

## Trainieren

Dein A360 misst die Pulsfrequenz an deinem Handgelenk. Um präzise Herzfrequenz-Daten zu erhalten, musst du das Armband eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Der Sensor muss sich nahe an deiner Haut befinden, das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen.



Gut anliegend

Zu lose

- Um eine Trainingseinheit zu starten, wische auf dem Touchscreen nach oben oder nach unten und wähle **Training** sowie deine aktuelle Sportart. Im Polar Flow Webservice kannst du Sportarten hinzufügen und entfernen. Die Einheit beginnt, wenn du auf das Sportartsymbol tippst.
- Um eine Trainingseinheit zu unterbrechen, drücke die Taste. Um eine Trainingseinheit zu stoppen, halte die Taste oder das Stoppsymbol gedrückt.

Übertrage deine Trainingsdaten über deinen Computer oder dein Mobilgerät an den Polar Flow Webservice. Dort werden deine früheren Trainingseinheiten angezeigt.

Dein A360 ist auch mit dem Polar H7 Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt kompatibel.

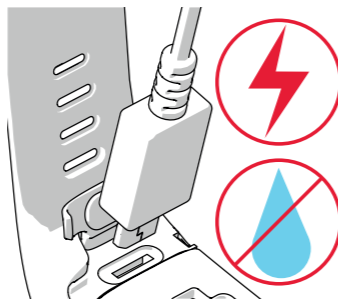
## Nach dem Training

Halte den USB-Anschluss sauber, um deinen A360 vor Oxidation und anderen möglichen Schäden durch Salzwasser (z. B. Schweiß oder Meerwasser) und Schmutz zu schützen. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.

Spüle nach dem Schwimmen in Meerwasser oder starkem Schwitzen den USB-Anschluss unter fließendem Wasser und lasse dann die Abdeckung des USB-Anschlusses geöffnet, bis der Anschluss vollkommen trocken ist.

**Schließe den A360 nicht an (zum Laden oder Synchronisieren), wenn der USB-Anschluss nass oder feucht ist.**

Durch das Laden eines nassen Geräts wird der USB-Anschluss beschädigt. Schließe ihn daher nicht einmal zum Synchronisieren an deinen Computer an, wenn der Anschluss noch nicht trocken ist.



## Technische Daten

A360

BATTERIETYP  
HERZFREQUENZ-SENSOR  
BETRIEBSZEIT

LITHIUM-POLYMER-BATTERIE, 100 MAH  
INTERN OPTISCH  
BIS ZU 12 TAGEN MIT AKTIVITÄTSVERFOLGUNG RUND  
UM DIE UHR UND 1 H/TAG TRAINING OHNE AKTIVIERTE  
SMART NOTIFICATIONS

WASSERBESTÄNDIGKEIT  
MATERIALIEN

30 M  
ARMBAND: SILIKON, EDELSTAHL,  
POLYBUTYLENTEREPHTHALAT, GLASFASER;  
GERÄT: THERMOPLASTISCHES POLYURETHAN,  
ACRYLNITRIL-BUTADIEN-STYROL, GLASFASER,  
POLYCARBONAT, EDELSTAHL, GLAS

## Produktsupport



[polar.com/de/support/A360](https://polar.com/de/support/A360)

## Erfahre mehr über deinen A360

Die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuellste Version dieser Kurzanleitung kannst du unter [polar.com/de/support/A360](https://polar.com/de/support/A360) herunterladen. Du findest dort auch einige großartige Lernvideos.

## News von Polar im Web



APP STORE IST EINE SERVICEMARKE VON APPLE INC.  
GOOGLE PLAY IST EINE MARKE VON GOOGLE INC.

HERSTELLER:

KOMPATIBEL MIT

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL.: +358 8 5202 100  
FAX: +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)



17957767.00 DEU 9/2015 10011



**POLAR A360**  
FITNESS TRACKER  
MIT PULSFREQUENZ-MESSUNG  
AM HANDGELENK

## Kurzanleitung

Deutsch

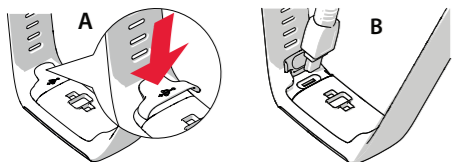
## Einrichten und Laden deines A360

Dein neuer A360 befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bis sich der A360 einschaltet.

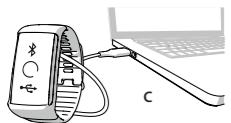
### WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG: COMPUTER ODER EIN KOMPATIBLES MOBILGERÄT.

#### OPTION A: EINRICHTEN MIT DEINEM COMPUTER

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und installiere die FlowSync Software auf deinem Computer.
2. 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.



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



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

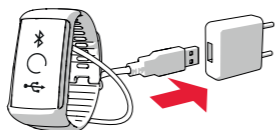
Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen A360 herunterladen.

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 mit der mobilen App Polar Flow verbunden. Deshalb muss Bluetooth auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

1. Um sicherzustellen, dass dein A360 ausreichend geladen ist, bevor du die Einrichtung über die mobile App vornimmst, schließe einfach das USB-Kabel an einen aktiven USB-Anschluss oder ein USB-Ladegerät an.



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store<sup>SM</sup> oder zu Google Play<sup>TM</sup>, um nach der mobilen App Polar Flow zu suchen und sie herunterzuladen. Überprüfe die Kompatibilität mit Mobilgeräten auf [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support).

3. Wenn du die mobile App Polar Flow öffnest, erkennt sie deinen in der Nähe befindlichen A360 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und gib den Bluetooth-Kopplungscode von deinem A360 in der mobilen App Polar Flow ein.

4. Erstelle dann ein Konto oder melde dich mit deinem bestehenden Konto an, wenn du bereits über ein Polar Account 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 den A360 übertragen. Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen.

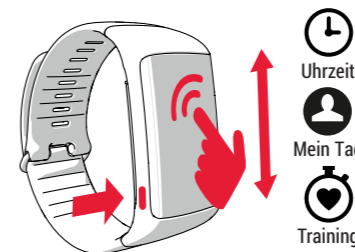
**Beachte bitte, dass möglicherweise während der drahtlosen Einrichtung deines A360 die neueste Firmware-Aktualisierung auf diesem installiert wird. Je nach Verbindung kann es bis zu zehn Minuten dauern, bis die Einrichtung abgeschlossen ist.**

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

Und jetzt kann's losgehen, viel Spaß!

## Lerne deinen A360 kennen

- Du kannst die Anzeige durch eine einfache Handgelenkbewegung oder durch Drücken der seitlichen Taste einschalten.
- Um durch die Menüs zu blättern, wische auf dem Touchscreen nach oben oder nach unten.
- Tippe auf ein Menü, um es auszuwählen.
- Drücke die Taste, um zum vorherigen Menüeintrag zu wechseln.
- Tippe auf die Uhrzeitanzeige, halte sie gedrückt und wische nach oben oder unten, um zwischen Zifferblättern zu wechseln.
- Halte die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt, um die Synchronisierung mit der mobilen App Polar Flow zu starten und ein Zubehörgerät zu koppeln.
- Halte die Taste ein wenig länger gedrückt, um in den Flugmodus zu wechseln oder das Gerät auszuschalten.



## Funktionen

Sobald du deinen A360 eingerichtet hast, beginnt er automatisch, deine Aktivität rund um die Uhr zu verfolgen.

Dir wird ein tägliches Aktivitätsziel vorgegeben und du kannst in der Uhrzeitanzeige deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels verfolgen. Im Menü **Mein Tag** kannst du detaillierter sehen, wie aktiv dein Tag bisher war, und dir durchgeführte Trainingseinheiten anzeigen lassen.

Der A360 zählt die Schritte, die du gelaufen bist, und teilt dir die zurückgelegte Distanz mit.

Er zeigt auch deinen Kalorienverbrauch an.

Wenn du ihn beim Schlafen trägst, erkennt er deine Schlafzeit und die Qualität deines Schlafes. Die Schlafinformationen kannst du dir in der mobilen App Polar Flow oder im Flow Webservice ansehen.

Inaktivitätsalarme machen dich darauf aufmerksam, wenn du zu lange still sitzt und es Zeit für Bewegung ist.

Du kannst grafische Darstellungen deiner Aktivitätsdaten in der mobilen App Polar Flow und im Flow Webservice anzeigen. Dort kannst du dir auch die Details zu deiner körperlichen Aktivität und die damit verbundenen Gesundheitsvorteile ansehen.

Lass dir Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Kalendereinträge von deinem Mobilgerät an deinen A360 senden. Du kannst in der mobilen App Polar Flow die Funktion Smart Notifications aktivieren.