

POLAR®

POLAR A370



用户手册

目录

| | |
|---|----|
| 目录 | 2 |
| 简介 | 9 |
| Polar A370 | 9 |
| USB 连接线 | 10 |
| Polar Flow 應用程式 | 10 |
| Polar FlowSync 软件 | 10 |
| Polar Flow 网络服务 | 10 |
| 入门 | 11 |
| 设置 A370 | 11 |
| 选择一项进行设置: 电脑或兼容的移动设备 | 11 |
| 选项 A: 利用电脑进行设置 | 11 |
| 选项 B: 在移动设备或平板电脑中利用 polar flow 應用程式进行设置 | 12 |
| 语言 | 13 |
| 腕带 | 14 |
| 菜单结构 | 15 |
| 活动 | 15 |
| 我的一天 | 15 |
| 训练 | 16 |
| 我的最爱 | 16 |
| 我的心率 | 16 |
| 设置 | 16 |

| | |
|-----------------------|-----------|
| 表面 | 16 |
| 配对 | 17 |
| 将心率传感器与 A370 配对 | 18 |
| 设置 | 19 |
| 设置菜单 | 19 |
| 显示屏设置 | 19 |
| 当日时间设置 | 20 |
| 重启 A370 | 20 |
| 重置 A370 | 20 |
| 固件更新 | 21 |
| 利用电脑 | 21 |
| 利用移动设备或平板电脑更新固件 | 21 |
| 飞行模式 | 21 |
| 打开飞行模式 | 21 |
| 关闭飞行模式 | 22 |
| 时间视图图标 | 22 |
| 训练 | 23 |
| 如何佩戴 A370 | 23 |
| 开始训练 | 23 |
| 开始有目标的训练 | 24 |
| 训练期间 | 24 |
| 训练视图 | 24 |
| 有心率显示的训练 | 25 |

| | |
|----------------------------------|-----------|
| 利用基于时长或卡路里的训练目标进行训练 | 25 |
| 利用阶段性训练目标进行训练 | 27 |
| 暂停/停止训练 | 27 |
| 训练总结 | 28 |
| 训练后 | 28 |
| A370 中的训练总结 | 28 |
| Polar Flow 應用程式 | 29 |
| Polar Flow 网络服务 | 29 |
| 功能 | 30 |
| 全天候活动监测 | 30 |
| 活动目标 | 30 |
| 活动数据 | 30 |
| 不活跃提示 | 30 |
| Flow 网络服务与 Flow 應用程式的睡眠信息 | 31 |
| Flow 應用程式和 Flow 网络服务中的活动数据 | 31 |
| 通过手机获取 GPS 功能 | 32 |
| 智能通知 (iOS) | 32 |
| 智能通知设置 | 32 |
| Polar Flow 移动應用程式 | 32 |
| Polar Flow 應用程式中的请勿打扰设置 | 32 |
| A370 上的请勿打扰设置 | 33 |
| 手机设置 | 33 |
| 使用 | 33 |

| | |
|--------------------------------|----|
| 解除通知 | 34 |
| 智能通知功能通过蓝牙连接启用 | 34 |
| 智能通知 (Android) | 34 |
| 智能通知设置 | 34 |
| Setting the智能通知 on/off | 34 |
| Polar Flow 应用程式中的请勿打扰设置 | 35 |
| A370 上的请勿打扰设置 | 35 |
| 阻止应用程式 | 36 |
| 手机设置 | 36 |
| 使用 | 36 |
| 解除通知 | 36 |
| 智能通知功能通过蓝牙连接启用 | 37 |
| 将 A370 作为心率传感器配件使用 | 37 |
| Polar Smart Coaching 功能 | 37 |
| 活动指南 | 38 |
| A370 的活动指南 | 38 |
| 活动效益 | 38 |
| 连续心率 | 39 |
| 智能卡路里 | 39 |
| 心率区 | 39 |
| Polar Running Program | 47 |
| 创建 Polar Running Program | 48 |
| 开始实施跑步目标 | 48 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 跟进您的进度 | 48 |
| 每周奖励 | 48 |
| Polar Sleep Plus™ | 49 |
| A370 上的睡眠数据 | 49 |
| Flow 应用程序与网络服务中的睡眠数据 | 49 |
| Polar 运动内容 | 50 |
| 训练效益 | 50 |
| 闹铃 | 51 |
| Polar Flow 应用程序与网络服务 | 52 |
| Polar Flow 应用程序 | 52 |
| 将移动设备与 A370 配对 | 52 |
| Polar Flow 网络服务 | 53 |
| 动态消息 | 53 |
| 探索 | 53 |
| 日记 | 53 |
| 进展 | 53 |
| 社区 | 53 |
| 计划 | 54 |
| 规划您的训练 | 54 |
| 创建训练目标 | 54 |
| 快捷目标 | 54 |
| 阶段性目标 | 54 |
| 我的最爱 | 55 |

| | |
|---------------------------|-----------|
| 将目标同步至 A370。 | 55 |
| 我的最爱 | 55 |
| 添加训练目标至“我的最爱”： | 55 |
| 编辑“我的最爱” | 56 |
| 移除一个“我的最爱” | 56 |
| Flow 网络服务中的 Polar 运动内容 | 56 |
| 添加运动内容 | 56 |
| 编辑运动内容 | 56 |
| 正在同步 | 57 |
| 与 Flow 移动应用程序同步 | 57 |
| 通过 FlowSync 与 Flow 网络服务同步 | 58 |
| 重要信息 | 59 |
| 保养 A370 | 59 |
| 存放 | 60 |
| 检修 | 60 |
| 电池 | 60 |
| 对 A370 电池充电 | 60 |
| 电池工作时间 | 62 |
| 电池低电量通知 | 62 |
| 注意事项 | 62 |
| 干扰 | 63 |
| 训练时尽量降低风险 | 63 |
| 技术规格 | 64 |

| | |
|-----------------------------|----|
| A370 | 64 |
| Polar FlowSync 软件 | 65 |
| Polar Flow 移动应用程序的兼容性 | 65 |
| Polar 产品防水性 | 65 |
| Polar 全球有限保修 | 66 |
| 免责声明 | 67 |

简介

多谢您购买新的 A370! Polar A370 是一款时尚及运动风的健身追踪器, 具有连续腕式心率测量、先进的 Sleep Plus 睡眠分析和 Polar 值得信赖的训练功能。通过 A370 或 Polar Flow 应用程序可迅速概览您日常活动。A370 与 Polar Flow 网络服务及 Flow 应用程序共同帮助您了解您的选择与习惯对您的健康如何产生影响。

此用户手册帮助您使用新的 A370 开始训练。要查看视频教程和最新版本的用户手册, 请访问 www.polar.com/support/A370。



1. 触屏
2. 按钮

- 如要启动显示屏: 按下按钮或在您佩戴健身追踪器时转动您的手腕。
- 如要更换时钟画面, 请在时间视图轻击并按住该画面并向上或向下滑动。然后通过点击来选择该画面。

POLAR A370

Polar A370 是一款时尚及运动风的健身追踪器, 可通过监控来自手腕的心率来保持对心跳的追踪。它追踪您的每日步数, 距离和燃烧的卡路里, 并通过手机与智能通知保持联系。先进的 Polar Sleep Plus 睡眠分析可以按照您的睡眠模式进行, 并为您提供有关睡眠的反馈。Polar A370 可助您更灵活地训练 Polar 值得信赖的训练功能, 例如心率区和 Polar Running Program, 并使用您手机的 GPS 追踪您的户外锻炼时的速度和距离。您甚至可以用 Polar A370 作为心率传感器, 连接心率到健身应用程序或兼容蓝牙设备, 如 Polar 训练装置, 例如 Polar M460。您可以单独购买更多腕带。

USB 连接线

整套产品包括标准的 USB 连接线。您可以使用此连接线给电池充电，并通过 FlowSync 软件在 A370 与 Flow 网络服务之间同步数据。

POLAR FLOW 应用程序

您也可以开始将 A370 与 Flow 应用程序结合使用，并以无线方式更新 A370。一目了然地查看您的活动和训练数据。Flow 应用程序可将您的活动和训练数据通过无线方式同步到 Polar Flow 网络服务上。从 App StoreSM 或 Google playTM 获取该程式。

POLAR FLOWSYNC 软件

Polar Flowsync 软件在 A370 和您的电脑上的 Flow 网络服务之间同步数据。访问 flow.polar.com/start 开始使用 A370 并下载与安装 FlowSync 软件。

POLAR FLOW 网络服务

规划您的训练、追踪您的成绩、获得指导并查看关于您的活动与训练成绩的详细分析。让您所有的朋友都知道您取得的成绩。在 polar.com/flow 上查看所有这些信息。

入门

设置 A370


当您拿到新的 A370 时，A370 处于存储模式。在您将 A370 插入电脑进行设置或插入 USB 充电器进行充电时，A370 进入唤醒状态。我们推荐您在开始使用 A370 前对电池进行充电。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。查看 [电池](#) 了解电池充电、电池工作次数与低电量提示的详细信息。

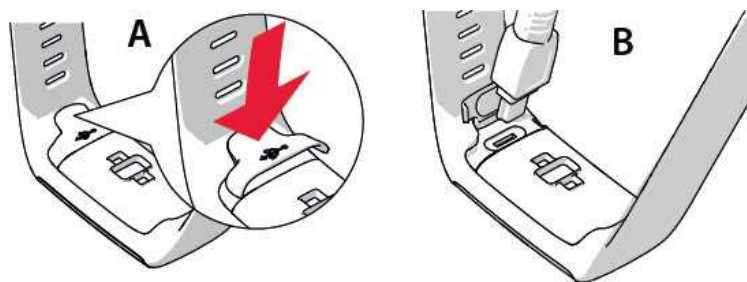
选择一项进行设置：电脑或兼容的移动设备

您可以选择设置 A370 的方式：利用电脑和 USB 连接线 或以无线的方式利用兼容的移动设备。这两种方法都要求能连接上互联网。

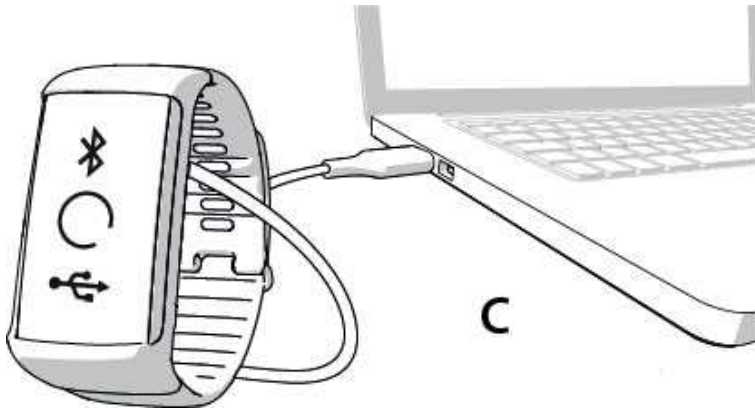
- 如果您无法使用带有 USB 端口的电脑，可方便地利用移动设备进行设置，不过可能需要更长时间。
- 采用有线方式设置更加快捷，您同时可以对 A370 进行充电，不过您需要 USB 连接线和电脑。

选项 A：利用电脑进行设置

1. 访问 flow.polar.com/start 并安装 FlowSync 软件来设置 A370 并根据需要 [更新固件](#)。
2. 向下推手环内侧的 USB 盖板的顶端部分 (A) 以接入 micro USB 端口并插入随附的 USB 连接线 (B)。
 当设备的 USB 端口潮湿时请勿对其进行充电。如果 A370 的 USB 端口被弄湿，请在插入该端口前使其变得干燥。



3. 将连接线的另一端插入电脑的 USB 端口以进行设置与对电池 (C) 充电。



4. 然后我们将引导您注册 Polar Flow 网络服务并对 A370 进行个性化设置。

i 为得到最准确的个人化活动和训练数据，您在注册网络服务时，务必提供精确的体格设置。在注册时，您可以选择一种 [语言](#) 并获得 A370 最新的固件。

在关闭 USB 盖板时，请确保其与设备齐平。

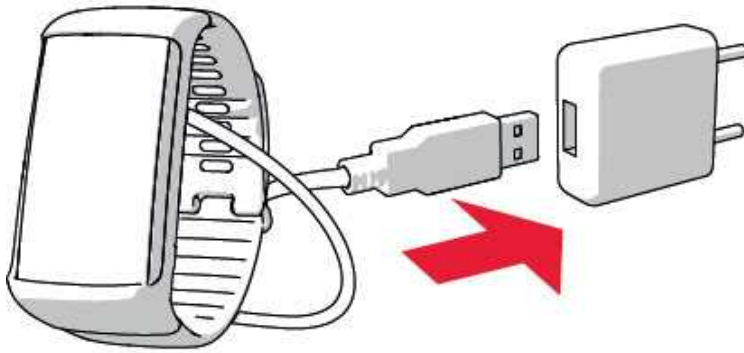
在设置完成后，即可使用。祝您使用愉快！

选项 B: 在移动设备或平板电脑中利用 POLAR FLOW 应用程序进行设置

Polar A370 通过 Bluetooth Smart 以无线方式连接到 Polar Flow 移动应用程序，所以请记住在您的移动设备中启动蓝牙。

1. 在移动设备上设置期间，为确保 A370 有充足电量，只需将 USB 连接线插入有电的 USB 端口或 USB 电源适配器。请确保该适配器标记了“输出 5 伏直流电”且提供至少 500mA 的电流。显示屏开始显示带有蓝牙与 USB 图标的动态的圆。

i 请勿在设备的 USB 端口潮湿时对其进行充电。如果 A370 的 USB 端口被弄湿，请在插入该端口前使其变得干燥。



2. 请前往您移动设备上的 App StoreSM 或 Google PlayTM, 搜索并下载 Polar Flow 应用程序。可在 polar.com/support 上检查移动设备兼容性。
3. 当您打开 Flow 应用程序后, 它会识别在附近的新 A370, 并提示您开始配对。接受配对请求并输入由 A370 发送给 Flow 应用程序的蓝牙配对代码。
i 确保 A370 通电启动以实现连接。
4. 然后创建一个账户或者登录(如果您已有一个 Polar 账户)。我们将引导您利用此应用程序完成注册和设置。当您已定义好所有设置后, 轻击保存并同步。现在您的个性化设置将传送到手环。
为了获得最精确的个人活动和训练数据, 您最好进行精确设置。
i 请注意 A370 可能在无线设置期间获取最新的固件更新版, 并且根据您的网络连接情况, 最多可能需要 20 分钟来完成 A370 将根据您在设置中的选择接收 语言 包, 这也需要一些时间。
5. 一旦完成同步后, A370 将打开时间视图。

一切就绪, 祝您愉快!

语言

当您 设置 A370 时, 您可从以下语言选择一种您要使用的语言:

- 英语
- 西班牙语
- 葡萄牙语
- 芬兰语

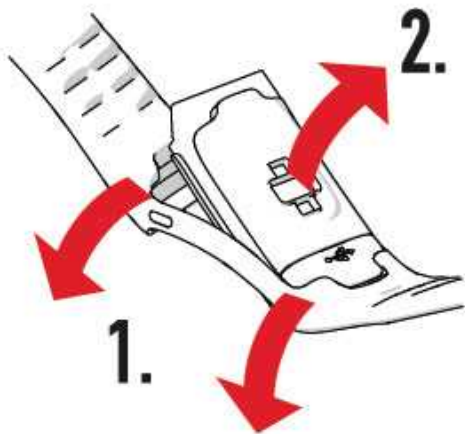
- 丹麦语
- 德语
- 瑞典语
- 挪威语
- 德语
- 意大利语
- 芬兰语
- 波兰语
- 俄语
- 简体中文
- 日语
- 印尼语
- 土耳其语
- 捷克语
- 韩语

在设置后，您可在 **Flow** 應用程式或网络服务中变更语言。

腕带

A370 的腕带更换方便。例如，如果您想让腕带颜色与您的服装搭配，很容易就可实现。

1. 将腕带从两侧弯曲(一次一侧)，可将其从设备上取下。



2.将设备与腕带拉开。

要安装腕带，以相反的顺序进行步骤操作。确保腕带与设备在两侧齐平适配。

菜单结构

您可以通过转动手腕或按下侧面的按钮来启动屏幕。

通过上下滑动触屏，进入与浏览菜单。点击图标选择项目，并按下侧面的按钮返回。



活动

在某些时钟画面中以及在 **My day** (我的一天) 菜单下的活动栏可以看到每日活动目标。例如，您可以看到目标进度、有颜色的时钟数字的填充方式。

有关更多信息，请参见 [全天候活动监测](#)。

我的一天

此处您可以更详细地查看每日活动目标的进展、步数、卡路里和当天到目前为止您已完成的任何一节训练或您在 **Flow** 网络服务中创建的任何有计划的训练。如果晚上穿着 **A370**，您将看到源自前一天晚上的睡眠信息。此外，如果您打开连续心率功能，您将看到您最低的记录心率(从前一天晚上和白天期间最低和最高到目前为止。)

点击当天的每种活动，以更详细地了解活动情况。要查看您与每日活动目标还有多少差距，请点击活动数据。

训练

此处您将开始训练。点击图标进入运动项目选择菜单。您可以在 Flow 网络服务中编辑选择内容以让您更方便地在 A370 访问您最喜欢的运动项目。进入 Flow，点击您的姓名与 [运动内容](#)。在此处添加或删除您最喜爱的运动项目并记住同步以将其存储在您的设备上。

要开始训练，请等待至您的心率出现在某个运动图标的旁边并点击该图标，则训练开始。

如果您想要获得户外训练课的位置信息，则需要您在训练期间携带您的手机。在开始训练之前，请等待 GPS 图标变为静止。查看 [点击此处](#) 以了解更多信息。

我的最爱

在 [我的最爱](#) 中，您将看到在 Flow 网络服务中作为您最喜爱的项目保存的训练内容。如果您未在 Flow 中保存任何您最喜爱的项目，则该项目不会出现在 A370 菜单中。

有关更多信息，请参见 [我的最爱](#)。

我的心率

点击此处您可以快速检查您的当前心率。

设置

在 [设置](#) 中，您可以切换 [连续心率模式](#)、[飞行模式](#)、开关“请勿打扰”模式以及开关 [心率传感器模式](#)、关闭电源、重置蓝牙连接，以及查看设备专有信息。

表面

若要变更您的健身追踪器的表面：

1. 用手指轻击并按住触摸显示屏，直到看到表面的缩略图菜单：



2. 向上或向下滑动以查看全部此处是选项：并点选您选择的表面。

以下是选项：



- 垂直时钟和日期
- 自左向右填充的活动栏



- 具有日期和运行秒针的大时钟
- 提供多款颜色:轻触并按住显示屏,直到显示一个大时钟表面的缩略图。轻触缩略图,向上或向下滑动以查看可用的颜色并选择其一。



- 具有日期的模拟时钟



- 默认垂直时钟
- 带有颜色通过每日活动目标进度填充数字显示的活动



- 水平时钟和日期,无活动条
- 颜色随一天时间变化:白天为黄色,夜间为深蓝色

 查看夜间时间的完美选择。


配对

Bluetooth® 心率传感器必须与 A370 配对,这样它们才可一起正常工作。配对只需几秒钟,请确保 A370 仅接收来自传感器和设备的信号,并允许小组训练不受干扰。在进入活动或比赛之前,确保

您已在家中进行过配对操作，以防止其他设备干扰。

Polar A370 健身追踪器与 Polar Bluetooth® 心率传感器 H6、H7、H10 和 OH1 兼容。

将心率传感器与 A370 配对

 在使用 Polar Bluetooth® 心率传感器时，A370 不会通过手腕测量心率。

将心率传感器与 A370 配对的方式有两种：

1. 佩戴心率传感器，长按时间视图中的按钮直至有消息显示，提示将 A370 靠近设备。
2. 将 A370 靠近心率传感器。
3. 操作结束后显示 **配对完成**。

或

1. 佩戴心率传感器，在 A370 上点击 **训练**。
2. 将 A370 靠近心率传感器。
3. 操作结束后显示 **配对完成**。

设置

设置菜单

可从主菜单进入 **设置** 当功能打开时，轻击以便将图标转成绿色。



连续心率。开关连续心率追踪。



飞行模式。切断健身追踪设备的所有无线通讯。



“请勿打扰”模式。禁用因手腕运动的显示屏亮起，并阻断来自您手机的智能通知。



心率传感器模式。使用 **A370** 作为心率传感器，并配备心率接收设备。



关机。关闭设备。



重置当前蓝牙连接。若要使用任何蓝牙配件，需要与设备再次配对。



信息。查看您设备的 ID，固件版本等。

按下侧边按钮返回到时间视图。

显示屏设置

您可以在 **Polar Flow** 网络服务或 **Polar Flow** 移动应用程序中选择佩戴 **A370** 的手。此设置将相应地改变 **A370** 显示屏的方向。

 我们建议将手环佩戴在不常用的手上以获取最准确的活动追踪结果。

您可以随时在 **Polar Flow** 网络服务和移动应用程序上编辑您的设置。

要在电脑上更改显示屏设置

1. 将 A370 插入电脑的 USB 端口，访问 polar.com/flow 并登录。
2. 进入 [产品](#) 和 [设置](#)。
3. 选择 A370，点击并更改用手习惯。

A370 的显示屏方向将在下次同步时改变。

要在移动应用程序上更改显示屏设置

1. 进入 [设备](#)。
2. 为 A370 选择合适的佩戴手腕。


A370 的显示屏方向将在下次同步时改变。

当日时间设置

当您进行与 Polar Flow 网络服务同步的操作时，来自电脑系统时钟的当前时间及格式被传输至 A370。如要更改时间，您需要先更改电脑上的时区，随后同步 A370。

若您更改了您移动设备上的时间或时区并将 Polar Flow 应用程序与 Polar Flow 网络服务以及 A370 同步，则 A370 上的时间也会改变。您的移动设备需要连接上互联网以更改时间。

重启 A370

您可以从 [设定](#) 菜单重新启动 A370。轻触电源按钮  将设备关闭。按下侧边按钮以将其重启。

重置 A370

如果您在使用 A370 时遇到问题，尝试将其重置。重置会清空 A370 中的所有信息，您需要重新设置以供您个人使用。

利用电脑在 FlowSync 中重置 A370:

1. 将 A370 通过所附的 USB 连接线插入电脑。
2. 在 FlowSync 中打开设置。
3. 按下出厂重置按钮。

您也可以从手环来重置 A370。

1. 进入 [设置](#)。

2. 点击电源按钮  将设备关闭。

3. 在“关闭”文字显示时，再次按下按钮五秒。

现在您需要通过移动设备或电脑重新设置 A370。请记住：使用与您重置前在设置中相同的 Polar 账户。

固件更新 利用电脑

您可以自行更新 A370 的固件，使其保持最新状态。任何时候若有新的固件版本可用，当您将 A370 连接至电脑时，FlowSync 会通知您。通过 FlowSync 下载固件更新版本。

执行固件更新以提高 A370 的性能。这包括现有功能的提升、全新功能或错误修复。


要更新固件：

1. 将 A370 插入具有 USB 连接线的电脑。
2. FlowSync 开始同步数据。
3. 同步后，系统会要求您更新固件。
4. 选择是。新固件安装(可能需要一些时间)后，A370 重启。

 您不会因为固件更新丢失任何数据。更新开始前，来自 A370 的数据已同步至 Flow 网络服务。

利用移动设备或平板电脑更新固件

如果您使用 Polar Flow 移动应用程序来同步 A370 的训练和活动数据，您也可以利用移动设备更新固件。该应用程序会让您知道是否有可用的更新版本，并指导您如何更新。我们建议在开始更新前您先将 A370 插入电源以确保更新操作无误。


 根据连接情况，无线固件更新最多可能需要 20 分钟。

飞行模式

飞行模式切断来自 A370 的所有无线通讯。虽然您仍可使用它，但您不能利用 Polar Flow 移动应用程序同步数据，也不能将它与任何无线配件一起使用。

打开飞行模式

1. 进入 [设置](#)。





2. 轻击飞行图标 ，将显示“飞行模式启用”并且该图标将变绿。飞行图标出现在时间视图中。

关闭飞行模式

1. 进入 [设置](#)。
2. 点击图标，将显示“飞行模式关闭”。

时间视图图标

时间视图中，在时间和日期旁可找到以下图标。

-  **飞行模式** 已开启。您的移动电话及配件的所有无线连接已断开。
-  请勿打扰模式已开启。显示屏不会因手腕运动而亮起，且您将不会收到智能通知。
-  振动闹铃已设置。您可以在 **Flow** 应用程序中设置闹铃。
-  已配对手机已断开连接，并启用智能通知。按住侧边按钮，重新连接。

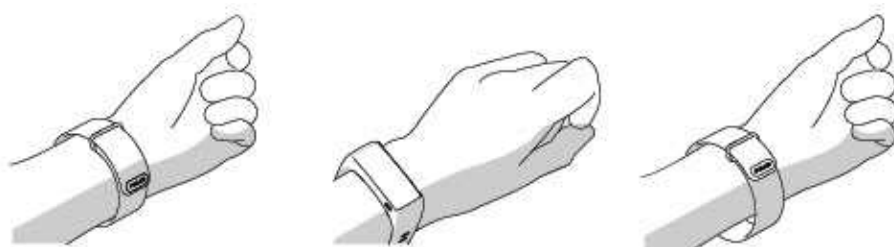
训练

如何佩戴 A370

A370 持续测量来自手腕的心率(日常佩戴和运动中)。要获得准确的心率读数,请按照以下提示令手腕感觉舒适。

在日常佩戴中,将腕带紧贴佩戴在手腕上,在腕骨后。请勿将健身手环佩戴在腕骨之上。可以稍微松开腕带,只要背面的传感器接触到皮肤并在运动时能够保持原位。

当您开始训练时,请稍微拉紧一点,以使运动时传感器不会移动。腕带不应会令您感到不舒服。记得在训练后松开腕带,以便佩戴更舒适。



如果您的手腕皮肤上有刺青,由于刺青可能影响准确读数,应避免将传感器直接放置在它的上面。

如果您的手与皮肤容易变凉,建议让皮肤变温暖些。在开始训练前进行热身!

在有些运动中要让感应器固定在手腕上较为困难,或感应器附近的肌肉或肌腱有压力或有运动,我们建议使用带有胸带的 **Polar H10** 心率传感器以准确测量您的心率。



在您的设备中直接追踪您的心率区并获得有关您在 **Flow** 网络服务中规划的训练指导。

虽然训练时存在许多暗示身体状况的主观迹象(主观体力感觉、呼吸频率和身体感觉),但都不如测量心率可靠。它是内在和外在因素影响的客观数据,这意味着您可以获得关于您的身体状态的可靠测量数据。

开始训练



在时间视图中,向上或向下滑动显示屏并点击**训练**,进入训练准备模式:在查看心形图标时它将转为显示您的心率并且如果您使用手机的位置,在找到该位置时,GPS 图标的圆圈将不再闪烁。

| | |
|---|-----------------------------------|
|  | <p>通过向上或向下滑动显示屏来选择您想要使用的运动内容。</p> |
|  | <p>点击所选的运动图标，开始训练。</p> |

查看 [训练期间的功能](#) 了解训练期间您通过 A370 可进行的事项。

若要暂停训练，请按下该按钮。显示 **Paused** (暂停)，A370 进入暂停模式。若要继续训练，请点击绿色箭头图标。

若要停止训练，在记录训练期间或处于暂停模式时长按此按钮直至显示训练总结。或者您可以点击并按住红色停止按钮三秒可结束记录。

开始有目标的训练

您可以规划您的训练并在 Flow 网络服务中 [创建详细的训练目标](#)，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 A370。在训练期间，A370 将指导您实现您的目标。

要开始有目标的训练：

1. 进入 [我的一天](#)。
2. 通过点击从列表中选择目标。
3. 通过点击其图标来选择您想使用的运动内容。
4. 训练显示屏出现，您就可以开始训练了。




训练期间 训练视图


您可以通过手腕姿势来启动显示屏并通过上下滑动显示屏来浏览训练视图。显示屏自动关闭以节约电池电量。在训练模式期间，您可以设置不关闭显示屏：通过轻触并按住触摸屏，直到您看到一

个灯泡关闭图标。若要关闭此功能，请轻触并再次按住触摸屏，直到您看到一个灯泡关闭图标。

您可以看到以下训练视图。


有心率显示的训练

| | |
|--|--|
|  | <p>以当前心率区的颜色显示的当前心率。</p> <p>到目前为止您的训练的时长。</p> |
|  | <p>当日时间。</p> <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里。</p> |
|  | <p>训练课的当前速度或步速。在 Flow 中修改运动内容，来定义此处您想查看哪一个。</p> <p>在训练课中目前为止所完成的距离。</p> |

 您也可通过在“训练”菜单下点击并按住运动图标以在下一次训练中禁用心率传感器。

利用基于时长或卡路里的训练目标进行训练

如果您在 **Flow** 网络服务创建了基于时长或卡路里的训练目标并将该目标同步至 **A370**，您可以看到以下视图：

| | |
|---|---|
|  | <p>如果您创建了基于卡路里的训练目标，您可以看到您剩余的卡路里燃烧数和当前心率。</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
| <p>或</p>  | <p>如果您创建了基于时间的训练目标，您可以看到达成目标您还需完成的进度和当前心率。</p> <p>心率数字颜色显示您处在哪个心率区。</p> |
|  | <p>到目前为止您的训练的时长。</p> <p>当日时间。</p> |
|  | <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里。</p> <p>您在训练课所完成的部分将在心率区显示为垂直条纹。当前心率区将被突出显示。</p> |


利用阶段性训练目标进行训练

如果您在 Flow 网络服务上创建了阶段性目标并定义了每一阶段的心率强度且将该目标同步至 A370, 您可以看到以下视图:

| | |
|--|---|
| | <p>您可以看到您的心率、当前阶段的心率上限值与下限值以及到目前为止训练的时长。心形符号显示在心率限值之间您的当前心率。</p> <p>您的心率颜色显示了您当前所在的心率区。</p> |
| | <p>到目前为止您的训练的时长。</p> <p>当日时间。</p> |
| | <p>到目前为止在训练期间消耗的卡路里。</p> |

暂停/停止训练

| | |
|--|--|
| | <p>1.若要暂停训练,请按下该按钮。显示暂停。若要继续训练,请点击绿色箭头图标。</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
|  | <p>2.若要停止训练，在记录训练期间或处于暂停模式时长按该按钮三秒钟，直至计数器清零。或者您可以点击并按住显示屏上的红色停止按钮。</p> |
|---|--|

 如果在暂停后停止训练，则暂停后经过的时间不包括在总训练时间内。

训练总结

训练后

在您停止训练后，在 A370 上您将立即获得您的训练总结。在 Flow 應用程式或在 Flow 网络服务中获得更详细的图示分析。

A370 中的训练总结

在 A370 中您仅可查看当天的训练总结。进入 [我的一天](#) 并选择您想查看的训练。

| | |
|---|--|
| <p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 18</p> | <p>开始时间</p> <p>指您的训练开始的时间。</p> <p>持续时间</p> <p>指训练的持续时间。</p> |
| <p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p> | <p>平均心率</p> <p>指训练期间您的平均心率。</p> <p>最大心率</p> <p>指训练期间您的最大心率。</p> |
| <p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p> | <p>训练效益</p> <p>指您的训练的主要益处/反馈。要获得训练效益，您需要在启用心率测量功能的情况下在运动区至少花费了 10 分钟时间。</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Heart rate zones</p> <p>5% 13% 19% 16% 47%</p> | <p>心率区</p> <p>花在每个心率区的训练时间百分比。</p> |
| <p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p> | <p>卡路里</p> <p>指训练期间消耗的卡路里。</p> <p>脂肪燃烧 %</p> <p>指在训练期间脂肪燃烧卡路里百分比。</p> |
| <p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p> | <p>训练的平均和最高速度/步速。</p> |
| <p>Distance</p> <p>6.8 km</p> | <p>训练课中已完成的距离。</p> |

POLAR FLOW 應用程式

长按时间视图中的按钮，使 A370 与 Flow 應用程式同步。在 Flow 應用程式中，您可以在每节训练结束之后一目了然地分析数据。使用该程式，您可以快速浏览您的离线训练数据。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 應用程式](#)。

POLAR FLOW 网络服务

您可以使用 Polar Flow 网络服务分析训练的每个细节，更详细地了解自己的表现。追踪您的进展，也可与其他人分享您的最佳训练。

有关更多信息，请参见 [Polar Flow 网络服务](#)。

功能

全天候活动监测

A370通过内置的3D加速度计记录您的手腕摆动来追踪您的活动。它分析您运动的频率、强度和规律，并连同分析您的体格信息，让您了解您在常规训练外的日常生活中的活跃程度。我们建议您将A370佩戴在非惯用手以便更准确地追踪活动。

活动目标

当您在Flow上注册Polar账户时，您可以获取您的个人活动目标。它可指导您达成每日目标。您可以在A370、Polar Flow应用程序或网络服务上查看目标。活动目标依据您的个人数据与活动等级设置设立，在[Flow网络服务](#)的“每日活动目标”设置中您可以看到这一设置。

如果您想更改目标，请登录到Flow网络服务，点击右上角您的姓名/头像并进入“设置”中的“每日活动目标”选项卡。在“每日活动目标”设置中您可以从三种活动等级中选择最恰当地说明您的标准日和活动的等级。在选择区域的下方，您可以看到为了实现所选等级的每日活动目标您需要达到的活动水平。例如，如果您是上班族的话，大部分时间是坐着工作，则您在平日应该要进行约四小时的低强度活动。对于在上班时间站立和行走较多的人而言，要求会更高。

活动数据

A370会逐渐填满活动栏来指示您达到每日目标的进度。当活动棒填满时，意味着您达到了您的目标，您可以在[我的一天](#)菜单中查看活动栏

在[我的一天](#)菜单中，您可详细查看今天到目前为止您的活动情况以及您今天已完成的或规划的任何训练。

- **步数**:您到目前为止完成的步数。身体运动量和类型被注册并转换为步数的估计。
- **卡路里**:显示您在训练、活动和BMR(基础代谢率:维持生命所需的最少量的新陈代谢活动)消耗的卡路里数。

不活跃提示

众所周知身体活动是保持健康的主要因素。除了保持身体活跃，避免长时间坐着也很重要。长时间坐着对您的健康有害，即使在那些天您有训练且达到日常活动量也是如此。A370还可发现您在一天中是否太久未活动，这种方法可以助您避免一直坐着，从而避免随之带来对健康的不利影响。

如果您已静止不动 55 分钟，您将获得一个不活跃提示：会显示**是时候该动一动了**并带有小幅振动。站起来并找出自己的活动方式。进行短时间的散步、伸展或进行一些其他轻度活动。当您开始运动或按下任何按钮时，这些信息会消失。如果您在五分钟内未活动，您将获得一个未活跃戳记，在同步后可在 Flow 应用程序和 Flow 网络服务上看到。

Flow 应用程序与 Flow 网络服务均会显示您收到的不活跃戳记数目。这样您就可以回顾您的日常活动，并以更积极的生活方式为目标作出改变。

FLOW 网络服务与 FLOW 应用程序的睡眠信息

具有全天候活动测量功能的 Polar 设备，可自动检测您几点入睡，什么时候在睡觉以及何时醒来（根据手腕运动）。在夜间 A370 会观察您的动作，对整个睡眠时段中的所有中断情况进行追踪，让您了解自己的实际睡眠时间。睡眠检测基于使用数字 3D 加速度传感器记录您的非惯用手的动作。

追踪您的睡眠以便让您了解自己的睡眠模式，弄清可以改进或改变的地方。比较夜晚平均值并评估您的模式，可帮助发现哪些影响睡眠的、白天所做的事情。您的 PolarFlow 账户中的每周摘要可帮助您评估睡眠-苏醒模式的规律。

Polar Sleep Plus™ 如何测量 – 睡眠追踪的关键组件

- 睡眠时间 - 睡眠时间是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。Polar 设备可以观察您的身体运动并检测您何时入睡和睡醒。它还可以检测您在整个睡眠时间内的睡眠中断。
- 实际睡眠时间 - 是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。实际睡眠可通过百分比 [%] 和持续时间 [h:min] 表示。
- 中断 - 一个正常晚上的睡眠期间会有许多长短不一的中断，您会从睡眠中苏醒。您能否记得这些中断取决于它们的持续时间。中断时间越短，我们越不容易记起。我们可以记起较长的中断，例如下床喝水。
- 睡眠连续性 - 睡眠连续性用于说明睡眠的连续程度。睡眠连续性使用 1-5 的数字表示，其中 5 表示非常连续。数值越小，睡眠越零碎。良好的夜间睡眠包含长时间的连续睡眠段，没有频繁中断。
- 自我评估 - 除了显示客观的睡眠指标外，Flow 服务还鼓励您每天自我评估睡眠。您可按五级标尺来评价昨晚睡眠的质量：非常差 - 差 - 好 - 好 - 非常好。通过回答这个问题，您将获得关于睡眠持续时间和质量的详细版本的文字反馈。

FLOW 应用程序和 FLOW 网络服务中的活动数据

利用 Flow 应用程序，您可实时追踪和分析您的活动数据，并将您的数据以无线方式从 A370 同步至 Flow 网络服务。Flow 网络服务让您详细了解您的活动信息。

通过手机获取 GPS 功能

您可以使用移动设备的 GPS 追踪 A370 的户外训练的路线、速度和距离。需要在您手机上安装 Polar Flow 手机应用程序，并与 A370 配对使用 [配对](#)，并允许使用手机的位置。

当您在 [训练](#) 下开始户外训练课时，带静态圆圈的 GPS 图标会在您的位置固定时显示，您可以开始追踪训练课。

 您需要在训练期间保持您的移动设备。

智能通知 (IOS)

智能通知功能可使您在 Polar 设备上获取有关来电、信息和通知的提醒。您将在您手机屏幕上的 Polar 设备上收到相同的通知。当您利用 A370 进行心率训练时，如果您的手机运行了 Polar Flow 应用程序，您仅能收到关于电话的通知。

- 确保 A370 具有最新固件版本和最新版本的 Polar Flow 应用程序。
- 要使用智能通知功能，您需要安装适合 iOS 的 Polar Flow 移动应用程序，且 A370 需要与此程式配对。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙功能一直开着，Polar 设备和手机的电池电量会消耗得更快。


智能通知设置

POLAR FLOW 移动应用程序


 在 Polar Flow 移动应用程序上，智能通知功能默认为关闭。

在移动应用程序中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 如果您有多个 Polar 设备，进入 [设备](#) 和 A370 页面。
3. 在 [智能通知](#) 菜单下，选择 [打开](#) 或 [打开\(无预览\)](#) 或 [关闭](#)。
4. 长按 A370 的按钮，使 A370 与移动应用程序同步。
5. [智能通知已打开](#) 或 [智能通知已关闭](#) 将显示在 A370 显示屏上。

 当您在 Polar Flow 移动应用程序上更改通知设置时，请记得将 A370 与此移动应用程序同步。

POLAR FLOW 应用程序中的请勿打扰设置

 “请勿打扰”设置，禁止显示屏在您手腕运动时打开，并让您在黑暗环境中更好地休息，例如在卧室中。

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒，在 Polar Flow 移动应用程序上将 **请勿打扰** 设置为开启。当该功能开启时，在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。**请勿打扰** 默认为开启，开启的时间段为晚上 10:00–次日早上 7:00。

按以下更改 **请勿打扰设置**：

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 如果您有多个 Polar 设备，进入 **设备** 和 A370 页面。
3. 将 **请勿打扰** 设置为开启或关闭，并设置请勿打扰的开始时间和结束时间。
4. 长按 A370 的按钮，使 A370 与移动应用程序同步。

A370 上的请勿打扰设置

您可按照以下方式在 A370 上停用通知提醒：

1. 进入 **设置**。

2. 轻击“请勿打扰”图标：



显示屏上显示 **请勿打扰开启**。当该功能开启时时间视图上显示新月图标：



要启用通知提醒，请重复这些步骤。

手机设置

您手机的通知设置将决定您在 A370 上可接收到哪些通知。若要在 iOS 手机上编辑通知设置：

1. 进入 **设置 > 通知** 并选择该应用程序。
2. 确保通知已打开且解锁时的提示样式为 **旗帜** 或 **提示**。

请注意，在训练期间您仅可接听手机来电与位置相关消息。

使用

有提醒时，Polar 设备将通过振动谨慎地通知您。当收到来电时，您可选择接听、静音或拒绝(仅支持 iOS8)。静音仅对 Polar 设备起效，它不会使手机静音。如果来电提醒期间收到通知，则不会显示该通知。

在训练期间，若您的手机上正在运行 **Flow** 應用程式，则您可接听来电，获取导航指示(仅支持 **Google** 地图)。训练期间您不会收到任何通知(电子邮件、日历、應用程式等)。

解除通知

通知可透过手动或逾时解除。手动解除通知也会将其从您手机的屏幕中解除，但超时只能将其从 **Polar** 设备中删除，并且仍会在您的手机上显示。

要从显示屏中关闭通知：

- 手动：按下侧边按钮

超时：若您未手动解除，通知将在 **30** 秒后消失

智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 **A370** 和手机在同一视线上且它们之间的距离在 **5 米/16 英尺** 范围内时，蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 **A370** 不在规定范围内的时间不到两小时，当 **A370** 重新进入规定范围区域时，手机在 **15 分钟** 内将自动恢复连接。

如果 **A370** 不在规定范围内的时间超过两小时，长按 **A370** 按钮将恢复连接。

智能通知 (ANDROID)

智能通知功能可使您在 **Polar** 设备上获取有关来电、信息和通知的提醒。您将在您手机屏幕上的 **Polar** 设备上收到相同的通知。请注意，当用 **A370** 进行心率训练时，您无法接收任何通知。

- 确保您的手机拥有 **Android 5.0** 或更高版本。
- 要使用智能通知功能，您需要安装适合 **Android** 的 **Polar Flow** 移动應用程式，且 **A370** 需要与此程式配对。
- 为使智能通知功能工作，您的手机上运行运行 **Polar Flow** 應用程式。
- 请注意，智能通知功能启用时，由于蓝牙功能一直开着，**Polar** 设备和手机的电池电量会消耗得更快。


 我们已验证最常见手机型号上的功能，如 **Samsung Galaxy S5**、**Samsung Galaxy S6**、**Nexus 5**、**LG G4**、**Sony Xperia Z3**。支持 **Android 5.0** 的其他手机型号上的功能可能有差异。


智能通知设置

SETTING THE智能通知 ON/OFF


 在 **Polar Flow** 移动應用程式上，智能通知功能默认为关闭。

在移动應用程式中将智能通知功能设置为开启/关闭，如下所示。

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 长按 A370 的按钮，使 A370 与移动应用程序同步。
3. 如果您有多个 Polar 设备，进入  > [设备](#) 和 A370 页面。
4. 在 [Smart notifications](#) (智能通知) 下，选择 [开启](#) 或 [开启\(无预览\)](#) 或 [Off](#) (关闭)。
当您开启智能通知时，将引导您在手机上启用通知(即，让 Polar Flow 应用程序存取您的手机通知)，前提是您尚未启用。显示“是否启用通知？”。轻触已启用。然后选择 Polar Flow 并轻击“确定”。
5. 长按 A370 的按钮，使 A370 与移动应用程序同步。
6. [智能通知已打开](#) 或 [智能通知已关闭](#) 将显示在 A370 显示屏上。


 当您在 Polar Flow 移动应用程序上更改通知设置时，请记得将 A370 与此移动应用程序同步。

POLAR FLOW 应用程序中的请勿打扰设置

 “请勿打扰”设置，禁止显示屏在您手腕运动时打开，并让您在黑暗环境中更好地休息，例如在卧室中。

如果您想在一天中的某个时段停用通知提醒，在 Polar Flow 移动应用程序上将 [请勿打扰](#) 设置为开启。当该功能开启时，在您设置启用该功能的时段中您不会收到任何通知提醒。[请勿打扰](#) 默认为开启，开启的时间段为晚上 10:00 – 次日早上 7:00。

按以下更改 [请勿打扰设置](#)：

1. 打开 Polar Flow 移动应用程序。
2. 如果您有多个 Polar 设备，进入  > [设备](#) 和 A370 页面。
3. 将 [请勿打扰](#) 设置为开启或关闭，并设置请勿打扰的开始时间和结束时间。当智能通知开启时，“请勿打扰”设置可见。
4. 长按 A370 的按钮，使 A370 与移动应用程序同步。

A370 上的请勿打扰设置

您可按照以下方式在 A370 上停用通知提醒：

1. 进入 [设置](#)。

2. 轻击“请勿打扰”图标：






显示屏上显示 **请勿打扰** 开启。当该功能开启时时间视图上显示新月图标：

要启用通知提醒，请重复这些步骤。

阻止应用程序

在 **Polar Flow** 应用程序中，您可阻止来自特定应用程序的通知。当您在 **A370** 上收到来自应用程序的第一条通知后，该应用程序将马上列在  > 设备 > 阻止应用程序中，您可按需要阻止。

手机设置

为能在 **A370** 上接收来自手机的通知，您首先需要启用您想要接收通知的移动应用程序的通知。您可以通过移动应用程序的设置或 **Android** 手机应用程序通知设置来进行这一操作。查看手机用户手册了解关于应用程序通知设置的更多信息。

之后 **Polar Flow** 应用程序必须具有阅读手机通知的权限。您必须允许 **Polar Flow** 应用程序访问您的手机通知(即在 **Polar Flow** 应用程序中启用通知)。**Polar Flow** 应用程序将指导您根据需要设置访问权限。

使用

有提醒时，**Polar** 设备将通过振动谨慎地通知您。当收到来电时，您可选择接听、静音或拒绝。静音仅对 **Polar** 设备起效，它不会使手机静音。如果来电提醒期间收到通知，则不会显示该通知。

您在训练期间不会收到任何通知。

解除通知

通知可透过手动或逾时解除。手动解除通知也会将其从您手机的屏幕中解除，但超时只能将其从 **Polar** 设备中删除，并且仍会在您的手机上显示。

要从显示屏中关闭通知：

- 手动：按下侧边按钮

超时：若您未手动解除，通知将在 **30** 秒后消失

智能通知功能通过蓝牙连接启用

当 A370 和手机在同一视线上且它们之间的距离在 5 米/16 英尺范围内时，蓝牙连接与智能通知功能在它们之间启用。如果 A370 不在规定范围内的时间不到两小时，当 A370 重新进入规定范围区域时，手机在 15 分钟内将自动恢复连接。

如果 A370 不在规定范围内的时间超过两小时，长按 A370 按钮将恢复连接。


将 A370 作为心率传感器配件使用

您可使用 A370 作为心率传感器与另一个可接收心率传感器配置文件的蓝牙设备，如码表、运动应用程序如 Polar Beat 或其他腕式穿戴设备。要使用它，首先您需要将 A370 与接收设备配对，就像其他蓝牙配件一样。请参阅接收设备用户指南中的配对说明。


要打开心率传感器模式：

1. 进入主菜单中的 [设置](#)。



2. 轻击 ，接受确认请求以打开心率传感器模式

要关闭心率传感器模式，请按返回按钮并确认您的选择。

 请注意，A370 不会将您的训练课记录到您的流程日记。只有当心率接收设备与 Flow 兼容时，才能将其记录在日记中。

POLAR SMART COACHING 功能

无论是评估您的每日健康水平、制定个人训练计划、在合适的强度下训练，还是接收即时反馈，Polar Smart Coaching 均可提供独特、易用的功能来满足您的个人需求，并让您在训练时享受最大乐趣，并发挥出最大的积极性。

A370 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [活动指南](#)
- [Activity Benefit](#)
- [连续心率](#)
- [基于心率的训练](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [智能卡路里](#)

- [运动内容](#)
- [训练效益](#)

活动指南

活动指南功能显示您在当天的活跃程度，并告诉您还需要活动多少才能达到每日体能活动的建议目标。您可通过 **A370**、**Polar Flow** 移动应用程序或 **Polar Flow** 网络服务查看您达到当天活动目标的进度。

A370 的活动指南

A370 上的某些手表表面中，日期和时间周围的圆圈显示您的每日活动目标的进展情况。

在“我的一天”菜单项下，您可看到活动卡更详细地显示您的当日活动。此处，您可以看到您在实现当日活动目标上取得的进展的百分比。这一情况也可通过一个活动栏来显示。

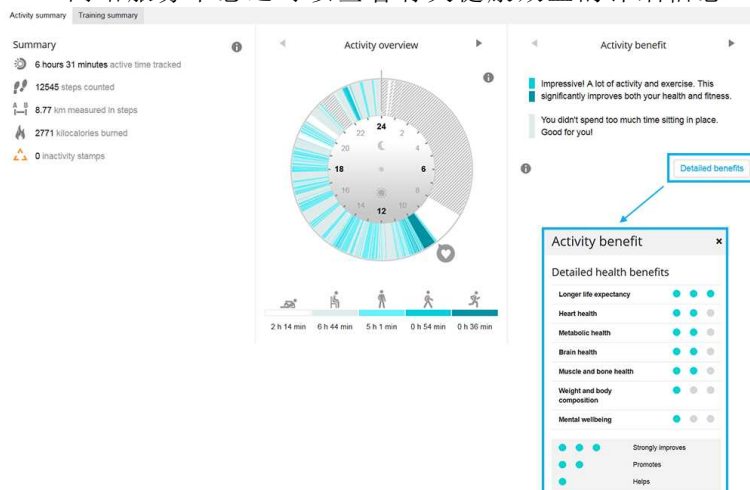
轻击活动棒，以查看如何达成当日目标的示例。‘上’表示低强度，‘行走’表示中等强度，‘慢跑’表示高强度活动。利用“步行 50 分钟”或“慢跑 20 分钟”等实用指导，您可选择如何达到您的目标。在 **Polar Flow** 网络服务与 **Polar Flow** 应用程序中您可查看关于低、中和高强度活动的更多示例。

有关更多信息，请参见 [全天候活动监测](#)。

活动效益

活动效益可向您提供有关保持活跃状态给您带来的健康效益的反馈信息，同时提供长时间坐着给您的健康造成哪些不良影响的信息。这些反馈信息基于一些关于体能活动与坐对健康所产生的影响的国际指南与研究。核心理念为：您越活跃，您就能获得更多效益！

Flow 应用程序和 **Flow** 网络服务均显示每日活动效益。您可以每天、每周或每月查看活动效益。在 **Flow** 网络服务中您还可以查看有关健康效益的详细信息。




有关更多信息，请参见 [24/7 全天候活动追踪](#)。

连续心率

连续心率功能全天候测量您的心率。它可以更准确地测量每日卡路里消耗量和总体活动量，因为现在可以追踪诸如骑自行车等很少需要手腕运动的身体活动。



A370 将自动开启连续心率功能。您可通过轻击  图标，在 [设置](#) 下打开和关闭“连续心率”功能。Polar 的“连续心率”功能以智能、适应性及优化的方式测量您的心率。不过，在 Polar 设备中始终开启“连续心率”功能将更快地耗尽电池。

在 [我的一天](#) 中，您将能够追踪您当天最高和最低心率读数的内容，并可查看前一天晚上您最低的心率读数。您可在网络或移动应用程序中更详细地阅读 [Polar Flow](#) 中的读数。

Polar 的连续心率追踪每隔几分钟开始一次，或者根据您的手腕动作进行。

定时测量将每隔几分钟检查一次心率，如果心率在检查期间升高，则连续心率功能将开始追踪心率。连续心率追踪还可根据手腕动作启动，例如，当您以足够快的速度行走至少一分钟。

当您的活动水平下降到足够低时，您心率的连续追踪将自动停止。当 Polar 设备检测到您长时间坐立不动时，连续心率追踪启动以便找出您当天的最低心率读数。

智能卡路里


市场上可计算消耗的卡路里数的最准确的卡路里计数器，借助连续心率追踪甚至更为准确。能量消耗计算基于：


- 体重、身高、年龄、性别
- 个人最大心率 (HR_{max})
- 训练期间以及连续心率追踪期间的心率
- 训练之外的活动测量与训练时无心率测试的活动测量
- 个人最大摄氧量 ($VO2_{max}$)

$VO2_{max}$ 说明您的有氧健康情况。通过 Polar 体能测试，您能了解您的预估 $VO2_{max}$ 。仅 Polar H7 和 H10 心率传感器有提供。


心率区

Polar 心率区在基于心率的训练中引入新的效果水平。训练根据最大心率百分比分为五个心率区。通过这些心率区，您可以轻松选择和监控训练强度。


| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30)的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练 效果 |
|---|--|---|---------|---|
| 最大强度  | 90-100% | 171-190 bpm | 少于 5 分钟 | 效益:呼吸和肌肉功能达到最大或接近最大效果。 感觉:呼吸非常困难和肌肉疲劳。 适合:经验非 |


| 目标区 | HR_{max} 强度百分比 HR_{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例：最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练效果 |
|--|--|--|---------|----------------------------------|
| | | | | 常丰富的健康运动员。只有很短的间隔，通常用于短期赛事的最后准备。 |
| 高强度  | 80-90% | 152-172 bpm | 2-10 分钟 | 效益：提高了维持高速度耐力的 |

| 目标区 | HR_{max} 强度百分比 HR_{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例：最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练效果 |
|-----|--|--|--------|---|
| | | | | 能力。 感觉：造成肌肉疲劳和呼吸沉重。 适合：全年训练的经验丰富的运动员和不同时间段训练的 |

| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练效果 |
|--|---|---|----------|---|
| | | | | 运动员。赛季前变得更加重要。 |
| 中等  | 70–80% | 133–152 bpm | 10–40 分钟 | 效益: 提高一般的训练步伐, 使中等强度的锻炼更容易, 提高了效率。 感 |

| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30)的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练 效果 |
|-----|--|---|----------|---|
| | | | | 觉: 呼吸稳定、可控、急促。 适合: 为赛事训练的运动员或期望提高运动效果的人。 |
| 低强度 | 60-70% | 114-133 bpm | 40-80 分钟 | 效益: 提高一般基础健 |

| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30)的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练 效果 |
|---|--|---|--------|---|
|  | | | | <p>身, 提高恢复, 促进代谢。</p> <p>感觉: 舒适、简单, 肌肉和心血管负荷低。</p> <p>适合: 基础训练期以及赛季恢复练习</p> |

| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30) 的 30 岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练效果 |
|--|---|--|----------|---|
| | | | | 中进行长期训练的所有人。 |
| 极低强度  | 50-60% | 104-114 bpm | 20-40 分钟 | 效益: 有助于热身和放松, 帮助恢复。 感觉: 非常简单, 几乎没有疲劳感。 |

| 目标区 | HR _{max} 强度百分比 HR _{max} = 最大心率 (220-年龄)。 | 示例:最大心率为 190 bpm(220-30)的 30岁的人的心率区 (每分钟跳动次数)。 | 持续时间示例 | 训练效果 |
|-----|--|---|--------|-----------------------|
| | | | | 适合: 训练期间进行恢复和缓和的人。 |

以非常低的强度完成心率区 1 训练。主要训练原则是，不仅在训练期间，还在训练后恢复时提高成绩。以很轻度强度的训练来加快恢复过程。

在心率区 2 进行的训练适用于耐力训练，是任何训练计划的重要组成部分。此区内的训练是轻松的有氧训练。在此轻度区进行长时间的训练可以有效消耗能量。该过程需要坚持。

在心率区 3 增强有氧能力。该训练强度大于运动区 1 和运动区 2 的强度，但仍主要为有氧训练。例如，运动区 3 内的训练可能包括在训练一段时间后进行恢复。此区内的训练对提高心脏和骨骼肌肉的血液循环尤其有效。

如果您的目标是以最大潜力进行比赛，您必须在心率区 4 和心率区 5 内进行训练。在这些区内，您将以最多 10 分钟的时间间隔进行无氧运动。时间间隔越短，强度越高。在两次间隔之间，进行充分恢复非常重要。心率区 4 和 5 内的训练模式设计用于实现巅峰成绩。

通过使用实验室测量的 HR max 值，或者通过自己在现场进行测试来测量该值，对 Polar 目标心率区进行个人化设置。当在目标心率区内训练时，请尝试使用整个区。中间的运动区是很好的目标，但没有必要在所有时间都保持您的心率处于正确水平。心率逐步调整至训练强度。例如，当穿过心率目标区 1 到达目标区 3 时，循环系统和心率将在 3-5 分钟内进行调整。

心率对训练强度的响应，取决于体能和恢复水平等因素以及环境因素。务必注意主观疲劳感并相应调整您的训练计划。

POLAR RUNNING PROGRAM

Polar 跑步计划是基于您的体能等级建立的个性化计划，目的在于确保您正确训练，避免过度训练。该计划十分聪明，可根据您的进展进行相应调整，让您了解何时适合减少一些训练，何时让

训练提升一个等级。每个计划都针对您的比赛定制，考虑了您的个人特点、训练背景与准备时间。该计划免费提供，可登录 flow.polar.com，在 Polar Flow 网络服务中获取。

提供适合 5k、10k、半程马拉松与全程马拉松比赛的程式。每个计划都有三个阶段：基本训练、递增与递减。这三个阶段的设计目的在于逐渐提高您的表现，确保您为比赛日做好准备。跑步训练分为五种：轻松慢跑、中距离跑、长跑、节奏跑与间歇跑。所有训练包括热身、训练与放松阶段以实现最佳效果。此外，您可选择进行力量、核心与移动性训练以帮助您进展。每个训练周包括两个到五个的跑步训练，每周的跑步训练总时长根据您的体能在一小时至七小时之间变化。跑步计划的最短时长为 9 周，最长时长为 20 个月。

通过此[深度指南](#)了解有关 Polar Running Program 的更多信息。或查看关于如何[开始 Running Program](#)的更多内容。

创建 POLAR RUNNING PROGRAM

1. 登录 flow.polar.com，进入 Flow 网络服务。
2. 从选项卡中选择 **计划**。
3. 选择您的比赛、命名并设置比赛日期以及您希望开始实施计划的时间。
4. 填写体能活动等级问题。*
5. 选择您是否希望将配套练习纳入计划中。
6. 阅读并填写体能活动就绪状况问卷调查。
7. 检查您的计划并根据需要调整设置。
8. 完成后，请选择**开始计划**。

*如果有四周的训练记录可用，这些信息将被预先填入。

开始实施跑步目标

在使用 Flow 同步 A370 后，当轻击 A370 上的 **训练** 时，会自动向您建议当天的跑步目标。接受他们以开始您的目标。

跟进您的进度

利用 USB 连接线或 Flow 应用程序将来自设备的训练结果同步至 Flow 网络服务。通过 **Programs** (计划) 选项卡追踪您的进展。您可以看到当前计划的概览，以及您的进度。


每周奖励

如果您正在使用 Polar 跑步计划针对某个跑步比赛进行训练，A370 会因您坚持实施训练计划对您进行奖励。

您的 A370 将收到星星，作为基于每周您遵循计划的程度的反馈。随着星期变更您将在周一、周六或周天收到奖励，这取决于您在 Polar 账户的 **General** (一般) 设置中选择的星期设置的第一天。

您所获得的星星数量取决于您完成目标的程度。训练期间您在不同心率区花费的实际时间与针对每个心率区的训练目标的计划时间进行对比。查看以下信息，了解要获得每种数量的星星需要做些什么，以及某个周您为何没有获得任何星星。

- 1星：平均而言，您完成了每个心率区的 75% 目标。
- 2星：平均而言，您完成了每个心率区的 90% 目标。
- 3星：平均而言，您完成了每个心率区的 100% 目标。
- 未获得星星：您在中度区 (1-3) 训练过多 (超过 200%)。
- 未获得星星：如果您在高强度训练区 (4 与 5) 训练过多 (超过 150%)。

 请记得利用训练目标开始您的训练，这样您的训练成绩将被与目标进行比较。

POLAR SLEEP PLUS™

如您在晚上佩戴 A370，它会追踪您的睡眠情况。它可以检测您入睡和醒来的时间并在 Polar Flow 應用程式与网络服务中采集数据进行深入分析。在夜间 A370 会观察您的手部运动，对整个睡眠时段中的所有中断情况进行追踪，让您了解自己的实际睡眠时间。

A370 上的睡眠数据

您可以通过 [我的一天](#) 睡眠卡查看您的睡眠数据。轻击以获取详细信息。



- **睡眠时间**是指从您入睡到睡醒之间的总持续时间。
- **实际睡眠时间**是指从您入睡到睡醒之间的真正睡眠时间。更具体地说，此时间为您的睡眠时间减去睡眠中断得到的结果。仅您实际入睡的时间包括在实际睡眠时间中。
- **睡眠连续性**是对您睡眠时间持续性进行评级。
- 入睡和睡醒时间。
- **评估信息**基于您的睡眠数据，首选睡眠时间以及评估睡眠的方式。
- 您给定的睡眠评级以及笑脸图标。

Flow 應用程式与网络服务中的睡眠数据

在 A370 同步后，您的睡眠数据将显示在 Flow 應用程式与网络服务中。Flow 應用程式与网络服务在一晚、一周视图中显示您的睡眠数据。在 Flow 网络服务中，您可以在 [日记](#) 中的 [睡眠](#) 选项卡下查看您的睡眠情况。您也可以将睡眠数据放入 [进展](#) 选项卡下的 [活动报告](#) 中。

在 Polar Flow 應用程式與網絡服務中，您可以設置**您偏好的睡眠時間**，以定義每晚計劃睡多長時間。您可對您的睡眠進行評估。您將收到關於您的睡眠情況的回饋信息，這些信息基於您的睡眠數據、您偏好的睡眠時間以及睡眠評估情況。

通過追蹤您的睡眠模式，您可了解它們是否受到您的任何日常生活變化的影響並了解休息、日常活動以及訓練之間的恰當平衡關係。

POLAR 運動內容

我們已在您的 A370 上創建了七個默認的運動內容。在 Flow 網絡服務上，您可以添加新的運動內容並將其同步到您的 A370 上，您可以通過這種方式創建您最喜歡的運動列表。您还可以為每項運動內容確定一些具體的設置。例如，在瑜伽運動內容中將振動回饋設置為關閉。有關更多信息，請參見 [Flow 網絡服務中的運動內容](#)。

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

訓練效益

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

下表列出了不同訓練效益選項的描述。

| 評估信息 | 效益 |
|---------|--|
| 最強訓練+ | 那可真是艱辛的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都得到改善，這讓您的訓練更加有效率。本訓練還提高了您的抗疲勞能力。 |
| 最大訓練 | 那可真是艱辛的訓練！您的衝刺速度和肌肉神經系統都得到改善，這讓您的訓練更加有效率。 |
| 最大和速度訓練 | 非常棒的訓練！提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。 |
| 速度和最大訓練 | 非常棒的訓練！顯著提高了您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。本訓練還提高了您的速度和效率。 |
| 速度訓練+ | 在長時間訓練中保持着良好的配速！提高了您的有氧運動、速度以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還提高了您的抗疲勞能力。 |
| 速度訓練 | 非常好的配速！提高了您的有氧運動、速度以及維持更久高強度訓練的能力。 |
| 速度和穩態訓練 | 很好的配速！您提高了維持更久高強度訓練的能力。本訓練還改善了您的有氧運動和肌肉耐力。 |

| 评估信息 | 效益 |
|--------------|---|
| 稳定状态和速度训练 | 很好的配速！改善了您的有氧运动和肌肉耐力。本训练还提高了您维持更久高强度训练的能力。 |
| 稳定状态训练+ | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的抗疲劳能力。 |
| 稳定状态训练 | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| 稳态和基本训练(长时间) | 太好了！本长训练改善了您的肌肉耐力和有氧运动。还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| 稳态和基本训练 | 太好了！您改善了您的肌肉耐力和有氧运动。本训练还提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| 基本和稳态训练(长时间) | 很好！本长训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| 基本和稳态训练 | 很好！您提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。本训练还改善了您的肌肉耐力和有氧运动。 |
| 基本训练(长时间) | 很好！本长时间低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| 基本训练 | 做得不错！本低强度训练提高了您的基本耐力和训练时身体燃烧脂肪的能力。 |
| 恢复训练 | 非常适合恢复的训练。此类轻度练习使您的身体适应训练。 |

闹铃

A370 闹铃处于静音及振动。您可在 **Polar Flow** 移动应用程序中设置闹铃。

 当闹铃设置为开启时，在时间视图中会显示时钟图标。

您可用手指向上拉动查看[我的一天](#)的闹铃时间。

POLAR FLOW 應用程式与网络服务

POLAR FLOW 應用程式

通过 Polar Flow 應用程式，您可以随时立即查看离线活动数据与训练数据的相关说明。

获取您的全天候活动的详情找出您距离每日目标的差距以及如何达到目标查看步数、涵盖的距离、燃烧的卡路里和睡眠时间。

通过 Flow 應用程式，您可轻松访问您的训练目标并查看有氧健康测试结果。快速获取您的训练的概况并立即分析您的表现的每个细节。在训练日记中查看您的训练的每周总结。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

您也可利用该程式通过无线方式设置新的 A370。查看 [设置 A370](#)。

若要开始使用 Flow 應用程式，请从 App Store 或 Google Play 将其下载到移动设备上。有关使用 Polar Flow 應用程式的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app。在使用新的移动设备(智能手机、平板电脑)之前，必须将其与 A370 配对。

将移动设备与 A370 配对

在要配对移动设备前：

- 从 App Store 或 Google Play 上下载 Flow 應用程式。
- 请确保您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。

 请注意，您必须在 Flow 應用程式中进行配对而非在移动设备的蓝牙设置中。

若要配对移动设备：

1. 在移动设备上，打开 Flow 應用程式并使用您的 Polar 账户登录，该账户是您在 [设置 A370](#) 时创建的。
2. 等待 [连接产品](#) 视图显示在移动设备上(显示 [正在等待 A370](#))。
3. 在 A370 上长按该按钮。
4. 将显示 [配对：将 A370 靠近设备](#) 将 A370 靠近移动设备。
5. 显示 [正在配对](#)。
6. A370 将显示 [在其他设备 xxxxx 上确认](#)。在移动设备上输入来自 A370 的 PIN 码。配对开始。
7. 操作结束后显示 [Pairing completed](#) (配对完成)。

若要在 Flow 應用程式上查看训练数据，必须在训练结束后将其与 A370 同步。当您 Flow 應用程式与 A370 同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 Flow 网络服务。Flow 應用程式是将来自 A370 的训练数据与网络服务同步的最简单方法。有关同步的信息，请参见 [同步](#)。

POLAR FLOW 网络服务

Polar Flow 网络服务显示您的活动目标与活动详情，并帮助您了解您的日常习惯与选择如何影响您的健康。您可以使用 Flow 网络服务规划与分析训练的每个细节，更详细了解自己的长期表现与进展。通过添加运动内容与进行个性化设置，设置并自定义 A370 以完全满足您的训练需求。您还可在 Flow 社区中与您的朋友分享您的训练中的精彩之处。

要开始使用 Flow 网络服务，请在 flow.polar.com/start 中 **设置 A370**。在此处您将在相关指导下下载并安装 FlowSync 软件以便在 A370 与网络服务之间同步数据，您还可创建网络服务的用户账户。也请在移动设备上安装 Flow 應用程式，以便进行即时分析与轻松将数据同步到网络服务。

动态消息

在 **动态消息** 中，您可以看到您和您的朋友最近进行的活动。检查最近的训练与活动总结，分享您的最佳成绩，对朋友的活动进行评论与点赞。

探索

在 **探索** 中，您可以浏览地图并查看其他用户提供的带有路线信息的共享训练内容。您也可以重温其他人的路线，了解出现亮点的位置。

日记

在 **日记** 中，您可以查看您的日常活动、规划的训练(训练目标)并回顾过去的训练结果与有氧健康测试结果。

进展

在 **进展** 中，您可以通过报告追踪自己的进展。报告是一个长期追踪训练进展情况的便捷方式。您可以在周报告、月报告和年度报告中选择要报告的运动。在定制期间，您可以同时选择期间和运动。在下拉列表中选择报告的时间段和运动，然后按转盘图标选择您希望在报告图表中查看的数据。

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 polar.com/en/support/flow。

社区

在 **Flow 小组**、**Clubs** 以及 **事件** 中，您可找到些与您一样为同一比赛或在同一健身俱乐部练习者同伴。或许您可以建立属于自己的群组，以组织一帮人与您一同训练。您可以分享您的训练与训练技巧、对其他成员的训练结果进行评价以及加入 Polar 社区。在 **Flow Clubs** 里，您可以查看课堂时间表与注册课堂。加入训练社交社区并从中获得动力！

如需查看视频，请点击以下链接：

[Polar Flow 活动](#)

计划

Polar Running Program 基于 Polar 心率区专门针对您的目标定制，并考虑了您的个人特点与训练背景。此计划具有智能特点，会根据您的进展在训练过程中进行调整。Polar Running Program 适用于 5K、10K、半程马拉松以及马拉松比赛，根据不同计划，每周有两次至五次训练。此计划使用起来十分简单！

有关使用 Flow 网络服务的支持以及更多信息，请访问 support.polar.com/en/support/flow。

规划您的训练


要规划您的训练，您可以在 Flow 网络服务中创建详细的训练目标，并利用 Flowsync 软件或 Flow 应用程序将其同步至 A370。在训练期间，A370 将指导您实现您的目标。请注意，A370 采用在 Flow 网络服务规划的训练中的 **心率区**——EnergyPointer 功能不可用。

- **快捷目标**: 选择训练的时长、或卡路里目标。例如，您可以选择消耗 500 千卡路里、跑 30 分钟。
- **阶段性目标**: 您可以将训练分为几个阶段，为每个阶段设置不同的持续时间和强度。该功能用于创建间歇训练、添加正常的热身和放松阶段等。
- **我的最爱**: 创建目标，并将其添加至 **我的最爱** 以便在您想再次实施该目标时轻松访问它。

创建训练目标


1. 转到 **日记**，然后单击 **添加 > 训练目标**。
2. 在 **添加训练目标** 视图中，选择 **快捷** 或 **阶段性**。

快捷目标

1. 选择 **快速**。
2. 选择 **运动**，输入 **目标名称** (最多 45 位数)、**日期** 和 **时间** 以及您想添加的任何 **注意事项** (可选)。
3. 填入时长或卡路里。您仅可填入其中一个数值。
4. 单击“我的最爱”图标  将目标添加到 **我的最爱**。
5. 单击 **保存** 将目标添加到 **日记** 中。

阶段性目标


1. 选择 **阶段性**。
2. 选择 **运动**，输入 **目标名称** (最多 45 位数)、**日期** 和 **时间** 以及您想添加的任何 **注意事项** (可选)。
3. 选择您是否希望创建新的阶段性目标 (**“创建新目标”**) 或使用模板 (**“使用模板”**)。

4. 将阶段添加至您的目标。单击**时长**，添加基于时长的一个阶段。选择每个阶段的名称与时长、手动或自动开始下一阶段以及强度。
5. 单击“我的最爱”图标  将目标添加到**我的最爱**。
6. 单击**保存**将目标添加到**日记**中。

我的最爱

如果您创建了一个目标并将其添加“我的最爱”，您可将其用作指定目标。

1. 选择**我最喜爱的目标**。显示您最喜爱的训练目标。
2. 单击**使用**选择一个“我的最爱”作为您的目标模板。
3. 输入**日期与时间**。
4. 您可以根据需要编辑目标或保持原样。

 在该视图中编辑目标并不影响您最喜欢的目标。如果您想编辑您最喜欢的目标，请单击您的姓名与个人资料照片旁的星状图标，进入**我的最爱**。

5. 单击**添加至日记**，将目标添加至**日记**。

将目标同步至 A370。

请记住，通过 **FlowSync** 或 **Flow** 应用程序将训练目标从 **Flow** 网络服务同步至 **A370**。如果尚未同步，它们仅显示在 **Flow** 网络服务日记或“我的最爱”列表中。

将训练目标同步至 **A370** 后，您将看到训练目标作为您最喜爱的项目列在**我的最爱**中。


有关开始目标训练的信息，请参见[开始训练](#)。

我的最爱


在**Favorites**(我的最爱)中，您可以储存并管理 **Flow** 网络服务中您最喜爱的训练目标。**A370** 一次最多可储存 20 个“我的最爱”。如果 **Flow** 网络服务中您最喜爱的项目数量超过 20 个，同步时列表中的前 20 个会传输到 **A370** 中。在 **A370** 中您可以在**我的最爱** 菜单下找到它们。

您可以通过网络服务上的拖放操作改变“我的最爱的顺序。选择您要移动的“我的最爱”，并将它拖到您希望在列表中放置的位置。


添加训练目标至“我的最爱”：

1. [创建训练目标](#)。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 。
3. 目标已添加至“我的最爱”。


或

1. 从您的日记中选择现有目标。
2. 单击页面右下角的“我的最爱”图标 .
3. 目标已添加至“我的最爱”。

编辑“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标 。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 选择您希望编辑的“我的最爱”。
3. 您可以更改目标名称。单击 [保存](#)。
4. 要编辑目标的其他详细信息，请单击 [查看](#)。在您完成所有需要的更改后，请单击 [更新变更](#)。

移除一个“我的最爱”

1. 单击您姓名旁边右上角的“我的最爱”图标 。显示所有您最喜欢的训练目标。
2. 单击训练目标右上角的“删除”图标，将其从“我的最爱”列表中移除。

FLOW 网络服务中的 POLAR 运动内容

默认情况下，A370 上有七项运动内容。在 Flow 网络服务上，您可以将新的运动内容添加到运动列表中，并可对新添加的运动内容和已有的运动内容进行编辑。A370 最多可储存 20 项运动内容。如果您在 Flow 网络服务上有 20 多项运动内容，则同步时列表中前 20 项运动会传输到您的 A370 上。

您可以通过拖放操作改变您的运动内容顺序。选择您要移动的运动项目，将它拖到您想要将其放置在列表中的位置。

添加运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择 [运动内容](#)。
3. 单击 [添加运动内容](#) 并从列表中选择运动项目。
4. 该项运动便会添加到您的列表中。

编辑运动内容

在 Flow 网络服务上：

1. 在右上角单击您的姓名/个人资料照片。
2. 选择 [运动内容](#)。

3. 在您想要编辑的运动项目下单击 [编辑](#)。

在各项运动内容中，您可以编辑以下信息：

心率

- 心率视图
- 心率在其他设备上可见(使用 Bluetooth® Smart 无线技术(例如，健身房设备)的其他兼容设备可检测您的心率。)
- 您在 Flow 网络服务中创建的并已传输到 A370 中的训练心率区类型。

手势与反馈

- 震动提示

GPS 与海拔高度

- 选择 GPS 记录速率。

完成运动内容设置后，请点击 [保存](#)。切记，将设置同步至 A370。

正在同步

您可以使用 FlowSync 软件通过 USB 端口传输来自 A370 的数据，或使用 Flow 应用程序通过 Bluetooth Smart® 进行无线传输。若要在 A370 和 Flow 网络服务与应用程序之间同步数据，您需要拥有 Polar 账户和 FlowSync 软件。如果您在 flow.polar.com/start 中 [设置了 A370](#)，说明您已创建了该账户并下载了该软件。当您开始使用 A370 时已进行了快速设置，请进入 flow.polar.com/start 进行完整的 [设置](#)。从 App Store 或 Google Play 上将 Flow 应用程序下载到移动设备上。

请记住，无论您在哪里，都要在 A370、网络服务以及移动应用程序之间同步并更新数据。

与 FLOW 移动应用程序同步

同步前请确保：


- 您拥有 Polar 账户和 Flow 应用程序。
- 您的移动设备已开启蓝牙功能，并且未开启飞行模式。
- 您已将 A370 与移动设备配对。有关更多信息，请参见 [Polar Flow 应用程序](#)。

手动同步数据：

1. 登录 Flow 应用程序并长按 A370 上的按钮。
2. 显示 [正在搜索](#)，[正在连接](#)，然后是 [正在同步](#)。

3. 操作结束后显示**配对完成**。

您的健身追踪器每小时与 **Polar Flow** 应用程序同步，而无需启动。此外，在每次训练课、不活动提醒、达成活动目标或执行体能测试之后，数据将在后台与应用程序同步。

 当您将 **Flow** 应用程序与 **A370** 同步时，您的活动与训练数据还会通过互联网连接自动同步到 **Flow** 网络服务。


有关使用 **Polar Flow** 应用程序的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/Flow_app

通过 **FLOWSYNC** 与 **FLOW** 网络服务同步

若要使用 **Flow** 网络服务同步数据，您需要拥有 **FlowSync** 软件。访问 flow.polar.com/start，在尝试同步前下载并安装该软件。

1. 将 **A370** 插入具有 **USB** 连接线的电脑。确保 **FlowSync** 软件处于运行状态。
2. 在电脑上打开 **FlowSync** 窗口，开始同步。
3. 完成时将显示已完成。

每次将 **A370** 插入电脑时，**Polar FlowSync** 软件都会将数据传输到 **Polar Flow** 网络服务并同步您可能已经更改的任何设置。如果同步没有自动开始，请从桌面图标 (**Windows**) 或应用程序文件夹中 (**Mac OS X**) 启动 **FlowSync**。每次有可用的固件更新时，**FlowSync** 都会通知并要求您安装它。

 如果您在 **A370** 插入电脑时更改 **Flow** 网络服务中的设置，请按 **FlowSync** 上的“同步”按钮以便将设置传输到 **A370**。

有关使用 **Flow** 网络服务的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/flow

有关使用 **FlowSync** 软件的支持以及更多信息，请访问 www.polar.com/en/support/FlowSync

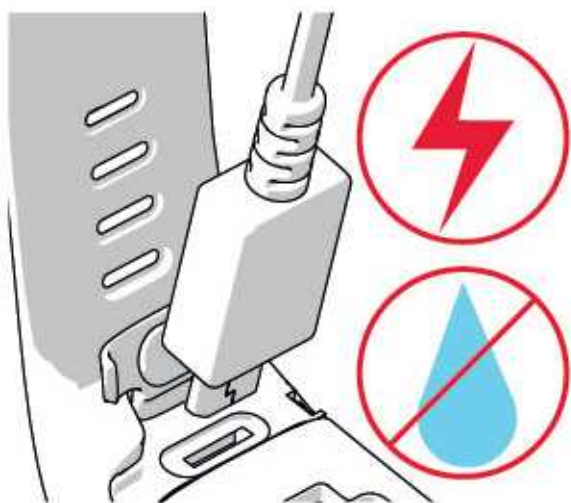
重要信息

保养 A370

与其他电子设备一样，Polar A370 应细心保养。以下建议将帮助您履行保障义务并在接下来的多年享用该产品。

电缆请务必必须小心连接 USB 电缆，以免损坏设备的 USB 端口。

请勿在设备的 USB 端口潮湿时对其进行充电。在进行充电前打开端口盖子一会，让 USB 端口保持干爽。这样您可确保充电和同步顺利。



保持训练装置清洁。

- 我们推荐您在每次训练之后在流水下用温和的肥皂水清洗设备和硅胶腕带。请将设备从腕带上拆下，并单独清洗。用柔软的毛巾将其擦干。

i 如果您在使用氯保持游泳池清洁的游泳池中佩戴设备，清洗设备和腕带至关重要。

- 如果您不会 24 小时全天候佩戴设备，请在存放之前擦掉上面的水分。请勿存放在不透气材料或潮湿的环境中，如塑料袋或湿健身包中。
- 必要时用软毛巾将其擦干。使用湿纸巾擦掉训练装置上的脏污。为维持防水性，请勿用高压清洗器清洗训练装置。切勿使用酒精或任何研磨材料(如钢丝球或清洁剂)。
- 在将 A370 连接至电脑或充电器时，请检查以确保 A370 的 USB 连接器上无水分、毛发、灰尘或尘土。轻轻擦掉脏污或水分。请勿使用任何尖锐的工具进行清洁以避免划伤。

操作温度是 -10 °C 到 +50 °C / +14 °F 到 +122 °F。

存放

将训练装置放在凉爽干燥的地方。请勿在潮湿环境、不透气材料(塑料袋或运动包)及导电材料(湿毛巾)中存放。请勿让训练装置长时间暴露在直射阳光下,如留在汽车中或安装在自行车底座上。

建议在存放训练装置时使其处于部分或完全充电的状态。在存放时电池会缓慢流失电量。如果您将存放训练装置数月,建议在几个月后对其重新充电。这将延长电池使用寿命。

分别将胸带和连接器放在干燥的地方可最大程度地延长心率传感器的电池寿命。将心率传感器存放在凉爽干燥的地方。为避免突然氧化,请勿将潮湿的心率传感器存放在不透气的材料内,例如运动包。请勿将心率传感器长时间暴露在直射的阳光下

检修

在两年的保障/保修期前,我们建议您仅通过授权的 Polar 检修中心完成检修。保修不涵盖因 Polar Electro 未授权的检修造成的损坏或间接损坏。如需了解详细信息,请参见 [Polar 全球有限保修](#)。

如需了解联系信息与所有 Polar 维修中心的地址,请访问 www.polar.com/support 和具体国家和地区的网站。

电池

在产品无法再次为您提供服务时, Polar 鼓励您按照地方废弃物处置条例,如果可能,对电子设备进行分类收集,以尽量降低废弃物对环境 and 人类健康可能产生的影响。请勿将本产品按未分类的城市垃圾处理。


对 A370 电池充电

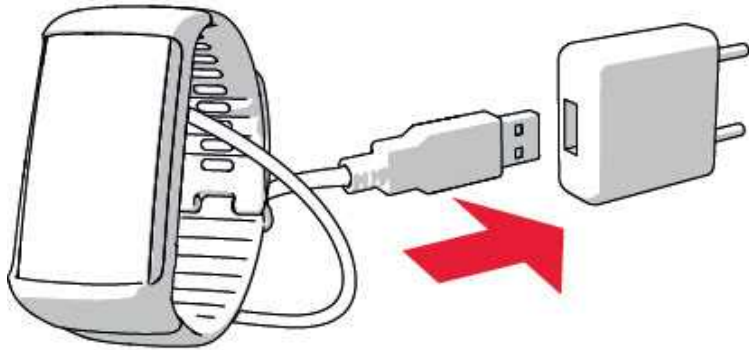
A370 配备了一块内部可充电电池。可充电电池的充电次数有限。您可在电容量明显下降之前,对电池进行 300 多次的充放电。充电次数还会因使用及工作条件不同而不同。

 在低于 0°C 或高于 +40°C 的温度下或当 USB 端口潮湿时请勿对电池充电。

可通过壁式插座为电池充电。通过壁式插座充电时,应使用 USB 电源适配器(未包括在产品套件中)。如果您使用 USB 电源适配器,请确保适配器含有“output 5Vdc”(输出 5V 直流)标记,并可提供至少 500mA 电流。仅可使用经过充分安全认可的 USB 电源适配器(标有“LPS”、“Limited Power Supply”(限功率电源)、“UL listed”(UL 列名)或“CE”)。

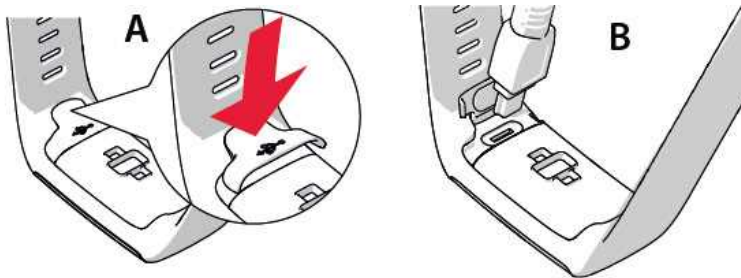


 请勿使用 9 伏充电器为 Polar 产品充电。使用 9 伏充电器可能会损坏您的 Polar 产品。



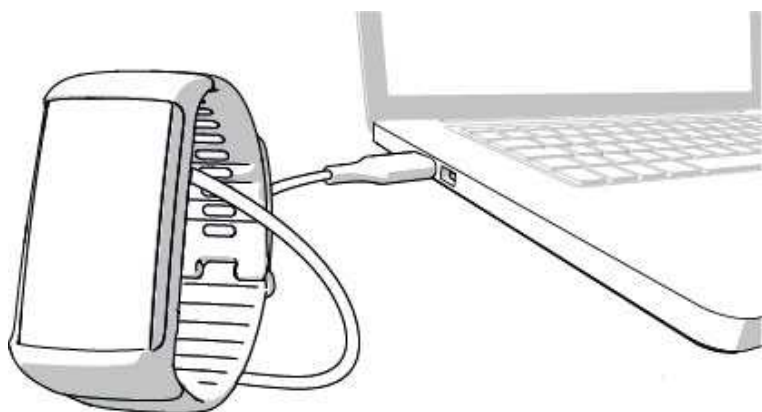
要利用电脑进行充电，只需将 A370 插入电脑并同时使其与 FlowSync 同步。

1. 向下推手环内侧的 USB 盖板的顶端部分 (A) 以接入 microUSB 接口并插入随附的 USB 连接线 (B)。



2. 将连接线的另一端插入电脑的 USB 端口。在将其连接至电脑前，请检查 USB 端口是否干

燥。如果电池电量完全耗光，需要等待几分钟时间充电才能开始。



3. 同步后，动画状绿色电池图标开始在显示屏上填充。
4. 当绿色电池图标填满时，表明 A370 充满电。

i 请勿长时间使电池处于完全放电状态或者长期使其处于充满电的状态，因为这可能会影响电池寿命。

电池工作时间

在全天候活动监测、连续心率追踪和未开启智能通知每天 1 小时训练的情况下，电池工作时间可长达 4 天。工作时间取决于多种因素，例如使用 A370 时的环境温度、显示屏启用的程度以及电池老化程度。在温度远低于冰点时，工作时间会明显缩减。佩戴好 A370 之后再穿上外套可使其保持较温暖的状态，从而延长其工作时间。

电池低电量通知

电池电量低。充电

电池电量不足。建议为 A370 充电。

训练前进行充电。

电量太低无法记录训练。为 A370 充电前无法开始新的训练。

当利用手腕姿势或按下按钮未能唤醒显示屏时，表明电量用尽，A370 已进入睡眠模式。为 A370 充电。如果电池电量完全耗光，需要一定的时间显示屏上方能显示充电状态动画。

注意事项

Polar A370 的设计专用于测量心率、反映您的活动。不用于或暗示用于其他用途。

该训练装置不应用于获得要求专业或行业精度的环境测量值。

 Polar A370 不是测量您心率的医疗设备。

我们建议您偶尔清洗一下该设备与腕带以避免脏污的手环造成皮肤问题。

干扰

电磁干扰和训练装置

电子设备附近可能存在干扰。此外，使用训练装置进行训练时，WLAN 基站可能会造成干扰。为避免读数不稳定或操作异常，请远离可能存在的干扰源。

带电子或电器元件(如 LED 显示器、马达和电动制动器)的训练装置可能产生杂散的干扰信号。

如果该训练装置还是不能与所述训练装置一起使用，可能是进行无线心率测量时电子噪音太大。有关更多信息，请参见 www.polar.com/support。

训练时尽量降低风险

训练当中可能会有一些风险。在开始定期训练计划之前，建议您回答下面有关您的健康状况的问题。在这些问题中，如果其中任何一项的答案是“是”，建议您在开始任何训练计划之前咨询一下医生。


- 过去 5 年是否未积极锻炼身体？
- 您是否患有高血压或高血脂？
- 您是否服用任何血压或心脏药物？
- 您是否有呼吸系统病史？
- 您是否有任何疾病症状？
- 您是否正在从重病或医疗治疗中康复？
- 您是否使用起搏器或其他植入式电子设备？
- 您是否吸烟？
- 您是否怀孕？

请注意，除了训练强度，用于心脏病、血压、精神病、哮喘、呼吸等的药物，以及一些能量饮料、酒精和尼古丁也会影响心率。

训练时，对身体反应敏感非常重要。如果您在训练时感到意外伤痛或过度劳累，建议您停止训练，或降低强度后继续训练。

注意！如果您正在使用起搏器、除颤器或其他植入式电子设备，您可以使用 Polar 产品。理论上来说，Polar 产品应该不会给起搏器造成干扰。实际上，还没有报告显示有任何人曾遇到过干扰。不过，由于使用的设备各式各样，我们不能正式保证我们的产品适合于所有起搏器或其他植入式设备，如除颤器。如果您有任何疑问，或者在使用 Polar 产品时有任何异样感觉，请咨询您的医生，或与植入式电子设备制造商联系以确定对于您的情况使用 Polar 产品是否安全。

如果您对接触皮肤的任何物质过敏，或者您怀疑因使用该产品而有过敏反应，请检查技术规格中列出的材料。为避免心率传感器引起任何皮肤反应，请将其戴在衬衫外，但是要将电极正下方的衬衫弄湿，以实现完美操作。

 水分和剧烈磨损的同时影响可能会导致颜色脱离心率传感器的表面，可能让衣服染色。如果您在皮肤上使用香水、防晒霜或防晒剂或驱虫剂，则必须确保其不会与训练装置或心率传感器接触。一起穿着时，请避免穿着带有可能转移到训练装置上的颜色的服装(特别是具有浅色/明亮色彩的训练装置)。

技术规格

A370

| | |
|-------------|--|
| 电池型号: | 100 mAh 锂聚合物充电电池 |
| 工作时间: | 在全天候活动监测、连续心率追踪和未开启智能通知每天 1 小时训练的情况下可长达 4 天。 |
| 训练模式中的工作时间: | 移动 GPS 功能开启时长达 13 小时。 移动 GPS 功能关闭时长达 32 小时。 |
| 工作温度: | -10 °C 到 +50 °C / 14 °F 到 122 °F |
| 充电时间: | 最长两小时。 |
| 充电温度: | 0 °C 到 +40 °C / 32 °F 到 104 °F |
| 健身追踪器材料: | 设备: 热塑性聚氨酯、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、不锈钢、玻璃 腕带: 硅、不锈钢、聚对苯二甲酸丁二酯、玻璃纤维; 设备: |
| 时钟精度: | 25 °C / 77 °F 温度下优于 ±0.5 秒/天 |
| 心率测量范围: | 30-240 bpm |
| 防水性: | 30 米 |
| 内存容量: | 视您的语言设置而定，进行有心率显示的 60 小时训练 |

使用 Bluetooth® 无线技术。

A370 同时与以下 Polar 心率传感器兼容: Polar H6、H7、H10 与 OH1。

POLAR FLOWSYNC 软件

要使用 FlowSync 软件，您需要一台已安装 Microsoft Windows 或 Mac 操作系统的电脑，且电脑可连接至互联网并配有闲置的 USB 端口。

FlowSync 与以下操作系统兼容：

| 电脑操作系统 | 32 位 | 64 位 |
|-------------|------|------|
| 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 |
| macOS 10.13 | | X |
| macOS 10.14 | | X |

POLAR FLOW 移动应用程式的兼容性

Polar 设备可以与大多数现代智能手机配合使用。以下是最低要求：

- 采用 iOS 11 或更高版本的 iOS 移动设备
- 具有蓝牙 4.0 功能的 Android 移动设备和 Android 5 或更高版本(从手机制造商处查看完整的手机规格)

Android 设备对于我们的产品和服务中使用的技术有很多不同的处理，比如 Bluetooth Low Energy (BLE) 以及不同的标准和协议。因此，不同手机厂家的兼容性也不一样。很遗憾，Polar 无法保证所有的设备可以使用全部功能。

POLAR 产品防水性

大多数 Polar 产品可在游泳时穿戴。但这些产品并非潜水仪器。为保持防水性，请勿在水下按动本设备按钮。使用兼容 GymLink 的 Polar 设备和心率传感器测量在水中心率时，可能会因以下原因而受到干扰：

- 高氯含量泳池水和海水导电性都极强。心率传感器的电极可能发生短路，无法检测到 ECG 信号。

- 跳进水中或在游泳比赛期间的剧烈肌肉运动，可能使心率传感器移动至身体的其他部位，从而检测不到 ECG 信号。
- ECG 信号强度因人而异，且可能取决于个体的组织成分。在水下测量心率时，更易出现此类问题。

Polar 基于腕部的心率测量设备可在游泳与洗澡时穿戴。游泳时，以上产品也可从您的手腕运动收集您的活动数据。然而，我们在测试中发现基于腕部的心率测量设备在水下工作效果不佳，因此不推荐在游泳时使用基于腕部的心率测量设备。

在手表业内，防水性通常以米为指示单位，表示该深度下的静水压力。**Polar** 同样使用此指示系统。**Polar** 产品的防水性依据国际标准 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 进行测试。每台配备防水指示的 **Polar** 设备，在交付前均进行水压测试。

Polar 产品根据其防水性可划分为四个不同类别。请查看本 **Polar** 产品背面的防水类别，并将其与下方图表进行比较。请注意，以下定义不一定适用于其他制造商制造的产品。

进行任何水下活动时，在水中移动形成的动态压力大于静态压力。这意味着，在水下移动本产品，将使其受到比产品静止时更大的压力。

| 产品背面标记 | 水溅、汗水、雨滴等 | 洗澡和游泳 | 通气管潜水 (不带气瓶) | 使用水下呼吸器潜水 (带气瓶) | 防水特性 |
|-------------------------------------|-----------|-------|--------------|-----------------|--|
| 防水性 IPX7 | 确定 | - | - | - | 请勿使用高压清洗机清洗。防水溅、雨滴等。 参考标准: IEC60529。 |
| 防水性 IPX8 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: IEC60529。 |
| 防水性 防水性 20/30/50 米 可在游泳时穿戴 | 确定 | 确定 | - | - | 适用于洗澡和游泳的最小值。 参考标准: ISO22810。 |
| 防水性: 100 米(水下) | 确定 | 确定 | 确定 | - | 可在水下反复使用，但不适用于使用水下呼吸器潜水的情形。 参考标准: ISO22810。 |

POLAR 全球有限保修

- Polar Electro Oy 对 Polar 产品提供全球有限保修。对于美国或加拿大的已出售产品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。

- **Polar Electro Oy/Polar Electro Inc.** 向 **Polar** 产品的原始消费者/购买者保证，自购买之日起两 (2) 年内，产品不会出现任何材料或工艺缺陷；不过若为硅胶腕带或塑料腕带，则保修期为自购买之日起一 (1) 年内。
- 本保修并不涵盖电池的正常磨损或其他磨损、由滥用、误用、事故或不遵守注意事项而造成的损害、不正确的维护、商业用途、破裂、损坏或刮伤的外箱/显示屏、织物臂带、织物腕带、皮革腕带、弹性带(例如心率传感器胸带)和 **Polar** 服装。
- 本保修并不涵盖由本产品引起或与之相关的任何损坏、损失、开支或费用，无论是直接的、间接的、附带的、后果性或特殊性的。
- 本保修并不涵盖购买的二手产品。
- 在保修期间，无论本产品是在哪个国家/地区购买的，均可在任何授权的 **Polar** 维修中心予以修理或更换。
- 由 **Polar Electro Oy/Inc.** 发行的保修并不影响国家或州现行适用法律赋予消费者的法定权利，也不影响消费者的销售/购买合同赋予其对经销商所拥有的权利。
- 您应保留收据，将其作为购买凭证！
- 任何产品的保修仅在最初由 **Polar Electro Oy/Inc.** 销售该产品所处的国家/地区有效。

制造商：**Polar Electro Oy**, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 电话：+358 8 5202 100, 传真：+358 8 5202 300, 网址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 是经过 ISO 9001:2015 认证的公司。

© 2018 **Polar Electro Oy**, FI-90440 KEMPELE, 芬兰。保留所有权利。未事先经过 **Polar Electro Oy** 的书面许可，不得以任何方式或任何手段使用或复制本手册的任何部分。

本用户手册或本产品包装中的名称和标志是 **Polar Electro Oy** 的商标。本用户手册或本产品包装中带有 © 符号的名称和标志是 **Polar Electro Oy** 的注册商标。**Windows** 是 **Microsoft Corporation** 的注册商标，**Mac OS** 是 **Apple Inc** 的注册商标。**Bluetooth®** 这一名称和标志是 **Bluetooth SIG Inc.** 拥有的注册商标，且 **Polar Electro Oy** 以任何形式使用此商标均经过授权许可。

免责声明

- 本手册中的资料仅用于参考。由于生产商不断地提出开发计划，手册中描述的产品将有所变化，恕不另行通知。
- 关于本手册或者此处描述的产品，**Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** 不作任何陈述或保证。
- 对于由于使用本资料或此处描述的产品引起的或与其相关的任何直接、间接、偶然性、后果性或特殊损坏、耗损、花费或开支，**Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** 均不承担责任。

1.0 Zh-hans 05/2017