

**POLAR®**

# POLAR A370



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB-Kabel .....	10
Mobile App Polar Flow .....	10
Polar FlowSync Software .....	10
Polar Flow Webservice .....	10
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>11</b>
Einrichten deines Polar A370 .....	11
Wähle eine Option für die Einrichtung: Computer oder ein kompatibles Mobilgerät. ....	11
Option A: Einrichtung mit deinem Computer .....	11
Option B: Einrichtung mit der mobilen App Polar Flow und deinem Mobilgerät .....	12
Sprachen .....	13
Armband .....	14
Menüstruktur .....	15
Aktivität .....	16
Mein Tag .....	16
Training .....	16
Favoriten .....	16
Meine Pulsfrequenz .....	16
Eingaben .....	17

Uhrzeitanzeigen .....	17
Kopplung .....	18
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem Polar A370 .....	18
<b>Eingaben .....</b>	<b>20</b>
Menü „Einstellungen“ .....	20
Anzeigeeinstellungen .....	20
Einstellung der Uhrzeit .....	21
Polar A370 neu starten .....	21
Polar A370 zurücksetzen .....	21
Firmware-Update .....	22
Mit einem Computer .....	22
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	22
Flugmodus .....	23
Flugmodus einschalten .....	23
Flugmodus ausschalten .....	23
Symbole in der Uhrzeitanzeige .....	23
<b>Training .....</b>	<b>24</b>
So trägst du deinen Polar A370 .....	24
Starten einer Trainingseinheit .....	25
Starten einer Trainingseinheit mit einem Ziel .....	25
Während des Trainings .....	26
Trainingsansichten .....	26
Herzfrequenz-Training .....	26

Training mit einem auf der Dauer oder dem Kalorienverbrauch basierenden Trainingsziel .....	27
Training mit einem Trainingsziel in Phasen .....	28
Unterbrechen/Beenden einer Trainingseinheit .....	28
Trainingszusammenfassung .....	29
Nach dem Training .....	29
Trainingszusammenfassung auf dem Polar A370 .....	29
Mobile App Polar Flow .....	30
Polar Flow Webservice .....	31
<b>Funktionen .....</b>	<b>32</b>
24/7-Aktivitätstracking .....	32
Aktivitätsziel .....	32
Aktivitätsdaten .....	32
Inaktivitätsalarm .....	33
Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der mobilen Polar Flow App .....	33
Aktivitätsdaten in der mobilen Polar Flow App und im Polar Flow Webservice .....	34
GPS mit dem Handy .....	34
Smart Notifications (iOS) .....	34
Einstellungen für Smart Notifications .....	35
Mobile App Polar Flow .....	35
Einstellung „Nicht stören“ in der mobilen App Polar Flow .....	35
Einstellung „Nicht stören“ auf deinem Polar A370 .....	36
Einstellungen auf deinem Mobilgerät .....	36
Verwendung .....	36

Benachrichtigungen verwerfen .....	37
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung. ....	37
Smart Notifications (Android) .....	37
Einstellungen für Smart Notifications .....	38
Ein-/Ausschalten der Funktion Smart Notifications .....	38
Einstellung „Nicht stören“ in der mobilen App Polar Flow .....	38
Einstellung „Nicht stören“ auf deinem Polar A370 .....	39
Apps blockieren .....	39
Einstellungen auf deinem Mobilgerät .....	39
Verwendung .....	40
Benachrichtigungen verwerfen .....	40
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung. ....	40
Verwenden des Polar A370 als Herzfrequenz-Sensor .....	40
Polar Smart Coaching Funktionen .....	41
Activity Guide .....	41
Activity Guide auf dem Polar A370 .....	41
Activity Benefit .....	42
Intelligente Pulsmessung .....	42
Smart Calories .....	43
Herzfrequenz-Zonen .....	43
Polar Laufprogramm .....	47
So erstellst du ein Polar Laufprogramm .....	47
Starten eines Laufziels .....	48

Verfolge deinen Fortschritt. ....	48
Wöchentliche Auszeichnung .....	48
Polar Sleep PlusTM .....	48
Schlafdaten auf deinem Polar A370 .....	49
Schlafdaten in der Flow App und im Webservice .....	49
Polar Sportprofile .....	49
Training Benefit .....	50
Wecker .....	51
<b>Polar Flow App und Polar Flow Webservice .....</b>	<b>52</b>
Mobile App Polar Flow .....	52
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem Polar A370 .....	52
Polar Flow Webservice .....	53
Feed .....	53
Erforsche .....	53
Tagebuch .....	54
Fortschritt .....	54
Gemeinschaft .....	54
Programme .....	54
Plane dein Training .....	54
Trainingsziel erstellen .....	55
Schnellziel .....	55
Phasenziel .....	55
Favoriten .....	55

Ziele mit deinem Polar A370 synchronisieren .....	56
Favoriten .....	56
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	56
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	57
So entfernst du einen Favoriten: .....	57
Sportprofile im Polar Flow Webservice .....	57
Sportprofil hinzufügen .....	57
Sportprofil bearbeiten .....	57
Synchronisierung .....	58
Synchronisieren mit der mobilen Polar Flow App .....	58
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	59
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>60</b>
Pflege deines Polar A370 .....	60
Aufbewahrung .....	61
Service .....	61
Batterien .....	61
Laden des Akkus deines Polar A370 .....	62
Betriebszeit des Akkus .....	63
Meldungen bei schwachem Akku .....	64
Wichtige Hinweise .....	64
Störungen .....	64
Gehe beim Training auf Nummer sicher .....	65
Technische Spezifikationen .....	66

A370 .....	66
Polar FlowSync Software .....	66
Kompatibilität der mobilen Polar Flow App .....	67
Wasserbeständigkeit von Polar Produkten .....	67
Weltweite Garantie des Herstellers .....	69
Haftungsausschluss .....	70



# EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar A370! Der Polar A370 ist ein schlanker und sportlicher Fitness-Tracker mit intelligenter Pulsmessung am Handgelenk, erweiterter Sleep Plus Schlafanalyse und den bewährten Trainingsfunktionen von Polar. Verschaffe dir einen sofortigen Überblick über deine tägliche Aktivität auf deinem Polar A370 oder mit der mobilen App Polar Flow. Zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow hilft er dir zu verstehen, wie sich deine Entscheidungen und Gewohnheiten auf dein Wohlbefinden auswirken.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar A370 vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter <http://support.polar.com/de/support/A370> herunterladen.



1. Farb-Touch-Display

2. Taste

- Aktivieren der Anzeige: Drücke die Taste oder drehe dein Handgelenk, während du den Fitness Tracker angelegt hast.
- Ändern der Uhrzeitanzeige: Tippe in der Uhrzeitanzeige auf das Display und wische nach oben oder unten. Wähle dann die gewünschte Anzeige, indem du darauf tippst.

## POLAR A370

Der Polar A370 ist ein schlanker und sportlicher Fitness-Tracker, der dich durch die Pulsmessung am Handgelenk rund um die Uhr auf dem Laufenden hält. Er erfasst deine tägliche Schrittzahl, Distanz und deinen Kalorienverbrauch und ermöglicht dir, jederzeit und überall Smart Notifications von deinem Smartphone zu erhalten. Die fortschrittliche Polar Sleep Plus Schlafanalyse verfolgt deine Schlafmuster und gibt dir Feedback zu deinem Schlaf. Der Polar A370 hilft dir, mit den bewährten Trainingsfunktionen von Polar, z. B. die Herzfrequenz-Zonen und das Polar Laufprogramm, effizienter zu trainieren. Er verwendet die GPS-

Funktion deines Telefons, um während deiner Outdoor-Trainingseinheiten deine Geschwindigkeit und Distanz zu verfolgen. Du kannst den Polar A370 sogar als Herzfrequenz-Sensor verwenden und deinen Puls an Fitness-Apps oder kompatible Bluetooth-Geräte übertragen, z. B. an den Polar M460. Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

## **USB-KABEL**

Das Produkt-Set umfasst ein Standard-USB-Kabel. Du kannst damit den Akku laden und Daten über die Polar FlowSync Software zwischen deinem Polar A370 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

## **MOBILE APP POLAR FLOW**

Du kannst deinen Polar A370 auch mit der mobilen App Polar Flow in Betrieb nehmen und ihn später drahtlos aktualisieren. Sieh dir deine Aktivität und deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Aktivität und deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Besorge sie dir im App Store<sup>SM</sup> oder über Google Play<sup>TM</sup>.

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE**

Die Polar FlowSync Software synchronisiert Daten zwischen deinem Polar A370 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), um deinen Polar A370 einzurichten und die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

Plane dein Training, verfolge deine Leistungen, lasse dich anleiten und sieh dir detaillierte Auswertungen deiner Aktivität und deiner Trainingsergebnisse an. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen. All dies findest du auf [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# ERSTE SCHRITTE

## EINRICHTEN DEINES POLAR A370

Wenn du deinen neuen Polar A370 erhältst, befindet er sich im Schlafmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen Polar A370 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).

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

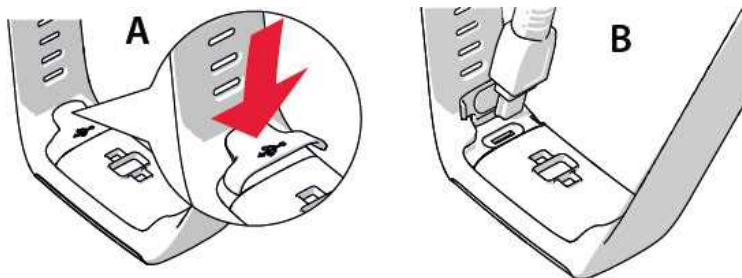
Du kannst wählen, wie du deinen Polar A370 einrichtest: über einen Computer und ein USB-Kabel oder drahtlos mit einem kompatiblen Mobilgerät. Beide Methoden erfordern eine Internetverbindung.

- Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger.
- Die Einrichtung über ein Kabel ist schneller und ermöglicht dir, den Polar A370 gleichzeitig zu laden. Du benötigst jedoch ein Micro-USB-Kabel und einen Computer.

### OPTION A: EINRICHTUNG MIT DEINEM COMPUTER

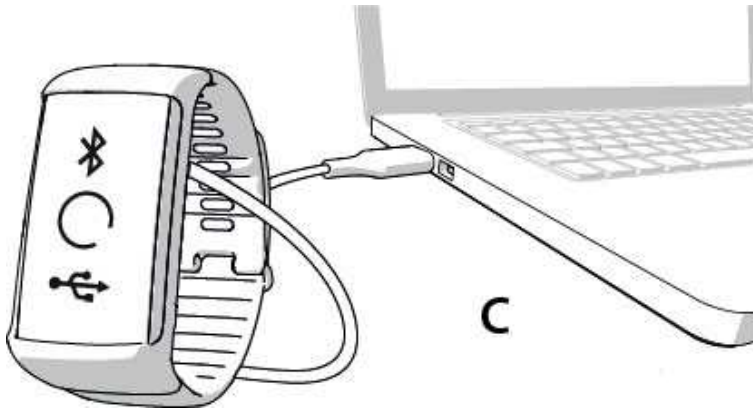
1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Polar FlowSync Software herunter und installiere sie, um deinen Polar A370 einzurichten und bei Bedarf die [Firmware zu aktualisieren](#).
2. Drücke den oberen Teil (A) der USB-Abdeckung im Armband nach unten, um an den Micro-USB-Anschluss zu gelangen und das mitgelieferte Micro-USB-Kabel (B) anzuschließen.

**i** **Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Wenn der USB-Anschluss deines Polar A370 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



3. Schließe das andere Ende des Kabels an einen USB-Anschluss deines Computers an, um das Gerät

einzurichten und den Akku zu laden (C).



4. Du wirst anschließend durch das Verfahren für die Anmeldung beim Polar Flow Webservice und die Personalisierung deines Polar A370 geführt.

**i** Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Polar Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine Sprache wählen und die neueste Firmware für deinen Polar A370 herunterladen.

Wenn du die USB-Abdeckung schließt, stelle sicher, dass sie bündig auf dem Gerät sitzt.

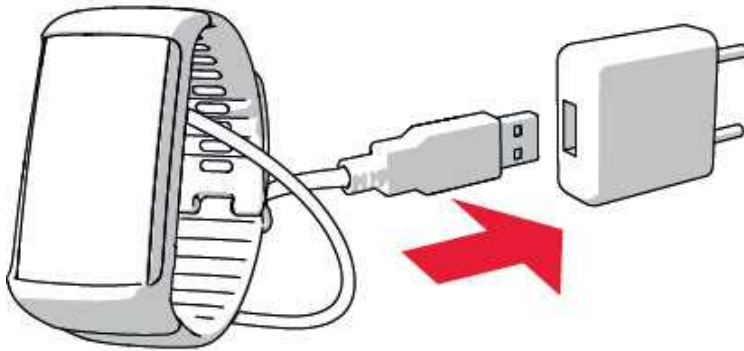
**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

#### **OPTION B: EINRICHTUNG MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW UND DEINEM MOBILGERÄT**

Der Polar A370 wird drahtlos per Bluetooth Smart mit der mobilen App Polar Flow verbunden. Deshalb muss Bluetooth Smart auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.

1. Um sicherzustellen, dass dein Polar A370 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe einfach das USB-Kabel an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. In der Anzeige erscheint ein animierter Kreis mit einem Bluetooth- und einem USB-Symbol.

**i** **Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Wenn der USB-Anschluss deines Polar A370 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store<sup>SM</sup> oder zu Google Play<sup>TM</sup>, um nach der mobilen App Polar Flow zu suchen und sie herunterzuladen.  
Überprüfe die Kompatibilität mit Mobilgeräten auf [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support).
3. Wenn du die mobile App Polar Flow öffnest, erkennt sie deinen in der Nähe befindlichen Polar A370 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und gib den Bluetooth-Kopplungscode von deinem Polar A370 in der mobilen App Polar Flow ein.  
**i** Stelle sicher, dass dein Polar A370 eingeschaltet ist, damit die Verbindung hergestellt werden kann.
4. Erstelle dann ein Konto oder melde dich mit deinem bestehenden Konto an, wenn du bereits über ein Polar Konto verfügst. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf „Speichern und Synchronisieren“. Deine persönlichen Eingaben werden jetzt an das Armband übertragen.  
Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Einstellungen exakt vornehmen.  
**i** Beachte bitte, dass möglicherweise während der drahtlosen Einrichtung deines Polar A370 die neueste Firmware-Aktualisierung auf dem Produkt installiert wird. Je nach Verbindung kann es bis zu 20 Minuten dauern, bis die Einrichtung abgeschlossen ist. Dein Polar A370 empfängt das [Sprachpaket](#), das du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Dies kann ebenfalls einen Moment dauern.
5. Auf dem Polar A370 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, nachdem die Synchronisierung abgeschlossen ist.

Und jetzt kann's losgehen, viel Spaß!

## SPRACHEN

Bei der [Einrichtung](#) kannst du für deinen Polar A370 eine der folgenden Sprachen wählen:

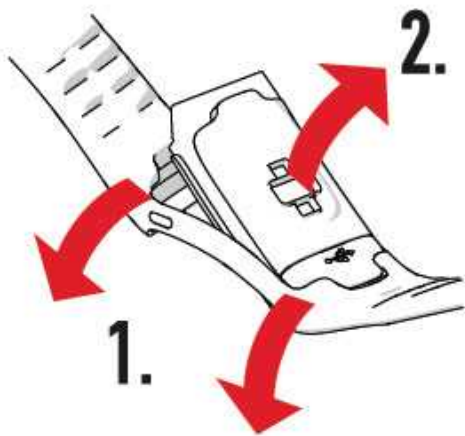
- Englisch
- Spanisch
- Portugiesisch
- Französisch
- Dänisch
- Niederländisch
- Schwedisch
- Norwegisch
- Deutsch
- Italienisch
- Finnisch
- Polnisch
- Russisch
- Chinesisch (vereinfacht)
- Japanisch
- Indonesisch
- Türkisch
- Tschechisch
- Koreanisch

Nach der Einrichtung kannst du die Sprache in der mobilen App Polar Flow oder im Webservice ändern.

## **ARMBAND**

Das Armband deines Polar A370 lässt sich einfach wechseln. Dies ist zum Beispiel praktisch, wenn du die Farbe auf dein Outfit abstimmen möchtest.

1. Biege das Armband auf beiden Seiten (erst die eine, dann die andere Seite), um es vom Gerät zu lösen.



2. Ziehe das Gerät vom Armband ab.

Um das Armband wieder anzubringen, führe einfach die obigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus. Stelle sicher, dass das Armband an beiden Seiten bündig mit dem Gerät abschließt.

## MENÜSTRUKTUR

Du kannst die Anzeige einschalten, indem du dein Handgelenk drehst oder die seitliche Taste drückst.

Um das Menü zu öffnen oder darin zu blättern, wische auf dem Touch-Display nach oben oder nach unten. Wähle Einträge aus, indem du auf die Symbole tippst, und bestätige Eingaben, indem du die seitliche Taste drückst.



## AKTIVITÄT

Dein tägliches Aktivitätsziel wird in einigen Uhrzeitanzeigen und in der Aktivitätsleiste im Menü **Mein Tag** angezeigt. Dein Fortschritt beim Erreichen des Ziels wird z. B. angezeigt, indem die Zahlen der Uhrzeit sich mit Farbe füllen.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## MEIN TAG

Hier kannst du deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels im Detail sehen und die für den Tag bisher geleisteten Schritte, verbrauchten Kalorien und durchgeführten Trainingseinheiten anzeigen sowie die im Polar Flow Webservice geplanten Trainingseinheiten aufrufen. Wenn du deinen Polar A370 nachts trägst, werden deine Schlafinformationen für die vorherige Nacht angezeigt. Wenn auch die intelligente Pulsmessung eingeschaltet ist, werden dein niedrigster Puls aus der vorherigen Nacht sowie der bisher niedrigste und höchste Puls für den aktuellen Tag angezeigt.

Tippe auf ein Ereignis, um Details dazu anzuzeigen. Um zu sehen, was du noch leisten musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, tippe auf die Aktivitätsdaten.

## TRAINING

Hier startest du deine Trainingseinheiten. Tippe auf das Symbol, um das Auswahlménü für Sportarten zu öffnen. Du kannst die Auswahl im Polar Flow Webservice bearbeiten, damit du auf deinem Polar A370 auf deine bevorzugten Sportarten zugreifen kannst. Gehe zu Polar Flow, klicke auf deinen Namen und dann auf **Sportprofile**. Hier kannst du deine bevorzugten Sportarten hinzufügen und entfernen. Denke bitte daran, sie zu synchronisieren, um sie auf deinem Polar Produkt zu aktualisieren.

Um das Training zu starten, warte zunächst, bis deine Herzfrequenz neben einem Sportartsymbol angezeigt wird. Tippe dann auf das Sportartsymbol und die Trainingseinheit beginnt.

Wenn du während deiner Outdoor-Trainingseinheiten deine Standortdaten auf deinem Polar Produkt anzeigen möchtest, musst du dein Mobilgerät während der Trainingseinheit bei dir tragen. Warte, bis sich das GPS-Symbol nicht mehr bewegt, bevor du die Trainingseinheit startest. Weitere Informationen findest du [hier](#).

## FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast. Wenn du im Polar Flow Webservice keine Favoriten gespeichert hast, wird dieser Menüpunkt im Polar A370 Menü nicht angezeigt.

Weitere Informationen findest du unter [Favoriten](#).

## MEINE PULSFREQUENZ

Hier kannst du schnell deine Pulsfrequenz überprüfen.



## EINGABEN

Unter **Einstellungen** kannst du die **intelligente Pulsmessung**, den **Flugmodus**, den Nicht-stören-Modus und den **HF-Sensor-Modus** ein- und ausschalten, das Produkt ausschalten, Bluetooth-Verbindungen zurücksetzen und produktspezifische Informationen anzeigen.

## UHRZEITANZEIGEN

So änderst du die Darstellung der Uhrzeitanzeige deines Fitness-Trackers:

1. Tippe mit dem Finger auf das Touch-Display, bis du ein Miniaturbild-Menü für die Uhrzeitanzeigen siehst:



2. Wische nach oben oder nach unten, um alle Optionen anzuzeigen, und tippe auf den gewünschten Stil.

Folgende Optionen stehen zur Auswahl:



- Uhrzeit und Datum vertikal
- Aktivitätsleiste wird von links nach rechts gefüllt



- Große Uhr mit Datum und laufender Sekunde
- In mehreren Farben verfügbar: Tippe und halte das Touch-Display, bis du ein großes Zifferblatt siehst. Tippe auf das Miniaturbild und wische nach oben oder nach unten, um die verfügbaren Farben zu sehen. Tippe dann auf die gewünschte Farbe, um sie auszuwählen.



- Analoges Zifferblatt mit Datum



- Vertikale Standard-Uhr
- Die Aktivität wird angezeigt, indem die Werte entsprechend dem Fortschritt für das tägliche Aktivitätsziel mit Farbe gefüllt werden



- Uhrzeit und Datum horizontal, keine Aktivitätsleiste
- Die Farbe ändert sich abhängig von der Tageszeit: gelb am Tag und dunkelblau in der Nacht

 *Eine gute Wahl, um nachts die Uhrzeit zu überprüfen.*

## KOPPLUNG

Bevor du einen *Bluetooth®* Herzfrequenz-Sensor zum ersten Mal mit deinem Polar A370 verwendest, musst du den Sensor koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein Polar A370 nur Signale von deinen Sensoren und Produkten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit keine Störungen durch andere Geräte auftreten.

Der Polar A370 ist mit den Polar Bluetooth® Herzfrequenz-Sensoren H6, H7, H10 und OH1 kompatibel.

### KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM POLAR A370

 *Wenn du einen Polar Bluetooth® Herzfrequenz-Sensor verwendest, misst der Polar A370 den Puls nicht am Handgelenk.*

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A370 zu koppeln:

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und halte die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt, bis eine Meldung angezeigt wird, die dich dazu auffordert, das Produkt mit dem Polar A370 zu berühren.

2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A370.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

ODER

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und tippe auf deinem Polar A370 auf **Training**.
2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A370.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

# EINGABEN

## MENÜ „EINSTELLUNGEN“

Du kannst auf die **Einstellungen** vom Hauptmenü aus zugreifen. Tippe auf Symbole, damit sie in Grün angezeigt werden, wenn ihre Funktion aktiviert ist.



Intelligente Pulsmessung. Schalte die Funktion für die intelligente Pulsmessung ein oder aus.



Flugmodus. Unterbindet alle drahtlose Verbindungen mit dem Fitness Tracker.



Nicht stören-Modus. Deaktiviert das automatische Einschalten der Anzeige durch Handgelenkbewegungen und blockiert Smart Notifications von deinem Mobilgerät.



HF-Sensor-Modus. Verwende deinen Polar A370 als Herzfrequenz-Sensor mit einem HF-Empfänger.



Ausschalten. Schaltet das Gerät aus.



Bluetooth-Verbindung zurücksetzen. Um Bluetooth-Zubehör zu verwenden, muss du es erneut mit dem Gerät koppeln.



Informationen. Zeige deine Geräte-ID, Firmware-Version usw. an.

Drücke die seitliche Taste, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

## ANZEIGEEINSTELLUNGEN

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Polar A370 tragen möchtest. Die Einstellung ändert die Ausrichtung der Anzeige des Polar A370 entsprechend.

 *Wir empfehlen, das Armband an der nichtdominanten Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse für das Activity Tracking zu erzielen.*

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow ändern.

### So änderst du die Anzeigeeinstellung auf deinem Computer

1. Schließe deinen Polar A370 an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) und melde dich an.
2. Gehe zu **Produkte** und **Einstellungen**.
3. Wähle deinen Polar A370 aus, klicke und ändere die Händigkeit.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A370 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

### So änderst du die Anzeigeeinstellung in der mobilen App Polar Flow

1. Gehe zu **Geräte**.
2. Wähle die gewünschte Händigkeit für deinen Polar A370 aus.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A370 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

## EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden von der Systemuhr deines Computers an deinen Polar A370 übertragen, wenn du ihn mit dem Polar Flow Webservice synchronisierst. Um die Uhrzeit zu ändern, musst du zuerst die Zeitzone auf deinem Computer ändern und dann deinen Polar A370 synchronisieren.

Wenn du die Uhrzeit oder die Zeitzone auf deinem Mobilgerät änderst und die mobile App Polar Flow mit dem Polar Flow Webservice und deinem Polar A370 synchronisierst, wird die Uhrzeit auch auf deinem Polar A370 geändert. Dein Mobilgerät muss über eine Internetverbindung verfügen, damit du die Uhrzeit ändern kannst.

## POLAR A370 NEU STARTEN

Du kannst deinen Polar A370 über das Menü **Einstellungen** neu starten. Tippe auf das Ein/ Aus-Symbol



, um das Produkt auszuschalten. Drücke die seitliche Taste, um es neu zu starten.


## POLAR A370 ZURÜCKSETZEN

Wenn an deinem Polar A370 Probleme auftreten, versuche ihn zurückzusetzen. Durch das Zurücksetzen werden alle Informationen auf deinem Polar A370 gelöscht und du musst ihn erneut für deinen persönlichen Gebrauch einrichten.

Zurücksetzen deines Polar A370 in Polar FlowSync über deinen Computer:

1. Verbinde deinen Polar A370 über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Öffne die Einstellungen in Polar FlowSync.
3. Drücke die Schaltfläche Zurücksetzen auf Werkseinstellungen.

Du kannst deinen Polar A370 auch über das Armband zurücksetzen:

1. Gehe im Hauptmenü auf **Einstellungen**.
2. Tippe auf das Ein/Aus-Symbol , um das Produkt auszuschalten.
3. Während die Abschaltmeldung angezeigt wird, drücke die Taste erneut fünf Sekunden lang.

Jetzt musst du deinen Polar A370 erneut einrichten, entweder über dein Smartphone oder einen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

## FIRMWARE-UPDATE MIT EINEM COMPUTER

Du kannst die Firmware deines Polar A370 aktualisieren, um sie auf den neuesten Stand zu bringen. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar A370 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar A370 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

### So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deinen Polar A370 über das USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der Polar A370 wird neu gestartet.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren: Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar A370 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

## MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile App Polar Flow verwendest, um die Trainings- und Aktivitätsdaten auf deinem Polar A370 zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den Polar A370 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

 *Die drahtlose Firmware-Aktualisierung kann je nach deiner Verbindung bis zu 20 Minuten dauern.*

# FLUGMODUS

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Polar A370. Du kannst ihn darin weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

## FLUGMODUS EINSCHALTEN

1. Gehe im Hauptmenü auf [Einstellungen](#).



2. Tippe auf das Flugzeugsymbol. FLUGMODUS EINGESCHALTET wird angezeigt und die Farbe des Symbols ändert sich zu Grün. Das Flugzeugsymbol erscheint in der Uhrzeitanzeige.

## FLUGMODUS AUSSCHALTEN

1. Gehe im Hauptmenü auf [Einstellungen](#).
2. Tippe auf das Symbol und FLUGMODUS AUSGESCHALTET wird angezeigt.

# SYMBOLE IN DER UHRZEITANZEIGE

In der Uhrzeitanzeige werden außer Uhrzeit und Datum die folgenden Symbole angezeigt.



[Flugmodus](#) ist eingeschaltet. Alle drahtlosen Verbindungen mit deinem Mobilgerät und Zubehör sind getrennt.



Nicht stören ist eingeschaltet. Die Anzeige wird nicht durch Handgelenkbewegungen eingeschaltet und du erhältst keine Smart Notifications.



Der Vibrationsalarm ist eingestellt. Du kannst den Alarm in der Flow App einstellen.



Die Bluetooth-Verbindung mit deinem gekoppelten Mobilgerät ist getrennt und Smart Notifications sind eingeschaltet. Halte die seitliche Taste gedrückt, um die Verbindung wiederherzustellen.

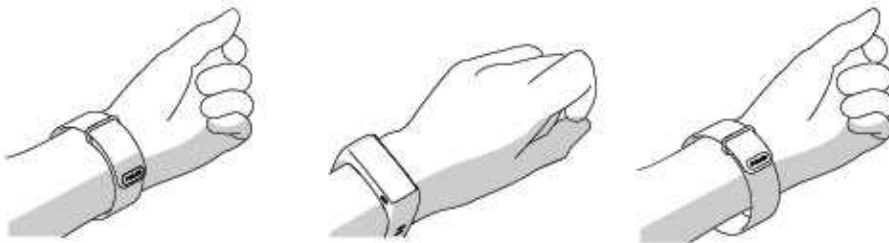
# TRAINING

## SO TRÄGST DU DEINEN POLAR A370

Dein A370 misst im Alltag und während des Trainings regelmäßig den Puls an deinem Handgelenk. Um präzise Pulsmessungen zu erhalten, finde eine angenehme Trageposition an deinem Handgelenk, indem du die folgenden Tipps befolgst.

Ziehe beim täglichen Tragen das Armband hinter dem Handgelenkknochen am Handgelenk fest. Platziere den Fitness Tracker NICHT oberhalb des Handgelenkknochens. Das Band kann etwas lose sein, solange der Sensor an der Rückseite deine Haut berührt und bei Bewegungen an Ort und Stelle bleibt.

Ziehe das Band ein wenig fester, wenn du eine Trainingseinheit startest, damit der Sensor sich während des Trainings nicht verschiebt. Das Armband sollte jedoch nicht unangenehm eng sitzen. Denke daran, das Armband nach dem Training zu lockern, damit es bequemer sitzt.



Wenn du am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.

Es ist außerdem sinnvoll, dass du deine Haut ein wenig erwärmst, wenn du schnell kalte Hände bekommst. Rege deine Blutzirkulation an, bevor du deine Trainingseinheit beginnst!




Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen Polar H10 Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um präzise Herzfrequenz-Messwerte zu erhalten.

Verfolge deine Herzfrequenz-Zonen direkt auf deinem Produkt und lasse dich bei Trainingseinheiten anleiten, die du im Polar Flow Webservice geplant hast.

Obwohl es viele subjektive Anhaltspunkte für die Reaktion deines Körpers auf das Training gibt (wahrgenommene Belastung, Atemfrequenz, physische Empfindungen), ist keiner davon zuverlässiger als die gemessene Herzfrequenz. Diese ist ein objektiver Parameter, der sowohl von internen als auch von externen Faktoren beeinflusst wird, und ist daher ein zuverlässiges Maß für den physischen Zustand.



## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

	Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display nach oben oder nach unten und tippe auf <b>Training</b> , um den Vorstartmodus zu öffnen: Ein sich drehendes Herzsymbol wird angezeigt, bis dein Puls gefunden wurde. Wenn du die Standortdaten deines Mobilgeräts verwendest, stoppt die Bewegung des Kreises um das GPS-Symbol herum, sobald dein Standort ermittelt wurde.
	Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst.
	Tippe auf das ausgewählte Sportartsymbol, um die Trainingseinheit zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der Polar A370 während des Trainings bietet, findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

**Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen**, drücke die Taste. **Angehalten** wird angezeigt, und der Polar A370 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, tippe auf das grüne Doppelpfeil-Symbol.

**Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden**, halte die Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung gedrückt, bis die Trainingszusammenfassung angezeigt wird. Oder halte das rote Stopp-Symbol drei Sekunden lang gedrückt, um die Aufzeichnung zu beenden.

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM ZIEL

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen](#), um sie über Polar FlowSync oder die mobile Polar Flow App mit deinem Polar A370 zu synchronisieren. Dein Polar A370 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So startest du eine Trainingseinheit mit einem Ziel:



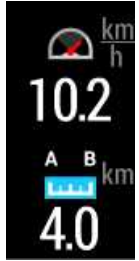
1. Gehe auf [Mein Tag](#).
2. Wähle das Ziel aus der Liste aus, indem du darauf tippst.
3. Wähle die Sportart aus, die du verwenden möchtest, indem du auf das entsprechende Symbol tippst.
4. Die Trainingsanzeige erscheint und du kannst mit dem Training beginnen.


## WÄHREND DES TRAININGS TRAININGSANSICHTEN

Du kannst die Anzeige durch eine Handgelenkbewegung aktivieren und durch Trainingsansichten blättern, indem du auf dem Display nach oben oder nach unten wischst. Die Anzeige schaltet sich automatisch aus, um den Akku zu schonen. Du kannst festlegen, dass die Anzeige sich nicht einschaltet, indem du den Finger im Trainingsmodus solange auf dem Touchscreen hältst, bis ein Glühbirnensymbol erscheint. Um diese Funktion auszuschalten, halte den Finger erneut auf dem Touchscreen, bis das Symbol einer ausgeschalteten Glühbirne erscheint.

Die verfügbaren Trainingsansichten findest du nachstehend.

### HERZFREQUENZ-TRAINING

	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz in der Farbe der aktuellen Herzfrequenz-Zone</p> <p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p>
	<p>Uhrzeit</p> <p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>
	<p>Aktuelle Geschwindigkeit/aktuelles Tempo der Trainingseinheit Ändere die Sportprofile in Flow, um festzulegen, welche hier angezeigt werden sollen.</p> <p>Bisher während der Trainingseinheit zurückgelegte Distanz</p>

 Du kannst den Herzfrequenz-Sensor auch für deine nächste Trainingseinheit deaktivieren, indem du ein Sportartsymbol im Trainingsmenü gedrückt hältst.

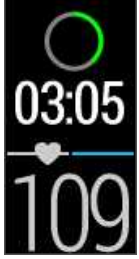


## TRAINING MIT EINEM AUF DER DAUER ODER DEM KALORIENVERBRAUCH BASIERENDEN TRAININGSZIEL

Wenn du ein zeit- oder kalorienbasiertes Trainingsziel im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem Polar A370 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:


 <p>ODER</p> 	<p>Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du neben deiner aktuellen Herzfrequenz sehen, wie viele Kalorien du noch verbrauchen musst, um dein Ziel zu erreichen.</p> <p>Wenn du ein zeitbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du neben deiner aktuellen Herzfrequenz sehen, wie viel Zeit bis zum Erreichen deines Ziels noch verbleibt.</p> <p>Das Herz-Symbol gibt an, in welcher Herzfrequenz-Zone du dich befindest.</p>
	<p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p> <p>Uhrzeit</p>
	<p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p> <p>Herzfrequenz-Zonen, in denen du dich während deiner Trainingseinheit befunden hast, als vertikale Balken. Die aktuelle Zone ist markiert.</p>


## TRAINING MIT EINEM TRAININGSZIEL IN PHASEN


Wenn du ein Trainingsziel in Phasen im Polar Flow Webservice erstellt, die Herzfrequenz-Intensität für jede Phase definiert und das Ziel mit deinem Polar A370 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

	<p>Du kannst deine Herzfrequenz, den unteren und den oberen Herzfrequenz-Grenzwert der aktuellen Phase und die bisherige Dauer der Trainingseinheit sehen. Das Herz-Symbol zeigt deine aktuelle Herzfrequenz zwischen den Herzfrequenz-Grenzwerten an.</p> <p>Die Farbe deiner Herzfrequenz gibt die Herzfrequenz-Zone an, in der du dich zurzeit befindest.</p>
	<p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p> <p>Uhrzeit</p>
	<p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>

## UNTERBRECHEN/BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

	<p>1. Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen, drücke die Taste. <b>Angehalten</b> wird angezeigt. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, tippe auf das grüne Doppelpfeil-Symbol.</p>
---	--

	<p>2. Um die Aufzeichnung einer Trainingseinheit zu beenden, halte die Taste während der Aufzeichnung oder bei angehaltener Aufzeichnung drei Sekunden gedrückt, bis der Zähler Null anzeigt. Oder halte das rote Stopp-Symbol in der Anzeige gedrückt.</p>
---	---

 Wenn du deine Trainingseinheit nach einer Unterbrechung der Aufzeichnung beendest, ist die Zeit nach der Unterbrechung nicht in der Gesamttrainingsdauer enthalten.

## TRAININGSZUSAMMENFASSUNG NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar A370 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice.

### TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEM POLAR A370

Du kannst deine Trainingszusammenfassung auf dem Polar A370 nur für den aktuellen Tag anzeigen. Gehe auf **Mein Tag** und wähle die Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Startzeit</b></p> <p>Die Zeit, zu der deine Trainingseinheit begonnen hat.</p> <p><b>Dauer</b></p> <p>Die Dauer der Trainingseinheit</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Durchschnittliche Herzfrequenz</b></p> <p>Deine durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p> <p><b>Maximale Herzfrequenz</b></p> <p>Deine maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p>

	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Der Haupteffekt deiner Trainingseinheit und Feedback dazu. Um den Training Benefit zu erhalten, musst du mindestens 10 Minuten in Herzfrequenz-Zonen mit aktivierter Puls-Messung verbracht haben.</p>
	<p><b>Herzfrequenz-Zonen</b></p> <p>Der Prozentsatz an Trainingszeit, den du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast.</p>
	<p><b>Kalorien</b></p> <p>Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit.</p> <p><b>Fettverbr. %</b></p> <p>Der Prozentsatz des Kalorienverbrauchs während der Trainingseinheit, der auf die Fettverbrennung entfällt.</p>
	<p>Durchschnittl. und max. Geschwindigkeit/Tempo der Trainingseinheit.</p>
	<p>In der Trainingseinheit zurückgelegte Distanz.</p>

## MOBILE APP POLAR FLOW

Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen Polar Flow App, indem du die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt hältst. In der mobilen App Polar Flow kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen

Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow](#).

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu analysieren und mehr über deine Leistung zu erfahren. Verfolge deinen Fortschritt und teile deine besten Trainingseinheiten mit anderen.

Weitere Informationen findest du unter [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKTIONEN

## 24/7-AKTIVITÄTSTRACKING

Der Polar A370 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Wir empfehlen, den Polar A370 an der nichtdominanten Hand zu tragen, um ein möglichst genaues Activity Tracking zu erzielen.

### AKTIVITÄTSZIEL

Du erhältst dein persönliches Aktivitätsziel, wenn du dein Polar Konto in Flow registrierst. Der Polar A360 leitet dich dabei an, dein Ziel jeden Tag zu erreichen. Du kannst dein Ziel auf deinem Polar A370 und in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice sehen. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deiner Einstellung für das Aktivitätsniveau, die du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im [Polar Flow Webservice](#) findest.

Wenn du dein Ziel ändern möchtest, melde dich beim Polar Flow Webservice an, klicke auf deinen Namen/ dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke und gehe zur Registerkarte „Tägliches Aktivitätsziel“ unter „Einstellungen“. Die Einstellung für das tägliche Aktivitätsziel ermöglicht es dir, aus drei Optionen das Aktivitätsniveau zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt. Unter dem Auswahlbereich kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag vier Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

### AKTIVITÄTSDATEN

Eine Aktivitätsleiste auf dem Polar A370 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht und erhältst einen Vibrationsalarm. Du kannst die Aktivitätsleiste im Menü [Mein Tag](#) und in einigen Uhrzeitanzeigen sehen.

Im Menü [Mein Tag](#) kannst du sehen, wie aktiv dein Tag bisher war, und dir Trainingseinheiten anzeigen lassen, die du für den Tag geplant oder durchgeführt hast.

- **Schritte:** Die Anzahl deiner bisherigen Schritte. Die Anzahl und Art der Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.
- **Kalorien:** Zeigt an, wie viele Kalorien du verbraucht hast durch Training, Aktivität und BMR (Basale Metabolische Rate: die minimale Stoffwechselaktivität, die zur Aufrechterhaltung der Vitalfunktionen erforderlich ist).



## INAKTIVITÄTSALARM

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein Polar A370 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst, und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du länger als 55 Minuten gesessen hast, erhältst du einen Inaktivitätsalarm: **Zeit für Bewegung** wird zusammen mit einer leichten Vibration angezeigt. Steh auf und sei aktiv. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Die Meldung wird ausgeblendet, wenn du anfängst, dich zu bewegen oder eine beliebige Taste drückst. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen kannst.

Sowohl die mobile App Polar Flow als auch der Polar Flow Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsstempel du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

## SCHLAFDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE UND IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Polar Produkte mit 24/7 Aktivitätsmessung erkennen anhand der Bewegungen deines Handgelenks automatisch, wann du einschlafst, wann du schläfst und wann du aufwachst. Sie überwachen nachts deine Bewegungen, um alle Unterbrechungen während deiner Schlafdauer zu erfassen. Dadurch können sie dir mitteilen, wie lange du tatsächlich geschlafen hast. Die Schlaferkennung basiert auf der Erfassung der Bewegungen deiner nichtdominanten Hand mit einem digitalen 3D-Beschleunigungssensor.

Die Überwachung deines Schlafs liefert Erkenntnisse über deine Schlafmuster, sodass du siehst, wo du etwas verbessern oder ändern kannst. Der Vergleich deiner Durchschnittswerte von Nacht zu Nacht und die Auswertung deiner Schlafmuster können dir helfen zu erkennen, welche Aktivitäten sich über den Tag hinweg auf deinen Schlaf auswirken. Mithilfe der Wochenzusammenfassungen in deinem Polar Flow Konto kannst du bestimmen, wie regelmäßig dein Schlaf-Wach-Muster ist.

Was Polar Sleep Plus™ misst – die wichtigsten Komponenten des Schlaf-Trackings

- **Schlafzeit:** Die Schlafzeit gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an. Dein Polar Produkt erfasst deine Körperbewegungen und kann erkennen, wann du eingeschlafen oder aufgewacht bist. Es erkennt auch Unterbrechungen deines Schlafs während der Gesamtschlafzeit.
- **Tatsächlicher Schlaf:** Der tatsächliche Schlaf ist die Zeitspanne, in der du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast. Der tatsächliche Schlaf kann als Prozentsatz [%] oder als Dauer [h:min] angezeigt werden.

- **Unterbrechungen:** Während eines normalen Nachtschlafs gibt es zahlreiche kurze und längere Unterbrechungen, in denen du wach bist. Ob du dich an diese Unterbrechungen erinnerst, hängt von ihrer Dauer ab. An die kurzen Unterbrechungen erinnern wir uns in der Regel nicht. An die längeren – beispielsweise wenn man aufsteht, um etwas zu trinken – erinnern wir uns.

- **Schlafkontinuität:** Die Schlafkontinuität gibt an, wie kontinuierlich dein Schlaf auf einer Skala von 1 bis 5 war, wobei 5 für ununterbrochenen Schlaf steht. Je niedriger der Wert, desto fragmentierter war dein Schlaf. Guter Nachtschlaf besteht aus langen ununterbrochenen Schlafabschnitten und enthält keine häufigen Unterbrechungen.

- **Selbstbewertung:** Zusätzlich zur Anzeige von objektiven Schlafdaten ermöglicht dir der Flow Service, deinen Schlaf täglich selbst zu bewerten. Du kannst auf einer fünfstufigen Skala bewerten, wie gut du in der letzten Nacht geschlafen hat: sehr schlecht - schlecht - ganz gut - gut - sehr gut. Nachdem du diese Frage beantwortet hast, erhältst du ein ausführlicheres Feedback zu deiner Schlafdauer und -qualität in Textform.

## **AKTIVITÄTSDATEN IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE**

Mit der Polar Flow App kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem Polar A370 und dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

## **GPS MIT DEM HANDY**

Du kannst mit deinem Polar A370 die Routen, Geschwindigkeit und Distanz deiner Outdoor-Trainingseinheiten über das GPS deines Mobilgeräts verfolgen. Dazu muss die mobile App Polar Flow auf deinem Mobilgerät installiert und mit deinem Polar A370 gekoppelt sein. Du musst der App außerdem erlauben, die Standortdaten deines Mobilgeräts zu verwenden.

Wenn du deine Outdoor-Trainingseinheit unter **Training** startest, zeigt dir das GPS-Symbol mit einem unbeweglichen Kreis an, dass dein Standort ermittelt wurde und du mit dem Tracking deiner Trainingseinheit beginnen kannst.



*Du musst dein Mobilgerät während der Trainingseinheit bei dir tragen.*

## **SMART NOTIFICATIONS (IOS)**

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Mobilgeräts. Während des Trainings mit deinem Polar A370 kannst du nur Benachrichtigungen über Anrufe empfangen, wenn die mobile Polar Flow App auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird.

- Stelle sicher, dass auf deinem Polar A370 die neueste Firmware-Version und die neueste Version der mobilen Polar Flow App installiert ist.

- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für iOS, und dein Polar A370 muss mit der App gekoppelt sein.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Akkus deines Polar Geräts und deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.


## EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS

### MOBILE APP POLAR FLOW


 In der mobilen App Polar Flow ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen App wie folgt ein- und ausschalten:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte** und zur Seite für deinen Polar A370, wenn du über mehrere Polar Produkte verfügst.
3. Wähle unter **Smart Notifications** die Option **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen App, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.
5. In der Anzeige deines Polar A370 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen Polar A370 mit der App zu synchronisieren.

### EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ IN DER MOBILEN APP POLAR FLOW

 Die Einstellung „Nicht stören“ deaktiviert das Einschalten der Anzeige durch eine Bewegung deines Handgelenks, sodass du dich im Dunkeln besser ausruhen kannst (z. B. im Bett).

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu **Geräte** und zur Seite für deinen Polar A370, wenn du über mehrere Polar Produkte verfügst.
3. Schalte **Nicht stören** ein oder aus und stelle die Anfangs- und Endzeit für die Funktion ein.
4. Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen Polar Flow App, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.

## EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ AUF DEINEM POLAR A370

Du kannst die Benachrichtigungen auf deinem Polar A370 wie folgt deaktivieren:

1. Gehe auf [Einstellungen](#).

2. Tippe auf das Nicht stören-Symbol:



**Nicht stören ist eingeschaltet** erscheint in der Anzeige. Während die Funktion aktiviert ist, wird in der



Uhrzeitanzeige das Symbol mit dem zunehmenden Mond angezeigt:

Um die Benachrichtigungen zu aktivieren, wiederhole diese Schritte.

## EINSTELLUNGEN AUF DEINEM MOBILGERÄT

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Mobilgerät legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem A370 erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf [Einstellungen](#) > [Benachrichtigungen](#) und wähle die App aus.
2. Stelle sicher, dass Benachrichtigungen aktiviert sind und als Erinnerungsstil die Option **Banner** oder **Hinweise** ausgewählt ist.

Bitte beachte, dass du während Trainingseinheiten nur Anrufe und standortbezogene Nachrichten erhältst.

## VERWENDUNG

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert. Wenn du einen Anruf erhältst, kannst du wählen, ob du ihn annimmst, stumm schaltest oder ablehnst (nur mit iOS 8). Die Stummschaltung wirkt sich lediglich auf dein Polar-Gerät aus, d. h. nicht auf dein Mobilgerät. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Während einer Trainingseinheit kannst du Anrufe empfangen und Navigationsanweisungen (nur mit Google Maps) erhalten, wenn die mobile App Polar Flow auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird. Benachrichtigungen (E-Mail, Kalender, Apps usw.) werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

## **BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN**

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Mobilgeräts entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Mobilgerät weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die seitliche Taste.

Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

## **DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.**


Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn sich dein Polar A370 und dein Mobilgerät in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein Polar A370 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar A370 wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar A370 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.

## **SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)**


Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Mobilgeräts. Beachte, dass du während des Trainings mit deinem Polar A370 keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile App Polar Flow für Android, und dein Polar A370 muss mit der App gekoppelt werden.
- Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Mobilgerät die mobile App Polar Flow ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Mobilgeräts schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.


 Wir haben die Funktion mit einigen der gängigsten neuen Smartphone-Modelle wie dem Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 und Sony Xperia Z3 getestet. Es kann bei der Funktionalität Unterschiede gegenüber anderen Smartphone-Modellen geben, die Android 5.0 unterstützen.


## EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS

### EIN-/AUSSCHALTEN DER FUNKTION SMART NOTIFICATIONS


 In der mobilen App Polar Flow ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen App wie folgt ein- und ausschalten:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen App, indem du die seitliche Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.
3. Gehe zu  > **Geräte** und zur Seite für deinen Polar A370, wenn du über mehrere Polar Produkte verfügst.
4. Wähle unter **Smart Notifications** die Option **Ein**, **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.  
Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Mobilgerät zu aktivieren (d. h. der mobilen App Polar Flow Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Mobilgeräts zu gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. „Benachrichtigungen aktivieren?“ wird angezeigt. Tippe auf „Aktivieren“. Wähle dann „Polar Flow“ und tippe auf „OK“.
5. Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen App, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.
6. In der Anzeige deines Polar A370 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.


 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen App Polar Flow änderst, denke daran, deinen Polar A370 mit der App zu synchronisieren.

### EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ IN DER MOBILEN APP POLAR FLOW

 Die Einstellung „Nicht stören“ deaktiviert das Einschalten der Anzeige durch eine Bewegung deines Handgelenks, sodass du dich im Dunkeln besser ausruhen kannst (z. B. im Bett).

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe zu  > **Geräte** und zur Seite für deinen Polar A370, wenn du über mehrere Polar Produkte verfügst.
3. Schalte **Nicht stören** ein oder aus und stelle die Anfangs- und Endzeit für die Funktion ein. Die Einstellung „Nicht stören“ ist sichtbar, wenn die Einstellung für Smart Notifications auf „Ein“ gesetzt ist.
4. Synchronisiere deinen Polar A370 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.

## EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ AUF DEINEM POLAR A370

Du kannst die Benachrichtigungen auf deinem Polar A370 wie folgt deaktivieren:

1. Gehe auf **Einstellungen**.

2. Tippe auf das Nicht stören-Symbol:




**Nicht stören ist eingeschaltet** erscheint in der Anzeige. Während die Funktion aktiviert ist, wird in der



Uhrzeitanzeige das Symbol mit dem zunehmenden Mond angezeigt:

Um die Benachrichtigungen zu aktivieren, wiederhole diese Schritte.

## APPS BLOCKIEREN

In der mobilen App Polar Flow kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem Polar A370 die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter  > Geräte > Apps blockieren aufgeführt, sodass du sie auf Wunsch blockieren kannst.

## EINSTELLUNGEN AUF DEINEM MOBILGERÄT

Um Benachrichtigungen von deinem Mobilgerät auf deinem Polar A370 zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Apps aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen App oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Mobilgerätes.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Mobilgerät zu lesen. Du musst der mobilen App Polar Flow den Zugriff auf deine Benachrichtigungen gestatten (d. h.

Benachrichtigungen in der mobilen App Polar Flow aktivieren). Die mobile App Polar Flow leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

## **VERWENDUNG**

Wenn du eine Mitteilung erhältst, benachrichtigt dich dein Polar Gerät diskret, indem es vibriert. Wenn du einen Anruf erhältst, kannst du wählen, ob du ihn annimmst, stumm schaltest oder ablehnst. Die Stummschaltung wirkt sich lediglich auf dein Polar-Gerät aus, d. h. nicht auf dein Mobilgerät. Wenn eine Benachrichtigung während eines Anrufalarms eingeht, wird sie nicht angezeigt.

Benachrichtigungen werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

## **BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN**

Du kannst Benachrichtigungen manuell oder per Timeout verwerfen. Wenn du eine Benachrichtigung manuell verwirfst, wird sie auch aus der Anzeige deines Mobilgeräts entfernt. Ein Timeout hingegen entfernt sie nur von deinem Polar Gerät, sodass sie auf deinem Mobilgerät weiterhin sichtbar bleibt.

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die seitliche Taste.

Timeout: Die Benachrichtigung wird nach 30 Sekunden ausgeblendet, wenn du sie nicht manuell verwirfst.

## **DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.**

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn sich dein Polar A370 und dein Mobilgerät in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein Polar A370 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar A370 wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar A370 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du die Taste an deinem Polar A370 gedrückt hältst.

## **VERWENDEN DES POLAR A370 ALS HERZFREQUENZ-SENSOR**


Du kannst deinen Polar A370 als Herzfrequenz-Sensor mit einem anderen Bluetooth-Gerät verwenden, das HF-Sensorprofile empfangen kann, z. B. ein Fahrradcomputer, eine Sport-App wie Polar Beat oder ein anderes am Handgelenk getragenes Gerät. Dazu musst du deinen Polar A370 zuerst wie ein anderes Bluetooth-Zubehör mit dem Empfangsgerät koppeln. Beachte die Anweisungen zur Kopplung in der Gebrauchsanleitung des Empfangsgeräts.

So schaltest du den HF-Sensor-Modus ein:




1. Gehe im Hauptmenü auf [Einstellungen](#).



2. Tippe auf  und bestätige, dass du den HF-Sensor-Modus einschalten willst.

Um den HF-Sensor-Modus einzuschalten, drücke die ZURÜCK-Taste und bestätige deine Auswahl.

 Beachte, dass der Polar A370 in diesem Modus deine Trainingseinheiten nicht in deinem Flow Tagebuch erfasst. Sie werden nur in deinem Tagebuch erfasst, wenn das HF-Empfangsgerät mit Flow kompatibel ist.

## POLAR SMART COACHING FUNKTIONEN

Ob es um die Beurteilung deiner täglichen Fitness-Level, die Erstellung von individuellen Trainingsplänen, das Training mit der richtigen Intensität oder sofortiges Feedback geht, Polar Smart Coaching bietet dir eine Reihe von einzigartigen, benutzerfreundlichen Herzfrequenz-Funktionen, die für deinen Bedarf maßgeschneidert und auf maximalen Trainingsspaß sowie ein Höchstmaß an Motivation ausgelegt sind.

Der Polar A370 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Activity Guide](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Intelligente Pulsmessung](#)
- [Puls-basiertes Training](#)
- [Laufprogramm](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Sportprofile](#)
- [Training Benefit](#)

### ACTIVITY GUIDE

Die Funktion Activity Guide zeigt dir, wie aktiv du über den Tag hinweg warst. Du erfährst auch, wie viel du tun musst, um die globale Empfehlung für körperliche Bewegung zu erreichen. Du kannst deinen Stand beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels auf deinem Polar A370, in der mobilen Polar Flow App oder im Polar Flow Webservice überprüfen.

### ACTIVITY GUIDE AUF DEM POLAR A370

Einige der Zifferblätter auf deinem Polar A370 zeigen deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem täglichen Aktivitätsziel an.

Unter „Mein Tag“ im Hauptmenü findest du die Aktivitätskarte, die deine Aktivität für den Tag detaillierter anzeigt. Hier kannst du sehen, wie viel Prozent deines täglichen Aktivitätsziels du bisher erreicht hast. Dieser Wert wird auch mit einer Aktivitätsleiste veranschaulicht.

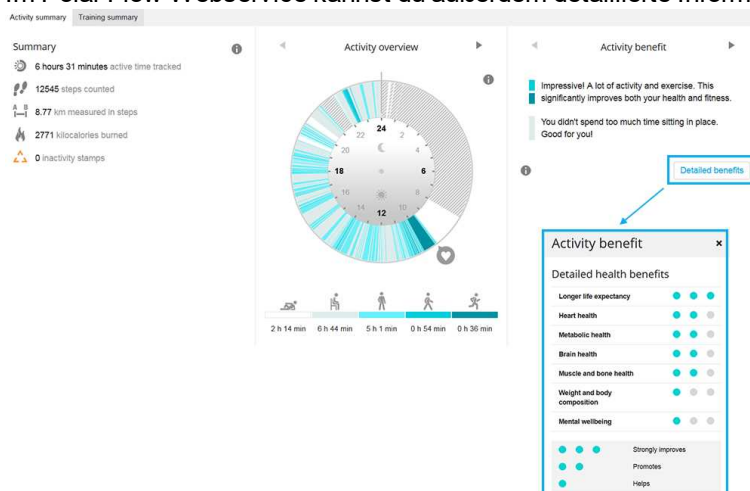
Tippe auf die Leiste, um ein Beispiel dafür zu sehen, wie du dein Ziel für den Tag erreichen kannst. „Auf sein“ bedeutet niedrige Intensität, „Walken“ bedeutet mittlere Intensität und „Laufen“ bedeutet hohe Intensität. Mithilfe praktischer Tipps wie „50 Minuten gehen“ oder „20 Minuten joggen“ kannst du selbst wählen, wie du dein Ziel erreichen möchtest. Im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität.

Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Die Funktion Activity Benefit (Aktivitätsnutzen) gibt dir Feedback zu den gesundheitlichen Vorteilen, die du durch deine Aktivität erzielt hast, und informiert dich über die unerwünschten Folgen, die zu langes Sitzen für deine Gesundheit hatte. Das Feedback basiert auf internationalen Richtlinien und Forschungsergebnissen zu den gesundheitlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität und Sitzverhalten. Das Grundprinzip ist: Je aktiver du bist, desto größere Vorteile erzielst du!

Der Aktivitätsnutzen deiner täglichen Aktivität wird sowohl in der Flow App als auch im Flow Webservice angezeigt. Du kannst deinen Aktivitätsnutzen auf täglicher, wöchentlicher und monatlicher Basis anzeigen. Im Polar Flow Webservice kannst du außerdem detaillierte Informationen zu Gesundheitsvorteilen sehen.




Weitere Informationen findest du unter [24/7 Activity Tracking](#).

## INTELLIGENTE PULSMESSUNG

Die Funktion Intelligente Pulsmessung misst deinen Puls rund um die Uhr. Sie ermöglicht eine präzisere Messung deines täglichen Kalorienverbrauchs und deiner Gesamtaktivität, da damit auch körperliche Aktivitäten mit sehr wenig Handgelenkbewegungen wie Radfahren erfasst werden können.

Die Funktion Intelligente Pulsmessung ist auf deinem Polar A370 automatisch eingeschaltet. Du kannst die



Funktion auf deinem Polar A370 unter **Einstellungen** ein- und ausschalten, indem du auf das -Symbol tippst. Die Funktion Intelligente Pulsmessung von Polar misst deinen Puls auf intelligente, anpassbare und optimierte Weise. Wenn du die Funktion Intelligente Pulsmessung auf deinem Polar Produkt eingeschaltet lässt, entlädt sich jedoch die Batterie schneller.

Unter **Mein Tag** kannst du den höchsten und den niedrigsten Puls des Tages anzeigen und abrufen, welches dein niedrigster Puls in der vorhergehenden Nacht war. Du kannst die Messwerte detaillierter und über längere Zeiträume hinweg in Polar Flow verfolgen, entweder im Webservice oder in der mobilen App.

Die Funktion Intelligente Pulsmessung von Polar wird in kurzen Minutenabständen oder basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet.

Die zeitgesteuerte Messung überprüft deinen Puls in kurzen Minutenabständen. Wenn ein erhöhter Puls festgestellt wird, startet die Funktion die Überwachung deines Pulses. Die intelligente Pulsmessung kann auch basierend auf den Bewegungen deines Handgelenks gestartet werden, z. B. wenn du mindestens eine Minute lang schnell genug gehst.

Die intelligente Pulsmessung stoppt automatisch, wenn dein Aktivitätsniveau stark genug abfällt. Wenn dein Polar Produkt erkennt, dass du längere Zeit im Sitzen verbracht hast, schaltet sich die intelligente Pulsmessung ein, um den niedrigsten Puls für den Tag zu ermitteln.

## SMART CALORIES



Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien und ist mit der intelligenten Pulsmessung noch präziser. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:



- Körpergewicht, Größe, Alter, Geschlecht
- Individuelle maximale Herzfrequenz ( $HF_{max}$ )
- Puls während des Trainings und während der intelligenten Pulsmessung
- Aktivitätsmessung außerhalb von Trainingseinheiten und beim Training ohne Herzfrequenz
- Individuelle maximale Sauerstoffaufnahme ( $VO2_{max}$ )


Der  $VO2_{max}$ -Wert informiert dich über deine aerobe Fitness. Du kannst deinen  $VO2_{max}$ -Wert mit dem Polar Fitness Test ermitteln. Nur mit dem Polar H7 und H10 Herzfrequenz-Sensor verfügbar.

## HERZFREQUENZ-ZONEN

Die Polar Herzfrequenz-Zonen stehen für einen neuen Wirkungsgrad innerhalb des Herzfrequenz-basierten Trainings. Das Training wird in fünf Herzfrequenz-Zonen unterteilt, die jeweils einen Prozentbereich deiner maximalen Herzfrequenz ausdrücken. Mithilfe der Herzfrequenz-Zonen kannst du deine Trainingsintensitäten leicht auswählen und überprüfen.

Zielzone	Intensität in % der HF <sub>max</sub>  HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MAXIMALTRAINING  	90–100 %	171-190 S/min	weniger als 5 Minuten	Trainingseffekt: maximale oder fast maximale Anstrengung für Atmung und Muskulatur  Fühlt sich an: sehr anstrengend für die Atmung und Muskulatur  Empfohlen für: sehr erfahrene und fitte Sportler. Nur kurze Intervalle, gewöhnlich als letzte Vorbereitung auf kurze Wettrennen.
HART / AEROB-ANAEROBES MISCHTRAINING  	80–90 %	152–172 S/min	2–10 Minuten	Trainingseffekt: Ausdauersteigerung bei hohen Geschwindigkeiten  Fühlt sich an: Muskelermüdung und schwere Atmung  Empfohlen für: Ganzjahrestraining erfahrener Sportler, Training unterschiedlicher Länge. Wird entscheidender während der Wettkampfvorsaison.
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING	70–80 %	133–152 S/min	10–40 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer

Zielzone	Intensität in % der $HF_{max}$  $HF_{max}$ = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				<p>Intensität und Effizienzsteigerung</p> <p>Fühlt sich an: gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung</p> <p>Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren</p>
<p>LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING</p> 	60–70 %	114–133 S/min	40–80 Minuten	<p>Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung</p> <p>Fühlt sich an: angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System</p> <p>Empfohlen für: lange Trainingseinheiten während des Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers</p>
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	<p>Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung</p>

Zielzone	Intensität in % der HF <sub>max</sub>  HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Fühlt sich an: sehr leicht, wenig Belastung  Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingsaison

Das Training in Herzfrequenz-Zone 1 erfolgt bei sehr niedriger Intensität. Das wichtigste Trainingsprinzip beruht hier darauf, dass du dein Leistungsniveau durch Erholung nach dem Training verbesserst und nicht nur durch das Training selbst. Du kannst deine Erholung beschleunigen, indem du mit sehr leichter Intensität trainierst.

Ausdauertraining erfolgt in Herzfrequenz-Zone 2 und ist ein wichtiger Bestandteil jedes Trainingsprogramms. Das Training in dieser Zone ist leicht und stoffwechselfördernd. Das Ergebnis langer Trainingseinheiten in dieser leichten Zone ist ein effektiver Energieverbrauch. Fortschritte in dieser Trainingsart zu erzielen, erfordert Geduld.

In Herzfrequenz-Zone 3 wird die aerobe Leistungsfähigkeit gesteigert. Die Trainingsintensität ist höher als in den Zonen 1 und 2, aber immer noch hauptsächlich aerob. Das Training in Zone 3 kann beispielsweise aus Intervallen mit anschließender Erholung bestehen. Das Training in dieser Zone ist besonders effektiv zur Verbesserung der Blutzirkulation im Herzen und den Skelettmuskeln.

Sollte es dein Ziel sein, für Wettkämpfe deine maximale Leistung zu erreichen, wirst du in den Herzfrequenz-Zonen 4 und 5 trainieren müssen. In diesen Zonen trainierst du im anaeroben Bereich, und dies in Intervallen von bis zu 10 Minuten. Je kürzer das Intervall, desto höher die Intensität. Ausreichende Erholung zwischen den Intervallen ist besonders wichtig. Das Trainingsmuster der Zonen 4 und 5 wurde entwickelt, um Spitzenleistungen zu bringen.

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HF<sub>max</sub>-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an

die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

Die Reaktion der Herzfrequenz auf ein Training mit einer bestimmten Intensität variiert je nach Fitness- und Erholungszustand sowie Umgebungsbedingungen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine eigenen Erschöpfungssymptome achtest und dein Training entsprechend anpasst.

## **POLAR LAUFPROGRAMM**

Es handelt sich um ein personalisiertes Programm, das auf deinem Fitnesslevel basiert. Es stellt sicher, dass du richtig trainierst und dich nicht überlastest. Das Programm ist intelligent und passt sich an deine Entwicklung an. Es teilt dir mit, wenn du ein wenig zurückstecken und wenn du einen Zahn zulegen solltest. Jedes Programm ist für deinen Wettkampf maßgeschneidert und berücksichtigt deine persönlichen Merkmale, dein Trainingspensum und deine Vorbereitungszeit. Die Programme sind kostenlos und im Polar Flow Webservice unter [flow.polar.com](https://flow.polar.com) verfügbar.

Programme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Jedes Programm besteht aus drei Phasen: Grundaufbau, Aufbau und Reduzierung. Diese Phasen dienen dazu, deine Leistung allmählich zu steigern und sicherzustellen, dass du am Wettkampftag bereit bist. Lauftrainingseinheiten sind in fünf Stufen unterteilt: lockeres Joggen, mittellanger Lauf, langer Lauf, Tempolauf und Intervall. Alle Einheiten beinhalten Aufwärm-, Arbeits- und Cool-down-Phasen, um optimale Ergebnisse sicherzustellen. Zusätzlich kannst du Kraft-, Core- und Mobility-Übungen absolvieren, um deine Entwicklung zu fördern. Jede Trainingswoche besteht aus zwei bis fünf Lafeinheiten und die Gesamtdauer der Lauftrainingseinheiten pro Woche variiert abhängig von deinem Fitnesslevel von einer Stunde bis sieben Stunden. Die Mindestdauer für ein Programm beträgt 9 Wochen, die Höchstdauer 20 Monate.

Erfahre mehr über das Polar Laufprogramm in diesem [ausführlichen Leitfaden](#). Oder lies die Hinweise zu den [ersten Schritten mit deinem Polar Laufprogramm](#).

## **SO ERSTELLST DU EIN POLAR LAUFPROGRAMM**

1. Melde dich beim Flow Webservice auf [flow.polar.com](https://flow.polar.com) an.
2. Wähle in der Menüleiste die Option **Programme**.
3. Wähle deinen Wettkampf, gib einen Namen dafür ein und lege das Wettkampfdatum sowie den Zeitpunkt fest, an dem du mit deinem Programm beginnen möchtest.
4. Beantworte die Fragen zum körperlichen Aktivitätsniveau.\*
5. Wähle, ob du unterstützende Übungen in dein Programm aufnehmen möchtest.
6. Lies den Fitness-Fragebogen und fülle ihn aus.
7. Gehe dein Programm durch und passe bei Bedarf beliebige Einstellungen an.
8. Wenn du fertig bist, wähle **Programm starten**.

\* Wenn eine Trainingshistorie für mindestens vier Wochen vorhanden ist, werden die Antworten vorausgefüllt.

## STARTEN EINES LAUFZIELS

Nachdem du deinen Polar A370 mit Flow synchronisiert hast, wird dir dein Laufziel für den Tag automatisch vorgeschlagen, wenn du auf deinem Polar A370 auf **Training** tippst. Akzeptiere es, um dein Ziel zu starten.

## VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT.

Synchronisiere deine Trainingsergebnisse auf deinem Gerät über das USB-Kabel oder die Flow App mit dem Flow Webservice. Wenn dein Programm läuft, kannst du deinen Fortschritt auf der Registerkarte **Programme** verfolgen. Du kannst eine Übersicht über dein aktuelles Programm und deinen Fortschritt sehen.

## Wöchentliche Auszeichnung

Wenn du mit dem Polar Laufprogramm für einen Laufevent trainierst, zeichnet dich der Polar A370 aus, wenn du deinen Trainingsplan einhältst.

Du erhältst Auszeichnungssterne auf deinem Polar A370 als Feedback, das darauf basiert, wie gut du das Programm in den vorhergehenden Wochen erfüllt hast. Du erhältst die Aufzeichnung immer zum Wochenwechsel, d. h. je nach der Einstellung für den ersten Wochentag, die du in den allgemeinen Einstellungen deines Polar Kontos gewählt hast, entweder Montag, Samstag oder Sonntag.

Wie viele Sterne du erhältst, hängt davon ab, wie gut du deine Ziele erreicht hast. Die tatsächliche Zeit, die du während des Trainings in den verschiedenen Herzfrequenz-Zonen verbracht hast, wird mit der geplanten Zeit für jede Herzfrequenz-Zone des Trainingsziels verglichen. Sieh dir die folgenden Informationen an, um zu erfahren, was du für welche Anzahl von Sternen leisten musst oder warum du in einer Woche gar keine Sterne erhalten hast.

- 1 Stern: Du hast im Schnitt 75 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- 2 Sterne: Du hast im Schnitt 90 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- 3 Sterne: Du hast im Schnitt 100 % deines Ziels in jeder Herzfrequenz-Zone erreicht.
- Kein Stern: Du hast zu viel (mehr als 200 %) in den moderaten Zonen (1 bis -3) trainiert.
- Kein Stern: Du hast zu viel (mehr als 150 %) in den Trainingszonen mit hoher Intensität (4 bis 5) trainiert.



*Denke daran, deine Trainingseinheiten mit den Trainingszielen zu starten, damit die Ergebnisse deiner Trainingseinheiten mit den Zielen verglichen werden.*

## POLAR SLEEP PLUS™

Der Polar A370 überwacht deinen Schlaf, wenn du ihn nachts trägst. Er erkennt, wann du einschliffst und aufwachst, und trägt Daten zur ausführlicheren Analyse in der Polar Flow App und im Webservice zusammen. Der Polar A370 überwacht nachts die Bewegungen deiner Hand, um alle Unterbrechungen während der gesamten Schlafdauer zu erfassen. Dadurch kann er dir mitteilen, wie lange du tatsächlich geschlafen hast.



## Schlafdaten auf deinem Polar A370

Du kannst deine Schlafdaten in den Schlafinformationen unter **Mein Tag** prüfen. Tippe darauf, um ausführliche Informationen zu erhalten.



- Die **Schlafzeit** gibt den Gesamtzeitraum zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen an.
- Der **Tatsächliche Schlaf** ist die Zeitspanne, in der du zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen wirklich geschlafen hast. Genauer gesagt ist es deine Schlafzeit minus die Unterbrechungen. Der tatsächliche Schlaf gibt nur die Zeit an, die du wirklich geschlafen hast.
- Die **Schlafkontinuität** bewertet, wie durchgängig deine Schlafzeit war.
- Erfahre, wie oft du eingeschlafen und aufgewacht bist.
- **Feedback** basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.
- Du erhältst deine Schlafbewertung mit einem Smiley-Symbol.

## Schlafdaten in der Flow App und im Webservice

Deine Schlafdaten werden nach der Synchronisierung deines Polar A370 in der Flow App und im Webservice angezeigt. Die Flow App und der Webservice zeigen deine Schlafdaten in Ansichten für eine Nacht und die gesamte Woche an. Im Polar Flow Webservice kannst du deine Schlafdaten auf der Registerkarte **Schlaf** in deinem **Tagebuch** aufrufen. Du kannst die Daten auf der Registerkarte **Fortschritt** auch in deine **Aktivitätsberichte** aufnehmen.

In der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice kannst du eine **bevorzugte Schlafdauer** einstellen, um festzulegen, wie lange du jede Nacht schlafen willst. Du kannst deinen Schlaf auch bewerten. Du erhältst Feedback zu deinem Schlaf basierend auf deinen Schlafdaten, deiner bevorzugten Schlafdauer und deiner Schlafbewertung.

Indem du deine Schlafmuster verfolgst, kannst du sehen, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken und das richtige Gleichgewicht zwischen Ruhe, täglicher Aktivität und Training finden.

## POLAR SPORTPROFILE

Wir haben sieben Standard-Sportprofile für deinen Polar A370 erstellt. Im Polar Flow Webservice kannst du neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar A370 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen. Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Deaktiviere z. B. die Vibrationsrückmeldung im Sportprofil Yoga. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

Die Verwendung von Sportprofilen ermöglicht es dir, deine Aktivität zu verfolgen und den Fortschritt zu sehen, den du in unterschiedlichen Sportarten erzielt hast. Du kannst dies im [Polar Flow Webservice](#) tun:

## TRAINING BENEFIT

Die Funktion Training Benefit (Trainingsnutzen) gibt dir für jede Trainingseinheit Feedback zu deiner Leistung in Textform, um dir zu helfen, die Effektivität deines Trainings besser zu verstehen. Du kannst das Feedback in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice sehen. Um das Feedback zu erhalten, musst du insgesamt mindestens 10 Minuten in den Herzfrequenz-Zonen trainiert haben. Das Training Benefit Feedback basiert auf Herzfrequenz-Zonen. Es wertet aus, wie viel Zeit du in jeder Zone verbracht und wie viele Kalorien du in ihr verbraucht hast.

Die Beschreibungen der verschiedenen Optionen für den Training Benefit sind in der folgenden Tabelle aufgeführt.

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Maximaltraining	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert.
Maximal- & Tempotraining	Was für eine Einheit! Du hast dein Tempo und deine Effizienz gesteigert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert.
Tempo- & Maximaltraining	Was für eine Einheit! Du hast deine aerobe Fitness und deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen deutlich verbessert. Diese Einheit hat auch deine Geschwindigkeit und Effizienz gesteigert.
Tempotraining+	Sehr gutes Tempo in einer langen Einheit! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.
Tempotraining	Klasse Tempo! Du hast deine aerobe Fitness, Geschwindigkeit und Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Tempo- & Herz-Kreislauftraining	Gutes Tempo! Du hast deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert. Diese Einheit hat auch deine aerobe Fitness und muskuläre Ausdauer gefördert.
Herz-Kreislauf- & Tempotraining	Gutes Tempo! Du hast deine aerobe Fitness und Muskelausdauer sowie deine Toleranz gegen lange, intensive Belastungen verbessert.
Herz-Kreislauftraining+	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.

Feedback	Nutzen
Herz-Kreislauftraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining, lang	Hervorragend! Diese lange Einheit hat die Ausdauer deiner Muskeln und deine aerobe Fitness sowie deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Herz-Kreislauf- & Basistraining	Hervorragend! Du hast deine Muskelausdauer und deine aerobe Fitness verbessert. Diese Einheit hat auch deine Grundlagenausdauer und den Fettstoffwechsel deines Körpers gesteigert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining, lang	Super! Diese lange Einheit hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen sowie deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basis- & Herz-Kreislauftraining	Super! Du hast deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert. Diese Einheit hat auch deine Muskelausdauer und aerobe Fitness verbessert.
Basistraining, lang	Super! Diese lange Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Basistraining	Gut gemacht! Diese Einheit mit geringer Intensität hat deine Grundlagenausdauer und die Fähigkeit deines Körpers, beim Training Fette als Energiequelle zu nutzen, verbessert.
Erholungstraining	Sehr gute Einheit für deine Erholung. Leichte Belastungen wie diese ermöglichen deinem Körper, sich von intensivem Training zu erholen.

## WECKER

Der Alarm des Polar A370 ist ein stummer Vibrationsalarm. Du kannst Weckalarne nur in der mobilen Polar Flow App einstellen.



*Wenn der Wecker eingeschaltet ist, wird in der Uhrzeitanzeige ein Weckersymbol eingeblendet.*

Du kannst die Weckzeit unter **Mein Tag** überprüfen, indem du die Ansicht mit dem Finger nach oben ziehst.

# POLAR FLOW APP UND POLAR FLOW WEBSERVICE

## MOBILE APP POLAR FLOW

Die mobile App Polar Flow ermöglicht es dir, jederzeit eine visuelle Interpretation deiner Aktivität und deiner Trainingsdaten offline anzuzeigen.

Rufe Details deiner Tagesaktivitäten ab. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines Tagesziels fehlt und wie du den Rückstand aufholst. Du kannst die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Distanz, den Kalorienverbrauch und deine Schlafdauer anzeigen.

Du kannst dir schnell einen Überblick über dein Training verschaffen und sofort jedes Detail deiner Leistung analysieren. Sieh dir die Wochenzusammenfassungen deines Trainings in deinem Trainingstagebuch an. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen.

Du kannst deinen Polar A370 damit auch drahtlos einrichten. Eine entsprechende Anleitung findest du unter [Einrichten deines Polar A370](#).

Um die mobile App Polar Flow zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen Polar Flow zu App erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app). Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar A370 koppeln.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM POLAR A370

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

- Lade dir die mobile App Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist.



*Bitte beachte, dass du die Kopplung in der mobilen App Polar Flow und NICHT in den Bluetooth-Einstellungen deines Mobilgeräts vornehmen musst.*

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die mobile App Polar Flow und melde dich bei deinem Polar Account an, das du bei der [Einrichtung deines Polar A370](#) erstellt hast.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf A370** wird angezeigt).
3. Halte die Taste an deinem Polar A370 gedrückt.

4. **Zum Koppeln das Gerät mit A370 berühren** wird angezeigt. Berühre das Mobilgerät mit deinem Polar A370.
5. **Kopplung** wird angezeigt.
6. **Von anderem Gerät bestätigen: xxxxx** wird auf deinem Polar A370 angezeigt. Gib den PIN-Code des Polar A370 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
7. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Um deine Trainingsdaten in der mobilen App Polar Flow anzuzeigen, musst du deinen Polar A370 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Wenn du deinen Polar A370 mit der mobilen App Polar Flow synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die Polar Flow App ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar A370 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice zeigt dein Aktivitätsziel und die Details deiner Aktivität an und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung und deine langfristigen Fortschritte zu erfahren. Richte deinen Polar A370 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile und maßgeschneiderte Einstellungen hinzufügst. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen.

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, führe auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) die [Einrichtung deines Polar A370](#) durch. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar Flow Sync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Polar A370 und dem Webservice herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen in Echtzeit sowie die Datensynchronisierung mit dem Polar Webservice durchzuführen.

## FEED

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet habt. Sieh dir die neuesten Trainingseinheiten und Aktivitätszusammenfassungen an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## ERFORSCHEN

Unter **Erforsche** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

## TAGEBUCH

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität, deine geplanten Trainingseinheiten (Trainingsziele) sowie frühere Trainings- und Fitness Test-Ergebnisse ansehen.

## FORTSCHRITT

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen. In den Wochen-, Monats- und Jahresberichten kannst du die Sportart für den Bericht wählen. Unter „Benutzerdefinierter Zeitraum“ kannst du den Zeitraum und die Sportart wählen. Wähle den Zeitraum und die Sportart für den Bericht aus den Dropdown-Listen aus und klicke auf das Zahnradsymbol, um zu festzulegen, welche Daten du in dem Berichtsdiagramm anzeigen möchtest.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [polar.com/de/support/flow](https://polar.com/de/support/flow).

## GEMEINSCHAFT

In den **Flow Gruppen**, **Clubs** und **Events** kannst du andere Sportler finden, die für denselben Wettkampf oder im selben Fitness-Club wie du trainieren. Oder du kannst deine eigene Gruppe für die Personen erstellen, mit denen du trainieren möchtest. In den Flow Gruppen kannst du Übungen und Trainingstipps austauschen, die Trainingsergebnisse von anderen kommentieren und Teil der Polar Community sein. In Polar Clubs kannst du dir Kurspläne ansehen und dich für Kurse anmelden. Melde dich an und lasse dich durch dein soziales Trainingsnetzwerk motivieren!

Um ein Video zu sehen, klicke auf den folgenden Link:

[Polar Flow Events](#)

## PROGRAMME

Das Polar Laufprogramm ist für dein Ziel maßgeschneidert und basiert auf Polar Herzfrequenz-Zonen. Es berücksichtigt deine persönlichen Merkmale und dein Trainingspensum. Das Programm ist intelligent und passt sich auf deinem Weg zum Ziel an deine Entwicklung an. Die Polar Laufprogramme sind für 5-km- und 10-km-Läufe, Halbmarathons und Marathons verfügbar. Sie bestehen je nach dem Programm aus zwei bis fünf Laufübungen pro Woche. Einfacher trainieren geht nicht!

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservice zu erhalten, gehe zu [support.polar.com/de/support/flow](https://support.polar.com/de/support/flow).

## PLANE DEIN TRAINING

Plane dein Training im Polar Flow Webservice, indem du detaillierte Trainingsziele erstellst und sie über Polar FlowSync oder die mobile Polar Flow App mit deinem Polar A370 synchronisierst. Dein Polar A370 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Beachte, dass der Polar A370 bei Trainingseinheiten,


die du im Polar Flow Webservice geplant hast, [Herzfrequenz-Zonen](#) verwendet. Die Funktion EnergyPointer ist nicht verfügbar.

- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrauchen oder 30 Min. lang zu laufen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.
- **Favoriten:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut verwenden möchtest.


## TRAININGSZIEL ERSTELLEN

1. Gehe zu **Tagebuch** und klicke auf **Hinzufügen > Trainingsziel**.
2. Wähle in der Ansicht **Trainingsziel hinzufügen** die Option **Schnellziel** oder **Phasenziel**.

### Schnellziel

1. Wähle **Schnell**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Gib entweder eine Dauer oder Kalorien ein. Du kannst nur einen der Werte ausfüllen.
4. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
5. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.


### Phasenziel

1. Wähle **Mit Phasen**.
2. Wähle **Sportart** und gib den **Zielnamen** (maximal 45 Zeichen), das **Datum** und die **Uhrzeit** sowie jegliche **Anmerkungen** (optional) ein, die du hinzufügen möchtest.
3. Wähle, ob du ein neues Phasenziel erstellen (**NEU ERSTELLEN**) oder die Vorlage verwenden (**VORLAGE VERWENDEN**) möchtest.
4. Füge deinem Ziel Phasen hinzu. Klicke auf **DAUER**, um eine Phase basierend auf der Dauer hinzuzufügen. Wähle den Namen und die Dauer für jede Phase, manuelles oder automatisches Starten der nächsten Phase und die Intensität.
5. Klicke auf das Favoriten-Symbol , wenn du das Ziel zu deinen **Favoriten** hinzufügen möchtest.
6. Klicke auf **Speichern**, um das Ziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

### Favoriten

Wenn du ein Ziel erstellt und es zu deinen Favoriten hinzugefügt hast, kannst du es als geplantes Ziel verwenden.

1. Wähle **FAVORISIERTE ZIELE**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf **VERWENDEN**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.
3. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.

 Wenn du das Ziel in dieser Ansicht bearbeitest, wirkt sich dies nicht auf das favorisierte Ziel aus. Wenn du das favorisierte Ziel bearbeiten möchtest, wechsle zu **FAVORITEN**, indem du auf das Sternensymbol neben deinem Namen und deinem Profilfoto klickst.

5. Klicke auf **ZUM TAGEBUCH HINZUFÜGEN**, um das Trainingsziel deinem **Tagebuch** hinzuzufügen.

## ZIELE MIT DEINEM POLAR A370 SYNCHRONISIEREN

**Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die Polar Flow App mit deinem Polar A370 zu synchronisieren.** Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem Polar A370 synchronisiert hast, werden die Trainingsziele als favorisierte Ziele unter **Favoriten** aufgeführt.


Nähere Informationen zum Starten einer Trainingseinheit findest du unter [Starten einer Trainingseinheit](#).

## FAVORITEN


Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Auf dem Polar A370 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 der Favoritenliste auf deinen Polar A370 übertragen. Du findest sie im Menü **Favoriten** auf deinem Polar A370.

Du kannst die Reihenfolge deiner Favoriten im Polar Flow Webservice durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle den Favoriten aus, den du verschieben möchtest, und ziehe ihn an die Stelle, an der du ihn in der Liste platzieren möchtest.

### So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu:


1. [Erstelle ein Trainingsziel](#).
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.

oder


1. Öffne ein vorhandenes Ziel aus deinem **Tagebuch**.
2. Klicke auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke der Seite.
3. Das Ziel wird zu deinen Favoriten hinzugefügt.



### So bearbeitest du einen Favoriten:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. Alle deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Wähle den Favoriten aus, den du bearbeiten möchtest.
3. Du kannst den Namen des Ziels nach Bedarf ändern. Klicke auf **SPEICHERN**.
4. Um weitere Details des Ziels zu bearbeiten, klicke auf **ANSICHT**. Nachdem du alle erforderlichen Änderungen vorgenommen hast, klicke auf **ÄNDERUNGEN AKTUALISIEREN**.

### So entfernst du einen Favoriten:

1. Klicke neben deinem Namen auf das Favoriten-Symbol  in der oberen rechten Ecke. All deine favorisierten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf das Löschen-Symbol in der oberen rechten Ecke des Trainingsziels, um den Eintrag aus der Favoritenliste zu entfernen.

## SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Auf deinem Polar A370 gibt es standardmäßig sieben Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein Polar A370 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen Polar A370 übertragen.

Du kannst die Reihenfolge deiner Sportprofile durch Ziehen und Ablegen ändern. Wähle die Sportart aus, die du verschieben möchtest, und ziehe sie an die Stelle, an der du sie in der Liste platzieren möchtest.

### SPORTPROFIL HINZUFÜGEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke auf **SPORTPROFIL HINZUFÜGEN** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

### SPORTPROFIL BEARBEITEN

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.
3. Klicke unter der Sportart, die du bearbeiten möchtest, auf **BEARBEITEN**.

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

### Herzfrequenz

- Herzfrequenz-Ansicht
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Der Herzfrequenz-Zonentyp der Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice erstellt und an deinen Polar A370 übertragen hast

### Gesten und Feedback

- Vibrationsrückmeldung

### GPS und Höhe

- Wähle die GPS-Aufzeichnungsrate.

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **SPEICHERN**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem Polar A370 zu synchronisieren.

## SYNCHRONISIERUNG

Du kannst Daten von deinem Polar A370 über den USB-Anschluss mit der Polar FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen Polar Flow App übertragen. Um Daten zwischen deinem Polar A370 und dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App synchronisieren zu können, benötigst du einen Polar Account und die Polar FlowSync Software. Du hast das Konto bereits erstellt und die Software heruntergeladen, wenn du die [Einrichtung deines Polar A370](#) auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) vorgenommen hast. Wenn du bei der Inbetriebnahme deines Polar A370 die Schnellkonfiguration durchgeführt hast, gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), um die vollständige [Einrichtung](#) durchzuführen. Lade dir die mobile App Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Polar A370, dem Polar Flow Webservice und der mobilen Polar Flow App zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN POLAR FLOW APP


Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die Polar Flow App verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- du deinen Polar A370 mit deinem Mobilgerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow](#).

So synchronisierst du deine Daten manuell:

1. Melde dich bei der mobilen Polar Flow App an und halte die Taste an deinem Polar A370 gedrückt.
2. **Suchen und Verbindungsaufbau** wird angezeigt, gefolgt von **Synchronisierung**.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird **Beendet** angezeigt.

Polar A370 synchronisiert sich dein Fitness Tracker stündlich mit der mobilen Polar Flow App, ohne dass du die App starten musst. Außerdem werden die Daten nach jeder Trainingseinheit sowie nach jedem Inaktivitätsalarm, beim Erreichen eines Aktivitätsziels oder nach der Durchführung eines Fitness Tests im Hintergrund mit der App synchronisiert.

 *Wenn du deinen Polar A370 mit der mobilen Polar Flow App synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*


Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen App Polar Flow zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app).

## **SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC**

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die Polar FlowSync Software. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), lade die Software herunter und installiere sie, bevor du mit der Synchronisierung beginnen kannst.

1. Verbinde deinen Polar A370 über das USB-Kabel mit deinem Computer. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar A370 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der Polar A370 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinen Polar A370 zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/flow](http://www.polar.com/de/support/flow)

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar FlowSync Software zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/FlowSync](http://www.polar.com/de/support/FlowSync).

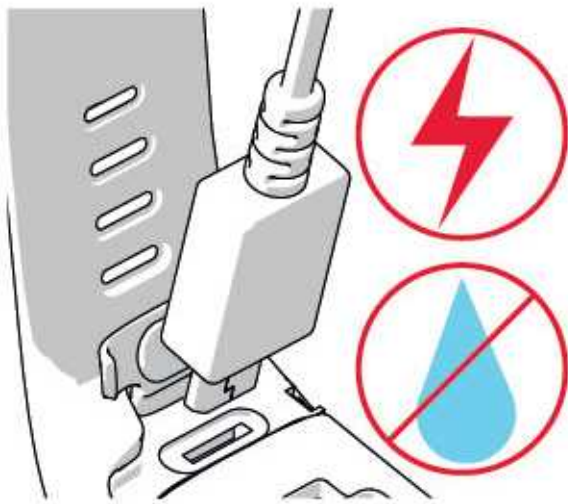
# WICHTIGE INFORMATIONEN

## PFLEGE DEINES POLAR A370

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar A370 pfleglich behandelt werden. Die nachstehenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

Das USB-Kabel muss vorsichtig angeschlossen werden, um Schäden am USB-Anschluss des Geräts zu vermeiden.

**Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Lasse die Abdeckung des Anschlusses vor dem Laden einige Zeit offen, damit der USB-Anschluss trocknen kann. Dadurch gewährleistest du problemloses Laden und Synchronisieren.



Halte deinen Trainingscomputer sauber.

- Wir empfehlen, das Gerät und das Silikonarmband nach jedem Training mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser unter laufendem Wasser abzuwaschen. Nimm das Gerät vom Armband ab und wasche beides getrennt voneinander ab. Wische das Gerät und das Armband mit einem weichen Handtuch trocken.

**i** *Es ist besonders wichtig, das Gerät und das Armband abzuwaschen, wenn du sie in einem Schwimmbad mit gechlortem Wasser getragen hast.*

- Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische jegliche Feuchtigkeit ab, bevor du es ablegst. Lagere das Gerät nicht in Material, das nicht atmungsaktiv ist, und nicht in einer feuchten Umgebung, z. B. in einer Plastiktüte oder in einer feuchten Sporttasche.

- Trockne ihn bei Bedarf mit einem weichen Handtuch ab. Wenn der Trainingscomputer verschmutzt ist, wische den Schmutz mit einem feuchten Papierhandtuch ab. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf der Trainingscomputer nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder aggressive Materialien wie Stahlwolle oder Reinigungschemikalien.
- Wenn du deinen Polar A370 an einen Computer oder an ein Ladegerät anschließt, stelle sicher, dass der USB-Stecker frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge.

Das Gerät ist bei einer Umgebungstemperatur von -10 °C bis +50 °C verwendbar.

## AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Trainingsgerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leitfähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze den Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. im Auto liegend oder auf der Radhalterung montiert.

Es wird empfohlen, den Trainingscomputer teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du den Trainingscomputer mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, ihn nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer des Akkus.

Trockne und lagere den Gurt und die Sendeeinheit getrennt voneinander, um die Batterie des Herzfrequenz-Sensors zu schonen. Bewahre den Herzfrequenz-Sensor stets an einem kühlen und trockenen Ort auf. Um Korrosion zu vermeiden, lagere den Herzfrequenz-Sensor nicht feucht in einem nicht atmungsaktiven Material wie zum Beispiel einer Sporttasche. Setze den Herzfrequenz-Sensor nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

## SERVICE

Wir empfehlen, während der zweijährigen Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel [Weltweite Garantie des Herstellers](#).

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support) und auf den länderspezifischen Websites.

## BATTERIEN

Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte nicht im unsortierten Hausmüll.

## LADEN DES AKKUS DEINES POLAR A370

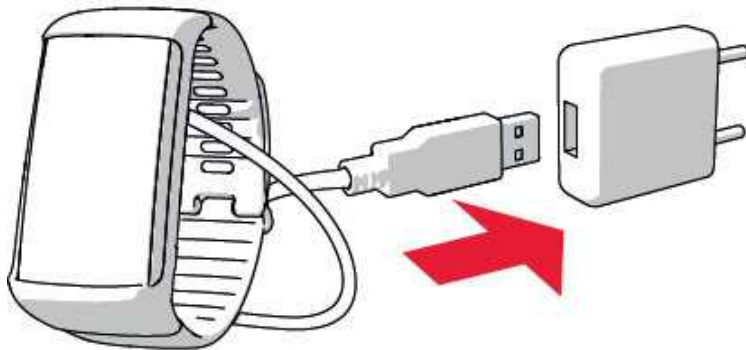
Der Polar A370 verfügt über einen eingebauten Akku. Akkumulatoren besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

**i** Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.

Du kannst den Akku auch über eine Steckdose aufladen. Verwende zum Laden über eine Steckdose einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten). Wenn du einen USB-Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass die Ausgangsspannung 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. Verwende nur einen USB-Netzadapter, der über eine adäquate Sicherheitszulassung verfügt (mit „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL-gelistet“ oder „CE“ gekennzeichnet).

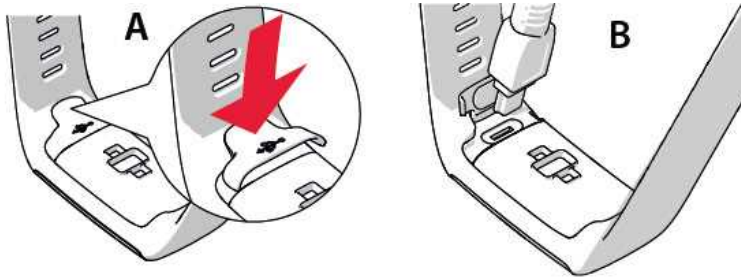


**i** Lade Polar Produkte nicht mit einem 9-Volt-Ladegerät. Die Verwendung eines 9-Volt-Ladegeräts kann dein Polar Produkt beschädigen.

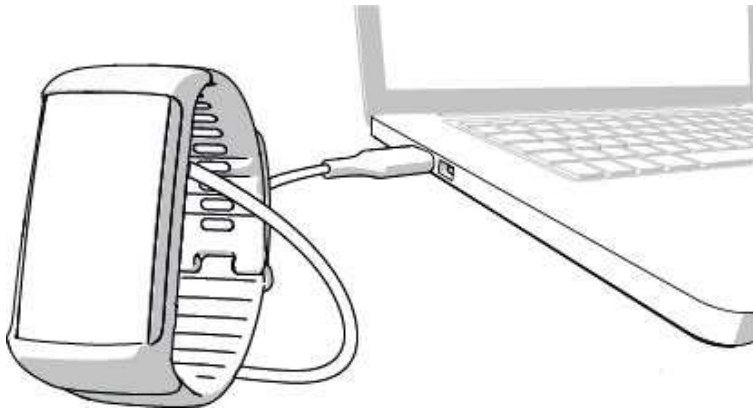


Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen Polar A370 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über Polar FlowSync synchronisiert werden.

1. Drücke den oberen Teil (A) der USB-Abdeckung im Armband nach unten, um an den Micro-USB-Anschluss zu gelangen und das mitgelieferte USB-Kabel (B) anzuschließen.



2. Schließe das andere Ende des Kabels an den USB-Anschluss deines Computers an. Vergewissere dich, dass der USB-Anschluss trocken ist, bevor du ihn an den Computer anschließt. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt.



3. Nach der Synchronisierung beginnt eine grüne Batteriesymbol-Animation in der Anzeige sich zu füllen.
4. Wenn das grüne Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der Polar A370 vollständig geladen.

**i** Lasse den Akku nicht für einen längeren Zeitraum vollständig entladen und lasse ihn nicht ständig voll geladen, da sich dadurch die Akkulebensdauer verringern kann.

### **BETRIEBSZEIT DES AKKUS**

Die Betriebszeit des Akkus beträgt bis zu 4 Tage mit 24/7 Activity Tracking, intelligenter Pulsmessung und 1 h/Tag Training bei deaktivierten Smart Notifications. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen Polar A370 verwendest, den Funktionen, die du nutzt, wie oft und lange die Anzeige aktiv ist und dem Alter des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den Polar A370 unter der Kleidung trägst, ist der Akku besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

## MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

### Akku ist schwach. Bitte laden.

Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den Polar A370 zu laden.

### Lade Akku vor dem Training.

Die Akkukapazität des M200 reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der Polar A370 aufgeladen werden.

Wenn die Anzeige durch eine Handgelenkbewegung oder Drücken der Taste nicht eingeschaltet wird, ist der Akku leer und der Polar A370 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen Polar A370. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

## WICHTIGE HINWEISE

Der Polar A370 ist dafür vorgesehen, deinen Puls oder deine Herzfrequenz zu messen und deine Aktivität zu verfolgen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.



Der Polar A370 ist kein medizinisches Gerät für Herzfrequenz-Messungen.

Wir empfehlen, das Gerät und das Armband gelegentlich abzuwaschen, um Hautprobleme infolge eines verschmutzten Armbands zu vermeiden.

## STÖRUNGEN

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Router können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter [www.polar.com/de/support](http://www.polar.com/de/support).



## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.


- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?
- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

**Hinweis:** Auch wenn du einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über solche Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte wie Defibrillatoren geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“.

 *Wenn du Parfüm, Bräunungscreme, Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingscomputer oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide Kleidung zu tragen, deren Farbe auf den Trainingscomputer abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).*

# TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

## A370

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 100 mAh
Betriebsdauer:	Bis zu 4 Tage mit 24/7 Activity Tracking, intelligenter Pulsmessung und 1 h/Tag Training bei deaktivierten Smart Notifications
Betriebsdauer im Trainingsmodus:	Bis zu 13 Stunden mit eingeschaltetem mobilem GPS. Bis zu 32 Stunden mit ausgeschaltetem mobilem GPS.
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Ladedauer:	Bis zu zwei Stunden
Ladetemperatur:	0 °C bis +40 °C
Materialien des Fitness Trackers:	Gerät: Thermoplastisches Polyurethan, Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Glas  Armband: Silikon, Edelstahl Polybutylenterephthalat, Glasfaser
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/Tag bei 25 °C
Herzfrequenz-Messbereich:	30–240 S/min
Wasserbeständigkeit:	30 m
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen

Verwendet drahtlose Bluetooth®-Technologie.

Dein Polar A370 ist außerdem mit den folgenden Polar Herzfrequenz-Sensoren kompatibel: Polar H6, H7, H10 und OH1.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32 Bit	64 Bit
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

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Die Polar Geräte funktionieren mit den meisten modernen Smartphones. Hier findest du die Mindestanforderungen:

- iOS Mobilgeräte mit iOS 11 oder höher
- Android Mobilgeräte mit Bluetooth 4.0 Funktion und Android 5 oder aktuellere Version (prüfe die Spezifikation deines Telefonherstellers)

Es gibt zahlreiche Variationen dabei, wie Android-Geräte die in unseren Produkten verwendeten Technologien und Services handhaben, z. B. Bluetooth Low Energy (BLE), sowie verschiedene Standards und Protokolle. Daher variiert die Kompatibilität zwischen Smartphone-Herstellern. Polar kann leider nicht garantieren, dass alle Funktionen mit allen Geräten verwendet werden können.

## WASSERBESTÄNDIGKEIT VON POLAR PRODUKTEN

Die meisten Polar Produkte können beim Schwimmen getragen werden. Sie sind jedoch keine Tauchinstrumente. Um die Wasserbeständigkeit aufrechtzuerhalten, dürfen die Tasten des Geräts nicht unter Wasser bedient werden. Die Herzfrequenz-Messung im Wasser mit einem GymLink kompatiblen Polar Gerät und Herzfrequenz-Sensor stellt aus folgenden Gründen hohe technische Anforderungen an das Produkt:

- Wasser in Schwimmbädern mit hohem Chlorgehalt und Meerwasser besitzen eine hohe Leitfähigkeit. Die Elektroden des Herzfrequenz-Sensors können einen Kurzschluss verursachen, sodass der Herzfrequenz-Sensor die EKG-Signale nicht mehr erkennt.
- Durch einen Sprung ins Wasser oder heftige Muskelbewegungen kann der Wasserwiderstand zu einem Verrutschen des Herzfrequenz-Sensors in eine Position führen, an der das EKG-Signal nicht mehr erfasst werden kann.

- Die Stärke des EKG-Signals ist individuell verschieden und kann je nach Gewebebeschaffenheit einzelner Personen variieren. Der Anteil der Personen, die Probleme mit der Herzfrequenz-Messung haben, ist bei der Verwendung im Wasser erheblich höher als beim Gebrauch in anderer Umgebung.

**Polar Geräte mit Herzfrequenz-Messung am Handgelenk** eignen sich zum Schwimmen und Baden. Sie erfassen deine Aktivitätsdaten anhand deiner Handgelenkbewegungen auch beim Schwimmen. Bei unseren Tests haben wir jedoch festgestellt, dass die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk im Wasser nicht optimal funktioniert. Wir können die Herzfrequenz-Messung am Handgelenk beim Schwimmen also nicht empfehlen.

In der Uhrenbranche wird die Wasserbeständigkeit in Metern angegeben. Dieses Maß gibt den hydrostatischen Druck in der jeweiligen Tiefe an. Polar verwendet das gleiche Maßsystem. Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen **ISO 22810** oder **IEC 60529** geprüft. Jedes Polar Produkt mit Angabe der Wasserbeständigkeit wird vor Lieferung auf Beständigkeit unter hydrostatischem Druck getestet.

Polar Produkte sind nach ihrer Wasserbeständigkeit in vier Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört, und vergleiche es mit der folgenden Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Bei Aktivitäten unter Wasser ist der durch die Bewegung im Wasser erzeugte dynamische Druck höher als der statische Druck. Das bedeutet, dass ein Produkt bei Bewegung unter Wasser größerem Druck ausgesetzt ist als ein unbewegliches Produkt.

<b>Ken- nzeichnung auf der Rück- seite des Produkts</b>	<b>Wass- erspritzer, Schweiß, Regen- tropfen, etc.</b>	<b>Baden und Sch- wimmen</b>	<b>Tauchen mit Schnorcheln (ohne Sauer- stoffflaschen)</b>	<b>Tauchen (mit Sauer- stoffflaschen)</b>	<b>Merkmale der Wasserbe- ständigkeit</b>
Water res- istant IPX7	OK	-	-	-	Nicht mit Hoch- druckreiniger säubern. Schutz vor Wass- erspritzern, Regen- tropfen usw. Bezugsnorm: IEC 60529.
Water res- istant IPX8	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Sch- wimmen Bezugsnorm: IEC 60529.
Water res- istant Water res- istant	OK	OK	-	-	Minimum zum Baden und Sch- wimmen Bezugsnorm:

20/30/50 m Zum Schwimmen geeignet					ISO 22810.
Water resistant 100 m	OK	OK	OK	-	Für den regelmäßigen Gebrauch in Wasser, aber nicht zum Tauchen mit Geräten. Bezugsnorm: ISO 22810.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Polar Electro Oy gewährt eine weltweite Garantie für Polar Produkte. Für Produkte, die in den USA oder Kanada verkauft wurden, wird die Garantie von Polar Electro, Inc. gewährt.
- Die Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiert gegenüber dem Erstverbraucher/Erstkäufer dafür, dass das Produkt ab dem Kaufdatum zwei (2) Jahre frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Eine Ausnahme hiervon bilden Armbänder aus Silikon oder Kunststoff, für die ein Garantiezeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum gilt.
- Von der Garantie ausgeschlossen sind normale Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen des Akkus oder anderer Teile sowie Schäden durch unsachgemäßen und/oder gewerblichen Gebrauch, Unfälle, die Nichtbeachtung der wichtigen Hinweise oder unsachgemäße Wartung. Ausgenommen von der Garantie sind zudem gesprungene, zerbrochene oder zerkratzte Gehäuse/Displays sowie die Textil- und Leder-Armbänder, die elastischen Gurte (z. B. der Brustgurt des Herzfrequenz-Sensors) und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst zudem keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertem Personal entstanden sind.
- Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte. Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von einem durch Polar autorisierten Service-Center kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.
- Die von Polar Electro Oy/Inc. gewährte Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Kunden nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Kunden gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Bewahre die Quittung als Kaufbeleg gut auf! Die Garantie für alle Produkte ist auf die Länder beschränkt, in denen das Produkt von Polar Electro Oy/Inc. ursprünglich angeboten wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.

Hergestellt von 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 ist ein nach ISO 9001:2015 zertifiziertes Unternehmen.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Gebrauchsanleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Polar Electro Oy weder anderweitig verwendet noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz.

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Gebrauchsanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

1.0 DE 05/2017