

**POLAR®**

## **POLAR A360**



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Inhoud</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>Inleiding</b> .....   | <b>8</b>  |
| Polar A360 .....   | 8         |
| USB-kabel .....  | 9         |
| Polar Flow app .....   | 9         |
| Polar FlowSync software .....  | 9         |
| Polar Flow webservice .....  | 9         |
| <b>Aan de slag</b> .....   | <b>10</b> |
| Je A360 configureren .....   | 10        |
| Een optie kiezen voor configuratie: via computer of een compatibel mobiel apparaat ..... | 10        |
| Optie A: configuratie via je computer .....  | 11        |
| Optie B: configuratie met de Polar Flow app via je mobiele apparaat of tablet .....      | 12        |
| Talen .....  | 13        |
| Polsband .....   | 13        |
| Menustructuur .....  | 14        |
| Activiteit .....   | 15        |
| Mijn dag .....   | 15        |
| Training .....   | 15        |
| Mijn hartslag .....  | 15        |
| Favorieten .....   | 15        |
| Displayweergaven .....   | 15        |

|  |           |
|--|-----------|
| Koppelen .....                                   | 17        |
| Hartslagsensor aan je A360 koppelen .....        | 17        |
| <b>Instellingen .....</b>                        | <b>18</b> |
| Display-instellingen .....                       | 18        |
| Tijdinstelling .....                             | 18        |
| Instellingen .....                               | 18        |
| Display-instellingen .....                       | 18        |
| Tijdinstelling .....                             | 19        |
| A360 opnieuw opstarten .....                     | 19        |
| A360 resetten .....                              | 19        |
| Firmware bijwerken .....                         | 20        |
| Met computer .....                               | 20        |
| Met mobiel apparaat of tablet .....              | 20        |
| Vliegmodus .....                                 | 20        |
| Vliegmodus inschakelen .....                     | 21        |
| Vliegmodus uitschakelen .....                    | 21        |
| Besturingsmenu .....                             | 21        |
| Pictogrammen tijdweergave .....                  | 21        |
| <b>Training .....</b>                            | <b>23</b> |
| A360 omdoen .....                                | 23        |
| Trainings sessie starten .....                   | 24        |
| Trainings sessie met trainingsdoel starten ..... | 24        |
| Tijdens training .....                           | 25        |

|   |           |
|---|-----------|
| Trainingsweergaven .....  | 25        |
| Training met hartslag .....   | 25        |
| Training met een trainingsdoel op basis van duur of calorieën ..... | 26        |
| Training met een gefaseerd trainingsdoel .....                      | 27        |
| Trainings sessie onderbreken of stoppen .....                       | 27        |
| Trainingsoverzicht .....  | 28        |
| Na de training .....  | 28        |
| Trainingsoverzicht op A360 .....                                    | 28        |
| Polar Flow app .....  | 30        |
| Polar Flow webservice .....   | 30        |
| <b>Functies .....</b>   | <b>31</b> |
| 24/7 activiteitsmeting .....  | 31        |
| Activiteitsdoel .....   | 31        |
| Activiteitsgegevens .....   | 31        |
| Inactiviteitswaarschuwing .....                                     | 32        |
| Slaapgegevens in de Flow webservice en de Flow app .....            | 32        |
| Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice .....      | 32        |
| Smart notifications (iOS) .....                                     | 33        |
| Instellingen Smart notifications .....                              | 33        |
| Polar Flow mobiele app .....  | 33        |
| Instelling Niet storen in de Polar Flow app .....                   | 33        |
| Instelling Niet storen op je A360 .....                             | 34        |
| Telefooninstellingen .....  | 34        |

|   |           |
|---|-----------|
| Gebruik .....   | 35        |
| Meldingen afwijzen .....  | 35        |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding ..... | 35        |
| Smart notifications (Android) .....                                     | 35        |
| Instellingen Smart notifications .....                                  | 36        |
| Smart notifications in- en uitschakelen .....                           | 36        |
| Instelling Niet storen in de Polar Flow app .....                       | 37        |
| Instelling Niet storen op je A360 .....                                 | 37        |
| Apps blokkeren .....  | 38        |
| Telefooninstellingen .....  | 38        |
| Gebruik .....   | 38        |
| Meldingen afwijzen .....  | 38        |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding ..... | 38        |
| Polar sportprofielen .....  | 39        |
| Polar Smart Coaching functies .....                                     | 39        |
| Smart calories .....  | 39        |
| Hartslagzones .....   | 39        |
| Trainingseffect .....   | 43        |
| Alarm .....   | 44        |
| <b>Polar Flow app en webservice .....</b>                               | <b>45</b> |
| Polar Flow app .....  | 45        |
| Mobiel apparaat aan A360 koppelen .....                                 | 45        |
| Polar Flow webservice .....   | 46        |

|  |           |
|--|-----------|
| Feed .....   | 46        |
| Bekijken .....   | 46        |
| Logboek .....  | 46        |
| Voortgang .....  | 46        |
| Je training plannen .....                                | 47        |
| Trainingsdoel maken .....                                | 47        |
| Snel doel .....  | 47        |
| Gefaseerd doel .....                                     | 47        |
| Favorieten .....   | 48        |
| Doelen naar je A360 synchroniseren .....                 | 48        |
| Favorieten .....   | 48        |
| Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....          | 49        |
| Favoriet bewerken .....                                  | 49        |
| Favoriet verwijderen .....                               | 49        |
| Polar sportprofielen in Flow webservice .....            | 49        |
| Sportprofiel toevoegen .....                             | 49        |
| Sportprofiel bewerken .....                              | 50        |
| Synchroniseren .....                                     | 50        |
| Synchroniseren met Flow mobiele app .....                | 51        |
| Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync ..... | 51        |
| <b>Belangrijke informatie .....</b>                      | <b>53</b> |
| Onderhoud van je A360 .....                              | 53        |
| Bewaren .....  | 54        |

|  |    |
|--|----|
| Service .....                                | 54 |
| Batterijen .....                             | 54 |
| Batterij A360 opladen .....                  | 54 |
| Gebruiksduur batterij .....                  | 56 |
| Melding Batterij bijna leeg .....            | 56 |
| Voorzorgsmaatregelen .....                   | 57 |
| Storing .....                                | 57 |
| Risico's tijdens het trainen beperken .....  | 57 |
| Technische specificaties .....               | 58 |
| A360 .....                                   | 58 |
| Programmet Polar FlowSync .....              | 59 |
| Compatibiliteit Polar Flow mobiele app ..... | 60 |
| Waterbestendigheid van Polar producten ..... | 60 |
| Beperkte internationale Polar garantie ..... | 61 |
| Aansprakelijkheid .....                      | 62 |

# INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe A360! Deze waterbestendige fitness tracker bestaat uit een hartslagmeter die je om je pols draagt en biedt unieke Polar Smart Coaching functies en smartwatch-functies zoals Smart notifications en een kleurentouchscreen. Met zijn 24/7 activiteitsmeting moedigt je nieuwe partner je aan een actievere en gezondere levensstijl na te streven. Op je A360 en in de Polar Flow app krijg je snel een overzicht van je dagelijkse activiteit. Samen met de Polar Flow webservice en de Flow app helpt de A360 je te begrijpen welke invloed je keuzes en gewoontes hebben op je welzijn.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe A360. Ga naar [www.polar.com/support/A360](http://www.polar.com/support/A360) om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.



1. Touchscreen
2. Knop

- Display inschakelen: druk op de knop of draai je pols wanneer je de fitness tracker draagt.
- De weergave wijzigen: houd je vinger op het display in de tijdweergave en veeg omhoog of omlaag. Kies een weergave door erop te tikken.

## POLAR A360

Volg je activiteiten in je dagelijkse leven en train op basis van je hartslag. Ontdek welke invloed je activiteiten en training op je gezondheid hebben en ontvang tips om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken. Volg je activiteitsdoel op je pols en krijg meer inzicht in je activiteiten in de Flow app of Flow webservice. Gebruik Smart notifications als je niets wilt missen en ontvang meldingen van je telefoon rechtstreeks op je pols. Verwissel de polsband zodat hij perfect bij je outfit past! Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen.



## USB-KABEL

De productset bevat een standaard USB-kabel. Je kunt deze kabel gebruiken om de batterij op te laden en gegevens te synchroniseren tussen je A360 en de Flow webservice via FlowSync software.

## POLAR FLOW APP

Bekijk je activiteits- en trainingsgegevens in één oogopslag. De Flow app synchroniseert je activiteits- en trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt de app downloaden van de App Store<sup>SM</sup> of van Google Play<sup>TM</sup>. Je kunt je A360 ook in gebruik nemen via de Flow app en je A360 draadloos bijwerken.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Polar FlowSync synchroniseert de gegevens tussen je A360 en de Polar Flow webservice op je computer. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) om je A360 in gebruik te nemen en de FlowSync software te downloaden en te installeren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Plan je training, volg je prestaties, krijg begeleiding en bekijk gedetailleerde analyses van je activiteit en trainingsresultaten. Informeer al je vrienden over je prestaties. Dit vind je allemaal op [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

# AAN DE SLAG

## JE A360 CONFIGUREREN

Wanneer je de nieuwe A360 ontvangt, staat deze in de opslagmodus. Hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer om hem te configureren of een USB-lader om hem op te laden. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de A360 in gebruik neemt. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint. Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het opladen van de batterij, de gebruiksduur en meldingen over een bijna lege batterij.



### EEN OPTIE KIEZEN VOOR CONFIGURATIE: VIA COMPUTER OF EEN COMPATIBEL MOBIEL APPARAAT

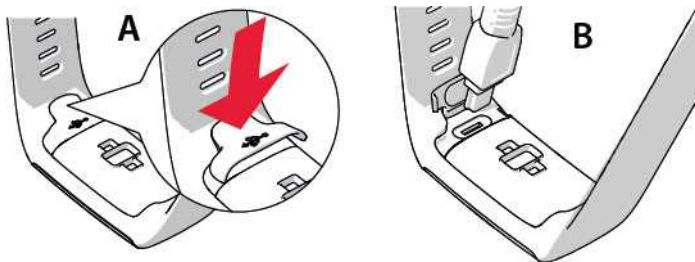
Je kunt je A360 configureren met een computer en een USB-kabel of draadloos via een compatibel mobiel apparaat. Voor beide methoden heb je een internetverbinding nodig.

- Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer.
- Configuratie via een computer is sneller en je kunt je A360 tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een USB-kabel en een computer nodig.

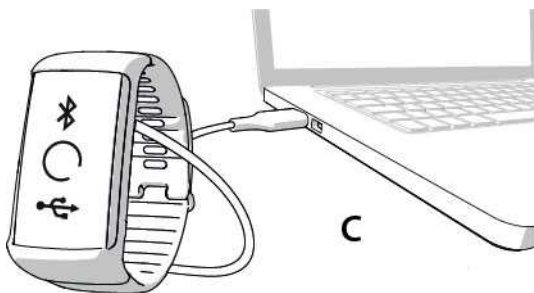
## OPTIE A: CONFIGURATIE VIA JE COMPUTER

1. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) en installeer de FlowSync software om je A360 te configureren en zo nodig [de firmware bij te werken](#).
2. Druk het bovenste deel (A) van het USB-klepje in de armband naar beneden om bij de micro-USB-poort te komen en sluit de meegeleverde USB-kabel aan (B).

**i** Laad het apparaat niet op als de USB-poort vochtig is. Als de USB-poort van je A360 nat is geworden, moet je hem laten drogen voordat je de kabel aansluit.



3. Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op de USB-poort van je computer voor het configureren van de A360 en het opladen van de batterij (C).



4. Daarna helpen we je bij het aanmelden voor de Polar Flow webservice en het personaliseren van je A360.

**i** Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult wanneer je je aanmeldt voor de webservice, zodat de gegevens over je activiteit en trainingen zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn. Wanneer je je aanmeldt, kun je een [taal](#) selecteren en de nieuwste firmware voor je A360 downloaden.

Zorg ervoor dat het USB-klepje goed vastzit wanneer je het weer sluit.

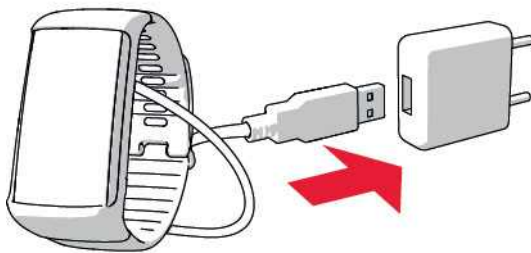
**Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!**

## OPTIE B: CONFIGURATIE MET DE POLAR FLOW APP VIA JE MOBIELE APPARAAT OF TABLET

De Polar A360 maakt via Bluetooth Smart draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app. Vergeet dus niet Bluetooth in te schakelen op je mobiele apparaat.

1. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort met voeding of een USB-lader om ervoor te zorgen dat je A360 voldoende opgeladen is tijdens de configuratie. Gebruik een wisselstroomadapter die is gemerkt met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Op het display wordt een bewegende cirkel met een Bluetooth- en een USB-pictogram weergegeven.

**i** **Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.** Als de USB-poort van je A360 nat is geworden, moet je hem laten drogen voordat je de kabel aansluit.



2. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store<sup>SM</sup> of Google Play<sup>TM</sup> en zoek en download de Polar Flow app.  
De compatibele apparaten vind je op [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Zodra je de Flow app opent, herkent de app je nieuwe A360 wanneer hij in de buurt is en vraagt de app of je het apparaat wilt koppelen. Accepteer het verzoek om te koppelen en voer de Bluetooth-koppelingscode van je A360 in de Flow app in.

**i** Zorg ervoor dat je A360 is ingeschakeld, anders kan er geen verbinding worden gemaakt.

4. Maak vervolgens een account of meld je aan als je al een Polar account hebt. We helpen je binnen de app met het aanmelden en configureren. Tik op Opslaan en synchroniseren wanneer je alle instellingen hebt bepaald. Je gepersonaliseerde instellingen worden nu op de armband overgedragen. Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult wanneer je je aanmeldt voor de web-service, zodat de gegevens over je activiteit en trainingen zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn.

**i** Denk eraan dat je A360 de nieuwste firmware-update kan ontvangen tijdens de draadloze configuratie. Afhankelijk van je verbinding kan het tot 20 minuten duren om de configuratie te voltooien. Je A360 ontvangt het taalpakket op basis van je selectie tijdens de configuratie. Ook dit neemt enkele ogenblikken in beslag.

5. Zodra de synchronisatie voltooid is, verschijnt de tijdweergave op het display van je A360.

Je kunt beginnen, veel plezier!

## **TALEN**

Bij het configureren van je A360 kun je een van de volgende talen selecteren voor het gebruik ervan.

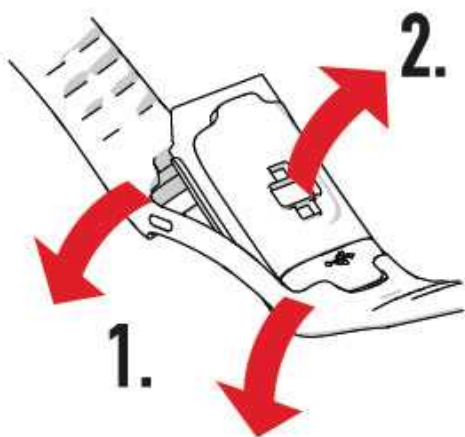
- Engels
- Spaans
- Portugees
- Frans
- Deens
- Nederlands
- Zweeds
- Noors
- Duits
- Italiaans
- Fins
- Pools
- Russisch
- Chinees (vereenvoudigd)
- Japans

Na de configuratie kun je de taal wijzigen in de Flow app en de Flow webservice.

## **POLSBAND**

Je kunt de polsband van je A360 eenvoudig verwisselen. Dat is handig als je de kleur van je polsband bijvoorbeeld wilt aanpassen aan je outfit.

1. Buig de polsband aan beide zijden, een voor een, om hem los te maken van het apparaat.



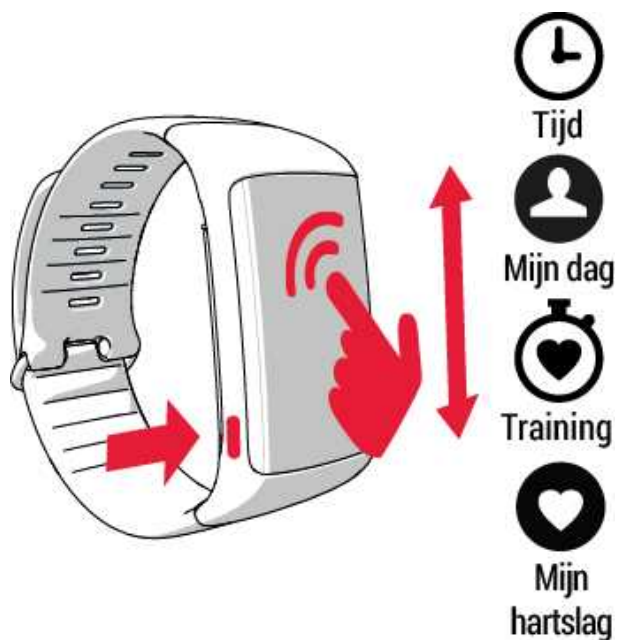
2. Trek het apparaat uit de polsband.

Voer deze stappen in omgekeerde volgorde uit om de polsband te bevestigen. Zorg ervoor dat het apparaat aan beide zijden goed in de polsband zit.

## MENUSTRUCTUUR

Je kunt het display inschakelen met een simpele polsbeweging of door op de knop links onder te drukken.

Open het menu en blader erdoorheen door omhoog of omlaag over het display te vegen. Selecteer items door op de pictogrammen te tikken en keer terug door op de knop links onder te drukken.



## ACTIVITEIT

Je dagelijks activiteitsdoel is zichtbaar in een aantal displayweergaven en in de activiteitsbalk in het menu [Mijn dag](#). Je kunt bijvoorbeeld je voortgang op weg naar je doel afleiden van de opvulling van de cijfers van de klok.

Zie [24/7 activiteitsmeting](#) voor meer informatie.

## MIJN DAG

Hier zie je de voortgang op weg naar je dagelijks activiteitsdoel in meer detail, het aantal stappen, de afstand en de calorieën, en alle trainingssessies die je tot dusver hebt gedaan op die dag of de geplande trainingssessies die je hebt gemaakt in de Flow webservice.

Tik op een gebeurtenis van je dag om meer details te bekijken. Tik op de activiteitsgegevens om te bekijken wat je nog moet doen om je dagelijkse activiteitsdoel te bereiken.

## TRAINING

Hier start je je trainingssessies. Tik op het pictogram om het sportsselectiemenu te openen. Je kunt de selectie wijzigen in de Flow webservice, zodat je je favoriete sporten sneller kunt selecteren op je A360. Ga naar Flow, klik op je naam en vervolgens op [Sportprofielen](#). Hier kunt je sporten toevoegen en verwijderen.

Om te beginnen met trainen, wacht je tot je hartslag wordt weergegeven naast het sportpictogram en tik je op het pictogram om de sessie te starten.

## MIJN HARTSLAG

Hier kun je snel je huidige hartslag controleren zonder een trainingssessie te starten. Maak je armband vast, tik op het pictogram en je ziet je huidige hartslag binnen een ogenblik. Druk op de zijknop om af te sluiten.

## FAVORIETEN

In [Favorieten](#) vind je trainingssessies die je als favorieten in de Flow webservice hebt opgeslagen. Als je geen favorieten hebt opgeslagen in Flow, zie je dit item niet in het menu van je A360.

Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.

## DISPLAYWEERGAVEN

De displayweergave van je fitness tracker wijzigen

1. Houd het aanraakscherm met je vinger aangetikt totdat je een miniatuurmenu ziet van de displayweergaven:



2. Veeg omhoog of omlaag om ze alle te zien en tik op wat je wilt kiezen.

Hier volgen de opties.



- Verticale klok en datum
- Activiteitsbalk invullen van links naar rechts



- Ronde klok met datum
- Ronde activiteitskom, gevuld met de voortgang in het dagelijkse-activiteitsdoel in kleur en percentage



- Horizontale klok en datum; geen activiteitsbalk
- De kleur wijzigt met de tijd: overdag geel en 's nachts blauw

 *Goede keuze voor 's nachts controleren van de tijd.*



- Standaard verticale klok
- Activiteit wordt weergegeven in kleur die de getallen opvult met de voortgang in het dagelijkse-activiteitsdoel



## KOPPELEN

Je moet een *Bluetooth Smart*® hartslagsensor aan je A360 koppelen voordat je de apparaten samen kunt gebruiken. Het koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat je A360 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de apparaten thuis hebt gekoppeld voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet.

De Polar A360 fitness tracker is ook compatibel met de Bluetooth Smart® hartslagsensoren H6 en H7.

### HARTSLAGSENSOR AAN JE A360 KOPPELEN

 *Als je een Polar Bluetooth Smart® hartslagsensor gebruikt, meet je A360 je hartslag niet bij je pols.*

Je kunt een hartslagsensor op twee manieren aan je A360 koppelen:

1. Doe de hartslagsensor om en houd de knop in de tijdsweergave ingedrukt tot er een bericht wordt weergegeven dat je het apparaat moet aanraken met de A360.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A360.
3. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven als je klaar bent.

OF

1. Doe de hartslagsensor om en tik op **Training** op je A360.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A360.
3. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven als je klaar bent.

# INSTELLINGEN

## DISPLAY-INSTELLINGEN

In de Polar Flow webservice of in de Polar Flow mobiele app kun je aangeven om welke pols je de A360 wilt dragen. Deze instelling wijzigt de richting van het display van je A360 dienovereenkomstig.

 *Wij adviseren de armband om de minst gebruikte pols te doen voor de nauwkeurigste resultaten.*

Je kunt je instellingen te allen tijde bewerken in de Polar Flow webservice en de mobiele app.

### Display-instelling wijzigen op je computer

1. Sluit je A360 aan op de USB-poort van je computer, ga naar [polar.com/flow](https://polar.com/flow) en meld je aan.
2. Ga naar [Instellingen](#) en [Producten](#).
3. Kies je A360 en wijzig de links- of rechtshandigheid.

De richting van het display van je A360 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

### Display-instelling wijzigen in de mobiele app

1. Ga naar [Instellingen](#).
2. Tik op [Productinformatie](#) en kies de gewenste richting voor je A360.

De richting van het display van je A360 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

## TIJDINSTELLING

De huidige tijd en notatie worden van de systeemklok van je computer naar je A360 overgedragen wanneer je synchroniseert met de Polar Flow webservice. Als je de tijd wilt wijzigen, moet je eerst de tijdzone op je computer wijzigen en daarna je A360 synchroniseren.

Als je de tijd of tijdzone op je mobiele apparaat wijzigt en je de Polar Flow app synchroniseert met de Polar Flow webservice en je A360, wordt ook de tijd op je A360 gewijzigd. Je hebt een internetverbinding nodig op je mobiele apparaat om de tijd te kunnen wijzigen.

## INSTELLINGEN

### DISPLAY-INSTELLINGEN

In de Polar Flow webservice of in de Polar Flow mobiele app kun je aangeven om welke pols je de A360 wilt dragen. Deze instelling wijzigt de richting van het display van je A360 dienovereenkomstig.

 *Wij adviseren de armband om de minst gebruikte pols te doen voor de nauwkeurigste resultaten.*

Je kunt je instellingen te allen tijde bewerken in de Polar Flow webservice en de mobiele app.

### Display-instelling wijzigen op je computer

1. Sluit je A360 aan op de USB-poort van je computer, ga naar [polar.com/flow](https://polar.com/flow) en meld je aan.
2. Ga naar [Instellingen](#) en [Producten](#).
3. Kies je A360 en wijzig de links- of rechtshandigheid.

De richting van het display van je A360 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

### Display-instelling wijzigen in de mobiele app

1. Ga naar [Instellingen](#).
2. Tik op [Productinformatie](#) en kies de gewenste richting voor je A360.

De richting van het display van je A360 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

## TIJDINSTELLING

De huidige tijd en notatie worden van de systeemklok van je computer naar je A360 overgedragen wanneer je synchroniseert met de Polar Flow webservice. Als je de tijd wilt wijzigen, moet je eerst de tijdzone op je computer wijzigen en daarna je A360 synchroniseren.

Als je de tijd of tijdzone op je mobiele apparaat wijzigt en je de Polar Flow app synchroniseert met de Polar Flow webservice en je A360, wordt ook de tijd op je A360 gewijzigd. Je hebt een internetverbinding nodig op je mobiele apparaat om de tijd te kunnen wijzigen.

## A360 OPNIEUW OPSTARTEN

Je kunt je A360 opnieuw opstarten door de knop ingedrukt te houden tot je het aan-uitpictogram ziet. Tik op het pictogram om het apparaat uit te schakelen. Druk opnieuw op de knop om het apparaat weer in te schakelen.

## A360 RESETTEN

Als je problemen ondervindt met je A360, probeer hem dan te resetten. Als je de A360 reset, wordt alle informatie gewist en moet je hem opnieuw configureren voor gebruik.

Reset je A360 in FlowSync op je computer:

1. Sluit je A360 met de meegeleverde USB-kabel aan op je computer.
2. Open de instellingen in FlowSync.
3. Druk op de knop Fabrieksreset.

Je kunt je A360 ook resetten op de armband zelf:

1. Houd de knop ingedrukt om het menu met de rij pictogrammen te openen. Negeer het bericht over synchroniseren/koppelen en houd de knop ingedrukt.
2. Tik op het aan-uitpictogram om het apparaat uit te schakelen.
3. Als de tekst **Bezig met uitschakelen** wordt weergegeven, houd je de knop opnieuw vijf seconden ingedrukt.

Nu moet je de A360 opnieuw configureren, via een mobiel apparaat of je computer. Gebruik dezelfde Polar account die je gebruikte voordat je het apparaat resette.


## FIRMWARE BIJWERKEN MET COMPUTER

Je kunt de firmware van je A360 zelf bijwerken om deze up-to-date te houden. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de A360 aansluit op je computer. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je A360. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties.

### Je kunt de firmware als volgt bijwerken:

1. Sluit je A360 met de USB-kabel aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de A360 wordt opnieuw opgestart.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: voordat de update begint, worden de gegevens van je A360 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

## MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware ook bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens van je A360 te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan de A360 aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

 *De draadloze firmware-update kan tot 20 minuten in beslag nemen, afhankelijk van je verbinding.*

## VLIEGMODUS

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie met je A360 af. Je kunt hem blijven gebruiken, maar je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of hem gebruiken in combinatie

met draadloze accessoires.

### **VLIEGMODUS INSCHAKELEN**

1. Houd de knop ingedrukt tot je een vliegtuigpictogram ziet. Eerst wordt de melding over koppelen/synchroniseren weergegeven. Blijf de knop ingedrukt houden tot het vliegtuigpictogram verschijnt.
2. Tik op het pictogram. Nu wordt Vliegmodus aan weergegeven.

### **VLIEGMODUS UITSCHAKELEN**

1. Houd de knop ingedrukt tot je een vliegtuigpictogram ziet.
2. Tik op het pictogram. Nu wordt Vliegmodus uit weergegeven.

## **BESTURINGSMENU**

In het besturingsmen u kun je de Vliegmodus en de modus Niet storen in- en uitschakelen, het apparaat uitschakelen, de Bluetooth-verbindingen resetten en apparaatspecifieke gegevens weergeven.

Houd de zijknop even ingedrukt totdat je de volgende menupictogrammen ziet om het besturingsmenu te openen. Veeg omhoog om ze alle te zien.



Vliegmodus De vliegmodus breekt alle draadloze verbindingen vanaf de fitness tracker af.



Modus Niet storen Verhindert dat het display inschakelt door je polsbeweging en blokkeert Smart notifications vanaf je telefoon.



Uitschakelen. Het apparaat uitschakelen.



Huidige Bluetooth-verbindingen resetten. Voor gebruik van Bluetooth-accessoires moet je deze opnieuw aan het apparaat koppelen.







Informatie. Je apparaat-ID, firmwareversie enz. weergeven.

Druk op de zijknop om terug te gaan naar de tijdweergave

## **PICTOGRAMMEN TIJDWEERGAVE**

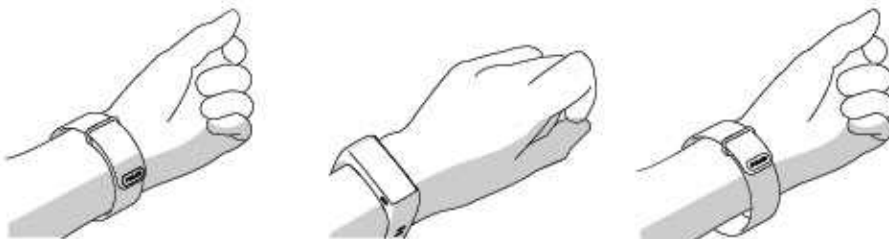
In tijdweergave vind je naast de tijd en de dag de volgende pictogrammen.

-  Vliegmodus is ingeschakeld. Alle draadloze verbindingen met je mobiele telefoon en accessoires zijn verbroken.
-  Modus Niet storen is ingeschakeld. Het display wordt niet ingeschakeld door je polsbeweging en je ontvangt geen Smart notifications.
-  Het trilalarm is ingesteld. Je kunt het alarm instellen vanaf de Flow app.
-  De Bluetooth-verbinding met je gekoppelde telefoon is verbroken. Houd de zijknop ingedrukt om opnieuw verbinding te maken.

# TRAINING

## A360 OMDOEN

Je Polar A360 fitness tracker heeft een ingebouwde hartslagsensor die je hartslag meet bij je pols. Voor nauwkeurige hartslaggegevens moet de armband nauw om je pols sluiten, net achter het polsgewricht. De sensor moet voortdurend contact maken met je huid, maar de polsband mag niet zo strak zitten dat de doorbloeding wordt belemmerd.



Je kunt de armband desgewenst een beetje losser doen als je niet aan het trainen bent, maar zorg ervoor dat de armband strak genoeg zit voordat je gaat trainen, zodat je een nauwkeurige hartslagmeting krijgt. Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

Als je snel koude handen hebt, is het een goed idee je huid eerst warm te maken. Laat je bloed stromen voordat je aan je sessie begint!

Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar H7 hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten.

Volg je hartslagzones direct op je apparaat en ontvang begeleiding voor trainingssessies die je hebt gepland in de Flow webservice.

Hoewel er vele subjectieve aanwijzingen zijn voor de wijze waarop je lichaam zich tijdens training gedraagt (inspanning, ademhalingsnelheid, fysieke gevoelens), is er geen enkele zo betrouwbaar als de hartslag. Deze is objectief en wordt zowel door interne als externe factoren beïnvloed, hetgeen betekent dat je een betrouwbare maat hebt van de lichamelijke toestand.

## TRAININGSSESSIE STARTEN

|  |  |
|--|--|
|   | <p>Veeg in de tijdweergave omhoog of omlaag over het display en tik op <b>Training</b> om de pre-trainingsmodus te openen: er wordt een hartpictogram weergegeven dat je hartslag weergeeft zodra die is gevonden.</p> |
|   | <p>Kies het sportprofiel dat je wilt gebruiken door omhoog of omlaag te vegen.</p>   |
|  | <p>Tik op het pictogram van de gekozen sport om de sessie te starten.</p>  |

Raadpleeg [Functies tijdens training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je A360 tijdens het trainen.

Druk op de knop **als je een trainingssessie wilt onderbreken**. **Onderbroken** wordt weergegeven en de A360 gaat in de pauzmodus. Tik op het groene pijlpictogram als je de trainingssessie wilt hervatten.

**Om een trainingssessie te stoppen**, houd je tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus de knop ingedrukt totdat het overzicht verschijnt. Je kunt ook je vinger drie seconden op het rode stoppictogram houden om de registratie te stoppen.

## TRAININGSSESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

In de Flow webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze met FlowSync software of de Flow app naar je A360 synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A360 je naar het bereiken van je doel.

Je kunt als volgt een trainingssessie met een trainingsdoel starten:



1. Ga naar **Mijn dag**.
2. Kies het doel in de lijst door erop te tikken.
3. Kies de te gebruiken sport door op het betreffende pictogram te tikken.
4. De trainingsweergave verschijnt en je kunt beginnen met je training.

## TIJDENS TRAINING TRAININGSWEERGAVEN


Je kunt het display inschakelen met een polsbeweging en door de trainingsweergaven bladeren door omhoog of omlaag te vegen over het display. Het display wordt automatisch uitgeschakeld om de batterij te sparen. U kunt voorkomen dat het display uitschakelt door tijdens de trainingsmodus je vinger op het touchscreen te houden totdat je een lamppictogram ziet. Houd je vinger nogmaals op het touchscreen totdat je het uitgeschakelde lamppictogram ziet om deze functie uit te schakelen.

Hieronder zie je de beschikbare trainingsweergaven.

### TRAINING MET HARTSLAG





|   |   |
|---|---|
|   | <p>Je huidige hartslag in de kleur van je huidige hartslagzone.</p> <p>De duur van je trainingssessie tot dusver.</p>   |
|  | <p>Tijd</p> <p>Calorieën tot dusver verbrand tijdens training.</p>  |
|  | <p>Huidige snelheid of tempo van de sessie. Pas de sportprofielen in Flow aan om in te stellen welke je hier wilt weergeven.</p> <p>De tot dusver in de sessie afgelegde afstand.</p> <p> Alleen zichtbaar bij de aan (hard)lopen gerelateerde sportprofielen*</p> |

\* Hardlopen, joggen, road running, trail running, hardlopen op loopband, track and field hardlopen, lopen, ultralopen

 Je kunt de hartslagsensor ook uitschakelen voor je volgende sessie door in het menu Training je vinger op een sportpictogram te houden.

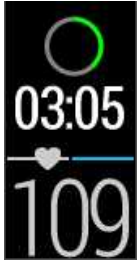


## TRAINING MET EEN TRAININGSDOEL OP BASIS VAN DUUR OF CALORIEËN

Als je in de Flow webservice een trainingsdoel hebt gemaakt op basis van duur of calorieën en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je A360, beschik je over de volgende weergaven:


|  |   |
|--|---|
|  <p>OF</p>  | <p>Als je een trainingsdoel op basis van calorieën hebt gemaakt, kun je zien hoeveel calorieën van je doel je nog moet verbranden, alsmede je huidige hartslag.</p> <p>Als je een trainingsdoel op basis van tijd hebt gemaakt, kun je zien hoe lang je nog te gaan hebt om je doel te bereiken, alsmede je huidige hartslag.</p> <p>De kleur van je hartslag geeft aan in welke hartslagzone je zit.</p> |
|   | <p>De duur van je trainingssessie tot dusver.</p> <p>Tijd.</p>  |
|   | <p>Calorieën tot dusver verbrand tijdens training.</p> <p>Hartslagzones in verticale balken waarin je je sessie hebt doorgebracht. De huidige wordt gemarkeerd.</p>   |


## TRAINING MET EEN GEFASEERD TRAININGSDOEL


Als je in de Flow webservice een gefaseerd doel hebt gemaakt, de hartslagintensiteit voor elke fase hebt gedefinieerd en je het doel naar je A360 hebt gesynchroniseerd, beschik je over de volgende weergaven:

|  |  |
|--|--|
|   | <p>Je kunt je hartslag zien, de bovenste en onderste hartslaglimiet van de huidige fase en de duur van de trainingssessie tot dusver. Het hartsymbool visualiseert je huidige hartslag tussen de hartslaglimieten.</p> <p>De kleur van je hartslag geeft aan in welke hartslagzone je zit.</p> |
|   | <p>De duur van je trainingssessie tot dusver.</p> <p>Tijd</p>  |
|  | <p>Calorieën tot dusver verbrand tijdens training.</p>   |

## TRAININGSSESSIE ONDERBREKEN OF STOPPEN

|   |  |
|---|--|
|  | <p>1. Druk op de knop als je een trainingssessie wilt onderbreken. <b>Onderbroken</b> wordt weergegeven. Tik op het groene pijlpictogram als je de trainingssessie wilt hervatten.</p> |
|---|--|

|   |   |
|---|---|
|  | <p>2. Als je een trainingssessie wilt stoppen, houd je de knop drie seconden ingedrukt tijdens een trainingsregistratie of in de pauzmodus tot de teller op nul springt. Je kunt ook je vinger op het rode stoppictogram op het display houden.</p> |
|---|---|

 Als je je sessie stopt na een pauze, wordt de tijd die is verstreken na de onderbreking niet opgenomen in de totale trainingstijd.

## TRAININGSOVERZICHT NA DE TRAINING

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je A360. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een geïllustreerde en meer gedetailleerde analyse.

### TRAININGSOVERZICHT OP A360

Op je A360 kun je alleen je trainingsoverzicht van die dag bekijken. Ga naar [Mijn dag](#) en kies het trainingsoverzicht dat je wilt bekijken.

|   |   |
|---|---|
| <p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p> | <p><b>Starttijd</b></p> <p>De tijd waarop je je sessie startte.</p> <p><b>Duur</b></p> <p>De duur van de trainingssessie.</p>                               |
| <p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>   | <p><b>Gem. hartslag</b></p> <p>Je gemiddelde hartslag tijdens de sessie.</p> <p><b>Maximale hartslag</b></p> <p>Je maximale hartslag tijdens de sessie.</p> |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Trainingseffect</b></p> <p>Het belangrijkste effect van en feedback over je sessie. Voor Trainingseffect moet je tenminste 10 minuten hebben doorgebracht in sportzones met de hartslagmeting ingeschakeld.</p>          |
|    | <p><b>Hartslagzones</b></p> <p>Het percentage trainingstijd dat je in elke hartslagzone hebt doorgebracht.</p>   |
|   | <p><b>Calorieën</b></p> <p>Tijdens de sessie verbrande calorieën.</p> <p><b>Vetverbrand.-%</b></p> <p>Het percentage vetverbranding van tijdens de sessie verbrande calorieën.</p>   |
|  | <p>Gemiddelde en maximale snelheid of tempo van de sessie.</p> <p> Alleen zichtbaar bij de aan (hard)lopen gerelateerde sportprofielen*</p> |
|  | <p>In de sessie afgelegde afstand.</p> <p> Alleen zichtbaar bij de aan (hard)lopen gerelateerde sportprofielen*</p>                         |

\* Hardlopen, joggen, road running, trail running, hardlopen op loopband, track and field hardlopen, lopen, ultralopen

## **POLAR FLOW APP**

Houd in de tijdweergave de knop ingedrukt om je A360 te synchroniseren met de Flow app. In de Flow app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

Zie [Polar Flow app](#) voor informatie.

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties. Volg je vorderingen en deel je beste sessies met anderen.

Zie [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

# FUNCTIES

## 24/7 ACTIVITEITSMETING

De A360 meet je activiteit met een interne 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Voor een zo nauwkeurig mogelijke activiteitsmeting raden we je aan de A360 om je minst gebruikte arm te doen.

### ACTIVITEITSDOEL

Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel wanneer je je Polar account registreert in Flow. Je krijgt elke dag hulp bij het bereiken van je doel. Je kunt je doel bekijken op je A360 en in de Polar Flow app en webservice. Je activiteitsdoel wordt gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel in de [Flow webservice](#).

Je kunt je doel wijzigen door je aan te melden bij de Flow webservice. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven en ga naar het tabblad Dagelijks activiteitsdoel in Instellingen. Bij de instelling van het Dagelijks activiteitsdoel kun je uit drie activiteitsniveaus het niveau kiezen dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft. Onder het selectiegebied kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld op kantoor werkt en je de dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer vier uur activiteit met een lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren zijn de verwachtingen hoger.

### ACTIVITEITSGEGEVENS

De A360 vult geleidelijk een activiteitsbalk om je voortgang op weg naar je dagelijks doel aan te geven. Als de balk gevuld is, heb je je doel bereikt. De A360 trilt dan. Je kunt de activiteitsbalk bekijken in het menu [Mijn dag](#) en in sommige weergaven van het horloge.

In het menu [Mijn dag](#) kun je zien hoe actief je tot dusver bent geweest gedurende de dag en zie je ook eventuele trainingssessies die je hebt volbracht of die je hebt gepland voor die dag.

- **Stappen:** Tot dusver gezette stappen. De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van het aantal stappen.
- **Afstand:** Tot dusver afgelegde afstand. De afstand wordt berekend op basis van je lengte en het aantal gezette stappen.
- **Calorieën:** Toont hoeveel calorieën je hebt verbruikt tijdens training, activiteit en BMR (Basal metabolic rate (basisstofwisseling): de minimale stofwisselingsactiviteit die nodig is om in leven te blijven).

## INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je A360 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je 55 minuten lang stil hebt gezeten, krijg je een inactiviteitswaarschuwing: **Tijd om te bewegen!** wordt weergegeven en je A360 trilt kort. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Maak een korte wandeling of doe een rekoefening of een andere lichte activiteit. De waarschuwing verdwijnt wanneer je in beweging komt of op een willekeurige knop drukt. Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na het synchroniseren zien in de Flow app en de Flow webservice.

Zowel de Flow app als de webservice laten je zien hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een actiever leven.

## SLAAPGEGEVENS IN DE FLOW WEBSERVICE EN DE FLOW APP

Als je de A360 's nachts draagt, registreert hij je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft de slaapmodus niet in te schakelen. Aan de hand van je polsbewegingen detecteert het apparaat automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de Flow webservice en de Flow app nadat je de A360 hebt gesynchroniseerd.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend om 18:00 uur tot de volgende dag 18:00 uur. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft de berekening meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

## ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je A360 naar de Flow service. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.



## SMART NOTIFICATIONS (IOS)

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps ontvangen op je Polar apparaat. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als die op het scherm van je telefoon. Tijdens hartslagtraining met je A360 kun je alleen meldingen van oproepen ontvangen als de Polar Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd.

- Zorg dat de laatste firmwareversie op je A360 aanwezig is en de laatste versie van de Polar Flow app.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS nodig en moet je A360 aan de app gekoppeld zijn.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant is ingeschakeld.


## INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS


### POLAR FLOW MOBIELE APP

 Op de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.

Je kunt de functie Smart Notifications als volgt in- en uitschakelen in de mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
3. Kies **Ingeschakeld (geen voorbl.)** of **Uit** onder **Smart notifications**.
4. **Synchroniseer je A360 met de mobiele app** door de knop van je A360 ingedrukt te houden.
5. Op het display van je A360 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je A360 met de Polar Flow mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd in de mobiele app.

 De instelling Niet storen voorkomt dat het display wordt ingeschakeld bij polsbewegingen, waardoor je beter rust in het donker, zoals op de slaapkamer.

### INSTELLING NIET STOREN IN DE POLAR FLOW APP

Als je de waarschuwingen voor meldingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als deze optie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen gedurende de door jou ingestelde periode. **Niet storen** is standaard ingeschakeld voor de periode van 22:00 tot 7:00 uur.

Je kunt de instelling voor **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
3. Onder **Smart notifications** kun je **Niet storen** in- of uitschakelen en de begin- en eindtijd voor **Niet storen** instellen.
4. Synchroniseer je A360 met de mobiele app door de knop van je A360 ingedrukt te houden.

## INSTELLING NIET STOREN OP JE A360

Als volgt kun je de meldingswaarschuwingen direct op je A360 uitschakelen.

1. Houd de zijknop ingedrukt tot het besturingsmenu verschijnt. (Eerst zie je de zoektekst, maar blijf op



2. Tik op het pictogram Niet storen.



Niet storen is ingeschakeld verschijnt op het display en dit schakelt over naar de tijdweergave. Het pictogram



Halve maan verschijnt in de tijdweergave wanneer de functie ingeschakeld is.

Herhaal de stappen om de meldingswaarschuwingen in te schakelen.

## TELEFOONINSTELLINGEN

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je A360 ontvangt. Instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon bewerken:

1. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
2. Zorg dat de apps waarvan je meldingen wilt ontvangen onder **INCLUDE** worden genoemd en dat de stijl voor waarschuwingen is ingesteld op **Stroken of Waarschuwingen**.

Denk eraan dat je tijdens trainingssessies alleen telefoongesprekken en locatiegerelateerde berichten ontvangt.

Je ontvangt geen meldingen van apps die onder **EXCLUSIEF** worden genoemd.

## **GEBRUIK**

Als je een waarschuwing krijgt, meldt je Polar apparaat je discreet door te trillen. Als je een oproep krijgt, kun je kiezen tussen beantwoorden, dempen of afwijzen (alleen bij iOS 8). Met dempen wordt alleen je Polar apparaat gedempt, niet je telefoon. Als een melding arriveert tijdens een oproepwaarschuwing, wordt deze niet weergegeven.

Tijdens een trainingssessie kun je geen oproepen of (alleen met Google maps) navigatierichtingen ontvangen, als Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd. Tijdens trainingssessies krijg je geen meldingen (e-mail, agenda, apps enz.).

## **MELDINGEN AFWIJZEN**

Meldingen kunnen handmatig of door tijdsoverschrijding worden afgewezen. Bij handmatig afwijzen wordt de melding ook van je telefoonscherm verwijderd. Door tijdsoverschrijding wordt de melding alleen van je Polar apparaat verwijderd en blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen afwijzen vanaf het display

- Handmatig: druk op de zijknop

Tijdsoverschrijding: de melding verdwijnt na 30 seconden als je deze niet handmatig afwijst

## **DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA EEN BLUETOOTH-VERBINDING**


De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je A360 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 5 m van elkaar bevinden. Als je A360 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je A360 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je A360 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je de verbinding herstellen door de knop van je A360 ingedrukt te houden.

## **SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)**

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps ontvangen op je Polar apparaat. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als die op het scherm van je telefoon. Houd er rekening mee dat je, tijdens hartslagtraining met je A360, geen meldingen kunt ontvangen.

- Zorg dat Android versie 5.0 of later op je telefoon aanwezig is.
- Zorg dat de laatste firmwareversie op je A360 aanwezig is, minimaal v. 1.1.15.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je A360 aan de app gekoppeld zijn.
- Om de Smart notificaties te laten werken moet de Polar Flow app zijn gestart op je telefoon.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant is ingeschakeld.

 We hebben de functionaliteit gecontroleerd op enkele van de meest gangbare telefoonmodellen zoals Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Er kunnen verschillen zijn in de functionaliteit bij andere telefoons die Android 5.0 ondersteunen.


## INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS


### SMART NOTIFICATIONS IN- EN UITSCHAKELEN

 Op de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.

Je kunt de functie Smart notifications als volgt in- en uitschakelen in de mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Synchroniseer je A360 met de mobiele app door de zijknop van je A360 ingedrukt te houden.
3. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
4. Kies onder **SMART NOTIFICATIONS Aan (geen voorbld.)** of **Uit**.  
Als je Smart notifications inschakelt, wordt je begeleid bij het inschakelen van de meldingen op je telefoon (d.w.z. de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon), als je dat nog niet hebt ingeschakeld. Meldingen inschakelen? wordt weergegeven. Tik op Inschakelen. Kies daarna Polar Flow en tik op OK.
5. **Synchroniseer je A360 met de mobiele app** door de zijknop van je A360 ingedrukt te houden.
6. Op het display van je A360 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je A360 met de Polar Flow mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd in de mobiele app.

 De instelling Niet storen voorkomt dat het display wordt ingeschakeld bij polsbewegingen, waardoor je beter rust in het donker, zoals op de slaapkamer.

## INSTELLING NIET STOREN IN DE POLAR FLOW APP

Als je de waarschuwingen voor meldingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als deze optie is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen gedurende de door jou ingestelde periode. **Niet storen** is standaard ingeschakeld voor de periode van 22:00 tot 7:00 uur.

Je kunt de instelling voor **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
3. Onder **SMART NOTIFICATIONS** kun je **Niet storen** in- of uitschakelen en de begin- en eindtijd voor **Niet storen** instellen. De instelling Niet storen is zichtbaar wanneer de instelling Smart notifications ingeschakeld is (geen voorbld.).
4. Synchroniseer je A360 met de mobiele app door de knop van je A360 ingedrukt te houden.

## INSTELLING NIET STOREN OP JE A360

Als volgt kun je de meldingswaarschuwingen direct op je A360 uitschakelen.

1. Houd de zijknop ingedrukt tot het besturingsmenu verschijnt. (Eerst zie je de zoektekst, maar blijf op



2. Tik op het pictogram Niet storen.



Niet storen is ingeschakeld verschijnt op het display en dit schakelt over naar de tijdweergave. Het pictogram



Halve maan verschijnt in de tijdweergave wanneer de functie ingeschakeld is.

Herhaal de stappen om de meldingswaarschuwingen in te schakelen.

## **APPS BLOKKEREN**

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app op je A360 ontvangen hebt, wordt die app genoemd in Instellingen > Meldingen > Apps blokkeren en kun je de app desgewenst blokkeren.

## **TELEFOONINSTELLINGEN**

Om meldingen van je telefoon op je A360 te kunnen ontvangen moet je eerst meldingen inschakelen op de mobiele apps waarvan je ze wilt ontvangen. Dat kun je doen via de instellingen van de mobiele app of via de instellingen voor meldingen van apps op je Android-telefoon. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.

Vervolgens moet de Polar Flow app toestemming hebben om de meldingen op je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang verlenen tot de meldingen op je telefoon (dus meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow app helpt je bij het verlenen van toegang wanneer dat nodig is.

## **GEBRUIK**

Als je een waarschuwing krijgt, meldt je Polar apparaat je discreet door te trillen. Als je een oproep krijgt, kun je kiezen tussen beantwoorden, dempen of afwijzen. Met dempen wordt alleen je Polar apparaat gedempt, niet je telefoon. Als een melding arriveert tijdens een oproepwaarschuwing, wordt deze niet weergegeven.

Tijdens trainingssessies krijg je geen meldingen.

## **MELDINGEN AFWIJZEN**

Meldingen kunnen handmatig of door tijdsoverschrijding worden afgewezen. Bij handmatig afwijzen wordt de melding ook van je telefoonscherm verwijderd. Door tijdsoverschrijding wordt de melding alleen van je Polar apparaat verwijderd en blijft hij zichtbaar op je telefoon.

Meldingen afwijzen vanaf het display

- Handmatig: druk op de zijknop

Tijdsoverschrijding: de melding verdwijnt na 30 seconden als je deze niet handmatig afwijst

## **DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA EEN BLUETOOTH-VERBINDING**

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je A360 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 5 m van elkaar bevinden. Als je A360 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je A360 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je A360 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je de verbinding herstellen door de knop van je A360 ingedrukt te houden.

## POLAR SPORTPROFIELEN

We hebben zeven standaard sportprofielen gemaakt voor je A360. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je A360 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten. Je kunt ook enkele specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld trillingsfeedback uitschakelen in het sportprofiel yoga. Zie [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.

Dankzij sportprofielen kun je bijhouden wat je hebt gedaan en zien welke voortgang je gemaakt hebt in verschillende sporten. Dit kun je doen in de [Flow webservice](#).

## POLAR SMART COACHING FUNCTIES

Of je nu je dagelijkse conditieniveau wilt bepalen, je individuele trainingsplannen wilt opstellen, op de juiste intensiteit wilt trainen of direct feedback wilt ontvangen: Polar Smart Coaching biedt verschillende unieke en handige functies, aangepast aan jouw behoeften en bedoeld voor optimaal plezier en maximale motivatie tijdens het trainen.

De A360 heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Smart calories](#)
- [Hartslagzones](#)
- [Trainingseffect](#)



### SMART CALORIES

De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:



- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- De hartslag tijdens training
- Activiteitsmeting buiten de trainingssessies en wanneer je traint zonder hartslagmeting
- Individuele maximale zuurstofopname ( $VO2_{max}$ ).  
 $VO2_{max}$  vertelt iets over je aerobe conditie. Je kunt je geschatte  $VO2_{max}$  bepalen met de Polar Fitness Test. Alleen beschikbaar op de Polar H7 hartslagsensor.

### HARTSLAGZONES

Polar hartslagzones introduceren een nieuw effectiviteitsniveau in training op basis van hartslag. De training wordt verdeeld in vijf hartslagzones, gebaseerd op percentages van de maximale hartslag. Met hartslagzones kun je eenvoudig trainingsintensiteiten selecteren en volgen.

| Hartslagzone   | Intensiteit % van $HF_{max}$<br><br>$HF_{max}$ = maximale hartslag (220 - leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect  |
|--|--|---|-------------------------|--|
| MAXIMUM<br><br> | 90–100%  | 171–190 hsm   | minder dan 5 minuten    | Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.<br><br>Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.<br><br>Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.       |
| ZWAAR<br><br> | 80–90%   | 152–172 hsm   | 2–10 minuten            | Effect: Beter in staat tot langdurige hoge snelheden.<br><br>Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling.<br><br>Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen. |
| GEMIDDELD  | 70–80%   | 133–152 hsm   | 10–40 minuten           | Effect: Verbeter het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen  |



| Hartslagzone   | Intensiteit % van $HF_{max}$<br><br>$HF_{max}$ = maximale hartslag (220 - leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect  |
|--|--|---|-------------------------|--|
|                 |  |   |                         | <p>gemakkelijker en verbetert efficiëntie.</p> <p>Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling.</p> <p>Aanbevolen voor: Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.</p>   |
| <p>LICHT</p>  | 60–70%   | 114-133 hsm   | 40–80 minuten           | <p>Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.</p> <p>Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten.</p> <p>Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.</p> |
| <p>ZEER LICHT</p>  | 50–60%   | 104–114 hsm   | 20–40 minuten           | <p>Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.</p> <p>Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspan-</p>   |

| Hartslagzone  | Intensiteit % van $HF_{max}$<br><br>$HF_{max}$ = maximale hartslag (220 - leeftijd). | Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30). | Voorbeeld trainingsduur | Trainingseffect  |
|---|--|---|-------------------------|--|
|  |  |   |                         | ning.<br><br>Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen. |

In hartslagzone 1 wordt met een zeer lage intensiteit getraind. Het belangrijkste trainingsprincipe is dat je prestatieniveau verbetert tijdens het herstel na het trainen en niet alleen tijdens het trainen. Je kunt het herstelproces versnellen met een training van zeer lichte intensiteit.

Hartslagzone 2 is voor duurtraining, een essentieel onderdeel van elk trainingsprogramma. Trainingssessies in deze zone zijn gemakkelijk en aerob. Duurtrainen in deze lichte zone leidt tot een effectief energieverbruik. Om vooruitgang te boeken, moet je volhouden.

Het aerobe vermogen wordt verbeterd in hartslagzone 3. De trainingsintensiteit is hoger dan in de sportzones 1 en 2, maar nog hoofdzakelijk aerob. Trainen in sportzone 3 kan bijvoorbeeld bestaan uit intervallen gevolgd door herstel. Trainen in deze zone is met name effectief voor het verbeteren van de bloedcirculatie in het hart en de skeletspieren.

Als je doel competitie op topniveau is, zul je moeten trainen in de hartslagzones 4 en 5. In deze zones train je anaeroob, met intervallen van maximaal 10 minuten. Hoe korter het interval, hoe hoger de intensiteit. Volgende herstel tussen de intervallen is zeer belangrijk. Het trainingspatroon in de zones 4 en 5 is ontwikkeld om topprestaties te leveren.

Je kunt de Polar hartslagzones personaliseren met een klinisch gemeten  $HF_{max}$ -waarde of door een veldtest te doen om zelf de waarde te meten. Probeer de gehele zone te gebruiken als je in een hartslagzone traint. Het midden van de zone is een goed doel, maar je hoeft je hartslag niet continu op dat exacte niveau te houden. De hartslag past zich geleidelijk aan de trainingsintensiteit aan. Wanneer je bijvoorbeeld van hartslagzone 1 naar 3 gaat, passen het circulatiesysteem en de hartslag zich in 3 tot 5 minuten aan.

De hartslag reageert op de trainingsintensiteit, afhankelijk van factoren als conditie en herstelniveau, alsmede omgevingsfactoren. Het is belangrijk om op subjectieve vermoeidheidsgevoelens te letten en je trainingsprogramma daaraan aan te passen.

## TRAININGSEFFECT

Trainingseffect geeft je tekstuele feedback over je prestaties bij elke trainingssessie voor meer inzicht in de effectiviteit van je training. Je kunt de feedback bekijken in de Flow app en de Flow webservice. Om feedback te krijgen moet je ten minste 10 minuten getraind hebben in de hartslagzones. De feedback van Trainingseffect is gebaseerd op hartslagzones. Trainingseffect kijkt naar de hoeveelheid tijd die je in elke zone hebt doorgebracht en hoeveel calorieën je daarbij hebt verbrand.

De beschrijving van de verschillende opties voor Trainingseffect vind je in onderstaande tabel.

| Feedback                     | Effect   |
|------------------------------|--|
| Maximale training+           | Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid.                     |
| Maximale training            | Dat was een zware training! Je verbeterde je sprintsnelheid en het zenuwstelsel van je spieren, waardoor je efficiënter wordt.   |
| Maximale en tempotraining    | Wat een training! Je verbeterde je snelheid en efficiëntie. Deze sessie ontwikkelde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.                         |
| Tempo- en maximale training  | Wat een training! Deze sessie verbeterde ook merkbaar je aerobe conditie en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde tevens je snelheid en efficiëntie.         |
| Tempotraining+               | Fraai tempo in een lange training! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie verhoogde tevens je weerstand tegen vermoeidheid. |
| Tempotraining                | Fraai tempo! Je verbeterde je aerobe conditie, snelheid en je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.   |
| Tempo- en constante training | Goed tempo! Je verbeterde je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren. Deze sessie ontwikkelde ook je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren.                            |
| Constance en tempotraining   | Goed tempo! Je verbeterde je aerobe conditie en het uithoudingsvermogen van je spieren. Deze sessie ontwikkelde ook je vermogen om langdurig zeer intensieve inspanningen te leveren.                            |
| Constance training+          | Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij verhoogde ook je weerstand tegen vermoeidheid.  |
| Constance training           | Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.  |

| Feedback                           | Effect  |
|------------------------------------|---|
| Constante en basistraining, lang   | Uitstekend! Deze lange training verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Hij ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. |
| Constante en basistraining         | Uitstekend! Je verbeterde het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie. Deze sessie ontwikkelde ook je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.          |
| Basis- en constante training, lang | Prima! Deze lange training verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Hij ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.      |
| Basis- en constante training       | Prima! Je verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden. Deze training ontwikkelde ook het uithoudingsvermogen van je spieren en je aerobe conditie.             |
| Basistraining, lang                | Prima! Deze lange training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.  |
| Basistraining                      | Goed gedaan! Deze training op lage intensiteit verbeterde je basisuithoudingsvermogen en het vermogen van je lichaam om tijdens de training vet te verbranden.  |
| Hersteltraining                    | Erg leuke sessie voor herstel. Door een lichte training als deze kan je lichaam zich aanpassen op je training.  |

## ALARM

Het alarm van de A360 is stil en trilt. Je kunt alleen in de Polar Flow mobiele app een alarm instellen.



*Als het alarm ingeschakeld is, verschijnt in de tijdweergave een klokpictogram.*

Je kunt de alarmtijd in **Mijn dag** controleren door de weergave omhoog te slepen.

# POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

## POLAR FLOW APP

Met de Polar Flow app kun je op elk moment offline snel een visuele interpretatie bekijken van je activiteit en trainingsgegevens.

Bekijk details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan het dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand, verbruikte calorieën en slaapduur.

De Flow app geeft je eenvoudig toegang tot je trainingsdoelen en laat je testresultaten zien. Je krijgt een overzicht van je training en kunt meteen elk detail van je prestaties analyseren. Bekijk de weekoverzichten van je training in het trainingslogboek. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community.

Je kunt je nieuwe A360 ook draadloos verbinden met de app. Raadpleeg [Je A360 configureren](#) voor instructies.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app. Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen aan je A360.

## MOBIEL APPARAAT AAN A360 KOPPELEN

Voordat je een mobiel apparaat koppelt:

- Download de Flow app van de App Store of van Google Play.
- Controleer of *Bluetooth* op je mobiele apparaat is ingeschakeld en of de vliegmodus niet is ingeschakeld.



*Je moet de apparaten koppelen in de Flow app, NIET in de Bluetooth-instellingen van je mobiele apparaat.*

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je gemaakt hebt bij het [configureren van je A360](#).
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat en (**Wachten op A360**) verschijnt.
3. Houd de knop op je A360 ingedrukt.
4. **Koppelen: raak apparaat aan met de A360** verschijnt. Raak het mobiele apparaat aan met je A360.
5. **Bezig met koppelen** verschijnt.

6. **Bevestig op ander apparaat xxxxx** verschijnt op je A360. Voer de pincode van de A360 in op het mobiele apparaat. Het koppelen begint.
7. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gereed is.

Om je trainingsgegevens in de Flow app te kunnen bekijken, moet je de A360 na je sessie synchroniseren met de app. Wanneer je de A360 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je A360 te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

De Polar Flow webservice toont je activiteitsdoel en de details van je activiteit en helpt je te begrijpen welke invloed je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn. Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties en voortgang op de lange termijn. Configureer en personaliseer je A360 voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community.

[Configureer je A360](#) op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) om de Flow webservice te gaan gebruiken. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je A360 en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Download ook de Flow app op je mobiele apparaat zodat je je gegevens direct kunt analyseren en synchroniseren met de webservice.

## FEED

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd hebben gedaan. Bekijk de laatste trainingssessies en activiteitssamenvattingen, deel je beste prestaties, en reageer op en en like de activiteiten van je vrienden.

## BEKIJKEN

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en trainingssessies met route-informatie bekijken die andere gebruikers hebben gedeeld. Je kunt ook de routes van anderen bekijken en zien waar de hoogtepunten lagen.

## LOGBOEK

In **Logboek** zie je je dagelijkse activiteit, je geplande trainingssessies (trainingsdoelen), en de resultaten van eerdere trainingen en fitnessstests.

## VOORTGANG

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling volgen aan de hand van rapporten. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang te volgen bij training over langere perioden. In week-, maand- en jaarrapporten kun je de sport voor het rapport kiezen. In aangepaste periode kun je zowel de periode als de sport kiezen. Kies de periode en

de sport voor het rapport in de vervolgkeuzelijsten en druk op het wiel pictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

Ga naar [polar.com/en/support/flow](https://polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow web-service.

## JE TRAINING PLANNEN

Plan je training door in de Flow webservice gedetailleerde trainingsdoelen te maken en deze met Flowsync of via de Flow app naar je A360 te synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A360 je naar het bereiken van je doel. Tijdens trainingen die je in de Flow webservice hebt gepland, gebruikt je A360 [hartslagzones](#) - de functie EnergyPointer is niet beschikbaar.

- **Snel doel:** Kies een doel voor de duur of de calorieën voor de training. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om 500 kcal te verbranden of 30 minuten te hardlopen.
- **Gefaseerd doel:** Je kunt je trainingssessie opdelen in fasen en voor elke fase een andere duur of intensiteit instellen. Dit is handig als je bijvoorbeeld een intervaltrainingssessie wilt maken en daaraan een goede warming-up en cooling-down wilt toevoegen.
- **Favorieten:** Maak een doel en voeg dit toe aan **Favorieten** zodat je het telkens gemakkelijk kunt openen als je het doel nog eens wilt uitvoeren.

### TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar **Logboek** en klik op **Toevoegen > Trainingsdoel**.
2. Kies **Snel** of **Gefaseerd** in de weergave **Trainingsdoel toevoegen**.

#### Snel doel

1. Kies **Snel**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Vul de duur of de calorieën in. Je kunt slechts één van deze waarden opgeven.
4. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
5. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

#### Gefaseerd doel


1. Kies **Gefaseerd**.
2. Kies de **Sport**, voer de **Doelnaam** in (maximaal 45 tekens), de **Datum** en de **Tijd** en eventuele **Opmerkingen** (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies of je een nieuw gefaseerd doel wilt maken (**Nieuwe maken**) of de sjabloon wilt gebruiken (**Sjabloon gebruiken**).

4. Voeg fasen toe aan je doel. Klik op **Duur** om een op duur gebaseerde fase toe te voegen. Kies een naam en duur voor elke fase en kies handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
5. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je **Favorieten** wilt toevoegen.
6. Klik op **Opslaan** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

## Favorieten

Als je een doel gemaakt hebt en aan je favorieten toegevoegd hebt, kun je het gebruiken als een gepland doel.

1. Kies **Favoriete doelen**. Je favoriete trainingsdoelen verschijnen.
2. Klik op **Gebruiken** om een favoriet te kiezen als sjabloon voor je doel.
3. Voer de **Datum** en **Tijd** in.
4. Je kunt het doel desgewenst bewerken of het ongewijzigd laten.

 Het bewerken van het doel in deze weergave heeft geen invloed op het favoriete doel. Ga naar **Favorieten** door op het sterpictogram naast je naam en profielfoto te klikken, als je het favoriete doel wilt bewerken.

5. Klik op **Aan logboek toevoegen** om het doel aan je **Logboek** toe te voegen.

## DOELEN NAAR JE A360 SYNCHRONISEREN

**Vergeet niet om je trainingsdoelen vanaf de Flow webservice met FlowSync of de Flow app naar je A360 te synchroniseren.** Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Nadat je je trainingsdoelen naar je A360 hebt gesynchroniseerd, staan de favoriete trainingsdoelen in **Favorieten**.

Zie [Trainings sessie starten](#) voor informatie over het starten van een trainingssessie.

## FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je A360 instellen. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A360 overgebracht. Je vindt ze in het menu **Favorieten** van je A360.

Je kunt de volgorde van je favorieten wijzigen door ze te slepen en neer te zetten in de webservice. Kies de favoriet die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.



### Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen

1. [Maak een trainingsdoel](#).
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.


of

1. Open een bestaand doel uit je **Logboek**.
2. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsonder op de pagina.
3. Het trainingsdoel wordt aan je favorieten toegevoegd.

### Favoriet bewerken

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Kies de favoriet die je wilt bewerken.
3. Je kunt de naam van je trainingsdoel wijzigen. Klik op **Opslaan**.
4. Klik op **Weergeven** als je andere details van het doel wilt bewerken. Nadat je alle benodigde wijzigingen hebt doorgevoerd, klik je op **Wijzigingen bijwerken**.

### Favoriet verwijderen

1. Klik op het pictogram Favorieten  rechtsboven naast je naam. Al je favoriete trainingsdoelen worden weergegeven.
2. Klik op het pictogram Verwijderen rechtsboven in het trainingsdoel om het uit de favorietenlijst te verwijderen.

## POLAR SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn standaard zeven sportprofielen op je A360 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je A360 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A360 overgebracht.

Je kunt de volgorde van je sportprofielen wijzigen door ze te slepen en neer te zetten. Kies de sport die je wilt verplaatsen en sleep deze naar de plaats waar je hem wilt hebben in de lijst.

### SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies [Sportprofielen](#).
3. Klik op [Sportprofiel toevoegen](#) en kies de sport in de lijst.
4. De sport wordt aan je lijst toegevoegd.

## SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

1. Klik op je naam of profielfoto rechtsboven.
2. Kies [Sportprofielen](#).
3. Klik op [Bewerken](#) onder de sport die je wilt bewerken.

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

### Hartslag

- Hartslagweergave
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Het type hartslagzone van de trainingssessies die je in de Flow webservice hebt gemaakt en naar je A360 hebt overgedragen.

### Bewegingen en feedback

- Feedback door trilling

Klik op [Opslaan](#) als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je A360 te synchroniseren.

## SYNCHRONISEREN

Je kunt gegevens van je A360 overdragen via de USB-poort met FlowSync software of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je A360 en de webservice en Flow app moet je een Polar account en FlowSync software hebben. Als je de [A360 hebt geconfigureerd](#) op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), heb je al een account gemaakt en de software gedownload. Als je de snelle configuratie hebt gebruikt bij de ingebruikname van je A360, ga je naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) voor de volledige [configuratie](#). Download de Flow app vanaf de App Store of Google Play op je mobiele apparaat.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens bijgewerkt te houden tussen je A360, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET FLOW MOBIELE APP


Controleer het volgende voordat je gaat synchroniseren:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt je A360 aan je mobiel gekoppeld. Zie [Polar Flow app](#) voor meer informatie.

Je gegevens handmatig synchroniseren

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de knop op je A360 ingedrukt.
2. **Zoeken, Verbinden** verschijnt, gevolgd door **Synchroniseren**.
3. **Voltooid** verschijnt als dit gereed is.

Vanaf firmware 1.1.15 van de Polar A360 synchroniseert je fitness tracker elk uur met de Polar Flow app zonder dat je hem moet starten. Ook na elke trainingssessie, inactiviteitswaarschuwing, bereikt activiteitsdoel of een uitgevoerde Fitness Test worden de gegevens op de achtergrond met de app gesynchroniseerd.

 *Wanneer je de A360 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*


Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Flow webservice te kunnen synchroniseren, heb je FlowSync software nodig. Ga vóór het synchroniseren naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en download en installeer deze software.

1. Sluit je A360 met de USB-kabel aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync wordt geopend op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je de A360 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start je FlowSync met het pictogram op je bureaublad (Windows) of in de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je A360 op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je A360 over te dragen.*

Ga naar [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar FlowSync software.

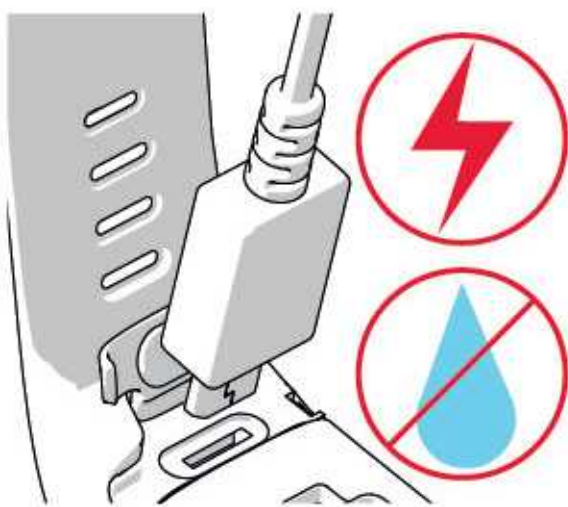
# BELANGRIJKE INFORMATIE

## ONDERHOUD VAN JE A360

Net als met elk ander elektronisch apparaat dien je zorgvuldig om te gaan met de Polar A360. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden, zodat je nog vele jaren plezier kunt hebben van dit product.

Sluit de USB-kabel voorzichtig aan, anders kan de USB-poort van het apparaat beschadigd raken.

**Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.** Laat de USB-poort drogen door het klepje een tijdje open te laten voordat je het apparaat gaat opladen. Zo zorg je voor probleemloos opladen en synchroniseren.



Houd je trainingsapparaat schoon.

- Wij adviseren om het apparaat en de siliconen polsband na elke trainingssessie onder stromend water te wassen met een oplossing van zachte zeep en water. Trek het apparaat uit de polsband en was beide afzonderlijk. Droog ze af met een zachte handdoek.

**i** *Het is belangrijk dat je het apparaat en de polsband wast als je ze hebt gedragen in een chloorhoudend zwembad.*

- Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt. Berg het niet op in niet-ademend materiaal of in een vochtige omgeving zoals een plastic tas of sporttas.
- Droog het zo nodig af met een zachte handdoek. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het trainingsapparaat te vegen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het trainingsapparaat niet met een

hogedrukreiniger worden gereinigd. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen.

- Controleer bij het aansluiten van de A360 op een computer of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op de USB-connector van de A360 zit. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.

De gebruikstemperatuur ligt tussen -10 °C en +50 °C (+14 °F tot +122 °F).

## BEWAREN

Bewaar je trainingsapparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, in niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het trainingsapparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht. Laat het bijvoorbeeld niet in de auto liggen of op de fietshouder zitten.

Aanbevolen wordt om het trainingsapparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het trainingsapparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen het na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

Bewaar de (droge) borstband en de zender afzonderlijk van elkaar om de levensduur van de batterij van de hartslagsensor te verlengen. Bewaar de hartslagsensor op een koele en droge plaats. Bewaar de vochtige hartslagsensor niet in niet-ademend materiaal, zoals een sporttas, om te voorkomen dat de sluiting oxideert. Stel de hartslagsensor niet langdurig bloot aan direct zonlicht.

## SERVICE

Het is raadzaam tijdens de garantieperiode van twee jaar servicewerkzaamheden te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie [Beperkte internationale garantie van Polar](#) voor meer informatie.


Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

## BATTERIJEN

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Werp dit product niet weg als gewoon huisvuil.


## BATTERIJ A360 OPLADEN

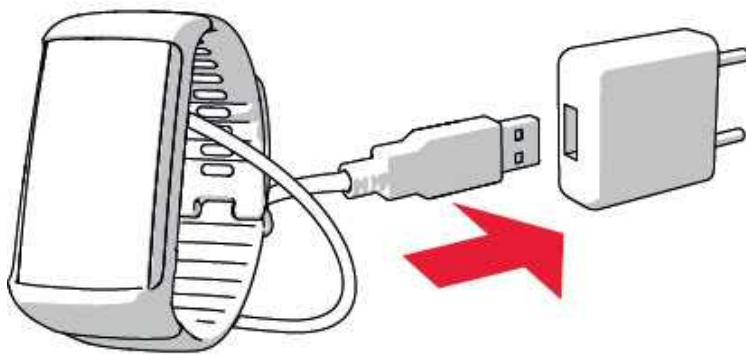
De A360 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

 *Laad de batterij niet op bij temperaturen onder 0 °C of boven 40 °C, of als de USB-poort vochtig is.*

Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").

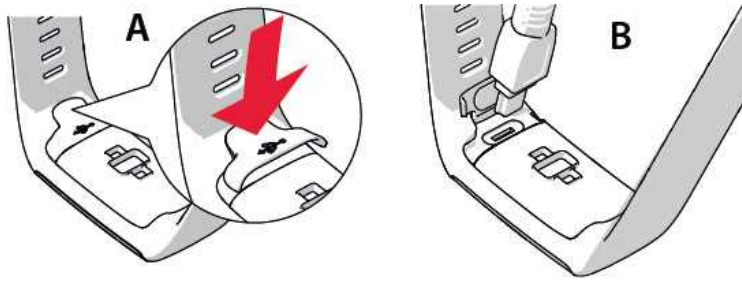


 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

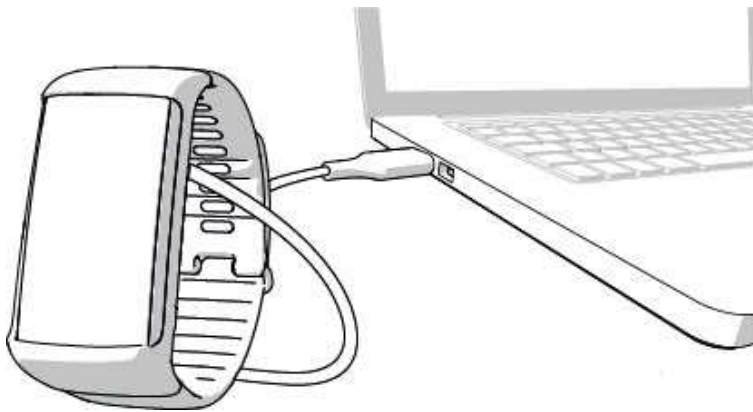


Je kunt de A360 opladen door hem op je computer aan te sluiten. Je kunt de A360 tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

1. Druk het bovenste deel (A) van het USB-klepje in de armband naar beneden om bij de micro-USB-poort te komen en sluit de meegeleverde USB-kabel aan (B).



2. Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op de USB-poort van je computer. Controleer of de USB-poort droog is voordat je het apparaat aansluit op je computer. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint.



3. Na de synchronisatie zie je op het display een animatie een groen batterijpictogram dat wordt opgeladen.
4. Wanneer het groene batterijpictogram vol is, is de A360 volledig opgeladen.

**i** Laat de batterij niet langdurig leeg en houd hem niet altijd volledig opgeladen, want dat kan de levensduur van de batterij beïnvloeden.

## GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De batterij heeft een gebruiksduur van maximaal 12 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications). De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je de A360 gebruikt, de functies die je gebruikt, hoe vaak het scherm is ingeschakeld en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je de A360 onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

## MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

Batterij bijna leeg. Opladen.



De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de A360 op te laden.

### Opladen vóór de training.

De batterij is niet voldoende opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren. Je kunt pas een nieuwe trainingssessie starten nadat je de A360 hebt opgeladen.

Als het display niet wordt ingeschakeld wanneer je je pols beweegt of op de knop drukt, is de batterij leeg en staat de A360 in de slaapstand. Laad je A360 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

## VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar A360 is bedoeld voor het meten van de hartslag en het bepalen van je activiteit. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

We raden je aan het apparaat en de polsband met enige regelmaat schoon te maken om huidproblemen door een vieze armband te voorkomen.

## STORING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur te veel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) voor meer informatie.

## RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?


- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

**Opmerking!** Je kunt Polar producten gewoon gebruiken als je een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten als defibrillatoren, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en een schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).*

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### A360

|               |   |
|---------------|---|
| Batterijtype: | 100 mAh Li-pol oplaadbare batterij  |
| Gebruiksduur: | Tot 12 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications). |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Gebruikstemperatuur:        | -10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F   |
| Oplaadtijd:                 | Tot twee uur.  |
| Laadtemperatuur:            | 0 °C tot +40 °C / 32 °F tot 104 °F   |
| Materialen fitness tracker: | Apparaat: thermoplastisch polyurethaan acrylonitril-butadieen-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, glas.<br><br>Polsband: siliconen, roestvrij staal, polybutyleentereftalaat, glasvezel. |
| Nauwkeurigheid horloge:     | Beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.  |
| Meetbereik hartslag:        | 30-240 hsm   |
| Waterdichtheid:             | 30 m   |
| Geheugencapaciteit:         | 60 u training met hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen  |

Gebruikt Bluetooth® Smart draadloze technologie.

Je A360 is tevens compatibel met de volgende Polar hartslagsensoren: Polar H6 en H7.

## PROGRAMMET POLAR FLOWSYNC

För att använda FlowSync-programmet du behöver en dator med Microsoft Windows eller Mac OS X-operativsystem med en internetuppkoppling och en ledig USB-port.

FlowSync är kompatibelt med följande operativsystem:

| Datorns operativsystem | 32-bit | 64-bit |
|------------------------|--------|--------|
| Windows XP             | X      |        |
| Windows 7              | X      | X      |
| Windows 8              | X      | X      |
| Windows 8.1            | X      | X      |
| Windows 10             | X      | X      |
| OS X 10.9              |        | X      |
| OS X 10.10             |        | X      |
| OS X 10.11             |        | X      |
| macOS 10.12            |        | X      |

| Datums operativsystem | 32-bit | 64-bit |
|-----------------------|--------|--------|
| macOS 10.13           |        | X      |

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Polar apparaten kunnen worden gebruikt in combinatie met de meeste moderne smartphones. Dit zijn de minimumvereisten:

- Mobiele iOS 11-apparaten en hoger
- Mobiele Android-apparaten met Bluetooth 4.0-functionaliteit en Android 5 en hoger (vraag de volledige specificaties op bij de fabrikant van uw telefoon)

Er zijn nogal wat verschillen in de manier waarop verschillende Android-apparaten omgaan met de technologieën in onze producten en services, zoals Bluetooth Low Energy (BLE) en verschillende standaarden en protocollen. Daarom varieert de compatibiliteit tussen de telefoons van verschillende fabrikanten. Polar kan helaas niet garanderen dat alle functies kunnen worden gebruikt op alle apparaten.

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duikapparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid. Als je je hartslag in het water meet met een GymLink-compatibel Polar apparaat en hartslagsensor, kan er om de volgende redenen interferentie optreden:

- Zwembadwater met een grote hoeveelheid chloor en zeewater zijn erg geleidend. Er kan kortsluiting optreden in de elektrodes van de hartslagsensor, waardoor deze geen ECG-signalen meer kan detecteren.
- Als je in het water springt of intensief beweegt tijdens wedstrijdzwemmen, kan de hartslagsensor verschuiven naar een deel van je lichaam waar de sensor geen ECG-signalen meer kan opvangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan variëren op basis van de samenstelling van het lichaamssweefsel. Als je de hartslag meet in het water, treden er vaker problemen op.

**Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols** zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

| <b>Markering op de achterzijde van het product</b>                       | <b>Spatwater, zweet, regen-druppels enz.</b> | <b>Baden en zwemmen</b> | <b>Snorkelen (zonder zuurstoftanks)</b> | <b>Duiken (met zuurstoftanks)</b> | <b>Kenmerken waterbestendigheid</b>   |
|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------|---|
| Waterbestendig IPX7  | OK   | -                       | -                                       | -                                 | Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen-druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529. |
| Waterbestendig IPX8  | OK   | OK                      | -                                       | -                                 | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529.   |
| Waterbestendig<br>Waterbestendig 20/30/50 meter<br>Geschikt voor zwemmen | OK   | OK                      | -                                       | -                                 | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810.   |
| Waterbestendig 100 m   | OK   | OK                      | OK                                      | -                                 | Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810.                              |

## **BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE**

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.
- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen;

onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.

- De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door één van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

Geproduceerd door Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2015 gecertificeerde onderneming.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool ® zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponiseerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponiseerd handelsmerk van Apple Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie.

## AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.
- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

4.0 NL 4/2016