

訓練

您的 A360 從手腕測量心率。為了獲得準確的心率讀數，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，但腕帶也不要綁得太緊。



剛好緊貼

太鬆

- 若要開始訓練，請在輕觸式螢幕上向上或向下滑動，並選擇訓練和您所需要進行的運動。您可以添加和刪除 Flow 服務中的運動項目。當您點選運動圖示時，訓練便開始。
- 若要暫停訓練，請按下該按鈕。若要停止訓練，請按住該按鈕或點選並按住停止圖示。

利用您的連接線或行動裝置，將您的訓練資料傳送到 Flow 服務。您將可在平台中瀏覽之前的訓練。

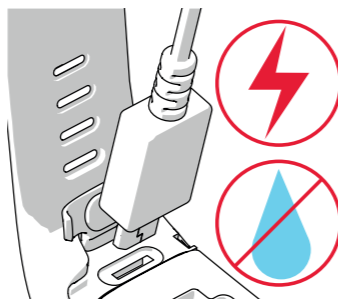
A360 還與 Polar H7 Bluetooth Smart 心率傳感器 (含胸帶) 兼容。

訓練後

保持 USB 埠清潔以有效保護您的 A360，防止氧化以及鹽水 (例如汗水或海水) 和髒汙造成的其他可能損壞。這樣您將確保充電和同步順利流暢。

在海水裡游泳後或出汗較多時，請在流水下沖洗 USB 埠，並透過保持蓋子打開來風乾 USB 埠，直到其回復乾燥。

當 USB 埠受潮或滲入了汗水時，不要插入 A360 (用以充電或同步)。對受潮設備進行充電將損害 USB 埠，因此當其尚未完全乾燥時，也不要將其連接到連接線用以同步。



技術規格

A360

電池型號
心率傳感器
工作時間

100 MAH 鋰聚合物電池
內置光學式
2在使用24/7活動追蹤及1 小時 /天訓練的情況下最高可使用
12天 (沒有啟動智能通知)

防水性
材料

30 M
腕帶: 矽、不銹鋼、聚對苯二甲酸丁二酯、玻璃纖維;
設備: 熱塑性聚氨酯 丙烯腈丁二烯丁二烯、玻璃纖維、
聚碳酸酯、不銹鋼、玻璃

獲取產品支援



polar.com/support/A360

更詳細瞭解您的 A360

您可從 polar.com/support/A360 下載完整的用戶手冊和最新版本的指南。在其中您還可以找到許多很棒的視訊教程來檢視。

繼續關注 Polar



APP STORE 為 APPLE INC 的服務標章。
GOOGLE PLAY 為 GOOGLE INC 商標。

製造商:

兼容作業系統:

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



17957780.00 CHNT 9/2015 WINLEE
17957784.00 BUNDLE CAN/APAC WINLEE



POLAR A360

健身追蹤器
用於手腕的
心率監測

入門指南

繁體中文

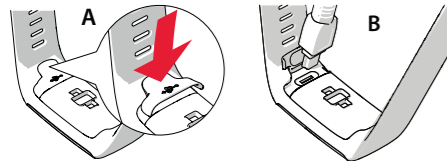
設置 A360 並為其充電

您的全新 A360 處於存儲模式，當您將其插入連接線或 USB 充電器時，設備將被启动。若電池完全耗盡，它可能需要幾分鐘時間以启动 A360。

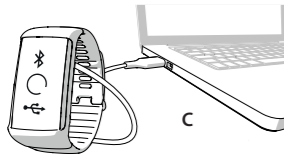
選擇以下選項之一來設置：連接線或兼容的行動裝置。

選項 A：利用連接線進行設置

1. 請前往 flow.polar.com/start 並安裝 FlowSync 軟體到您的連接線上。
2. 向下推腕帶內側的 USB 蓋板的頂端部分 (A) 以接入 micro USB 介面並插入隨附的 USB 連接線 (B)。



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



4. 然後我們將引導您完成 Polar Flow 網路服務註冊以及自訂 A360 設置。

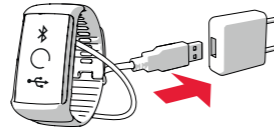
為得到最準確以及自訂的活動和訓練資料，您最好在註冊網路服務時，提供精確的身體設置。在註冊時，您可以選擇一種語言並獲得 A360 最新的固件。

設置完成後，您就能使用裝置了。祝您愉快！

選項 B：利用行動裝置設置 POLAR FLOW 應用程式

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. 在您開始手機設置前，為確保 A360 有充足電量，只需將 USB 連接線插入供電的 USB 埠或 USB 充電器。



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 上檢查手機兼容性。
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。
4. 然後創建一個帳戶或者登錄（如果您已有一個 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被傳送到腕帶。為了獲得最精確的個人活動和訓練資料，進行詳細設置是很重要的。

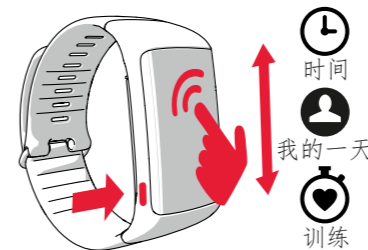
瞭解您的 A360

- 您可以透過簡單的手腕動作或按下側面的按鈕來啟動螢幕。
- 在觸控式螢幕向上或向下滑動，以瀏覽功能表。
- 透過點選以選擇功能表項目。
- 按下該按鈕以返回功能表。
- 若要更換時鐘樣式，請在時間視圖點選並按住該畫面並向上或向下滑動。
- 在時間視圖中，按住按鈕以啟動 Polar Flow 應用程式進行同步以及配對附屬裝置
- 以更長時間按住按鈕，則切換到飛航模式或關閉裝置。

請注意 A360 可能在無線設置期間獲取最新的固件更新，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）。

5. 一旦完成同步後，A360 將打開時間視圖。

一切就緒，祝您愉快！





功能


一旦您完成 A360 的設置，它將自動開始全天候追蹤您的活動。


您將擁有一個個人每日活動目標，在時間視圖中查看您的目標完成進度。


在今天功能表中，您可詳細檢視您今天到目前為止的活動情況以及您已完成的任何訓練。

 A360 可計算您的步數以及行走距離。

 以及顯示您燃燒的卡路里。

 睡覺時佩戴可顯示您的睡眠時間和睡眠質素。您可以從 Flow 應用程式或 Flow 網路服務中檢視睡眠質素。

 當您長時間不運動時，「不活躍提醒」將提醒您該活動了。

 您可以在 Flow 應用程式或 Flow 網路服務中檢視您的活動資料。同時您可以詳細瞭解您的活動情況以及該活動所帶來的健康益處。

在 A360 上獲得來自手機的來電、消息和日曆事件的提醒。您可在 Polar Flow 移動應用程式中啟動智能通知功能。