恢復連接。

若 A360 不在規定範圍內的時間超過兩小時，長按 A360 上的按鈕將恢復連接。

智能通知 (ANDROID)


智能通知功能可使您在 Polar 設備上獲取有關來電、訊息和通知的提醒。您將在 Polar 設備上獲取與手機屏幕上相同的通知。請注意，當用 A360 進行心率訓練時，您無法接收任何通知。

- 確保您的手機擁有 **Android 5.0** 或更新版本。
- 確保您的 **A360** 擁有最新的韌體版本，至少為 **1.1.15** 版本。
- 要使用智能通知功能，您需要安裝 **Android** 版 **Polar Flow** 移動應用程式且 **A360** 需要與該程式配對。
- 為使智能通知功能工作，您的手機上運行運行 **Polar Flow** 應用程式。
- 請注意，智能功能啟用時，由於一直開著藍牙，您的 **Polar** 裝置與手機的電池會消耗得更快。

 我們已驗證最常見手機型號上的功能，如 **Samsung Galaxy S5**、**Samsung Galaxy S6**、**Nexus 5**、**LG G4**、**Sony Xperia Z3**。支援 **Android 5.0** 的其他手機型號上的功能可能有差異。


智能通知設置


開啟/關閉智能通知

 在 **Polar Flow** 移動應用程式中，智能通知功能默認為關閉。

按以下步驟將智能通知功能設置為打開/關閉。

1. 打開 **Polar Flow** 移動應用程式
2. 透過長按 **A360** 的側面按鈕將 **A360** 與移動應用程式同步。
3. 進入 **Settings (設置) > Notifications (通知)**。
4. 在 **SMART NOTIFICATIONS(智能通知)** 下，選擇 **開啟(無預覽)** 或 **關閉**。
當您開啟智能通知時，將引導您在手機上啟用通知(即，讓 **Polar Flow** 應用程式存取您的手機通知)，前提是您尚未啟用。顯示「是否啟用通知？」。點選「啟用」。然後選擇 **Polar Flow** 並點選確定。
5. 透過長按 **A360** 的側面按鈕將 **A360** 與移動應用程式同步。
6. 您的 **A360** 顯示屏上顯示 **智能通知開啟** 或 **智能通知關閉**。

 當您在 **Polar Flow** 移動應用程式上更改通知設置時，請記得將 **A360** 與移動應用程式同步。

 請勿打擾禁用自手腕運動開啟顯示屏，並讓您在臥室等黑暗條件下更好地休息。

POLAR FLOW 應用程式中的請勿打擾設置

若您希望在一天中的某個時段停用通知提示功能，請在 Polar Flow 移動應用程式中將 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置為啟用。當該功能啟用時，您在所設置的時段將不會收到任何通知提示。**Do not disturb (請勿打擾)** 默認設置為開啟，開啟的時間段為晚上 10 點至上午 7 點。

按以下步驟更改 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置：

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 進入 **Settings (設置) > Notifications (通知)**。
3. 在 **SMART NOTIFICATIONS (智能通知)** 下，您可以將 **Do not disturb (請勿打擾)** 設置為開啟或關閉，並設置 **Do not disturb (請勿打擾)** 的開始和結束時間。當智能通知開啟(無預覽)時，請勿打擾設置可見。
4. 透過長按 A360 的按鈕將 A360 與移動應用程式同步。

A360 上的請勿打擾設置

您可如下直接在 A360 上禁用通知提醒：

1. 按住側面按鈕直至您到達控制選單。(首先您將看到搜索文字，但只要一直接住按鈕。)



2. 點選請勿打擾圖示：



顯示屏上顯示請勿打擾開啟且顯示屏變為時間視圖。當該功能開啟時時間視圖上顯示新月圖示：



若要啟用通知提醒，重複這些步驟。

阻止應用程式

在 Polar Flow 應用程式中，您可阻止來自特定應用程式的通知。當您在 A360 上收到來自應用程式的第一條通知後，該應用程式將馬上列在設置 > 通知 > 阻止應用程式中，您可按需要阻止。

手機設置

為能在 A360 上接收來自手機的通知，您首先需要啟用您想要接收通知的移動應用程式的通知。您可透過移動應用程式的設置或經由 Android 手機的應用程式通知設置完成該操作。查看手機的使用者手冊瞭解關於應用程式設置的更多資訊。

Polar Flow 應用程式必須具有可從手機讀取通知的權限。您必須為 Polar Flow 應用程式提供訪問您的手機通知的權限(即在 Polar Flow 應用程式中啟用通知功能)。Polar Flow 應用程式將指導您根據需要設置權限。

使用

當獲取提醒時，Polar 設備將透過振動悄悄通知您。當收到來電時，您可選擇接聽、靜音或拒絕。靜音僅會靜音您的 Polar 設備，不會靜音您的手機。若通話提醒期間通知到達，則不會顯示。

您在訓練期間不會收到任何通知。

解除通知

通知可透過手動或逾時解除。手動解除通知亦會解除手機屏幕上的通知，但逾時僅會移除 Polar 設備上的通知，其仍將在您的手機上可見。

自顯示屏解除通知：

- 手動：按下側面按鈕

逾時：若您未手動解除，通知將在 30 秒後消失

智能通知功能藉由藍牙連接啟用

當 A360 與您的手機的距離處於同一視線且 5 米 / 16 英尺範圍內時，藍牙連接與智能通知功能將在它們之間啟用。若 A360 不在規定範圍內的時間不到兩小時，當 A360 重新進入規定的範圍區域時，您的手機將在 15 分鐘內自動恢復連接。

若 A360 不在規定範圍內的時間超過兩小時，長按 A360 上的按鈕將恢復連接。

運動內容

我們已在您的 A360 上創建了七個預設的運動內容。在 Flow 網路服務上，您可以添加新的運動內容並將其同步到您的 A360 上，您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動列表。您還可以為每項運動內容確定一些具體的設置。例如，在瑜伽運動內容中將振動回饋設置為關閉。有關更多資訊，請參見 [Flow 網路服務中的運動內容](#)。

透過運動內容，您可以隨時瞭解您完成的事項並查看在不同的運動中您實現的進展。您可以在 [Flow 網路服務](#) 中完成此操作。

POLAR SMART COACHING 功能

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計畫、以合適的強度訓練，還是接收即時回饋，Polar Smart Coaching 均可提供獨特、易用的功能來滿足您的個人需求，並讓您在訓練時享受最大樂趣，並發揮出最大的積極性。

A360 包括以下 Polar Smart Coaching 功能：

- [智能卡路里](#)
- [心率區](#)
- [訓練效益](#)

智能卡路里

這是市面上最準確的卡路里計算器，能夠計算燃燒的卡路里數。能量消耗的計算是依據：

- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 (HR_{max})
- 訓練期間的心率
- 訓練之外的活動測量與訓練時無心率測試的活動測量
- 個人最大攝氧量 ($VO2_{max}$)


$VO2_{max}$ 說明您的有氧健康情況。透過 Polar 有氧健康測試，您能瞭解您的預估 $VO2_{max}$ 。僅在 Polar H7 心率傳感器上可用。

心率區


Polar 心率區將以心率為基礎的訓練效果提升至全新層次。訓練會依照最大心跳速率的百分比，劃分為五個心率區。使用這些心率區，您就可以輕鬆選取和監控訓練強度。

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數), 其最高心率为 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練效果
最高強度 	90-100%	171-190 bpm	少於 5 分鐘	效益: 呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。 感覺: 呼吸和肌肉讓您感到非常


目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數), 其最高心率为 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練效果
				疲倦。 建議對象: 經驗非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行, 通常是在短距離

目標區	HR_{max} 的強度 % HR_{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區 (每分鐘跳動次 數), 其最高心率為 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練效果
				賽事的最後準備階段。
高強度 	80-90%	152-172 bpm	2-10 分鐘	效益: 提高維持高速耐力的能力。 感覺: 造成肌肉疲勞和呼吸


目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數), 其最高心率為 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練效果
				沉重。 建議對象: 可供經驗豐富的運動員進行全年訓練, 期間長短不限。在進入賽季

目標區	HR_{max} 的強度 % HR_{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例：30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數)，其最高心率為 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				之前較為重要。
中等強度 	70–80%	133–152 bpm	10–40 分鐘	效益： 增進一般訓練速度，讓中等強度的運動更加輕鬆，並提高效率。

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率為 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				<p>感覺: 呼吸穩定、受到控制而快速。</p> <p>建議對象: 為準備比賽的運動員訓練, 或尋求提升表</p>

目標區	HR_{max} 的強度 % HR_{max} = 最高心率 ($220 - \text{年齡}$)。	範例: 30 歲人的心率 區 (每分鐘跳動次 數), 其最高心率為 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				現。
低強度 	60–70%	114-133 bpm	40–80 分鐘	效益: 改善一 般的 基本 體適 能, 改 善恢 復和 增強 代謝。 感覺: 輕鬆 舒適, 肌肉 和心 血

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數), 其最高心率为 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練效果
				管負荷很低。 建議對象: 所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人, 以及在賽季期

目標區	HR_{max} 的強度 % HR_{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區 (每分鐘跳動次 數), 其最高心率為 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				間 進 行 恢 復 運 動 的 人。
極低強度 	50-60%	104-114 bpm	20-40 分鐘	效益: 協助熱身、緩和及恢復。 感覺: 非常輕鬆, 幾乎無疲勞感。

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區 (每分鐘跳動次 數), 其最高心率为 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				建議 對象: 整個 訓練 季節 中作 為恢 復和 緩和 運動。

心率區 1 的訓練是在極低強度下進行。主要的訓練原理是，成績的提升不僅是在訓練期間，訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練，這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練課是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

在心率區 3 增強有氧能力。該訓練強度大於運動區 1 和運動區 2 的強度，但仍主要為有氧訓練。例如，運動區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血流效率特別有效。

若您的目標是以最大潛力進行比賽，您必須在心率區 4 和心率區 5 內進行訓練。在這些區內，您將以最多 10 分鐘的時間間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現顛峰的成績而設計。

Polar 目標心率區可以使用實驗室測得的 HRmax 值或是透過現場測試自行測量其值來進行個性化設置。在目標心率區內訓練時，請嘗試使用整個目標心率區。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水準。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至目標區 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

心率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。

訓練效益

訓練效益為您提供每次訓練成績的書面回饋資訊，幫您更好地瞭解訓練的有效性。您可以在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上看到回饋資訊。要獲得回饋資訊，您需要在心率區中訓練至少合計 10 分鐘。訓練效益回饋資訊是基於心率區。它反映了您在每個心率區花費的時間與消耗的卡路里數。

各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+ (最強訓練+)	那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training (最強訓練)	那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training(最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training (速度訓練及最強訓練)	非常棒的訓練！顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+ (速度訓練+)	長時間保持良好步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training (速度訓練)	非常棒的步速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training (速度和穩定狀態的訓練)	步速好極了！可提高維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training (穩定狀態和速度訓練)	步速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久高強度訓練的能力。

評估資訊	效益
Steady state training+ (穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training (穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Steady state & Basic training, long (穩定狀態和基本訓練, 長時間)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training (穩定狀態和基本訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long (基本和穩定狀態訓練, 長時間)	好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic & Steady state training (基本和穩定狀態訓練)	好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic training, long (基本訓練, 長時間)	好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training (基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Recovery training (恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

鬧鐘

A360 鬧鐘處於靜音及振動。您僅能在 Polar Flow 移動應用程式中設置鬧鐘。

 設置鬧鐘後，時間視圖中將顯示時鐘圖示。

透過用手指向上拉動視圖，您可以從 [Myday](#) 檢查提醒時間。

POLAR FLOW 應用程式與網路服務

POLAR FLOW 應用程式

透過 Polar Flow 應用程式，您可以隨時立即查看離線活動資料與訓練資料的相關說明。

獲取您全天候活動的細節瞭解您距離每日目標的差距以及如何達成您的目標。查看步數、覆蓋的距離、燃燒的卡路里和睡眠時間。

透過 Flow 應用程式，您可輕鬆訪問您的訓練目標並查看有氧健康測試結果。快速獲取您的訓練的概況並立即分析您的表現的每個細節。在訓練日記中查看您的訓練的每週總結。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處。

您還可利用它以無線方式來設置新的 A360。參見 [設置 A360](#)。

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 上將其下載至您的行動裝置。Flow 移動應用程式(iOS 版)與 iPhone 4S(或更高版本)兼容，需要 Apple iOS 8.0(或更高版本)。Android 版 Polar Flow 移動應用程式與運行 Android 4.3 或更高版本的裝置兼容。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app。在使用新的行動裝置(智慧型電話、平板電腦)前，您必須將它和 A360 配對。

將行動裝置與 A360 配對

在配對行動裝置前

- 從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式。
- 請確保您的行動裝置已開啟藍牙功能，並且未開啟飛行模式。

 請注意，您必須在 Flow 應用程式中而非在行動裝置的藍牙設置中進行配對

欲配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您的 Polar 帳戶登入，該帳戶是您在 [設置 A360](#) 時創建的。
2. 等待 [連接產品](#) 視圖顯示在行動裝置上([正在等待 A360](#))顯示出來。
3. 在 A360 上，長按此按鈕
4. 顯示 [配對：將 A360 靠近裝置](#)。將 A360 靠近行動裝置
5. 會顯示 [配對](#)。

6. 在**其他裝置 xxxxx 上確認**顯示在 A360 上。在行動裝置上輸入 A360 的 PIN 碼。配對開始。
7. 操作結束後顯示 **配對完成**。

若要在 Flow 應用程式上查看訓練資料，必須在訓練結束後將其與 A360 同步。當您將 A360 與 Flow 應用程式同步時，活動與訓練資料還會透過網路連線自動同步到 Flow 網路服務。Flow 應用程式是將來自 A360 的訓練資料與網路服務同步的最簡單方法。有關同步的資訊，請參見 [同步](#)。

POLAR FLOW 網路服務

Polar Flow 網路服務顯示您的活動目標與活動詳情，並幫助您瞭解您的日常習慣與選擇如何影響您的健康。您可以使用 Flow 網路服務規劃與分析訓練的每個細節，更詳細瞭解自己的長期表現與進展。透過添加運動內容與進行個性化設置，設置並自訂 A360 以完全滿足您的訓練需求。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處。

要開始使用 Flow 網路服務，請在 flow.polar.com/start 中設置 A360。在此處您將在相關指導下下載並安裝 FlowSync 軟體以便在 A360 與網路服務之間同步資料，您還可創建網路服務的使用者帳戶。也請在行動裝置上安裝 Flow 應用程式，以便進行即時分析與輕鬆將資料同步到網路服務。

最新消息

在 **Feed**(最新消息) 中，您可以看到您與您的朋友最近從事的活動。檢查最近的訓練與活動總結，分享您的最佳成績，對朋友的活動進行評論與點贊。

探索

在 **Explore**(探索) 中，您可以瀏覽地圖，查看其他使用者的共享訓練與路線資訊。您也可以重溫其他人的路線，瞭解精彩畫面出現在哪裡。

日記

在 **Diary**(日記) 中，您可以查看您的每日活動、規劃的訓練(訓練目標)並回顧過去的訓練結果與有氧健康測試結果。

進展

在 **Progress**(進展) 中，您可以藉由報告追蹤您的發展情況。報告是長期追蹤訓練進展的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。在下拉清單中選擇報告的時間段和運動，然後按轉盤圖示選擇您希望在報告圖表中查看的資料。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請訪問 polar.com/en/support/flow。

規劃您的訓練


要規劃您的訓練，您可以在 Flow 網路服務中創建詳細的訓練目標，並利用 Flowsync 軟件或 Flow 應用程式將其同步至 A360。在訓練期間，A360 將指導您實現您的目標。請注意，A360 採用在 Flow 網路服務規劃的訓練中的 心率區——EnergyPointer 功能不可用。

- **Quick Target** (快速目標): 選擇訓練的時長、或卡路里目標。例如，您可以選擇消耗 500 千卡路里、跑 30 分鐘。
- **Phased Target** (階段目標): 您可以將訓練分為幾個階段，為每個階段設置不同的目標持續時間和強度。該功能用於創建間隔訓練、添加正常的熱身和放鬆階段等。
- **Favorites** (我的最愛): 創建一個目標，並將其添加至 **我的最愛** 以在每次想進行時再次輕鬆訪問。

建立訓練目標


1. 前往 **Diary** (日誌)，然後按一下 **Add > Training target** (新增 > 訓練目標)。
2. 在 **Add training target** (添加訓練目標) 視圖中，選擇 **Quick** (快速) 或 **Phased** (階段性)。

快速目標

1. 請選擇 **Quick** (快速)。
2. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱)(最多 45 位數)、**Date** (日期)、**Time** (時間) 以及您想添加的任何 **Notes** (備註)(可選)。
3. 填入時長或卡路里。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下 **我的最愛** 圖示  將目標添加到 **我的最愛**。
5. 按一下 **保存** 將目標添加到 **日記** 中。

階段目標


1. 請選擇 **Phased** (階段性)。
2. 選擇 **Sport** (運動)，輸入 **Target name** (目標名稱)(最多 45 位數)、**Date** (日期)、**Time** (時間) 以及您想添加的任何 **Notes** (備註)(可選)。
3. 選擇您是否希望創建新的階段性目標(**創建新目標**)或使用範本(**使用範本**)。
4. 為您的目標添加階段。按一下 **時長**，添加基於時長的一個階段。選擇每個階段的名稱與時長、手動或自動開始下一階段以及強度。

5. 按一下「我的最愛」圖示  將目標添加到「我的最愛」。
6. 按一下「保存」將目標添加到「日記」中。

我的最愛

若您創建了一個目標並將其添加到「我的最愛」，您可將其用作指定目標。

1. 選擇「我的最愛」。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
2. 按一下「使用」選擇一個「我的最愛」作為您的目標範本。
3. 輸入「日期」與「時間」。
4. 您可以根據需要編輯目標或保持原樣。

 在該視圖中編輯目標並不影響您最喜歡的目標。若您想編輯您最喜歡的目標，請按一下您的姓名與個人資料相片旁的星狀圖示，進入「我的最愛」。

5. 按一下「添加至日記」，將目標添加至「日記」。

將目標同步至 A360。

請記得透過 **FlowSync** 或 **Flow** 應用程式，將訓練目標從 **Flow** 網路服務同步至您的 **A360**。如果您沒有進行同步，則只能在您的 **Flow** 網路服務日誌或「我的最愛」清單中看到這些目標。

將訓練目標同步至 A360 後，您將看到訓練目標作為您最喜愛的項目列於「我的最愛」中。


有關開始目標訓練的資訊，請參見 [開始訓練](#)。

我的最愛

在 **Favorites** (我的最愛) 中，您可以儲存並管理 **Flow** 網路服務中您最喜愛的訓練目標。**A360** 一次最多可儲存 20 個「我的最愛」。在 **Flow** 網路服務中若您的最愛項目數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到 A360 中。您可以在 A360 中的 **Favorites** (我的最愛) 功能表下找到它們。

您可以透過網路服務上的拖放操作改變最愛項目的順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

在「我的最愛」中新增訓練目標：

1. [創建訓練目標](#)。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示 .

3. 目標會新增至您的最愛項目。

或

1. 從您的 **Diary** (日記) 中選擇現有目標。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示 ☆。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

編輯「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示 ☆。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 選擇希望編輯的「我的最愛」：
3. 您可以更改目標名稱。按一下 **SAVE** (保存)。
4. 要編輯目標的其他詳細資訊，請按一下 **VIEW** (查看)。在您完成所有需要的更改後，請按一下 **UPDATE CHANGES** (更新變更)。

移除「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示 ☆。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的「刪除」圖示，將其從「我的最愛」列表中移除。

FLOW 網路服務中的 POLAR 運動內容

預設情況下，A360 上有七項運動內容。在 Flow 網路服務上，您可以將新運動內容添加到運動清單中，並可對新添加的運動內容和已有的運動內容進行編輯。A360 最多可儲存 20 項運動內容。若您在 Flow 網路服務上有 20 多項運動內容，則同步時清單中前 20 項運動會傳輸到 A360 上。

您可以拖放運動內容，以變更其順序。選擇您想要移動的運動，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

新增運動內容

在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles** (運動內容)。
3. 按一下 **ADD SPORT PROFILE** (添加運動內容)，並從列表中選擇此項運動。
4. 該運動會新增至您的運動清單。

編輯運動內容

在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles** (運動內容)。
3. 在您想要編輯的運動項目下按一下 **EDIT** (編輯)。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

心率

- 心率視圖：
- 在其他裝置上可看到心率(使用 Bluetooth® Smart 無線技術的其他相容裝置(例如，健身房設備)可偵測您的心率。)
- 您在 Flow 網路服務中創建的並已傳輸到 A360 中的訓練心率區類型。

手勢與回饋

- 振動回饋

完成運動內容設置後，請按一下 **SAVE** (保存)。切記，要將設置同步至 A360。

同步

您可以從 A360 使用 FlowSync 軟體經由 USB 埠傳輸資料，或以無線方式使用 Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 A360 和 Flow 網路服務與應用程式間同步資料，您必須擁有 Polar 帳號和 FlowSync 軟體。若您在 flow.polar.com/start 中 **設置了 A360**，說明您已創建了該帳戶並下載了該軟體。當您開始使用 A360 時，您進行了快速設置，請進入 flow.polar.com/start 進行完整的 **設置**。請從 App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式至您的行動裝置。

請記住，無論您在哪裡，都要在 A360 與網路服務和移動應用程式之間同步並更新資料。

與 FLOW 移動應用程式同步

同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳號和 Flow 應用程式
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。

- 您已將行動裝置與 A360 配對。更多資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

手動同步資料：

1. 登入 Flow 應用程式並長按 A360 上的按鈕。
2. 隨即顯示 **Searching, Connecting** (正在搜尋、正在連接)，然後接著顯示 **Syncing** (正在同步)。
3. 當您完成同步時，將顯示 **Completed(完成)**。

自 Polar A360 韌體 1.1.15 開始，您的健身追蹤器每小時與 Polar Flow 應用程式同步，無需您啟動。另外，在每次訓練、不活躍提示、達到活動目標或進行有氧健康測試後，資料在後台與應用程式同步。

i 當您將 A360 與 Flow 應用程式同步時，活動與訓練資料還會透過網路連線自動同步到 Flow 網路服務。

有關使用 Polar Flow 應用程式的支援以及更多資訊，請訪問 www.polar.com/en/support/Flow_app

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

欲和 Flow 網路服務進行資料同步，您需要 FlowSync 軟體。訪問 flow.polar.com/start，在嘗試同步前下載並安裝該軟體。

1. 將 A360 透過 USB 連接線插入電腦。確認 FlowSync 軟體正在運行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示「完成」。

每次將 A360 插入到電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改的任何設置。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更新版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

i 若您在將 A360 插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設置，請按 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設置傳輸到 A360。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請訪問 www.polar.com/en/support/flow

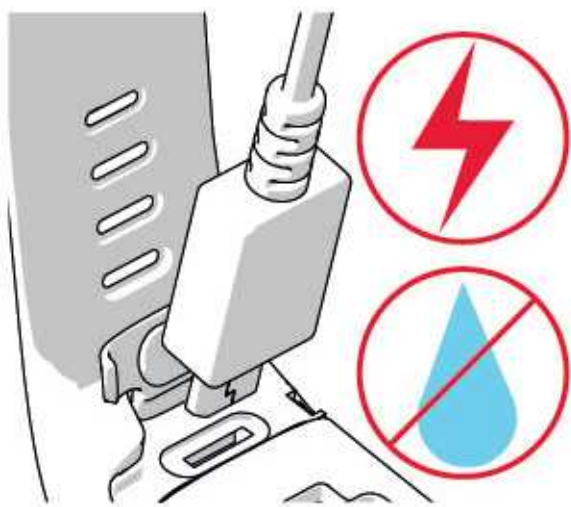
有關使用 FlowSync 軟體的支援以及更多資訊，請訪問 www.polar.com/en/support/FlowSync

重要資訊

保養 A360

與其他電子設備一樣，Polar A360 應細心保養。以下建議將協助您履行保固義務，並在未來的許多年中使用本產品。

當 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。在充電前打開 USB 埠蓋板一會，讓 USB 埠變乾。這樣您將確保充電和同步順利流暢。



保持訓練裝置的清潔。

- 我們建議您在每次訓練後在流水下用溫和的肥皂水清洗設備和矽氧烷腕帶。請將設備從腕帶上拆下並單獨清洗。用柔軟的毛巾將其擦乾。

i 若您在使用氯保持游泳池清潔的泳池中佩戴裝置，清洗裝置及腕帶至關重要。

- 若您未 24 小時全天候佩戴設備，請在存放前擦掉上面的水分。請勿將其存放在不透氣的材料或潮濕的環境中，如塑料袋或潮濕的健身包。
- 需要時，用柔軟的毛巾將設備擦乾。使用濕紙巾擦去訓練裝置上的污垢。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗訓練裝置。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。
- 當將 A360 連接至電腦時，請檢查以確保 A360 的 USB 連接器上無水分、毛髮、灰塵或塵土。輕輕擦除任何塵土或水分。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免刮傷。

作業溫度為 -10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F。

存放

將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包) 或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車上。

存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

將胸帶和傳感器擦乾並分開存放，可盡量延長心率傳感器的電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

維修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 **Polar** 服務中心取得相關維修服務。對於非 **Polar Electro** 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參 [Polar 全球有限保固](#)。

如需聯絡資訊和所有 **Polar** 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。


請在 <http://register.polar.fi> 註冊您的 **Polar** 產品，讓我們可不斷改善產品和服務，更好地滿足您的需求。註冊時您需要使用 **Polar** 帳號，該帳號已由您在透過網路使用您的裝置時創建。您的 **Polar** 帳號使用者名稱為您的電子郵件位址。**Polar** 產品註冊、**Polar Flow** 網頁服務和應用程式、**Polar** 論壇和電子報註冊可使用相同的使用者名稱和密碼。

電池

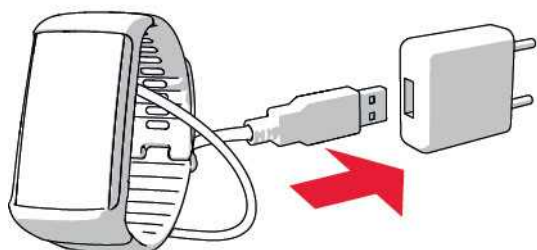
在產品使用壽命結束時，**Polar** 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品當作未分類的家庭垃圾處理。

對 A360 電池充電

A360 配備了一塊內部可充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降前，進行電池 300 次以上的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。

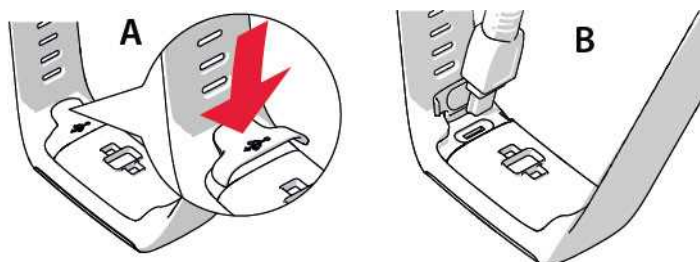
 在低於 0°C 或高於 +40°C 的溫度下或 USB 埠濕潤時請勿對電池充電。

您也可以藉由牆壁插座進行電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器 (並未隨附於產品組合中)。若您使用 USB 電源適配器，請確保適配器上標示「Output 5Vdc」(輸出 5 伏特直流電)並提供至少 500mA 的電流。僅使用經充分認定完全安全的 USB 電源適配器(標有「LPS」、有限電源」或「UL 認證」)。

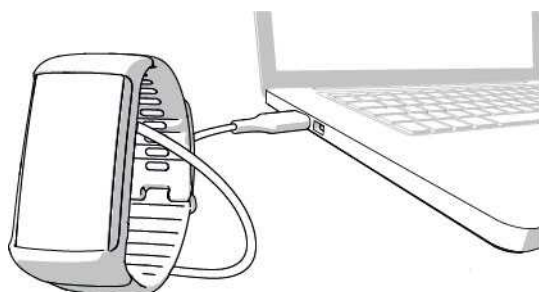


要利用電腦進行充電，只需將 A360 插入電腦，同時您可將 A360 與 FlowSync 同步。

1. 向下推腕帶內側的 USB 蓋板的頂端部分 (A) 以接入 micro USB 埠並插入隨附的 USB 連接線 (B)。



2. 將連接線的另一端插入電腦的 USB 埠。在將 A360 連接至電腦前，請檢查 USB 埠是否乾爽。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。



3. 同步後，動畫式綠色電池圖示開始在顯示屏填充。
4. 當綠色電池圖示填滿時，表示 A360 充滿電。

i 請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者使其長期處於充滿電的狀態，因為這可能會影響電池壽命。

電池工作時間

未啟用智能通知功能在 24/7 全天候活動追蹤和每天 1 小時訓練的情況下，電池工作時間可長達 12 天。工作時間取決於多種因素，例如使用 A360 時的環境溫度、使用的功能、顯示屏使用的程度以及電池老化程度。在溫度遠低於冰點時，工作時間會明顯減少。佩戴好 A360 之後再穿上外套可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其工作時間。

電池電量低通知

	<p>電池電量低。充電</p> <p>電池的電量過低。建議為 A360 充電。</p>
	<p>在訓練前充電。</p> <p>充電量過低，無法記錄訓練。為 A360 充電前無法開始新的訓練。</p>

當手腕動作或按下按鈕未能將顯示屏喚醒時，這說明電量用盡，A360 已進入睡眠模式。為 A360 充電。如果電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

注意事項

Polar A360 的設計專用於測量心率、反映您的活動。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

我們建議您偶爾清洗裝置和腕帶以避免髒污的手環引起皮膚問題。

干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電氣或電子元件(例如 LED 顯示屏、馬達和電動剎車)的訓練設備可能會造成散亂訊號干擾。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。更多資訊，請參見 www.polar.com/support。

訓練時儘量降低風險

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。


- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用起搏器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。

注意！ 若您正在使用起搏器、除顫器或其他植入式電子設備，您可以使用 Polar 產品。理論上來，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人碰到過干擾的案例。不過，由於使用的設備各式各樣，我們不能正式保證我們的產品適合於所有起搏器或其他植入式設備，如除顫器。若您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看技術規格中列出的材質。為避免起搏器導致任何皮膚反應，請將其配戴在襯衫外，但是要將電極下方的襯衫充分弄濕，以確保其正常運作。

 濕氣及劇烈磨擦的綜合影響，可能會導致心率傳感器表面的顏色脫落，可能會弄髒衣物。若您在肌膚上使用香水、塗抹防曬/防曬乳液或驅蚊劑，您必須確保它不會接觸到訓練設備或心率傳感器。當佩戴傳感器時，請避免穿著會掉色的衣物，其可能將顏色會轉移到訓練設備上(尤其是穿著淺色/顏色鮮豔衣物並佩戴訓練設備時)。

技術規格

A360

電池類型：	100 mAh 鋰聚合物可充電電池
工作時間：	未啟用智能通知功能在 24/7 全天候活動追蹤和每天 1 小時訓練的情況下，電池工作時間可長達 12 天。
工作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
充電時間：	最長兩個小時。
充電溫度：	0 °C 至 +40 °C / 32 °F 至 104 °F
健身追蹤器材料：	裝置：熱塑性聚氨酯、丙烯腈丁二烯 苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、不銹鋼、玻璃 腕帶：矽、不銹鋼、聚對苯二甲酸丁二酯、玻璃纖維
記錄精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ±0.5 秒/天
心率測量範圍：	30-240 bpm
防水性：	30 公尺
記憶容量：	視您的語言設置而定，進行有心率顯示的 60 小時訓練

使用 Bluetooth® Smart 無線技術。

A360 也可與以下 Polar 心率傳感器相容：Polar H6 與 H7。

POLAR FLOWSYNC 軟體和 USB 連接線

欲使用 FlowSync 軟體，需使用安裝了 Microsoft Windows 或 Mac OS X 作業系統的電腦，並配備網路連線和可連接 USB 連接線的 USB 埠空位。

FlowSync 與下列作業系統兼容：

電腦作業系統	32 位元	64 位元
Windows XP	X	

電腦作業系統	32 位元	64 位元
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
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

POLAR FLOW 移動應用程式兼容性

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

Polar A360 訓練裝置應用以下專利技術以及其他技術：

- OwnIndex® 技術，用於有氧健康測試。

防水性

Polar 產品的防水性是依照國際 IEC 60529 IPX7 (1 公尺、30 分鐘、20°C) 與 ISO 22810 進行測試。產品根據防水性，分為 4 種不同的類別。請查看您的 Polar 產品背面的防水性類別，並與下表比較。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

外殼背面的標記	防水特性
防水性 IPX7	不適用於洗澡和游泳。可防濺水和雨滴。請勿使用高壓清洗機清洗。
防水性	不適合游泳。防止濺水、汗、雨滴等。請勿使用高壓清洗機清洗。
防水性 30 公尺/50 公尺	適用於洗澡和游泳

外殼背面的標記	防水特性
防水性 100 公尺	適用於游泳和潛水 (沒有攜帶氣瓶)

POLAR 全球有限保固

- 本保固並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- Polar 全球有限保固由 Polar Electro Inc. 發行，適用於在美國或加拿大購買本產品的消費者。Polar 全球有限保固由 Polar Electro Oy 發行，適用於在其他國家購買本產品的消費者。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 為本裝置的原始消費者/購買者提供保證，自購買日期起兩 (2) 年內，本產品在材料和製造方面沒有缺陷。
- 原始購買收據即是購買憑證！
- 本保固並不包含電池、正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示器、腕帶、彈性胸帶和 Polar 服裝的損壞或刮傷。
- 本保固並不包含由本產品引起或相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接、間接或附帶，有因果或特殊關係。
- 兩 (2) 年保固並不適用於購買的二手物品，除非當地法律另有規定。
- 在保固期間，無論本產品在哪一國家購買，均可在任何授權的 Polar 服務中心維修或更換。

任何產品的保固僅在最初銷售該產品的國家有效。



本產品符合 1999/5/EC 和 2011/65/EU 指令。

相關的符合性聲明可以在 www.polar.com/en/regulatory_information 取得。



此打叉的滾輪垃圾桶標記，代表 Polar 產品是電子裝置，適用於歐洲議會和歐盟理事會關於電子電氣設備廢棄物 (WEEE) 的指令 2012/19/EU，本產品中使用的電池和蓄電池適用於歐洲議會和歐盟理事會於 2006 年 9 月 6 日頒佈的關於電池和蓄電池及廢棄電池和蓄電池的指令 2006/66/EC。因此在歐盟國家，這些產品和 Polar 產品中內含的電池/蓄電池應該分開處理。Polar 鼓勵您在歐盟以外的地方，也要遵守當地的廢棄物清理工法，盡量降低廢棄物對環境和人體健康可能產生的影

響，如果可能，請使用另行收集電子裝置的服務處理產品，並以電池和蓄電池收集服務處理電池和蓄電池。

要瞭解 A360 適用的認證與合規資訊，請長按該按鈕直至您看到一組圖示，向上滑動並點選資訊圖示。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 電話：+358 8 5202 100, 傳真：+358 8 5202 300, 網址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2008 認證。

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。App Store 是 Apple Inc. 的服務標記。Google Play 是 Google Inc. 的商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

4.0 Zh-hans 4/2016