

训练

您的 A360 从手腕测量心率。为了获得准确的心率读数，您需要将腕带紧贴佩戴在手腕之上，紧挨着腕骨后方。传感器必须贴紧您的皮肤，但腕带也不要绑得太紧。



刚好紧贴

太松

若要开始训练，请在触摸屏上向上或向下滑动，并选择**训练**和您所需要的运动。您可以添加和删除 Flow 服务中的运动项目。当您轻触运动图标时，训练便开始。

若要暂停训练，请按下该按钮。若要停止训练，请按住该按钮或轻触并按住停止图标。

利用您的电脑或移动设备，将您的训练数据传送到 Flow 服务。您将可以在该平台中浏览之前的训练。

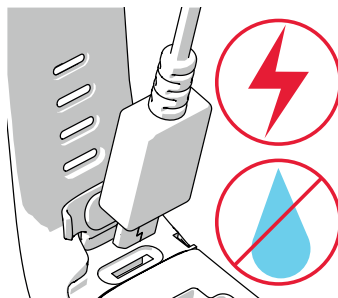
A360 还兼容 Polar H7 Bluetooth Smart 心率传感器（含胸带）。

训练后

保持 USB 端口清洁以有效保护您的 A360，防止氧化以及盐水（例如汗水或海水）和脏污造成的其他可能损坏。这样您将确保充电和同步顺利。

在海水里游泳后或出汗较多时，请在流水下冲洗 USB 端口，并保持盖子敞开，以便吹干 USB 端口，直至其回复干燥。

当 USB 端口受潮或已渗入汗水时，不要插入 A360（用以充电或同步）。对受潮设备进行充电将损坏 USB 端口，因此当其尚未干燥时，也不要将其连接到电脑进行同步。



技术规格

A360	
电池型号	100 MAH 锂聚合物电池
心率传感器	内置光学式
操作时间	2在使用24/7活动追踪及1小时/天训练的情况下最高可使用12天（没有启动智能通知）
防水性	30 M
材料	腕带：硅、不锈钢、聚对苯二甲酸丁二酯、玻璃纤维； 设备：热塑性聚氨酯 丙烯酸丁二烯丁二烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢、玻璃

获取产品支援



polar.com/support/A360

更详细了解您的 A360

您可从 polar.com/support/A360 下载完整的用户手册和最新版本的指南。当中您还可以找到许多很棒的视频教程来查看。

继续关注 Polar



APP STORE 为 APPLE INC 的服务标志。
GOOGLE PLAY 为 GOOGLE INC 商标。

制造商：

兼容操作系统：

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
电话：+358 8 5202 100
传真：+358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM



17957779.00 CHNS 9/2015 WINLEE



POLAR A360
健身追踪器
用于手腕
的心率监测

入门指南

简体中文

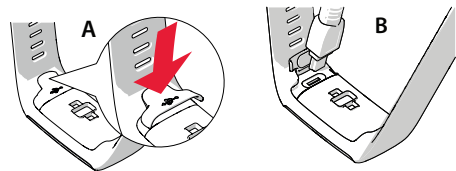
设置 A360 并为其充电

您的全新 A360 处于存储模式, 当您将其插入电脑或 USB 充电器时, 设备将被唤醒。如果电池完全耗尽, 它可能需要几分钟时间以唤醒 A360。

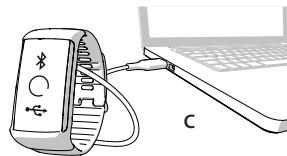
选择以下选项之一来设置: 电脑或兼容的移动设备。

选项 A: 利用电脑进行设置

1. 请前往 flow.polar.com/start 并安装 FlowSync 软件到您的电脑上。
2. 向下推腕带内侧的 USB 盖板的顶端部分 (A) 以接入 micro USB 接口并插入随附的 USB 连接线 (B)。



3. 将连接线的另一端插入您电脑的 USB 端口以进行设置并对电池 (C) 充电。



4. 然后我们将引导您完成 Polar Flow 网络服务注册以及自订 A360 设置。

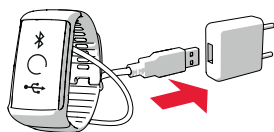
为得到最准确以及个人化的活动和训练数据, 您在注册网络服务时, 提供精确的身体设置是很重要的。在注册时, 您可以选择一种语言并获得 A360 最新的固件。

设置完成后, 您就能使用设备了。祝您愉快!

选项 B: 利用移动设备设置 POLAR FLOW 应用程序

Polar A360 通过蓝牙无线连接到 Polar Flow 移动应用程序, 所以请记得在您的移动设备中启动蓝牙。

1. 在您开始手机设置前, 为确保 A360 有充足电量, 只需将 USB 连接线插入供电的 USB 端口或 USB 充电器。



2. 请前往您移动设备上的 App StoreSM 或 Google PlayTM, 搜索并下载 Polar Flow 应用程序。在 polar.com/support 上检查移动设备兼容性。
3. 当您打开 Flow 应用程序后, 它会识别在附近的新 A360, 并提示您开始配对。接受配对请求并输入由 A360 发给 Flow 应用程序的蓝牙配对代码。

4. 然后创建一个账户或者登录 (如果您已有一个 Polar 账户)。我们将引

导您利用此应用程序完成注册和设置。当您已定义好所有设置后, 轻触保存并同步。现在您的个性化设置将被传送到腕带。

为了获得最精确的个人活动和训练数据, 您最好进行详细设置。

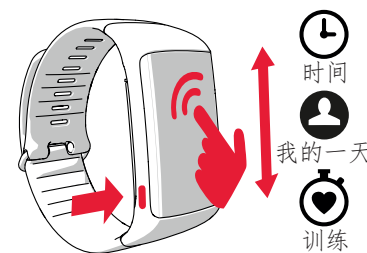
请注意 A360 可能在无线设置期间获取最新的固件更新, 并且最多可能需要 20 分钟来完成 (取决于您的网络连接情况)。

5. 一旦完成同步后, A360 将打开时间视图。

一切就绪, 祝您愉快!

了解您的 A360

- 您可以通过简单的手腕动作或按下侧面的按钮来启动屏幕。
- 在轻触屏幕向上或向下滑动, 以浏览菜单。
- 通过轻触以选择菜单项目。
- 按下该按钮以返回菜单。
- 如要更换时钟样式, 请在时间视图轻触并按住该画面并向上或向下滑动。
- 在时间视图中, 按住按钮以启动 Polar Flow 应用程序进行同步以及配对附属设备
- 以更长时间按住按钮, 则切换到飞行模式或关闭设备。




功能


一旦您完成 A360 的设置, 它将自动开始全天候追踪您的活动。


您将拥有一个个人的每日活动目标, 在时间视图中查看您的目标完成进度。


在今天菜单中, 您可详细查看您今天到目前为止的活动情况以及您已完成的任何训练。

 A360 可计算您的步数以及行走距离。

 以及显示您燃烧的卡路里。

 睡觉时佩戴可显示您的睡眠时间和睡眠素质。您可以从 Flow 应用程序或 Flow 网络服务中查看睡眠信息。

 当您长时间不运动时, “不活跃提醒” 将提醒您该活动了。

 您可以在 Flow 应用程序或 Flow 网络服务中查看您的活动数据。同时您可以详细了解您的体能活动情况以及该活动所带来的健康益处。

在 A360 上获得来自手机的来电、消息和日历事件的提醒。您可在 Polar Flow 移动应用程序中启动智能通知功能。