

POLAR®

POLAR A370



使用者手冊

目錄

目錄	2
簡介	9
Polar A370	9
USB 連接線	10
Polar Flow 應用程式	10
Polar FlowSync 軟件	10
Polar Flow 網路服務	10
入門	11
設定 A370	11
選擇以下選項之一進行設定：電腦或兼容的行動裝置。	11
選項 A：利用電腦進行設置	11
選項 B：在行動裝置或平板電腦上利用 Polar Flow 應用程式進行設定	12
「語言」	13
腕帶	14
功能表結構	15
Activity(活動)	15
我的一天	15
訓練	16
Favorites(我的最愛)	16
我的心率	16
設定	16

錶面	16
配對	17
將心率傳感器與 A370 配對	18
設定	19
設定功能表	19
顯示屏設置	19
當天時間設定	20
重啟 A370	20
重置 A370	20
固件更新	21
透過電腦	21
透過行動裝置或平板電腦	21
飛航模式	21
打開飛航模式	22
關閉飛航模式	22
時間畫面圖示	22
訓練	23
如何佩戴 A370	23
開始訓練	23
開始有目標的訓練	24
訓練期間	24
訓練視圖	24
有心率顯示的訓練	25

基於訓練目標設置了時長或卡路里的訓練	25
帶階段性訓練目標的訓練	27
暫停/停止訓練	27
訓練總結	28
訓練後	28
A370 中的訓練總結	28
Polar Flow 應用程式	29
Polar Flow 網路服務	29
功能	30
全天候活動追蹤	30
活動目標	30
活動資料	30
不活躍提示	30
Flow 網路服務與 Flow 程式的睡眠資訊	31
Flow 應用程式與 Flow 網路服務中的活動資料	31
透過手機獲取 GPS 功能	32
智能通知 (iOS)	32
智能通知設定	32
Polar Flow 移動應用程式	32
Polar Flow 應用程式中的請勿打擾設定	32
A370 上的請勿打擾設定	33
手機設定	33
使用	33

解除通知	34
智能通知功能藉由藍牙連接啟用	34
智能通知 (Android)	34
智能通知設定	34
開啟/關閉智能通知	34
Polar Flow 應用程式中的請勿打擾設定	35
A370 上的請勿打擾設定	35
阻止應用程式	36
手機設定	36
使用	36
解除通知	36
智能通知功能藉由藍牙連接啟用	37
將 A370 作為心率傳感器配件使用	37
Polar Smart Coaching 功能	37
活動指南	38
A370 的活動指引	38
活動效益	38
Continuous Heart Rate(連續心率)	39
Smart Calories(智能卡路里)	39
心率區	39
Polar 跑步計劃	48
創建 Polar 跑步計劃	48
開始實施跑步目標	49

追蹤您的進展	49
每週獎勵	49
Polar Sleep Plus™	49
A370 上的睡眠數據	49
Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料	50
運動內容	50
Training Benefit(訓練效益)	50
鬧鐘	52
Polar Flow 應用程式與網路服務	53
Polar Flow 應用程式	53
將行動裝置與 A370 配對	53
Polar Flow 網路服務	54
最新消息	54
探索	54
日誌	54
進展	54
社區	54
計劃	55
規劃您的訓練	55
建立訓練目標	55
快速目標	55
階段目標	56
Favorites(我的最愛)	56

將目標同步到 A370	56
Favorites(我的最愛)	56
在「我的最愛」中新增訓練目標:	57
編輯「我的最愛」	57
移除「我的最愛」	57
Flow 網路服務中的 Polar 運動內容	57
新增運動內容	57
編輯運動內容	58
同步	58
與 Flow 移動應用程式同步	59
透過 FlowSync 與 Flow 網路服務同步	59
重要資訊	60
保養 A370	60
存放	61
維修	61
電池	61
對 A370 電池充電	61
電池工作時間	63
電池電量低通知	63
注意事項	63
干擾	64
訓練時儘量降低風險	64
技術規格	65

A370	65
Polar FlowSync 軟件	65
Polar Flow 移動應用程式兼容性	66
Polar 產品的防水性	66
Polar 全球有限保固	67
免責聲明	68

簡介

感謝您購買新的 A370! Polar A370 是一款時尚及運動風的健身追蹤器，具有連續腕式心率測量、先進的 Sleep Plus 睡眠分析和 Polar 值得信賴的訓練功能。透過 A370 或 Polar Flow 應用程式可迅速概覽您每日的活動。A370 與 Polar Flow 網路服務及 Flow 應用程式共同幫助您瞭解您的選擇與習慣對您的健康如何產生影響。

此使用者手冊幫助您使用新的 A370 開始訓練。要查看視訊教程和最新版本的使用者手冊，請造訪 www.polar.com/support/A370。



1. 觸屏
2. 按鈕

- 要激活顯示屏：按下按鈕或在您佩戴健身追蹤器時轉動手腕。
- 若要更換時鐘畫面，請在時間視圖點選並按住該畫面並向上或向下滑動。然後透過點選來選擇畫面。

POLAR A370

Polar A370 是一款時尚及運動風的健身追蹤器，可透過監控來自手腕的心率來保持對心跳的追蹤。它追蹤您的每日步數，距離和燃燒的卡路里，並透過手機與智能通知保持聯絡。先進的 Polar Sleep Plus 睡眠分析可以按照您的睡眠模式進行，並為您提供有關睡眠的回饋。Polar A370 可助您更靈活地訓練 Polar 值得信賴的訓練功能，例如心率區和 Polar Running Program，並使用您手機的 GPS 追蹤您的戶外鍛煉時的速度和距離。您甚至可以用 Polar A370 作為心率傳感器，連接心率到健身應用程式或兼容藍牙設備，如 Polar 訓練裝置，例如 Polar M460。您可以單獨購買更多腕帶。

USB 連接線

整套產品包括標準的 USB 連接線。您可以使用此連接線給電池充電，並透過 FlowSync 軟件在 A370 與 Flow 網路服務之間同步資料。

POLAR FLOW 應用程式

您也可利用 Flow 應用程式開始使用 A370，並以無線方式來更新 A370。一覽您的活動與訓練資料。Flow 應用程式能夠以無線的方式將您的活動與訓練資料同步至 Polar Flow 網路服務。在 App StoreSM 或 Google PlayTM 上獲取該應用程式。

POLAR FLOWSYNC 軟件

Polar Flowsync 在 A370 和電腦上的 Polar Flow 服務之間同步資料。造訪 flow.polar.com/start 開始使用 A370 並下載與安裝 FlowSync 軟件。

POLAR FLOW 網路服務

規劃您的訓練、追蹤您的成績、獲得指導並查看關於您的活動與訓練成績的詳細分析。讓您的所有朋友都瞭解您的成果。在 polar.com/flow 上獲取所有這些資訊。

入門

設定 A370

當您拿到新的 A370 時，A370 處於存儲模式。在您將 A370 插入電腦進行設置或插入 USB 充電器進行充電時，A370 進入喚醒狀態。我們推薦您在開始使用 A370 前對電池進行充電。若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。查看「[電池](#)」瞭解電池充電、電池工作次數與低電量提示的詳細資訊。

選擇以下選項之一進行設定：電腦或兼容的行動裝置。

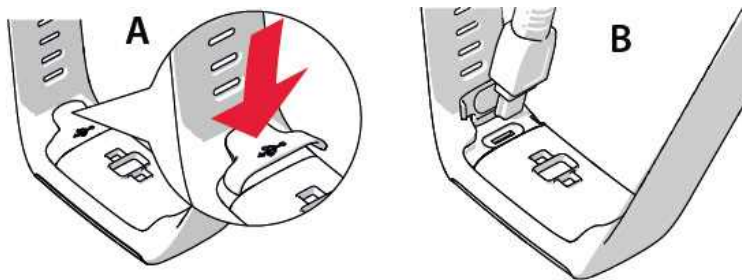
您可以選擇設置 A370 的方式：利用電腦與 USB 連接線或利用兼容的行動裝置採用無線方式。兩種方法都要求採用網路連線。

- 若您無法使用帶有 USB 埠的電腦，在行動裝置上進行設定也十分方便，不過可能需要更長時間。
- 有線設置更快捷，您可同時為 A370 充電，不過您需要使用 USB 連接線和電腦。

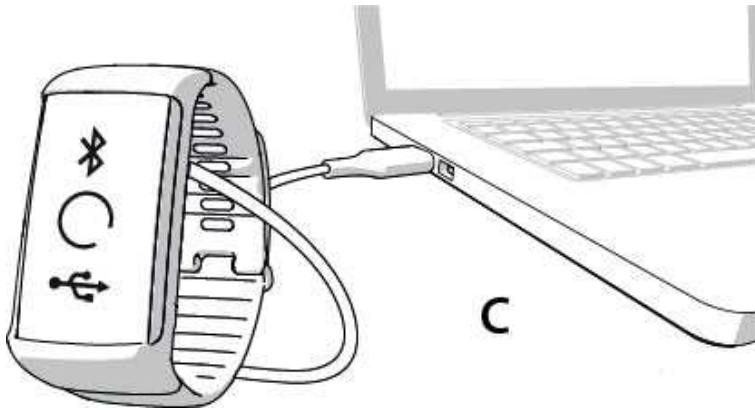
選項 A: 利用電腦進行設置

1. 進入 flow.polar.com/start 並安裝 FlowSync 軟件來設置 A370，並根據需要 [更新固件](#)。
2. 向下推腕帶內側的 USB 蓋板的頂端部分 (A) 以接入 micro USB 埠並插入隨附的 USB 連接線 (B)。

i 在裝置的 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。若 A370 的 USB 埠潮濕，請在插入前使 USB 埠回復乾爽。



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



4. 隨後我們將指導您註冊 Polar Flow 網路服務並對 A370 進行個性化設定。

i 為得到最準確與個性化的活動和訓練資料，您最好在註冊網路服務時，提供精確的體格設置。在註冊時，您可以選擇一種 [language](#)(語言) 並獲得 A370 最新的固件。

在關閉 USB 蓋板時，請確保它與裝置齊平。

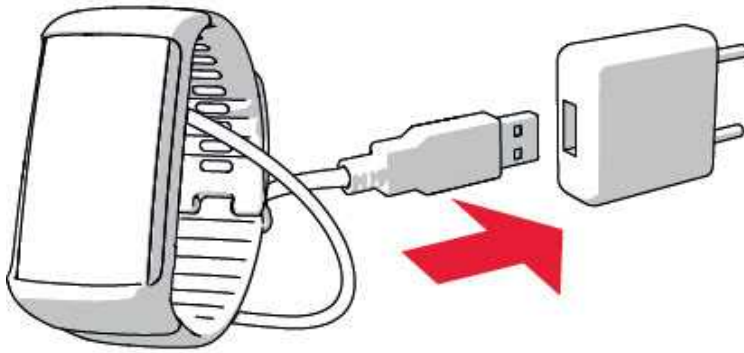
在設定完成後，即可使用。祝您使用愉快！

選項 B: 在行動裝置或平板電腦上利用 POLAR FLOW 應用程式進行設定

Polar A370 透過藍牙無線連接到 Polar Flow 移動應用程式，所以請記得在您的行動裝置中啟動藍牙。

1. 在行動裝置上進行設定期間，為確保 A370 有充足電量，只需將 USB 連接線插入有電的 USB 埠或 USB 電源適配器。請確保適配器上標示「output 5Vdc」(輸出 5 伏特直流電)，並提供至少 500mA 電流。顯示屏開始顯示帶有藍牙和 USB 圖示的動畫圈。

i 當 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。若 A370 的 USB 埠潮濕，請在插入前使 USB 埠回復乾爽。



2. 請前往您行動裝置上的 App StoreSM 或 Google PlayTM，搜尋並下載 Polar Flow 應用程式。在 polar.com/support 上檢查行動裝置兼容性。
3. 當您打開 Flow 應用程式後，它會識別在附近的新 A370，並提示您開始配對。接受配對請求並輸入由 A370 傳給 Flow 應用程式的藍牙配對代碼。
i 確保 A370 已通電啟動以進行連接。
4. 然後創建一個帳戶或者登入(若您已有一個 Polar 帳戶)。我們將引導您利用此應用程式完成註冊和設置。當您已定義好所有設置後，點選保存並同步。現在您的個性化設置將傳送到手環。
為了獲得最精確的個人活動和訓練資料，您最好進行精確設置。
i 請注意 A370 可能在無線設置期間獲取最新的固件更新版，並且最多可能需要 20 分鐘來完成(取決於您的網路連接情況)。根據您在設置中的選擇 A370 將收到 [language](#)(語言)包，這也需要花費一些時間。
5. 一旦完成同步後，A370 將打開時間視圖。

一切就緒，祝您愉快！

「語言」

當您 [設定](#) A370 時，您可從以下語言選擇一種您要使用的語言：

- 英語
- 西班牙語
- 葡萄牙語
- 法語

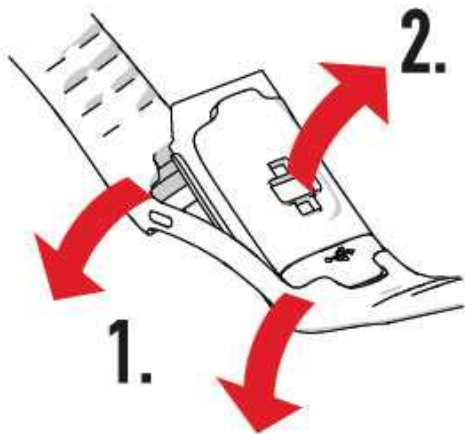
- 丹麥語
- 荷蘭語
- 瑞典語
- 挪威語
- 德語
- 意大利語
- 芬蘭語
- 波蘭語
- 俄語
- 簡體中文
- 日語
- 印尼語
- 土耳其語
- 捷克語
- 韓語

在設定後，您可在 Flow 應用程式或網路服務中變更語言。

腕帶

A370 的腕帶可輕鬆更換。例如，若您想讓它的顏色與您的衣著搭配，很容易就可實現。

1. 從兩側將腕帶彎曲(一次一側)，將其從裝置上卸下。



2.將裝置與腕帶拉開。

要安裝腕帶，以相反的順序進行步驟操作。確保腕帶與裝置兩側齊平。

功能表結構

您可以透過轉動手腕或按下側面的按鈕來啟動畫面。

進入功能表，並透過向上或向下滑動觸屏瀏覽功能表。透過點選圖示來選擇項目，並透過按下側面的按鈕返回。



ACTIVITY(活動)

您可在某些時鐘畫面與 **My day**(我的一天)功能表中的活動棒來檢視您的每日活動目標。例如，您能看到您的目標進度、有顏色的時鐘數字的填充方式。

有關更多資訊，請參見 [24/7 全天候活動追蹤](#)。

我的一天

此處您可以更詳細地查看每日活動目標的進展、步數、卡路里和當天到目前為止已完成的任何一節訓練或您在 **Flow** 網路服務中創建的任何有計劃的訓練。如果晚上穿著 **A370**，您將看到源自前一天晚上的睡眠資訊。此外，如果您打開連續心率功能，您將看到您最低的記錄心率(從前一天晚上和白天期間最低和最高到目前為止。)

點選您當天的每一活動，瞭解活動的更多詳情。要瞭解您與每日活動目標還有多少差距，請點選活動資料。

訓練

此處您可以開始您的訓練。點選圖示進入運動選擇功能表。您可以在 Flow 網路服務中編輯所選內容以便您能在 A370 中更輕鬆地存取您最喜愛的運動。進入 Flow，按一下您的姓名與 **Sport profiles**(運動內容)。在此處添加或刪除您最喜愛的運動並記住同步以將其存儲在您的設備上。

要開始訓練，請等待至您的心率出現在某個運動圖示的旁邊並點選該圖示，則訓練開始。

如果您想要獲得戶外訓練課的位置資訊，則需要在訓練期間攜帶您的手機。在開始訓練之前，請等待 GPS 圖示變為靜止。更多資訊，請參見 [點選此處](#)。

FAVORITES(我的最愛)

在 **Favorites**(我的最愛)中，您將在 Flow 網路服務中找到作為最喜愛項具保存的訓練內容。若您未在 Flow 中保存任何最喜愛的項目，則此項目不會顯示在 A370 功能表中。

更多資訊，請參見 [我的最愛](#)。

我的心率

點選此處您可以快速檢查您的當前心率。

設定

在 **Settings**(設定)中，您可以切換 **Continuous HR mode**(連續心率模式)、**Flight mode**(飛航模式)、關閉「請勿打擾」模式以及開關 **HR sensor mode**(心率傳感器模式)、關閉電源、重置藍牙連接，以及檢視設備專有資訊。

錶面

若要變更您的健身追蹤器的錶面：

1. 用手指按住觸控屏直至您看到錶面的縮略圖功能表：



2. 向上或向下滑動以查看全部並點選您選擇的錶面。

以下是選項：



- 垂直時鐘和日期
- 自左向右填充的活動條



- 具有日期和運行秒針的大時鐘
- 提供多款顏色：輕觸並按住顯示屏，直到顯示一個大時鐘錶面的縮略圖。輕觸縮略圖，向上或向下滑動以檢視可用的顏色並選擇其一。



- 具有日期的模擬時鐘



- 預設垂直時鐘
- 帶有顏色透過每日活動目標進度填充數字顯示的活動



- 垂直時鐘和日期，無活動條
- 顏色隨當日時間變化：白天為黃色，夜間為深藍色

 在夜間查看時間的完美選擇。


配對

Bluetooth® 心率傳感器必須與 A370 配對，這樣它們才可一起正常工作。配對只需幾秒鐘，請確保 A370 只接收來自傳感器和設備的信號，並允許小組訓練不受干擾。在進入活動或比賽之前，確保

您已在家中進行過配對操作，以防止其他設備干擾。

Polar A370 健身追蹤器與 Polar Bluetooth® 心率傳感器 H6、H7、H10 和 OH1 兼容。

將心率傳感器與 A370 配對

 在使用 Polar Bluetooth® 心率傳感器時，A370 不會對透過手腕測量心率。

將心率傳感器與 A370 配對的方式有兩種：

1. 佩戴心率傳感器，並長按時間視圖中的按鈕直至有消息顯示，提示將 A370 靠近裝置。
2. 將 A370 靠近心率傳感器。
3. 操作結束後顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

或

1. 佩戴心率傳感器，在 A370 上點選 **Training** (訓練)。
2. 將 A370 靠近心率傳感器。
3. 操作結束後顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

設定

設定功能表

可從主功能表存取 **Settings**(設定) 當功能打開時，點選以便將圖標轉成綠色。



Continuous Heart Rate(連續心率)。開關連續心率追蹤。



飛航模式。切斷健身追蹤設備的所有無線通訊。



「請勿打擾」模式。禁用因手腕運動的顯示幕亮起，並阻斷來自您手機的智能通知。



心率傳感器模式。使用 A370 作為心率傳感器，並配備心率接收設備。



關機。關閉設備。



重置當前藍牙連接。若要使用任何藍牙配件，需要與設備再次配對。



資訊。查看您設備的 ID，固件版本等。

按下側邊按鈕返回到時間視圖。

顯示屏設置

您可以在 **Polar Flow** 網路服務或 **Polar Flow** 移動應用程式上選擇佩戴 A370 的手。該設定會相應更改 A370 顯示屏的方向。

 建議您將手環佩戴在您的非慣用手上以獲取最準確的活動追蹤結果。

您隨時可在 **Polar Flow** 網路服務和移動應用程式編輯您的設置。

要在您的電腦上更改顯示屏設定

1. 將 A370 插入電腦的 USB 埠，前往 polar.com/flow 並登入。
2. 進入 **Products**(產品) 和 **Settings**(設定)。
3. 選擇 A370，點選並更改慣用手。

A370 的顯示方向會於下一次同步時更改。

要在移動應用程式上更改顯示屏設置

1. 進入 **Devices**(裝置)。
2. 為 A370 選擇合適的佩戴手腕。


A370 的顯示方向會於下一次同步時更改。

當天時間設定

當 A370 與 Polar Flow 網路服務同步時，電腦系統的時鐘和格式已傳輸至 A370。要更改時間，您必須先更改您的電腦的時區，然後再同步 A370。

若您在您的行動裝置上更改了時區並將 Polar Flow 應用程式與 Polar Flow 網路服務以及 A370 同步，A370 上的時間也將更改。您的行動裝置需要有網路連線功能以更改時間。

重啟 A370

您可以從 **Settings**(設定) 功能表重新啟動 A370。點選電源圖示  關閉裝置。按下側面按鈕可重啟。


重置 A370

若您在使用 A370 時遇到問題，嘗試將其重置。重置會清空 A370 中的所有資訊，您需要再次設置以供您個人使用。

利用電腦在 FlowSync 中重置 A370:

1. 將 A370 透過隨附的 USB 連接線插入電腦。
2. 在 FlowSync 中打開設置。
3. 按下 **Factory Reset**(出廠重置) 按鈕。

您也可從手環重置 A370:

1. 進入 **Settings** (設定)。
2. 點選電源圖示 ，關閉裝置。
3. 在「關閉」文字顯示時，再次按下此按鈕五秒。

現在您需要透過行動裝置或電腦重新設定 A370。在設定時請記得使用重置前您已使用過的相同 Polar 帳戶。


固件更新 透過電腦

您可以自行更新 A370 的固件，使其保持最新狀態。任何時候若有新的固件版本可用，當您將 A370 連接至電腦時，FlowSync 會通知您。固件更新透過 FlowSync 軟件下載。

執行固件更新以提高 A370 的性能。其中可能包含現有功能的改善、全新的功能或錯誤修正。


欲更新固件：

1. 將 A370 透過 USB 連接線插入電腦。
2. FlowSync 開始同步資料。
3. 同步後，系統會要求您更新固件。
4. 請選擇 **Yes**(是)。新固件安裝(可能需要一些時間)後，A370 重啟。

 您不會因固件更新而丟失任何資料。更新開始前，來自 A370 的資料已同步至 Flow 網路服務。

透過行動裝置或平板電腦

若您使用 Polar Flow 移動應用程式同步 A370 上的訓練和活動資料，您也可以透過行動裝置更新固件。若有更高版本可用，此應用程式會通知您並指導您如何使用。我們建議您在開始更新前先將 A370 插入電源以確保更新操作無誤。

 根據連線情況，無線固件更新最多可能需要 20 分鐘。

飛航模式

飛航模式切斷了 A370 發出的所有無線通訊。您仍然可以使用它，但是您不能透過 Polar Flow 移動應用程式來同步您的資料或將其與任何無線配件一起使用。

打開飛航模式

1. 進入 **Settings** (設定)。







2. 點選飛航圖示，將顯示「FLIGHT MODE ON」(飛航模式啟用)並且該圖示將變綠。飛航圖示出現在時間視圖中。

關閉飛航模式

1. 進入 **Settings** (設定)。
2. 點選此圖示，將顯示「飛航模式關閉」。

時間畫面圖示

時間視圖中，在時間和日期旁可找到以下圖示。

-  **飛航模式** 已開啟。您的行動電話及配件的所有無線連接已斷開。
-  請勿打擾模式已開啟。顯示幕不會因手腕運動而亮起，且您將不會收到智能通知。
-  振動鬧鈴已設置。您可以在 **Flow** 應用程式中設置鬧鈴。
-  已配對手機已斷開連接，並啟用智能通知。在 **A370** 上，長按此按鈕以重新連接。

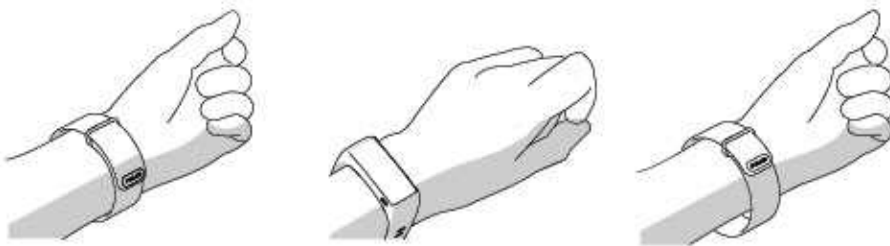
訓練

如何佩戴 A370

A370 持續測量來自手腕的心率(日常佩戴和運動中)。要獲得準確的心率讀數，請按照以下提示令手腕感覺舒適。

在日常佩戴中，將腕帶緊貼佩戴在手腕上，在腕骨後。請勿將健身手環佩戴於腕骨上。可以稍微鬆開腕帶，只要背面的傳感器接觸到皮膚並在運動時能夠保持原位。

當您開始訓練時，請稍微拉緊一點，以使運動時傳感器不會移動。腕帶不應會令您感到不舒服。記得在訓練後鬆開腕帶，以便佩戴更舒適。



若您在手腕的皮膚上刺青，由於刺青可能影響準確讀數，請不要將傳感器直接放置在它的上面。

此外，若您的手與皮膚容易變涼，建議熱身。在開始訓練前先熱身！

在有些運動中要讓感應器固定在手腕上較為困難，或感應器附近的肌肉或肌腱有壓力或有運動，我們建議使用帶有胸帶的 Polar H10 心率感應器以準確測量您的心率。



透過您的裝置直接追蹤您的心率區並獲得您在 Flow 網路服務中規劃的訓練的相關指導。

雖然訓練時存在許多暗示身體狀況的主觀跡象(主觀體力感覺、呼吸頻率和身體感覺)，但都不如測量心率可靠。心率是客觀指標，並且同時受到內在和外因素影響，這意味著您可獲得關於您的身體狀態的可靠測量資料。

開始訓練



在時間視圖中，將顯示屏向上或向下滑動並點選 **Training**(訓練)，進入訓練準備模式：在查看心形圖示時它會轉成顯示心率並且如果您使用手機的位置，在找到該位置時，GPS 圖示的圓圈將不再閃爍。

	<p>透過向上或向下滑動顯示屏來選擇您想要使用的運動內容。</p>
	<p>點選已選擇的圖示，開始訓練。</p>

查看 [Functions During Training](#) (瞭解訓練期間) 您使用 A370 可進行的事項。

若要暫停訓練，請按此按鈕。顯示 **Paused** (暫停)，A370 進入暫停模式。欲繼續訓練，請點選綠色箭頭圖示。

若要停止訓練，在記錄訓練期間或處於暫停模式時長按此按鈕，直至顯示訓練總結。或者您可以點選並按住紅色停止圖示三秒以結束記錄。

開始有目標的訓練

您可以規劃您的訓練並在 Flow 網路服務中 [創建詳細的訓練目標](#)，並利用 Flowsync 軟件或 Flow 應用程式將其同步至 A370。在訓練期間，A370 將指導您實現您的目標。

要開始有目標的訓練：

1. 進入 **My day**(我的一天)。
2. 透過點選從列表中選擇目標。
3. 透過點選其圖示來選擇您想使用的運動內容。
4. 訓練顯示屏出現，您則可以開始訓練。




訓練期間 訓練視圖


您可以利用手腕動作啟動顯示屏，透過向上或向下滑動顯示屏瀏覽訓練視圖。顯示屏會自動關閉以節省電池電量。在訓練模式期間，您可以設置不關閉顯示幕：透過點選並按住觸控式螢幕，直到

您看到一個燈泡關閉圖示。若要關閉此功能，請點選並再次按住觸控式螢幕，直到您看到一個燈泡關閉圖示。

您可以看到以下訓練視圖。





有心率顯示的訓練

	<p>以當前心率區顏色顯示的您的當前心率</p> <p>到目前為止您的訓練的時長。</p>
	<p>當日時間。</p> <p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里。</p>
	<p>訓練課的當前速度或步速。在 Flow 中修改運動內容，來定義此處您想查看哪一個。</p> <p>在訓練課中目前為止所完成的距離。</p>

 在訓練功能表中，您也可透過點選並按住一個運動圖示來禁用心率傳感器。

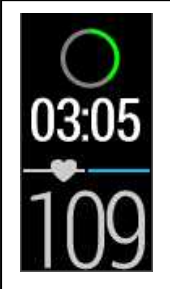
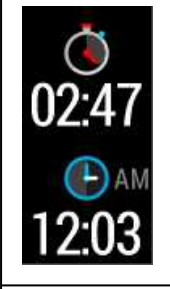
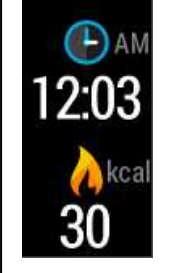
基於訓練目標設置了時長或卡路里的訓練

若您在 Flow 網路服務創建了基於時長或卡路里的訓練目標並將該目標同步至 A370，您可以看到以下視圖：


 <p>或</p> 	<p>若您基於卡路里創建了訓練目標，您可以看到您剩餘的卡路里燃燒數和當前心率。</p> <p>若您基於時間創建了訓練目標，您可以看到達成目標您還需完成的進度和當前心率。</p> <p>心率數字的顏色顯示您處在哪個心率區。</p>
	<p>到目前為止您的訓練的時長。</p> <p>當日時間。</p>
	<p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里。</p> <p>您在訓練課所完成的部分將在心率區顯示為分隔號紋。當前心率區將被突出顯示。</p>


帶階段性訓練目標的訓練


若您在 Flow 網路服務上創建了階段性目標並定義了每一階段心率強度且將該目標同步至 A370，您可以看到以下視圖：

	<p>您可以看到您的心率、當前階段的心率上限值與下限值以及到目前為止訓練的時長。心形符號顯示在心率限值之間您的當前心率。</p> <p>您的心率的顏色顯示您當前所在的心率區。</p>
	<p>到目前為止您的訓練的時長。</p> <p>當日時間。</p>
	<p>到目前為止在訓練期間消耗的卡路里。</p>

暫停/停止訓練

	<p>1.若要暫停訓練，請按此按鈕。顯示 Paused(暫停)。欲繼續訓練，請點選綠色箭頭圖示。</p>
---	---

	<p>2.若要停止訓練，在記錄訓練期間或處於暫停模式時長按此按鈕三秒，直至計數器為零。或者您可以點選並按住顯示屏上的紅色停止圖示。</p>
---	---

 若在暫停後停止訓練，則暫停後經過的時間不包括在總訓練時間內。

訓練總結

訓練後

在您停止訓練後，在 A370 上您將立即獲得您的訓練總結。在 Flow 應用程式或在 Flow 網路服務中獲得更詳細的圖示分析。

A370 中的訓練總結

在 A370 中您僅可查看當天的訓練總結。請前往 [My day](#)(我的一天)並選擇您想查看的訓練。

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 18</p>	<p>開始時間</p> <p>指您的訓練開始的時間。</p> <p>持續時間</p> <p>指訓練的持續時間。</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>平均心率</p> <p>訓練期間您的平均心率。</p> <p>最高心率</p> <p>指訓練期間您的最大心率。</p>
<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Training Benefit(訓練效益)</p> <p>指您的訓練的主要作用/回饋。要獲得訓練效益，您需要在心率測量功能開啟的情況下在運動區至少花費了 10 分鐘。</p>

<p>Heart rate zones</p> <p>5% 13% 19% 16% 47%</p>	<p>心率區</p> <p>在每個心率區花費的訓練時間百分比。</p>
<p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>卡路里</p> <p>指訓練期間消耗的卡路里。</p> <p>脂肪燃燒 %</p> <p>指訓練期間脂肪燃燒卡路里百分比。</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>訓練的平均和最大速度/步速。</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>訓練課中已完成的距離。</p>

POLAR FLOW 應用程式

長按時間視圖中的按鈕，使 A370 與 Flow 應用程式同步。在 Flow 應用程式中，您可以在每節訓練結束之後一目了然地分析資料。使用此應用程式，您可以快速瀏覽您的離線訓練資料。

更多資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

POLAR FLOW 網路服務

您可以使用 Polar Flow 網路服務分析訓練的每個細節，更詳細地瞭解自己的表現。您可以追蹤進展，也可與其他人分享您最佳的訓練。

有關更多資訊，請參見「[Polar Flow 網路服務](#)」。

功能

全天候活動追蹤

A370 透過內置的 3D 加速度計記錄您的手腕擺動來追蹤您的活動。它分析您活動的頻率、強度和規律，並連同分析您的體格資訊，讓您瞭解常規訓練外的日常生活中的活躍程度。我們建議您將 A370 佩戴在非慣用手以實現更準確的活動追蹤。

活動目標

當您在 Flow 上註冊 Polar 帳戶時，您可獲得您個人的活動目標。它將指導您如何達成每日目標。您可以在 A370 與 Polar Flow 應用程式或網路服務上查看目標。活動目標依據您的個人資料與活動等級設定設立，在 [Flow 網路服務](#) 的「每日活動目標」設定中您可以看到這一設定。

若您想更改您的目標，請登入 Flow 網路服務，點按右上角您的姓名/個人資料照片，進入「設定」中的「每日活動目標」選項卡。在「每日活動目標」設置中您可以從三種活動等級中選擇最能恰當地說明您的標準日與活動的等級。在選擇區域下方，您可以看到為了實現所選等級的每日活動目標您需要達到的活動水平。例如，若您是辦公室工作人員，大部分時間是坐著工作，則您在平日應該要進行約四小時的低強度活動。對於在工作時間裡站立和行走很多的人，要求會更高。

活動資料

A370 會逐漸填滿活動棒來指示您達到每日目標的進度。當活動棒填滿時，意味著您達到了您的目標，您將收到一個振動提示。您可在 [My day](#) (我的一天) 功能表與某些時鐘畫面中檢視活動棒。

在 [My day](#) (我的一天) 功能表中，您可檢視您今天到目前為止的活動情況以及您今天已完成或所規劃的任何訓練。

- **Steps** (步數): 您到目前為止完成的步數。身體活動量和類型會被記錄並轉換為步數的估計。
- **Calories** (卡路里): 顯示您在訓練、活動和 BMR (基礎代謝率: 維持生命所需的最少量的新陳代謝活動) 消耗的卡路里數。

不活躍提示

眾所周知，身體活動是保持健康的主要因素。除了要保持身體活躍，避免長時間坐著也很重要。長時間坐著對您的健康有害，即使在您獲得足夠的活動量的訓練日也是如此。A370 還可發現您在

一天中是否太久未有活動，這種方法可以助您避免一直坐著，從而避免隨之帶來對健康的不良影響。

若您靜止不動的時間達到 55 分鐘，您會獲得不活躍提示。將顯示 **It's time to move**(是時候動一動了)，並伴有輕微振動。站起來並找到您自己的活動方式。進行短距離行走、舒展身體，或做其他一些輕度活動。當您開始運動或按下任何按鈕時，這些資訊會消失。若您在五分鐘內不活動，您將獲得一個不活躍戳記，這個戳記您可在數據同步後在 Flow 應用程式與 Flow 網路服務上看到。

Flow 應用程式與 Flow 網路服務均會顯示您收到的不活躍戳記數。這樣您就可以回顧您的日常活動，並以更積極的生活方式為目標作出改變。

FLOW 網路服務與 FLOW 程式的睡眠資訊

具有全天候活動測量功能的 Polar 設備，可自動檢測您幾點入睡，什麼時候在睡覺以及何時醒來(根據手腕運動)。在夜間 A370 會觀察您的動作，對整個睡眠時段中的所有中斷情況進行追蹤，讓您瞭解自己的實際睡眠時間。睡眠檢測基於使用數位 3D 加速度傳感器記錄您的非慣用手的動作。

追蹤您的睡眠以便讓您瞭解自己的睡眠模式，弄清可以改進或改變的地方。比較夜晚平均值並評估您的模式，可幫助發現哪些影響睡眠的、白天所做的事情。您的 Polar Flow 帳戶中的每週摘要可幫助您評估睡眠-蘇醒模式的規律。

Polar Sleep Plus™ 如何測量 – 睡眠追蹤的關鍵元件

- **Sleep time**(睡眠時間)-是指從您入睡到睡醒之間的總持續時間。Polar 設備可以觀察您的身體運動並檢測您何時入睡和睡醒。它還可以檢測您在整個睡眠時間內的睡眠中斷。
- **Actual sleep**(實際睡眠)-是指從您入睡到睡醒之間的真正睡眠時間。更具體地說，此時間為您的睡眠時間減去睡眠中斷得到的結果。僅您實際入睡的時間包括在實際睡眠時間中。實際睡眠可透過百分比 [%] 和持續時間 [h:min] 表示。
- **Interruptions**(中斷) - 一個正常晚上的睡眠期間會有許多長短不一的中斷，您會從睡眠中蘇醒。您能否記得這些中斷取決於它們的持續時間。中斷時間越短，我們越不容易記起。我們可以記起較長的中斷，例如下床喝水。
- **Sleep continuity**(睡眠連續性)-睡眠連續性用於說明睡眠的連續程度。睡眠連續性使用 1-5 的數字表示，其中 5 表示非常連續。數值越小，睡眠越零碎。良好的夜間睡眠包含長時間的連續睡眠段，沒有頻繁中斷。
- **Self-evaluation**(自我評估) - 除了顯示客觀的睡眠指標外，Flow 服務還鼓勵您每天自我評估睡眠。您可按五級尺規來評價昨晚睡眠的品質：非常差 - 差 - 好 - 好 - 非常好。透過回答這個問題，您將獲得關於睡眠持續時間和品質的詳細版本的文字回饋。

FLOW 應用程式與 FLOW 網路服務中的活動資料

利用 Flow 應用程式，您可即時追蹤和分析您的活動資料，並將您的資料以無線方式從 A370 同步至 Flow 網路服務。Flow 網路服務可讓您充分瞭解您的活動資訊。

透過手機獲取 GPS 功能

您可以使用行動裝置的 GPS 追蹤 A370 的戶外訓練的路線、速度和距離。需要在您手機上安裝 Polar Flow 手機應用程式，並與 A370 配對使用 **paired**(配對)，並允許使用手機的位置。

當您在 **Training**(訓練) 下開始戶外訓練課時，帶靜態圓圈的 GPS 圖示會在您的位置固定時顯示，您可以開始追蹤訓練課。

 您需要在訓練期間保持您的行動裝置。


智能通知 (IOS)

智能通知功能可使您在 Polar 設備上獲取有關來電、訊息和通知的提醒。您將在 Polar 設備上獲取與手機屏幕上相同的通知。當使用 A370 進行心率訓練時，若您的手機正在運行 Polar Flow 應用程式，您僅可接收來電通知。

- 確保您的 A370 擁有最新的固件版本，以及最新版本的 Polar Flow 應用程式。
- 要使用智能通知功能，您需要安裝 iOS 版 Polar Flow 移動應用程式且 A370 需要與該程式配對。
- 請注意，智能功能啟用時，由於一直開著藍牙，您的 Polar 裝置與手機的電池會消耗得更快。


智能通知設定

POLAR FLOW 移動應用程式


 在 Polar Flow 移動應用程式中，智能通知功能默認為關閉。

按以下步驟將智能通知功能設置為打開/關閉。

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 如果您有多個 Polar 設備，進入 **Devices**(設備) 和 A370 頁面。
3. 在 **Smart notifications**(智能通知) 功能表下，選擇 **On**(打開) 或 **On (no preview)**(打開(無預覽)) 或 **Off**(關閉)。
4. 透過長按 A370 的按鈕將 A370 與移動應用程式同步。
5. **Smart notifications on**(智能通知已打開) 或 **Smart notifications off**(智能通知已關閉) 將顯示在 A370 顯示屏上。

 當您在 Polar Flow 移動應用程式上更改通知設定時，請記得將 A370 與此移動應用程式同步。

POLAR FLOW 應用程式中的請勿打擾設定

 請勿打擾禁用自手腕運動開啟顯示屏，並讓您在臥室等黑暗條件下更好地休息。

若您希望在一天中的某個時段停用通知提示功能，請在 Polar Flow 移動應用程式中將 **Do not disturb(請勿打擾)** 設定為啟用。當該功能啟用時，您在所設定的時段將不會收到任何通知提示。**Do not disturb(請勿打擾)** 默認設為開啟，開啟的時間段為晚上 10 點至上午 7 點。


按以下步驟更改 **Do not disturb(請勿打擾)** 設定：

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 如果您有多個 Polar 設備，進入 **Devices(設備)** 和 **A370** 頁面。
3. 開關 **Do not disturb(請勿打擾)**，並設定 **Do not disturb(請勿打擾)** 的開始時間和結束時間。
4. 長按 **A370** 的按鈕，使 **A370** 與移動應用程式同步。

A370 上的請勿打擾設定

您可如下直接在 **A370** 上禁用通知提醒：

1. 進入 **Settings(設定)**。

2. 點選請勿打擾圖示：

顯示屏上顯示 **Do not disturb is on(請勿打擾開啟)**。當該功能開啟時時間視圖上顯示新月圖示：



若要啟用通知提醒，重複這些步驟。

手機設定

您手機的通知設定將決定您在 **A370** 上可接收到哪些通知。要在 iOS 手機上編輯通知設定：

1. 進入 **Settings(設定)** > **Notifications(通知)** 並選擇該應用程式。
2. 確保 **Notifications(通知)** 已打開且解鎖時的提示樣式為 **Banners(旗幟)** 或 **Alerts(提示)**。

請注意，在訓練期間您將僅收到來電和位置相關的消息。

使用

當獲取提醒時，Polar 設備將透過振動悄悄通知您。當收到來電時，您可選擇接聽、靜音或拒絕(僅支援 iOS8)。靜音僅會靜音您的 Polar 設備，不會靜音您的手機。若通話提醒期間通知到達，則不

會顯示。

在訓練期間，若您的手機上正在運行 Flow 應用程式，則您可接聽來電，獲取導航指示(僅支援 Google 地圖)。您在訓練期間不會收到任何通知(電郵、行事曆、應用程式等)。

解除通知

通知可透過手動或逾時解除。手動解除通知亦會解除手機屏幕上的通知，但逾時僅會移除 Polar 設備上的通知，其仍將在您的手機上可見。

自顯示屏解除通知：

- 手動：按下側面按鈕
- 逾時：若您未手動解除，通知將在 30 秒後消失

智能通知功能藉由藍牙連接啟用

當 A370 和手機在同一視線且它們之間的距離在 5 米/16 英尺範圍內時，藍牙連線與智能通知功能在它們之間啟用。如果 A370 不在規定範圍內的時間不到兩小時，當 A370 重新進入規定範圍區域時，手機在 15 分鐘內將自動恢復連接。

如果 A370 不在規定範圍內的時間超過兩小時，長按 A370 按鈕將恢復連線。

智能通知 (ANDROID)

智能通知功能可使您在 Polar 設備上獲取有關來電、訊息和通知的提醒。您將在 Polar 設備上獲取與手機屏幕上相同的通知。請注意，當用 A370 進行心率訓練時，您無法接收任何通知。

- 確保您的手機擁有 Android 5.0 或更高版本。
- 要使用智能通知功能，您需要安裝 Android 版 Polar Flow 移動應用程式且 A370 需要與該程式配對。
- 為使智能通知功能工作，您的手機上運行運行 Polar Flow 應用程式。
- 請注意，智能功能啟用時，由於一直開著藍牙，您的 Polar 裝置與手機的電池會消耗得更快。


 我們已驗證最常見手機型號上的功能，如 Samsung Galaxy S5、Samsung Galaxy S6、Nexus 5、LG G4、Sony Xperia Z3。支援 Android 5.0 的其他手機型號上的功能可能有差異。


智能通知設定

開啟/關閉智能通知


 在 Polar Flow 移動應用程式中，智能通知功能默認為關閉。

按以下步驟將智能通知功能設置為打開/關閉。

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 透過長按 A370 的側面按鈕將 A370 與移動應用程式同步。
3. 如果您有多個 Polar 設備，進入  > **Devices**(設備)和 A370 頁面。
4. 在 **Smart notifications**(智能通知)下，選擇 **On**(開啟)或 **On (no preview)**(開啟(無預覽))或 **Off**(關閉)。
當您開啟智能通知時，將引導您在手機上啟用通知(即，讓 Polar Flow 應用程式存取您的手機通知)，前提是您尚未啟用。顯示「是否啟用通知?」。點選「啟用」。然後選擇 Polar Flow 並點選「確定」。
5. 透過長按 A370 的按鈕將 A370 與移動應用程式同步。
6. **Smart notifications on**(智能通知已打開)或 **Smart notifications off**(智能通知已關閉)將顯示在 A370 顯示屏上。


 當您在 Polar Flow 移動應用程式上更改通知設定時，請記得將 A370 與移動應用程式同步。

POLAR FLOW 應用程式中的請勿打擾設定

 請勿打擾禁用自手腕運動開啟顯示屏，並讓您在臥室等黑暗條件下更好地休息。

若您希望在一天中的某個時段停用通知提示功能，請在 Polar Flow 移動應用程式中將 **Do not disturb(請勿打擾)** 設定為啟用。當該功能啟用時，您在所設定的時段將不會收到任何通知提示。**Do not disturb(請勿打擾)** 默認設為開啟，開啟的時間段為晚上 10 點至上午 7 點。


按以下步驟更改 **Do not disturb(請勿打擾)** 設定：

1. 打開 Polar Flow 移動應用程式
2. 如果您有多個 Polar 設備，進入  > **Devices**(設備)和 A370 頁面。
3. 關閉 **Do not disturb(請勿打擾)**，並設定 **Do not disturb(請勿打擾)** 的開始時間和結束時間。
當智能通知開啟時，「請勿打擾」設定可見。
4. 長按 A370 的按鈕，使 A370 與移動應用程式同步。

A370 上的請勿打擾設定

您可如下直接在 A370 上禁用通知提醒：

1. 進入 **Settings**(設定)。


2. 點選請勿打擾圖示：

顯示屏上顯示 **Do not disturb is on**(請勿打擾開啟)。當該功能開啟時時間視圖上顯示新月圖示：



若要啟用通知提醒，重複這些步驟。

阻止應用程式

在 **Polar Flow** 應用程式中，您可阻止來自特定應用程式的通知。當您在 **A370** 上收到來自應用程式的第一條通知後，該應用程式將馬上列在  > 設備 > 阻止應用程式中，您可按需要阻止。

手機設定

為能在 **A370** 上接收來自手機的通知，您首先需要啟用您想要接收通知的移動應用程式的通知。您可透過移動應用程式的設置或經由 **Android** 手機的應用程式通知設置完成該操作。查看手機的使用者手冊瞭解關於應用程式設置的更多資訊。

Polar Flow 應用程式必須具有可從手機讀取通知的權限。您必須為 **Polar Flow** 應用程式提供存取您的手機通知的權限(即在 **Polar Flow** 應用程式中啟用通知功能)。**Polar Flow** 應用程式將指導您根據需要設置權限。

使用

當獲取提醒時，**Polar** 設備將透過振動悄悄通知您。當收到來電時，您可選擇接聽、靜音或拒絕。靜音僅會靜音您的 **Polar** 設備，不會靜音您的手機。若通話提醒期間通知到達，則不會顯示。

您在訓練期間不會收到任何通知。

解除通知

通知可透過手動或逾時解除。手動解除通知亦會解除手機屏幕上的通知，但逾時僅會移除 **Polar** 設備上的通知，其仍將在您的手機上可見。

自顯示屏解除通知：

- 手動：按下側面按鈕

逾時：若您未手動解除，通知將在 30 秒後消失

智能通知功能藉由藍牙連接啟用

當 A370 和手機在同一視線且它們之間的距離在 5 米/16 英尺範圍內時，藍牙連線與智能通知功能在它們之間啟用。如果 A370 不在規定範圍內的時間不到兩小時，當 A370 重新進入規定範圍區域時，手機在 15 分鐘內將自動恢復連接。

如果 A370 不在規定範圍內的時間超過兩小時，長按 A370 按鈕將恢復連線。


將 A370 作為心率傳感器配件使用

您可使用 A370 作為心率傳感器與另一個可接收心率傳感器設定檔的藍牙設備，如碼表、運動應用程式如 Polar Beat 或其他腕式穿戴設備。要使用它，首先您需要將 A370 與接收設備配對，就像其他藍牙配件一樣。請參閱接收設備使用者指南中的配對說明。


打開心率傳感器模式：

1. 進入主功能表中的 **Settings** (設定)。



2. 點選 ，打開心率傳感器模式：

要關閉心率傳感器模式，請按返回按鈕並確認您的選擇。

 請注意，A370 不會將您的訓練課記錄到您的流程日誌。只有當心率接收設備與 Flow 兼容時，才能將其記錄在日誌中。

POLAR SMART COACHING 功能

無論是評估您的每日健康水準、制定個人訓練計劃、以合適的強度訓練，還是接收即時回饋，Polar Smart Coaching 均可提供獨特、易用的功能來滿足您的個人需求，並讓您在訓練時享受最大樂趣，並發揮出最大的積極性。

A370 的 Polar Smart Coaching 具有以下功能：

- [Activity Guide](#)(活動指南)
- [Activity Benefit](#)(活動效益)
- [Continuous Heart Rate](#)(連續心率)
- [Heart Rate Based Training](#)(基於心率的訓練)
- [Running Program](#)(跑步計劃)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)(智能卡路里)

- [Sport Profiles](#)(運動內容)
- [Training Benefit](#)(訓練效益)

活動指南

活動指引功能顯示您在當天的活躍程度，並告訴您還需要活動多少才能達到每日體能活動的建議目標。您可透過 **A370**、**Polar Flow** 移動應用程式或 **Polar Flow** 網路服務查看您達到當天活動目標的進度。

A370 的活動指引

A370 上的某些手錶表面中，日期和時間周圍的圓圈顯示您的每日活動目標的進展情況。

在 **My day**(我的一天) 功能表項下，您可看到活動卡更詳細地顯示您的當日活動。此處，您可以看到您在實現當日活動目標上取得的進展的百分比。這一情況也可透過一個活動棒直觀顯示。

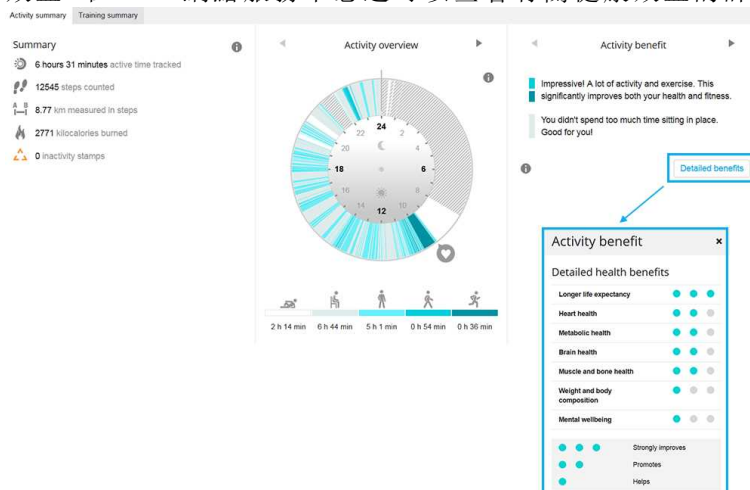
點選活動棒，以檢視如何達成當日目標的示例。『上』表示低強度，『行走』表示中等強度，『慢跑』表示高強度活動。利用「步行 50 分鐘」或「慢跑 20 分鐘」等實用指導，您可選擇如何達到您的目標。在 **Polar Flow** 網路服務與 **Polar Flow** 應用程式中您可查看關於低、中和高強度活動的更多示例。

有關更多資訊，請參見 [24/7 全天候活動追蹤](#)。

活動效益

活動效益，為您提供對健康效益的有益回饋，以及久坐不動會對您的健康造成何種不良影響。該回饋基於體力活動和坐姿行為對健康影響的國際準則和研究。核心理念為：您越活躍，您就能獲得更多效益！

Flow 應用程式和 **Flow** 網路服務均顯示每日活動效益。您可以按照每日、每週和每月來查看活動效益。在 **Flow** 網路服務中您還可以查看有關健康效益的詳細信息。



有關更多資訊，請參見 [24/7 全天候活動追蹤](#)。

CONTINUOUS HEART RATE(連續心率)

連續心率功能全天候測量您的心率。它可以更準確地測量每日卡路里消耗量和總體活動量，因為現在可以追蹤諸如騎自行車等很少需要手腕運動的身體活動。



A370 將自動開啟連續心率功能。您可透過點選圖示，在 **Settings**(設定) 下打開和關閉 A370 「連續心率」功能。Polar 的「連續心率」功能以智慧、適應性及優化的方式測量您的心率。不過，在 Polar 設備中始終開啟「連續心率」功能將更快地耗盡電池。

在 **My day**(我的一天) 中，您將能夠追蹤您當天最高和最低心率讀數的內容，並可檢視前一天晚上您最低的心率讀數。您可在網路或移動應用程式中更詳細地閱讀 **Polar Flow** 中的讀數。

Polar 的連續心率追蹤每隔幾分鐘開始一次，或者根據您的手腕動作進行。

定時測量將每隔幾分鐘檢查一次心率，如果心率在檢查期間升高，則連續心率功能將開始追蹤心率。連續心率追蹤還可根據手腕動作啟動，例如，當您以足夠快的速度行走至少一分鐘。

當您的活動水準下降到足夠低時，您心率的連續追蹤將自動停止。當 Polar 設備檢測到您長時間坐立不動時，連續心率追蹤啟動以便找出您當天的最低心率讀數。


SMART CALORIES(智能卡路里)

這是市面上可計算消耗的卡路里數、最準確的卡路里計數器，藉助連續心率追蹤甚至更為準確。能量消耗的計算是依據：


- 體重、身高、年齡、性別
- 個人最大心率 (HR_{max})
- 訓練期間以及連續心率追蹤期間的心率
- 訓練之外的活動測量與訓練時無心率測試的活動測量
- 個人最大攝氧量 ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ 說明您的有氧健康情況。透過 Polar 有氧健康測試，您能瞭解您的預估 $VO2_{max}$ 。僅在 Polar H7 和 H10 心率傳感器上可用。


心率區

Polar 心率區將以心率為基礎的訓練效果提升至全新層次。訓練會依照最大心跳速率的百分比，劃分為五個心率區。使用這些心率區，您就可以輕鬆選取和監控訓練強度。


目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率區 (每分鐘跳動次數), 其最高心率为 190 bpm (220-30)。	持續時間範例	訓練效果
最高強度 	90-100%	171-190 bpm	少於 5 分鐘	效益: 呼吸和肌肉為最大或接近最大出力。 感覺: 呼吸和肌肉讓您感到非常疲倦。 建議對象: 經驗

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例：30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數)，其最高心率為 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				非常豐富、體格強健的運動員。只能短暫進行，通常是在短距離賽事的最後準備階段。
高強度	80-90%	152-172 bpm	2-10 分鐘	效益： 提高維持高速


目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率为 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				<p>耐力的能力。</p> <p>感覺: 造成肌肉疲勞和呼吸沉重。</p> <p>建議對象: 可供經驗豐富的運動員進行全年訓練, 期</p>

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率为 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				間 長 短 不 限。 在 進 入 賽 季 之 前 較 為 重 要。
中等強度 	70-80%	133-152 bpm	10-40 分鐘	效 益: 增 進 一 般 訓 練 速 度, 讓 中 等 強 度 的 運 動 更 加 輕 鬆, 並 提 高 效

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率為 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				率。 感覺: 呼吸穩定、受到控制而快速。 建議對象: 為準備比賽的運動員訓練, 或尋求提升表現。
低強度	60-70%	114-133 bpm	40-80 分鐘	效

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率为 190 bmp(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				<p>益: 改善一般的基本體適能, 改善恢復和增強代謝。</p> <p>感覺: 輕鬆舒適, 肌肉和心血管負荷很低。</p> <p>建議</p>

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例：30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數)，其最高心率为 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				對象： 所有在基本訓練期間進行長時間訓練的人，以及在賽季期間進行恢復運動的人。
極低強度	50-60%	104-114 bpm	20-40 分鐘	效益： 協助熱身、緩

目標區	HR _{max} 的強度 % HR _{max} = 最高心率 (220-年齡)。	範例: 30 歲人的心率 區(每分鐘跳動次 數), 其最高心率为 190 bpm(220-30)。	持續時間範例	訓練 效果
				<p>和 及 恢復。</p> <p>感 覺: 非常 輕鬆, 幾乎 無疲 勞感。</p> <p>建 議 對 象: 整個 訓練 季度 中作 為恢 復和 緩和 運動。</p>

心率區 1 的訓練是在極低強度下進行。主要的訓練原理是，成績的提升不僅是在訓練期間，訓練後恢復時也有幫助。強度極低的訓練可以加速恢復的過程。

心率區 2 的訓練適用於耐力訓練，這是任何訓練計劃的主要部分。此範圍內的訓練課是輕鬆的有氧訓練。在此輕度範圍進行長時間的訓練可以有效消耗能量。持之以恆才會有所進步。

在心率區 3 增強有氧能力。該訓練強度大於運動區 1 和運動區 2 的強度，但仍主要為有氧訓練。例如，運動區 3 的訓練可能包括在休息一段時間後進行恢復。此範圍內的訓練對於改善心臟和骨骼肌的血液循環效率特別有效。

若您的目標是以最大潛力進行比賽，您必須在心率區 4 和心率區 5 內進行訓練。在這些區內，您將以最多 10 分鐘的時間間隔進行無氧運動。時間間隔越短，強度越高。間隔之間充分的恢復非常重要。區 4 和 5 的訓練模式是專為展現顛峰的成績而設計。

Polar 目標心率區可以使用實驗室測得的 HRmax 值或是透過現場測試自行測量其值來進行個性化設置。在目標心率區內訓練時，請嘗試使用整個目標心率區。區中央是很好的目標，但沒有必要讓您的心率隨時完全符合該水準。心率會逐步調整至訓練強度。例如在從心率目標區 1 跨越至目標區 3 時，循環系統和心跳速率會在 3 到 5 分鐘內調整。

心率對於訓練強度的反應依體適能和恢復水準，以及環境因素等因素而異。請務必注意主觀疲勞感，並據此調整您的訓練計劃。

POLAR 跑步計劃

Polar 跑步計劃是基於您的體能等級建立的個性化計劃，目的在於確保您正確訓練，避免過度訓練。此計劃十分聰明，可根據您的進展進行相應調整，讓您瞭解何時適合減少一些訓練，何時讓訓練提升一個等級。每個計劃都針對您的比賽定制，考慮了您的個人特點、訓練背景與準備時間。該計劃免費提供，可登入 flow.polar.com，在 Polar Flow 網路服務中獲取。

提供適合 5k、10k、半程馬拉松與全程馬拉松比賽的程式。每個計劃都有三個階段：築基、累積與減量。這三個階段的設計目的在於逐漸提高您的表現，確保您為比賽日做好準備。跑步訓練分為五種：輕鬆慢跑、中距離跑、長跑、節奏跑與間歇跑。所有訓練包括熱身、訓練與放鬆階段以實現最佳效果。此外，您可選擇進行力量、核心與移動性訓練以幫助您進展。每個訓練週包括兩個到五個的跑步訓練，每週的跑步訓練總時長根據您的體能在一小時至七小時之間變化。跑步計劃的最短時長為 9 週，最長時長為 20 個月。

透過此[深度指南](#)瞭解有關 Polar 跑步計劃的更多資訊。或查看關於如何[開始跑步計劃](#)的更多內容。

創建 POLAR 跑步計劃

1. 登入 flow.polar.com，進入 Flow 網路服務。
2. 從選項卡中選擇 **Programs**(計劃)。
3. 選擇您的比賽、命名並設定比賽日期以及您希望開始實施計劃的時間。
4. 填寫體能活動等級問題。*
5. 選擇您是否希望將配套練習納入計劃中。
6. 閱讀並填寫體能活動就緒狀況問卷調查。
7. 檢查您的計劃並根據需要調整設定。
8. 完成後，請選擇 **Start program**(開始實施計劃)。

*如果有四周的訓練記錄可用，這些資訊將被預先填入。

開始實施跑步目標

在使用 Flow 同步 A370 後，當點選 A370 上的 **Training**(訓練)時，會自動向您建議當天的跑步目標。接受他們以開始您的目標。

追蹤您的進展

利用 USB 連接線或 Flow 應用程式將來自設備的訓練結果同步至 Flow 網路服務。透過 **Programs** (計劃)選項卡追蹤您的進展。您可以看到當前計劃的概覽，以及您的進度。


每週獎勵

如果您正在使用 Polar 跑步計劃針對某個跑步比賽進行訓練，A370 會因您堅持實施訓練計劃對您進行獎勵。

您的 A370 將收到星星，作為基於每週您遵循計劃的程度的回饋。隨著星期變更您將在週一、週六或週天收到獎勵，這取決於您在 Polar 帳戶的 **General**(一般)設定中選擇的星期設定的第一天。

您所獲得的星星數量取決於您完成目標的程度。訓練期間您在不同心率區花費的實際時間與針對每個心率區的訓練目標的計劃時間進行對比。查看以下資訊，瞭解要獲得每種數量的星星需要做些什麼，以及某個週您為何沒有獲得任何星星。

- 1 星：平均而言，您完成了每個心率區的 75% 目標。
- 2 星：平均而言，您完成了每個心率區的 90% 目標。
- 3 星：平均而言，您完成了每個心率區的 100% 目標。
- 未獲得星星：您在中度區 (1-3) 訓練過多 (超過 200%)。
- 未獲得星星：如果您在高強度訓練區 (4 與 5) 訓練過多 (超過 150%)。

 請記得利用訓練目標開始您的訓練，這樣您的訓練成績將被與目標進行比較。

POLAR SLEEP PLUS™

如您在晚上佩戴 A370，它會追蹤您的睡眠情況。它可以檢測您入睡和醒來的時間並在 Polar Flow 應用程式與網路服務中採集資料進行深入分析。在夜間 A370 會觀察您的手部運動，對整個睡眠時段中的所有中斷情況進行追蹤，讓您瞭解自己的實際睡眠時間。

A370 上的睡眠數據

您可以透過 **My day**(我的一天)睡眠檢視您的睡眠資料。點選以獲取詳細資訊。



- **Sleep time**(睡眠時間)是指從您入睡到睡醒之間的總持續時間。
- **Actual sleep**(實際睡眠)是指從您入睡到睡醒之間的真正睡眠時間。更具體地說,此時間為您的睡眠時間減去睡眠中斷得到的結果。僅您實際入睡的時間包括在實際睡眠時間中。
- **Sleep continuity**(睡眠連續性)是對您睡眠時間持續性進行評級。
- 入睡和睡醒時間。
- **Feedback**(評估資訊)基於您的睡眠資料,首選睡眠時間以及評估睡眠的方式。
- 您給定的睡眠評級以及笑臉圖示。

Flow 應用程式與網路服務中的睡眠資料

在 A370 同步後,您的睡眠資料將顯示在 Flow 應用程式與網路服務中。Flow 應用程式與網路服務透過每晚、每週視圖顯示您的睡眠資料。在 Flow 網路服務中,您可以在 **Diary**(日誌)中的 **Sleep**(睡眠)選項卡下檢視您的睡眠情況。您也可以將睡眠資料放入 **Progress**(進展)選項卡下的 **Activity reports**(活動報告)中。

在 Polar Flow 應用程式與網路服務中,您可以設定 **Your preferred sleep time**(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資訊,這些資訊基於您的睡眠資料、您偏好的睡眠時間以及睡眠評估情況。

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

運動內容

我們已在您的 A370 上創建了七個預設的運動內容。在 Flow 網路服務上,您可以添加新的運動內容並將其同步到您的 A370 上,您可以透過這種方式創建您最喜愛的運動列表。您還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。有關更多資訊,請參見 [「Flow 網路服務中的運動內容」](#)。

透過運動內容,您可以隨時瞭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 網路服務](#) 中完成此操作。

TRAINING BENEFIT(訓練效益)

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


各種訓練效益選項的說明列於下表之中

評估資訊	效益
Maximum training+(最強訓練+)	那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Maximum training(最強訓練)	那可真是艱辛的訓練啊！您的衝刺速度和肌肉神經系統都會獲得改善，讓您變得更有效率。
Maximum & Tempo training(最強訓練及速度訓練)	非常棒的訓練！提高了您的速度和效率。本訓練還顯著提高您的有氧運動和維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Maximum training(速度訓練及最強訓練)	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。本訓練還可提高您的速度和效率。
Tempo training+(速度訓練+)	長時間保持良好配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可提高您的抗疲勞能力。
Tempo training(速度訓練)	非常棒的配速！提高您的有氧運動、速度、以及維持更久高強度訓練的能力。
Tempo & Steady state training(速度和穩定狀態的訓練)	配速好極了！可提高維持更久高強度訓練的能力。本訓練還可改善您的有氧適能和肌肉耐力。
Steady state & Tempo training(穩定狀態和速度訓練)	配速好極了！改善您的有氧運動和肌肉耐力。本訓練還可提高您維持更久高強度訓練的能力。
Steady state training+(穩定狀態訓練+)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的抗疲勞能力。
Steady state training(穩定狀態訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Steady state & Basic training, long(穩定狀態和基本訓練，長時間)	太棒了！本長時間訓練改善您的肌肉耐力和有氧運動。還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Steady state & Basic training(穩定狀態和基本訓練)	太棒了！改善您的肌肉耐力和有氧運動。本訓練還可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。
Basic & Steady state training, long(基本和穩定狀態訓練，長時間)	好極了！本長時間訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic & Steady state training(基本和穩定狀態訓練)	好極了！提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。本訓練還可改善您的肌肉耐力和有氧運動。
Basic training, long(基本訓練，長時間)	好極了！本長時間低強度訓可提高您的基本耐力和運動時身體燃燒脂肪的能力。
Basic training(基本訓練)	做得好！本低強度訓練可提高您的基本耐力和訓練時身體燃燒脂肪的能力。

評估資訊	效益
Recovery training(恢復訓練)	非常適合恢復的訓練。此類輕度練習使您的身體適應訓練。

鬧鐘

A370 鬧鐘處於靜音及振動。您可在 **Polar Flow** 移動應用程式中設定鬧鐘。

 當鬧鐘設定為開啟時，在時間視圖中會顯示時鐘圖示。

您可透過用手指向上拉動查看 **My day**(我的一天)的鬧鐘時間。

POLAR FLOW 應用程式與網路服務

POLAR FLOW 應用程式

透過 Polar Flow 應用程式，您可以隨時立即查看離線活動資料與訓練資料的相關說明。

獲取您全天候活動的細節瞭解您距離每日目標的差距以及如何達成您的目標。查看步數、覆蓋的距離、燃燒的卡路里和睡眠時間。

透過 Flow 應用程式，您可輕鬆存取您的訓練目標並查看有氧健康測試結果。快速獲取您的訓練的概況並立即分析您的表現的每個細節。在訓練日誌中查看您的訓練的每週總結。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處。

您還可利用它以無線方式來設定新的 A370。參見 [Setup your A370](#)(設定 A370)。

欲開始使用 Flow 應用程式，請從 App Store 或 Google Play 上將其下載至您的行動裝置。如需有關使用 Polar Flow 應用程式的支援和更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app。在使用新的行動裝置(智能手機、平板電腦)之前，必須將其與 A370 配對。

將行動裝置與 A370 配對

在配對行動裝置前

- 從 Apple App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式。
- 請確保您的行動裝置已開啟 **Bluetooth**(藍牙)功能，並且未開啟飛航模式。

 請注意，您必須在 Flow 應用程式中而非在行動裝置的藍牙設置中進行配對

欲配對行動裝置：

1. 在行動裝置上，打開 Flow 應用程式並使用您的 Polar 帳戶登入，此帳戶是您在 [設定 A370](#)時創建的。
2. 等待 **Connect product**(連線產品)視圖出現在行動裝置上(**Waiting for A370**(等待 A370)顯示出來)。
3. 在 A370 上，長按此按鈕。
4. 顯示 **Pair: touch device with A370** (配對:將 A370 靠近設備)將 A370 靠近行動裝置
5. 會顯示 **Pairing**(配對進行中)。
6. A370 將顯示 **Confirm on other dev. xxxxx**(在其他裝置 xxxxx 上確認)。在行動裝置上輸入來自 A370 的 pin 碼。配對開始。
7. 操作結束後顯示 **Pairing completed**(配對完成)。

若要在 Flow 應用程式上查看訓練資料，必須在訓練結束後將其與 A370 同步。在您將 Flow 應用程式與 A370 同步時，您的活動與訓練資料還會透過互聯網連接自動同步到 Flow 網路服務。Flow 應用程式是將來自 A370 的訓練資料與網路服務同步的最簡單方法。有關同步的資訊，請參見 [Syncing](#)(同步進行中)。

POLAR FLOW 網路服務

Polar Flow 網路服務顯示您的活動目標與活動詳情，並幫助您瞭解您的日常習慣與選擇如何影響您的健康。您可以使用 Flow 網路服務規劃與分析訓練的每個細節，更詳細瞭解自己的長期表現與進展。透過添加運動內容與進行個性化設定，設定並自定義 A370 以完全滿足您的訓練需求。您還可在 Flow 社區中與您的朋友分享您的訓練中的精彩之處。

要開始使用 Flow 網路服務，請在 flow.polar.com/start 中 [設定 A370](#)(設定 A370)。在此處您將在相關指導下下載並安裝 FlowSync 軟件以便在 A370 與網路服務之間同步資料，您還可創建網路服務的使用者帳戶。也請在行動裝置上安裝 Flow 應用程式，以便進行即時分析與輕鬆將資料同步到網路服務。

最新消息

在 [Feed](#)(動態消息)中，您可以看到您與您的朋友最近從事的活動。檢查最近的訓練與活動總結，分享您的最佳成績，對朋友的活動進行評論與點讚。

探索

在 [Explore](#)(探索)中，您可以瀏覽地圖，檢視其他使用者的共享訓練與路線資訊。您也可以重溫其他人的路線，瞭解精彩畫面出現在哪裡。

日誌

在 [Diary](#)(日誌)中，您可以查看您的每日活動、規劃的訓練(訓練目標)並回顧過去的訓練結果與有氧健康測試結果。

進展

在 [Progress](#)(進展)中，您可以藉由報告追蹤您的發展情況。報告是長期追蹤訓練進展的便利方式。在每週、每月、每年的報告中，您可以選擇列入報告的運動。您可以在自訂期間報告中，選擇報告期間和運動。在下拉清單中選擇報告的時間段和運動，然後按轉盤圖示選擇您希望在報告圖表中查看的資料。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 polar.com/en/support/flow。

社區

在 [Flow Groups](#) (小組)、[Clubs](#) (俱樂部)以及 [Events](#) (比賽)中，您可找到些與您一樣為同一比賽或在同一健身俱樂部訓練的同伴。或許您可以建立屬於自己的群組，以組織一幫人與您一同訓練。

您可以分享您的訓練與訓練小竅門、對其他成員的訓練結果進行評價以及加入 Polar 社區。在 Flow Clubs 裡，您可以檢視課堂時間表與註冊課堂。加入訓練社交社區並從中獲得動力！

若需檢視視訊，請按一下以下連結：

[Polar Flow 活動](#)

計劃

Polar Running Program 基於 Polar 心率區專門針對您的目標定制，並考慮了您的個人特點與訓練背景。此計劃具有智能特點，會根據您的進展在訓練過程中進行調整。Polar Running Program 適用於 5K、10K、半程馬拉松以及馬拉松比賽，根據不同計劃，每週有兩次至五次訓練。此計劃使用起來十分簡單！

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 support.polar.com/en/support/flow。

規劃您的訓練


要規劃您的訓練，您可以在 Flow 網路服務中創建詳細的訓練目標，並利用 Flowsync 軟件或 Flow 應用程式將其同步至 A370。在訓練期間，A370 將指導您實現您的目標。請注意，A370 採用在 Flow 網路服務規劃的訓練中的 [心率區](#)——EnergyPointer 功能不可用。

- **Quick Target**(快速目標)：選擇訓練的時長、或卡路里目標。例如，您可以選擇消耗 500 千卡路里、跑 30 分鐘。
- **Phased Target**(階段目標)：您可以將訓練分為幾個階段，為每個階段設定不同的目標持續時間和強度。該功能用於創建間隔訓練、添加正常的熱身和放鬆階段等。
- **Favorites**(我的最愛)：創建一個目標，並將其添加至 **Favorites**(我的最愛)以在每次想進行時再次輕鬆存取。

建立訓練目標

1. 前往 **Diary**(日誌)，然後按一下 **Add > Training target**(新增 > 訓練目標)。
2. 在 **Add training target**(添加訓練目標)視圖中，選擇 **Quick**(快速)或 **Phased**(階段性)。

快速目標

1. 請選擇 **Quick**(快速)。
2. 選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)、**Time**(時間)以及您想添加的任何 **Notes**(備註)(可選)。
3. 填入時長或卡路里。您只能填入其中一個數值。
4. 按一下「我的最愛」圖示  將目標添加到「我的最愛」。
5. 按一下 **Save**(保存)將目標添加到 **Diary**(日誌)中。


階段目標

1. 請選擇 **Phased**(階段性)。
2. 選擇 **Sport**(運動)，輸入 **Target name**(目標名稱)(最多 45 位數)、**Date**(日期)、**Time**(時間) 以及您想添加的任何 **Notes**(備註)(可選)。
3. 選擇您是否希望創建新的階段性目標(**CREATE NEW**(創建新目標))或使用範本(**USE TEMPLATE**(使用範本))。
4. 為您的目標添加階段。按一下 **DURATION**(時長)，添加基於時長的一個階段。選擇每個階段的名稱與時長、手動或自動開始下一階段以及強度。
5. 按一下「我的最愛」圖示  將目標添加到「我的最愛」。
6. 按一下 **Save**(保存)將目標添加到 **Diary**(日誌)中。

Favorites(我的最愛)

若您創建了一個目標並將其添加「我的最愛」，您可將其用作指定目標。

1. 選擇「我的最愛」。您最喜愛的訓練目標隨即出現。
2. 按一下 **USE**(使用)選擇一個「我的最愛」作為您的目標範本。
3. 輸入 **Date**(日期)與 **Time**(時間)。
4. 您可以根據需要編輯目標或保持原樣。

 在該視圖中編輯目標並不影響您最喜歡的目標。若您想編輯您最喜歡的目標，請按一下您的姓名與個人資料相片旁的星狀圖示，進入「我的最愛」。

5. 按一下 **ADD TO DIARY**(添加至日誌)，將目標添加至 **Diary**(日誌)。

將目標同步到 A370

請記住，透過 **FlowSync** 或 **Flow** 應用程式將您的訓練目標從 **Flow** 網路服務同步至 **A370**。如果您沒有進行同步，則只能在您的 **Flow** 網路服務日誌或「我的最愛」清單中看到這些目標。

將訓練目標同步至 **A370** 後，您將看到訓練目標作為您最喜愛的項目列於 **Favorites**(我的最愛)中。


有關開始目標訓練的資訊，請參見 [Start a training session](#)(開始訓練)。

FAVORITES(我的最愛)


在 **Favorites**(我的最愛)中，您可以儲存並管理 **Flow** 網路服務中您最喜愛的訓練目標。**A370** 一次最多可儲存 20 個「我的最愛」。在 **Flow** 網路服務中若您的最愛項目數量超過 20 個，同步時列表中的前 20 個會傳輸到 **A370** 中。您可以在 **A370** 中的 **Favorites**(我的最愛)功能表下找到它們。

您可以透過網路服務上的拖放操作改變最愛項目的順序。選擇您想要移動的最愛項目，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。


在「我的最愛」中新增訓練目標：

1. [創建訓練目標](#)。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示 。
3. 目標會新增至您的最愛選項。


或

1. 從您的 **Diary**(日誌) 中選擇現有目標。
2. 按一下頁面右下角的「我的最愛」圖示 。
3. 目標會新增至您的最愛選項。

編輯「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示 。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 選擇希望編輯的「我的最愛」：
3. 您可以更改目標名稱。按一下 **SAVE**(保存)。
4. 要編輯目標的其他詳細資訊，請按一下 **VIEW**(檢視)。在您完成所有需要的更改後，請按一下 **UPDATE CHANGES**(更新變更)。

移除「我的最愛」

1. 按一下您姓名旁邊右上角的「我的最愛」圖示 。顯示所有您最喜愛的訓練目標。
2. 按一下訓練目標右上角的「刪除」圖示，將其從「我的最愛」列表中移除。

FLOW 網路服務中的 POLAR 運動內容

預設情況下，A370 上有七項運動內容。在 Flow 網路服務上，您可以將新運動內容添加到運動清單中，並可對新添加的運動內容和已有的運動內容進行編輯。A370 最多可儲存 20 項運動內容。如果您在 Flow 網路服務上有 20 多項運動內容，則同步時清單中前 20 項運動會傳輸到您的 A370 上。

您可以拖放運動內容，以變更其順序。選擇您想要移動的運動，將它拖曳到清單中您想要放置的位置。

新增運動內容

在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles**(運動內容)。
3. 按一下 **ADD SPORT PROFILE**(添加運動內容)，並從列表中選擇此項運動。
4. 該運動會新增至您的運動清單。

編輯運動內容

在 Flow 網路服務中：

1. 按一下右上角的姓名/個人照片。
2. 選擇 **Sport Profiles**(運動內容)。
3. 在您想要編輯的運動項目下按一下 **EDIT**(編輯)。

您可以在各運動內容中編輯下列資訊：

心率

- 心率視圖：
- 在其他裝置上可看到心率(使用 Bluetooth® Smart 無線技術的其他兼容裝置(例如，健身房設備)可偵測您的心率。)
- 您在 Flow 網路服務中創建的並已傳輸到 A370 中的訓練心率區類型。

Gestures and Feedback(手勢與評估資訊)

- 振動回饋

GPS 與海拔高度

- 選擇 GPS 記錄速率。

完成運動內容設定後，請按一下 **SAVE**(保存)。切記，要將設定同步至 A370。

同步

您可以從 A370 使用 FlowSync 軟件經由 USB 埠傳輸資料，或以無線方式使用 Flow 應用程式經由 Bluetooth Smart® 傳輸資料。為了能夠在 A370 和 Flow 網路服務與應用程式間同步資料，您必須擁有 Polar 帳號和 FlowSync 軟體。若您在 flow.polar.com/start 中設定了 A370，說明您已創建了該帳戶並下載了該軟體。當您開始使用 A370 時，您進行了快速設置，請進入 flow.polar.com/start 進行完整的設置。請從 App Store 或 Google Play 下載 Flow 應用程式至您的行動裝置。

請記住，無論您在哪裡，都要在 A370、網路服務以及移動應用程式之間同步並更新資料。

與 FLOW 移動應用程式同步


同步前請確認：

- 您擁有 Polar 帳戶和 Flow 應用程式。
- 您的行動裝置的藍牙連線已經打開，且沒有開啟飛行模式。
- 您已將 A370 與行動裝置配對。更多資訊，請參見 [Polar Flow 應用程式](#)。

手動同步資料：

1. 登入 Flow 應用程式並長按 A370 上的按鈕。
2. 顯示 **Searching, Connecting**(搜尋進行中, 連接進行中), 接著顯示 **Syncing**(同步)。
3. 操作結束後顯示 **completed**(完成)。

您的健身追蹤器每小時與 Polar Flow 應用程式同步，無需您啟動。另外，在每次訓練、不活躍提示、達到活動目標或進行有氧健康測試後，資料在後台與應用程式同步。

 在您將 Flow 應用程式與 A370 同步時，您的活動與訓練資料還會透過互聯網連接自動同步到 Flow 網路服務。


有關使用 Polar Flow 應用程式的支援以及更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/Flow_app

透過 FLOWSYNC 與 FLOW 網路服務同步

欲和 Flow 網路服務進行資料同步，您需要 FlowSync 軟件。造訪 flow.polar.com/start，在嘗試同步前下載並安裝該軟件。

1. 將 A370 透過 USB 連接線插入電腦。確認 FlowSync 軟件正在運行。
2. FlowSync 視窗會在您的電腦上開啟，並且開始同步。
3. 程序完成時，會顯示「完成」。

每次將 A370 插入電腦時，Polar FlowSync 軟件都會將資料傳輸到 Polar Flow 網路服務並同步您可能已經更改的任何設定。如果同步不會自動開始，請從桌面圖示 (Windows) 或應用程式資料夾 (Mac OS X) 開啟 FlowSync。每當有可用的固件更高版本，FlowSync 都會通知您並要求您安裝。

 如果您在 A370 插入電腦時更改 Flow 網路服務中的設定，請按 FlowSync 上的「同步」按鈕以便將設定傳輸到 A370。

有關使用 Flow 網路服務的支援以及更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/flow

有關使用 FlowSync 軟件的支援以及更多資訊，請造訪 www.polar.com/en/support/FlowSync

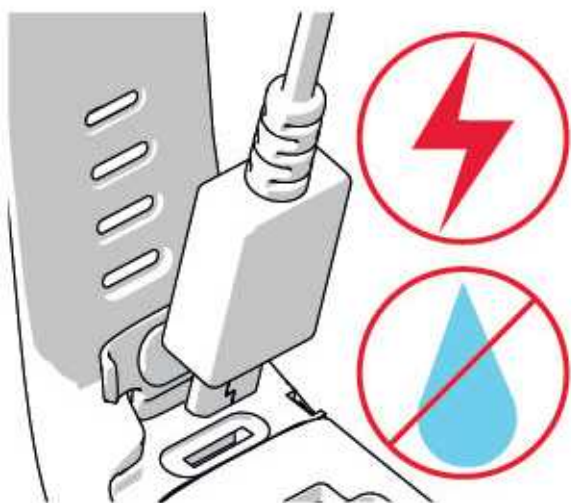
重要資訊

保養 A370

與其他電子裝置一樣，Polar A370 應細心保養。以下建議將協助您履行保固義務，並在未來的許多年中使用本產品。

請務必小心連接 USB 電纜，以免損壞設備的 USB 埠。

當 USB 埠潮濕時請勿對裝置進行充電。在充電前打開 USB 埠蓋板一會，讓 USB 埠變乾爽。這樣您將確保充電和同步順利流暢。



保持訓練裝置的清潔。

- 我們建議您在每次訓練後在流水下用溫和的肥皂水清洗設備和矽氧烷腕帶。請將設備從腕帶上拆下並單獨清洗。用柔軟的毛巾將其擦乾。

i 若您在**使用氯保持游泳池清潔的泳池中**佩戴裝置，清洗裝置及腕帶至關重要。

- 若您未 24 小時全天候佩戴設備，請在存放前擦掉上面的水分。請勿將其存放在不透氣的材料或潮濕的環境中，如塑料袋或潮濕的健身包。
- 需要時，用柔軟的毛巾將設備擦乾。使用濕紙巾擦去訓練裝置上的污垢。欲保持防水性，請勿使用高壓清洗機清洗訓練裝置。請勿使用酒精或任何研磨材料，如鋼絲絨或化學清潔劑。
- 在將 A370 連接至電腦或充電器時，請檢查以確保 A370 的 USB 連接器上無水分、毛髮、灰塵或塵土。輕輕擦除任何塵土或水分。請勿使用任何尖銳的工具進行清潔以避免刮傷。

作業溫度為 -10 °C 至 +50 °C / +14 °F 至 +122 °F。

存放

將訓練裝置存放在陰涼乾燥的地方。請勿存放在潮濕環境、不透氣材料(塑膠袋或運動背包) 或和導電材料(濕毛巾)放在一起。請勿將訓練裝置暴露在直射的陽光下太久，例如將它遺留在車內，或安裝在自行車上。

存放訓練裝置時，建議先將它部分或全部充滿電。電池在存放時會緩慢失去電力。如果您要將訓練裝置存放數個月，建議在幾個月後對其重新充電。這樣可延長電池壽命。

將胸帶和傳感器擦乾並分開存放，可盡量延長心率傳感器的電池壽命。將心率傳感器放在陰涼乾燥的地方。為防止快速氧化，請勿將潮濕的心率傳感器存放於不透氣的材料中，如運動背包。請勿將心率傳感器長時間暴露在直射的陽光下。

維修

在兩年保固期內，建議您務必從授權的 Polar 服務中心取得相關維修服務。對於非 Polar Electro 授權中心維修造成的損害或後果性損害，不在保固範圍內。如需進一步的資訊，請參 [Polar 全球有限保固](#)。


如需聯絡資訊和所有 Polar 服務中心地址，請造訪 www.polar.com/support 和個別國家網站。

電池

在產品使用壽命結束時，Polar 鼓勵您遵循當地廢棄物處理法規，如有可能請利用專門收集電子裝置的服務，將對環境和人體健康的可能影響降至最低。請勿將本產品按未分類的城市垃圾處理。


對 A370 電池充電

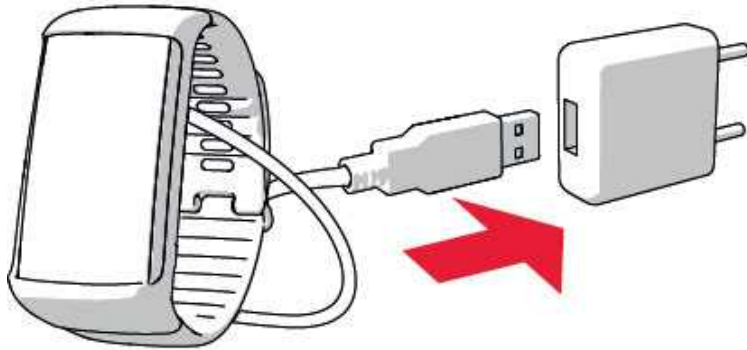
A370 配備了一塊內部可充電電池。可充電電池的充電循環次數有限。您可在電容量明顯下降之前，對電池進行 300 多次的充放電。充電循環的次數會依使用和操作條件而異。

 在低於 0°C 或高於 +40°C 的溫度下或 USB 埠濕潤時請勿對電池充電。

可透過壁式插座為電池充電。在透過牆壁插座充電時，請使用 USB 電源適配器(並未隨附於產品組合中)。如果您使用 USB 電源適配器，請確保適配器標有 "output 5Vdc"(輸出 5Vdc) 且提供至少 500mA 的電流。僅使用經過充分安全認可的 USB 電源適配器(標有 "LPS", "Limited Power Supply"(限功率電源), "UL listed"(UL 列名)或 "CE")。

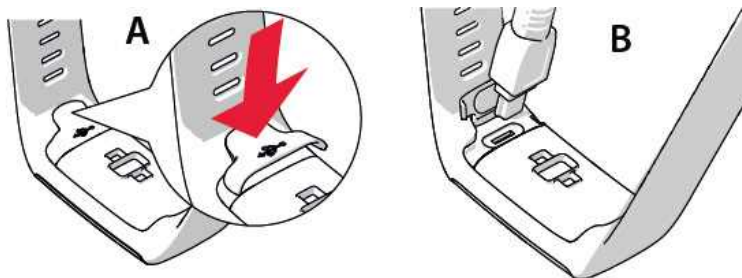


 不要使用 9 伏充電器為 Polar 產品充電。使用 9 伏充電器可能會損壞您的 Polar 產品。



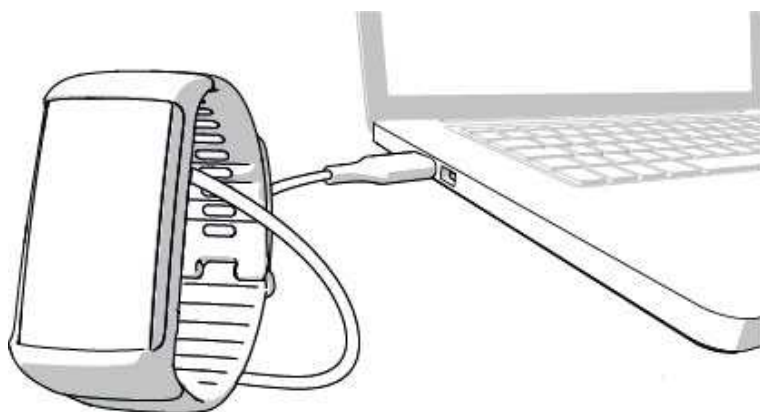
要利用電腦進行充電，只需將 A370 插入電腦並同時使其與 FlowSync 同步。

1. 向下推腕帶內側的 USB 蓋板的頂端部分 (A) 以接入 micro USB 埠並插入隨附的 USB 連接線 (B)。



2. 將連接線的另一端插入電腦的 USB 埠。在將 A370 連接至電腦前，請檢查 USB 埠是否乾爽。

若電池電量完全耗光，需要等待幾分鐘充電才能開始。



3. 同步後，動畫式綠色電池圖示開始在顯示屏填充。
4. 當綠色電池圖示填滿時，表示 A370 充滿電。

i 請勿長時間使電池處於完全放電狀態或者使其長期處於充滿電的狀態，因為這可能會影響電池壽命。

電池工作時間

在 24/7 全天候活動追蹤、連續心率追蹤和每天 1 小時訓練的情況下，電池工作時間可長達 4 天。工作時間取決於多種因素，例如使用 A370 時的環境溫度、顯示屏放用的程度以及電池老化程度。在溫度遠低於冰點時，工作時間會明顯減少。佩戴好 A370 之後再穿上外套可使其保持較溫暖的狀態，從而延長其工作時間。

電池電量低通知

電池電量低。充電

電池電量不足。建議為 A370 充電。

在訓練前充電。


電量太低無法記錄訓練。為 A370 充電前無法開始新的訓練。

當手腕動作或按下按鈕未能將顯示屏喚醒時，這說明電量用盡，A370 已進入睡眠模式。為 A370 充電。如電池完全用盡，顯示屏上可能需要一段時間才會出現充電動畫。

注意事項

Polar A370 的設計專用於測量心率、反映您的活動。本產品並無其他預設或暗示的用途。

訓練裝置不應用來取得需要專業或工業精確度的環境測量值。

 Polar A370 不是測量您心率的醫療設備。

我們建議您偶爾清洗裝置和腕帶以避免髒污的手環引起皮膚問題。

干擾

電磁干擾和訓練裝置

電子裝置附近可能會發生干擾。此外，使用訓練裝置進行訓練時，WLAN 基座可能會引發干擾。若要避免不穩定的讀數或異常，請遠離可能的干擾源。

含有電氣或電子元件(例如 LED 顯示屏、馬達和電動剎車)的訓練設備可能會造成散亂訊號干擾。

如果訓練裝置仍然無法和訓練設備一起運作，可能是電子雜訊過多，而無法進行無線心率測量。更多資訊，請參見 www.polar.com/support。

訓練時儘量降低風險

訓練時可能會有一些風險。在開始定期訓練計劃前，建議您回答以下有關您的健康狀況的問題。如果有任何一個問題的答案是「是」，我們建議您在開始任何訓練計劃前先向醫師諮詢。


- 您在過去 5 年中是否身體活動量不足？
- 您是否有高血壓或膽固醇過高？
- 您是否正在服用任何血壓或心臟的藥物？
- 您是否有呼吸問題的病史？
- 您是否有任何疾病的症狀？
- 您是否正從嚴重的疾病或醫療處置中復原？
- 您是否使用起搏器或其他植入式電子裝置？
- 您是否抽煙？
- 您是否懷孕？

請注意除了訓練強度，心臟疾病、血壓、心理疾病、氣喘、呼吸等藥物，以及某些提神飲料、酒類和尼古丁，也可能會影響心率。

請務必在訓練期間仔細注意您身體的反應。**如果您在訓練時感到預期外的疼痛或過度勞累，建議您停止訓練，或降低強度後繼續訓練。**

注意！ 若您正在使用起搏器、除顫器或其他植入式電子設備，您可以使用 Polar 產品。理論上來說，Polar 產品應該不會干擾起搏器。實際上，也沒有任何報告指出任何人碰到過干擾的案例。不過，由於使用的設備各式各樣，我們不能正式保證我們的產品適合於所有起搏器或其他植入式設備，如除顫器。若您有任何疑問，或是在使用 Polar 產品時有任何異樣感覺，請諮詢您的醫生，或聯絡植入式電子裝置製造商，以確定就您的情況使用 Polar 產品是否安全。

如果您對接觸皮膚的任何物質過敏，或懷疑使用本產品而產生過敏反應，請查看技術規格中列出的材質。

 如果您在皮膚上使用香水、防曬霜或防曬劑或驅蟲劑，則必須確保其不會與訓練裝置或心率傳感器接觸。一起穿著時，請避免穿著帶有可能轉移到訓練裝置上的顏色的服裝(特別是具有淺色/明亮色彩的訓練裝置)。

技術規格

A370

電池類型：	100 mAh 鋰聚合物可充電電池
工作時間：	在 24/7 全天候活動追蹤、連續心率追蹤和每天 1 小時訓練的情況下可長達 4 天。
訓練模式中的運作時間：	行動 GPS 功能開啟時長達 13 小時。 行動 GPS 功能關閉時長達 32 小時。
工作溫度：	-10 °C 至 +50 °C / 14 °F 至 122 °F
充電時間：	最長兩個小時。
充電溫度：	0 °C 至 +40 °C / 32 °F 至 104 °F
健身追蹤器材料：	裝置：熱塑性聚氨酯、丙烯腈丁二烯 苯乙烯、玻璃纖維、聚碳酸酯、不銹鋼、玻璃 腕帶：矽、不銹鋼、聚對苯二甲酸丁二酯、玻璃纖維
記錄精度：	25 °C / 77 °F 溫度下優於 ±0.5 秒/天
心率測量範圍：	30-240 bpm
防水性：	30 公尺
記憶容量：	視您的語言設定而定，進行有心率顯示的 60 小時訓練

使用 Bluetooth® 無線技術。

A370 也可與以下 Polar 心率傳感器兼容：Polar H6、H7 H10 與 OH1。

POLAR FLOWSYNC 軟件

要使用 FlowSync 軟件，您需要一台已安裝 Microsoft Windows 或 Mac 作業系統的電腦，且電腦可連線網際網路並配有閒置的 USB 埠。

FlowSync 與下列作業系統兼容：

電腦作業系統	32 位元	64 位元
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 移動應用程式兼容性

Polar 設備適合大多數摩登智慧型手機。此處是最低要求：

- iOS 11 行動設備 及更新版本
- 支援 Bluetooth 4.0 及 Android 5 或更新版本的 Android 行動設備 (向您的手機製造商核對完整手機規格)

不同的 Android 設備處理我們的產品及服務中所使用的 Bluetooth Low Energy (BLE) 等技術以及不同的標準和協定之間有許多不同。因此，相容性會依手機製造商而不同，且遺憾的是，Polar 無法保證所有功能都可在所有設備中使用。

POLAR 產品的防水性

大多數 Polar 產品可在游泳時穿戴。但這類產品並非潛水儀器。為保持防水性，請勿在水下按動本設備的按鈕。使用兼容 GymLink 的 Polar 設備和心率傳感器測量在水中心率時，可能會因以下原因而受到干擾：

- 高氯含量的泳池水和海水導電性都非常強。心率傳感器的電極可能發生短路，無法檢測到 ECG 信號。
- 跳進水中或在游泳比賽期間的劇烈肌肉運動，可能使心率傳感器移到身體的其他部位，從而檢測不到 ECG 信號。
- ECG 信號強度因人而異，且可能取決於個體的組織成分。在水下測量心率時，更易出現此類問題。

Polar 基於腕部的心率測量設備可在游泳與洗澡時穿戴。游泳時，以上產品也可從您的手腕運動收集活動資料。然而，我們在測試中發現基於腕部的心率測量設備在水下工作不佳，因此不推薦在游泳時使用基於腕部的心率測量設備。

在手錶行業，防水性能一般用米表示，也即水深特定米數時的靜態水壓。**Polar**也使用了該指標體系。**Polar**產品的防水性根據國際 **ISO 22810** 或 **IEC60529** 標準進行測試。每款具有防水標識的 **Polar** 設備在交付承受水壓之前都會經過測試。

Polar 產品根據防水性劃分為 4 種不同的類別。請檢視 **Polar** 產品背面的防水性類別，並與下表對照。請注意，這些定義不一定適用於其他製造商的產品。

在進行任何水下活動時，由於水下移動而產生的動態水壓都要大於靜態水壓。這就意味著在水下移動產品便會讓它承受更大比靜止狀態下更大的壓力。

請在產品背後標記	濺水、汗、雨滴等	洗澡和游泳	戴換氣裝置的輕裝潛水 (沒有氧氣筒)	水肺潛水 (有氧氣筒)	防水特性
防水性 IPX7	確定	-	-	-	請勿使用高壓清洗機清洗。 防止濺水、雨滴等 參考標準: IEC60529。
防水性 IPX8	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準: IEC60529。
防水性 防水性 20/30/50 公尺 適合游泳	確定	確定	-	-	洗澡和游泳的最小值。 參考標準: ISO22810。
防水性 100 公尺	確定	確定	確定	-	水下常用，但不用於水肺潛水 參考標準: ISO22810。

POLAR 全球有限保固

- Polar Electro Oy 提供 Polar 產品全球有限保修。對於美國和加拿大的已售出產品，保修由 Polar Electro, Inc. 提供。
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. 向 Polar 產品的原始消費者/購買者擔保，自購買之日起兩 (2) 年內，產品不會出現任何材料或工藝缺陷；不過若為矽膠腕帶或塑膠腕帶，則保固期為自購買之日起一 (1) 年內。
- 本保固並不包含電池的正常磨損或其他正常磨損、因濫用、誤用、意外或不遵守注意事項而造成的損害、不正確的維護、商業用途、破裂，以及外殼/顯示幕、織物臂帶、織物腕帶、皮革腕帶、彈性胸帶 (如心率傳感器胸帶) 和 Polar 服裝的損壞或刮傷。

- 本保修並不涵蓋由本產品引起或與之相關的任何損害、損失、開支或費用，無論是直接的、間接的、附帶的、後果性或特殊性的。
- 本保修並不涵蓋購買的二手產品。
- 在保修期間，無論本產品是在哪個國家/地區購買的，均可在任何授權的 Polar 維修中心予以修理或更換。
- 保修由 Polar Electro Oy/Inc. 提供，並不影響國家或州現行適用法律賦予消費者的法定權利，也不影響消費者的銷售/購買合約賦予其對經銷商所擁有的權利。
- 您應保留收據作為購買憑證！
- 任何產品的保修僅在由 Polar Electro Oy/Inc. 最初銷售該產品所處的國家/地區有效。

製造商：Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, 電話：+358 8 5202 100, 傳真：+358 8 5202 300, 網址：www.polar.com。

Polar Electro Oy 公司已通過 ISO 9001:2015 認證。

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. 保留所有權利。未事先獲得 Polar Electro Oy 的書面許可，不得以任何形式或任何方式使用或複製本手冊的任何部分。

本使用者手冊或本產品包裝中的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的商標。本使用者手冊或本產品包裝中附有 ® 符號的名稱和標誌為 Polar Electro Oy 的註冊商標。Windows 是 Microsoft Corporation 的註冊商標，Mac OS 是 Apple Inc 的註冊商標。Bluetooth® 文字商標和標誌是 Bluetooth SIG, Inc 擁有的註冊商標。Polar Electro Oy 對於此類商標的任何使用均獲得授權。

免責聲明

- 本手冊中的資料僅供參考。由於製造商持續執行其研發作業，手冊中描述的產品若有變更，恕不另行通知。
- 對於本手冊或此處說明的產品，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 不提供任何陳述或保證。
- 有關由於使用本資料或此處描述的產品，導致或與其相關的任何直接、間接或意外、有因果關係或特殊關係的損壞、損失、費用或開銷，Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 概不負責。

1.0 Zh-TW 05/2017