

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**GEBRUIKSAANWIJZING**

# INHOUD

<b>Inhoud</b> .....	<b>2</b>
<b>Inleiding</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
USB-kabel .....	10
Polar Flow app .....	10
Polar FlowSync software .....	10
Polar Flow webservice .....	10
<b>Aan de slag</b> .....	<b>11</b>
Je A370 configureren .....	11
Een optie kiezen voor configuratie: via computer of een compatibel mobiel apparaat .....	11
Optie A: configuratie via je computer .....	11
Optie B: configuratie met de Polar Flow app via je mobiele apparaat of tablet .....	12
Talen .....	13
Polsband .....	14
Menustructuur .....	15
Activiteit .....	16
Mijn dag .....	16
Training .....	16
Favorieten .....	16
Mijn hartslag .....	16
Instellingen .....	17

Displayweergaven .....	17
Bezigmetkoppelen .....	18
Hartslagsensor koppelen met je A370 .....	18
<b>Instellingen .....</b>	<b>20</b>
Menu Instellingen .....	20
Display-instellingen .....	20
Tijdinstelling .....	21
A370 opnieuw opstarten .....	21
A370 resetten .....	21
Firmware bijwerken .....	22
Met computer .....	22
Met mobiel apparaat of tablet .....	22
Vliegmodus .....	23
Vliegmodus inschakelen .....	23
Vliegmodus uitschakelen .....	23
Pictogrammen tijdweergave .....	23
<b>Training .....</b>	<b>24</b>
Je A370 omdoen .....	24
Trainings sessie starten .....	25
Trainings sessie met trainingsdoel starten .....	25
Tijdens training .....	26
Trainingsweergaven .....	26
Training met hartslag .....	26

Training met een trainingsdoel op basis van duur of calorieën .....	27
Training met een gefaseerd trainingsdoel .....	28
Trainings sessie pauzeren of stoppen .....	28
Trainingsoverzicht .....	29
Na de training .....	29
Trainingsoverzicht op A370 .....	29
Polar Flow app .....	30
Polar Flow webservice .....	31
<b>Functies .....</b>	<b>32</b>
24/7 activiteitsmeting .....	32
Activiteitsdoel .....	32
Activiteitsgegevens .....	32
Inactiviteitswaarschuwing .....	33
Slaapgegevens in de Flow webservice en de Flow app .....	33
Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice .....	34
GPS via mobiel .....	34
Smart notifications (iOS) .....	34
Instellingen Smart notifications .....	34
Polar Flow mobiele app .....	34
Instelling Niet storen in de Polar Flow app .....	35
Instelling Niet storen op je A370 .....	35
Telefooninstellingen .....	36
Gebruik .....	36

Meldingen afwijzen .....	36
De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding .....	37
Smart notifications (Android) .....	37
Instellingen Smart notifications .....	37
Smart notifications in- en uitschakelen .....	37
Instelling Niet storen in de Polar Flow app .....	38
Instelling Niet storen op je A370 .....	38
Apps blokkeren .....	39
Telefooninstellingen .....	39
Gebruik .....	39
Meldingen afwijzen .....	39
De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding .....	40
A370 gebruiken als hartslagsensor .....	40
Polar Smart Coaching functies .....	40
Activiteitengids .....	41
Activiteitengids op de A370 .....	41
Activity Benefit .....	41
Continue hartslag .....	42
Smart calories .....	43
Hartslagzones .....	43
Polar Running Program .....	46
Polar hardlooprogramma maken .....	46
Een hardloopdoel starten .....	47

Je voortgang volgen .....	47
Wekelijkse prijs .....	47
Polar Sleep Plus™ .....	47
Slaapgegevens op je A370 .....	48
Slaapgegevens in de Flow app en webservice .....	48
Polar sportprofielen .....	48
Trainingseffect .....	49
Alarm .....	50
<b>Polar Flow app en webservice .....</b>	<b>51</b>
Polar Flow app .....	51
Mobiel apparaat koppelen met A370 .....	51
Polar Flow webservice .....	52
Feed .....	52
Bekijken .....	52
Logboek .....	52
Voortgang .....	52
Community .....	53
Programma's .....	53
Je training plannen .....	53
Trainingsdoel maken .....	54
Snel doel .....	54
Gefaseerd doel .....	54
Favorieten .....	54

Doelen naar je A370 synchroniseren .....	55
Favorieten .....	55
Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen .....	55
Favoriet bewerken .....	55
Favoriet verwijderen .....	56
Polar sportprofielen in Flow webservice .....	56
Sportprofiel toevoegen .....	56
Sportprofiel bewerken .....	56
Synchro-niseren .....	57
Synchroniseren met Flow mobiele app .....	57
Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync .....	58
<b>Belangrijke informatie .....</b>	<b>59</b>
Onderhoud van je A370 .....	59
Bewaren .....	60
Service .....	60
Batterijen .....	60
Batterij A370 opladen .....	60
Gebruiksduur batterij .....	62
Melding Batterij bijna leeg .....	62
Vorzorgsmaatregelen .....	63
Storing .....	63
Risico's tijdens het trainen beperken .....	63
Technische specificaties .....	64

A370 .....	64
Polar FlowSync software en USB-kabel .....	65
Compatibiliteit Polar Flow mobiele app .....	66
Waterbestendigheid van Polar producten .....	66
Beperkte internationale Polar garantie .....	67
Aansprakelijkheid .....	68



# INLEIDING

Gefeliciteerd met je nieuwe A370! De Polar A370 is een elegante en sportieve fitness tracker met continue hartslagmeting bij je pols, geavanceerde Sleep Plus slaapanalyse en de vertrouwde trainingsfuncties van Polar. Op je A370 en in de Polar Flow app krijg je snel een overzicht van je dagelijkse activiteit. Samen met de Polar Flow webservice en de Flow app helpt de A370 je te begrijpen welke invloed je keuzes en gewoontes hebben op je welzijn.

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op weg met je nieuwe A370. Ga naar [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370) om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.



1. Touchscreen

2. Knop

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

## POLAR A370

De Polar A370 is een elegante en sportieve fitness tracker die 24/7 je hartslag meet bij je pols. Hij registreert je dagelijkse stappen, afstand en verbrande calorieën, en houdt je via smart notifications op de hoogte van meldingen op je telefoon. De geavanceerde Polar Sleep Plus slaapanalyse volgt je slaappatroon en geeft je feedback over je slaap. De Polar A370 helpt je slimmer te trainen met de vertrouwde trainingsfuncties van Polar, zoals hartslagzones en het Polar Running Program, en gebruikt de GPS van je telefoon om snelheid en afstand te registreren tijdens je trainingen in de buitenlucht. Je kunt de Polar A370 zelfs gebruiken als hartslag-sensor en hem verbinden met je fitnessapps of compatibele Bluetooth-apparaten, bijvoorbeeld een Polar trainingsapparaat als de Polar M460. Je kunt extra polsbanden afzonderlijk aanschaffen.

## USB-KABEL

De productset bevat een standaard USB-kabel. Je kunt deze kabel gebruiken om de batterij op te laden en gegevens te synchroniseren tussen je A370 en de Flow webservice via FlowSync software.

## POLAR FLOW APP

Je kunt je A370 ook in gebruik nemen via de Flow app en je A370 draadloos bijwerken. Bekijk je activiteits- en trainingsgegevens in één oogopslag. De Flow app synchroniseert je activiteits- en trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt de app downloaden van de App Store<sup>SM</sup> of van Google Play<sup>TM</sup>.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE

Polar FlowSync synchroniseert de gegevens tussen je A370 en de Polar Flow service op je computer. Ga naar [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) om je A370 in gebruik te nemen en de FlowSync software te downloaden en te installeren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

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

# AAN DE SLAG

## JE A370 CONFIGUREREN

Wanneer je de nieuwe A370 ontvangt, staat deze in de opslagmodus. Hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer om hem te configureren of een USB-lader om hem op te laden. We raden je aan om de batterij op te laden voordat je de A370 in gebruik neemt. Als de batterij volledig leeg is, kan het een paar minuten duren voordat het opladen begint. Zie [Batterijen](#) voor gedetailleerde informatie over het opladen van de batterij, de gebruiksduur en meldingen over een bijna lege batterij.

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

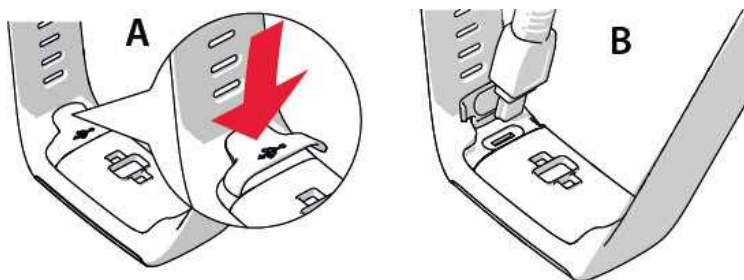
Je kunt je A370 configureren met een computer en een USB-kabel of draadloos via een compatibel mobiel apparaat. Voor beide methoden heb je een internetverbinding nodig.

- Configuratie via een mobiel apparaat is handig als je geen computer met USB-poort hebt, maar duurt mogelijk wel langer.
- Configuratie via een computer is sneller en je kunt je A370 tegelijkertijd opladen, maar je hebt wel een USB-kabel en een computer nodig.

### OPTIE A: CONFIGURATIE VIA JE COMPUTER

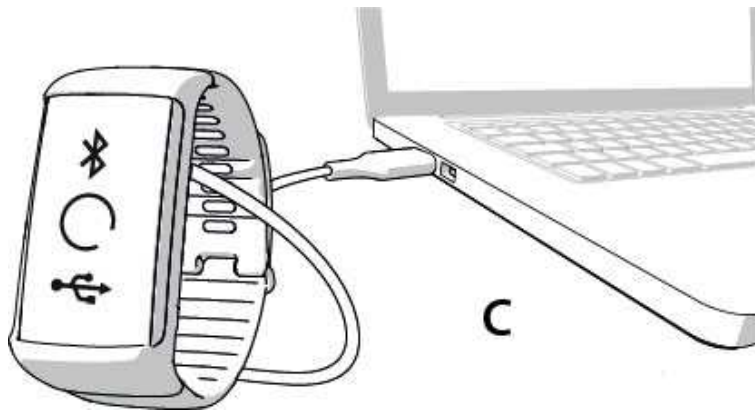
1. Ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) en installeer de FlowSync software om je A370 te configureren en zo nodig [de firmware bij te werken](#).
2. Druk het bovenste deel (A) van het USB-klepje in de armband naar beneden om bij de micro-USB-poort te komen en sluit de meegeleverde USB-kabel aan (B).

**i** Laad het apparaat niet op als de USB-poort vochtig is. Als de USB-poort van je A370 nat is geworden, moet je hem laten drogen voordat je de kabel aansluit.



3. Sluit het andere uiteinde van de kabel aan op de USB-poort van je computer voor het configureren van

de A360 en het opladen van de batterij (C).



4. Daarna helpen we je bij het aanmelden voor de Polar Flow webservice en het personaliseren van je A370.

**i** Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult wanneer je je aanmeldt voor de webservice, zodat de gegevens over je activiteit en trainingen zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn. Wanneer je je aanmeldt, kun je een [taal](#) selecteren en de nieuwste firmware voor je A370 downloaden.

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

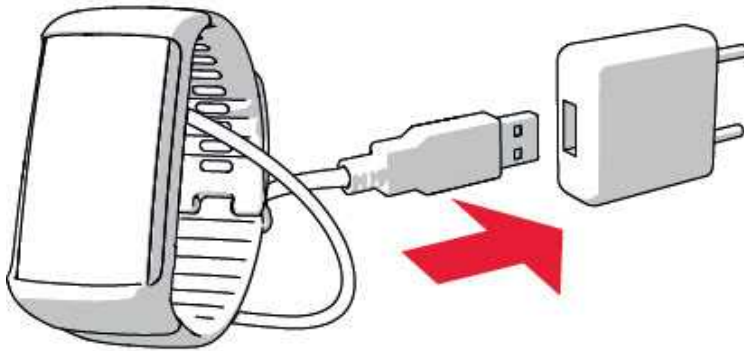
**Als de configuratie is voltooid, kun je beginnen. Veel plezier!**

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

De Polar A370 maakt via Bluetooth Smart draadloos verbinding met de Polar Flow mobiele app. Vergeet dus niet Bluetooth in te schakelen op je mobiele apparaat.

1. Sluit de USB-kabel aan op een USB-poort met voeding of een USB-lader om ervoor te zorgen dat je A370 voldoende opgeladen is tijdens de configuratie. Gebruik een wisselstroomadapter die is gemerkt met "output 5VDC" en minimaal 500 mA levert. Op het display wordt een bewegende cirkel met een Bluetooth- en een USB-pictogram weergegeven.

**i** **Laad het apparaat niet op wanneer de USB-poort vochtig is.** Als de USB-poort van je A370 nat is geworden, moet je hem laten drogen voordat je de kabel aansluit.



2. Ga op je mobiele apparaat naar de App Store<sup>SM</sup> of Google Play<sup>TM</sup> en zoek en download de Polar Flow app.  
De compatibele apparaten vind je op [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Zodra je de Flow app opent, herkent de app je nieuwe A370 wanneer hij in de buurt is en vraagt de app of je het apparaat wilt koppelen. Accepteer het verzoek om te koppelen en voer de Bluetooth-koppelingscode van je A370 in de Flow app in.  
**i** Zorg ervoor dat je A370 is ingeschakeld, anders kan er geen verbinding worden gemaakt.
4. Maak vervolgens een account of meld je aan als je al een Polar account hebt. We helpen je binnen de app met het aanmelden en configureren. Tik op Opslaan en synchroniseren wanneer je alle instellingen hebt bepaald. Je gepersonaliseerde instellingen worden nu op de armband overgedragen. Het is belangrijk dat je de fysieke gegevens nauwkeurig invult wanneer je je aanmeldt voor de web-service, zodat de gegevens over je activiteit en trainingen zo nauwkeurig en persoonlijk mogelijk zijn.  
**i** Denk eraan dat je A370 de nieuwste firmware-update kan ontvangen tijdens de draadloze configuratie. Afhankelijk van je verbinding kan het tot 20 minuten duren om de configuratie te voltooien. Je A370 ontvangt het [taal](#) pakket op basis van je selectie tijdens de configuratie. Ook dit neemt enkele ogenblikken in beslag.
5. Zodra de synchronisatie is voltooid, verschijnt de tijdweergave op het display van je A370.

Je kunt beginnen, veel plezier!

## TALEN

Bij het [configureren](#) van je A370 kun je een van de volgende talen selecteren voor het gebruik ervan.

- Engels
- Spaans

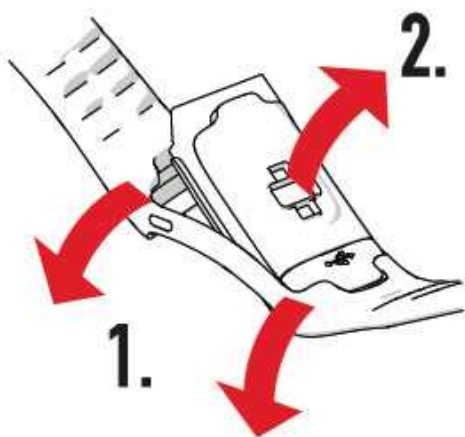
- Portugees
- Frans
- Deens
- Nederlands
- Zweeds
- Noors
- Duits
- Italiaans
- Fins
- Pools
- Russisch
- Chinees (vereenvoudigd)
- Japans
- Indonesisch
- Turks
- Tsjechisch
- Koreaans

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

## **POLSBAND**

Je kunt de polsband van je A370 eenvoudig verwisselen. Dat is handig als je de kleur van je polsband bijvoorbeeld wilt aanpassen aan je outfit.

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



2. Trek het apparaat uit de polsband.

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

## MENUSTRUCTUUR

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

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



## ACTIVITEIT

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

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

## MIJN DAG

Hier zie je de voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel in meer detail, het aantal stappen en de calorieën, en alle trainingssessies die je tot dusver hebt gedaan op die dag of de geplande trainingssessies die je hebt gemaakt in de Flow webservice. Als je de A370 's nachts draagt, zie je slaapgegevens van de voorgaande nacht. Als je ook continue hartslagmeting gebruikt, zie je je laagst geregistreeerde hartslag van de voorgaande nacht, en de laagste en hoogste hartslag van je dag tot nu toe.

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

## TRAINING

Hier start je je trainingssessies. Tik op het pictogram om het sportselectiemenu te openen. Je kunt de selectie wijzigen in de Flow webservice, zodat je je favoriete sporten sneller kunt selecteren op je A370. Ga naar Flow, klik op je naam en vervolgens op **Sportprofielen**. Hier kunt je sporten toevoegen en verwijderen. Vergeet niet ze te synchroniseren om ze ook op je apparaat te krijgen.

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

Neem je telefoon mee tijdens je trainingssessie als je locatiegegevens van je trainingssessie in de buitenlucht wilt hebben. Wacht tot het GPS-pictogram stilstaat voordat je de sessie start. Zie [hier](#) voor meer informatie.

## FAVORIETEN

In **Favorieten** vind je trainingssessies die je als favorieten in de Flow webservice hebt opgeslagen. Als je geen favorieten hebt opgeslagen in Flow, zie je dit item niet in het menu van je A370.

Zie [Favorieten](#) voor meer informatie.

## MIJN HARTSLAG

Hier kun je snel je huidige hartslag controleren.



## INSTELLINGEN

In **Instellingen** kun je de modus **Continue hartslag**, de **Vliegmodus**, de modus Niet storen en de modus **HF-sensor** in- en uitschakelen, het apparaat uitschakelen, de Bluetooth-verbindingen resetten en apparaatspecifieke gegevens weergeven.

## DISPLAYWEERGAVEN

De displayweergave van je fitness tracker wijzigen

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



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

Hier volgen de opties.



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



- Grote klok met datum en seconden
- Beschikbaar in verschillende kleuren: Houd je vinger op het touch display tot er een miniatuur van de wijzerplaat met de grote klok wordt weergegeven. Tik op de miniatuur, veeg omhoog of omlaag om de beschikbare kleuren te bekijken en tik op de gewenste kleur.



- Analoge klok met datum



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



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

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

## BEZIGMETKOPPELEN

Je moet een *Bluetooth®* hartslagsensor met je A370 koppelen voordat je de apparaten samen kunt gebruiken. Het koppelen vergt slechts enkele seconden en zorgt ervoor dat je A370 alleen signalen ontvangt van jouw sensoren en apparaten en waarborgt storingsvrij trainen in een groep. Zorg dat je de apparaten thuis hebt gekoppeld voordat je aan een evenement of wedstrijd meedoet.

De Polar A370 fitness tracker is ook compatibel met de Bluetooth® hartslagsensoren H6, H7, H10 en OH1.

### HARTSLAGSENSOR KOPPELEN MET JE A370

 *Als je een Polar Bluetooth® hartslagsensor gebruikt, meet je A370 je hartslag niet bij je pols.*

Je kunt een hartslagsensor op twee manieren met je A370 koppelen:

1. Doe de hartslagsensor om en houd de knop in de tijdsweergave ingedrukt tot er een bericht wordt weergegeven dat je het apparaat moet aanraken met de A370.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A370.
3. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven als je klaar bent.

OF

1. Doe de hartslagsensor om en tik op **Training** op je A370.
2. Raak de hartslagsensor aan met je A370.
3. **Koppelen voltooid** wordt weergegeven als je klaar bent.

# INSTELLINGEN

## MENU INSTELLINGEN

Je kunt het menu **Instellingen** openen via het hoofdmenu. Tik op een pictogram om de bijbehorende functie in te schakelen (het pictogram wordt groen).



Continue hartslag Schakel de continue registratie van je hartslag in of uit.



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



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



HF-sensormodus. Gebruik je A370 als een hartslagsensor in combinatie met een ontvangend apparaat.



Uitschakelen. Het apparaat uitschakelen.



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



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

Druk op de zijknop om terug te gaan naar de tijdweergave

## DISPLAY-INSTELLINGEN

In de Polar Flow webservice en de Polar Flow mobiele app kun je aangeven om welke pols je de A370 wilt dragen. Deze instelling wijzigt de richting van het display van je A370 dienovereenkomstig.



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

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

## Display-instelling wijzigen op je computer

1. Sluit je A370 aan op de USB-poort van je computer, ga naar [polar.com/flow](https://polar.com/flow) en meld je aan.
2. Ga naar **Producten** en **Instellingen**.
3. Kies je A370 en wijzig de links- of rechtshandigheid.

De richting van het display van je A370 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

## Display-instelling wijzigen in de mobiele app

1. Ga naar **Apparaten**.
2. Kies de gewenste richting voor je A370.


De richting van het display van je A370 wordt gewijzigd bij de volgende synchronisatie.

# TIJDINSTELLING

De huidige tijd en notatie worden van de systeemklok van je computer naar je A370 overgedragen wanneer je synchroniseert met de Polar Flow webservice. Als je de tijd wilt wijzigen, moet je eerst de tijdzone op je computer wijzigen en daarna je A370 synchroniseren.

Als je de tijd of tijdzone op je mobiele apparaat wijzigt en je de Polar Flow app synchroniseert met de Polar Flow webservice en je A370, wordt ook de tijd op je A370 gewijzigd. Je hebt een internetverbinding nodig op je mobiele apparaat om de tijd te kunnen wijzigen.

## A370 OPNIEUW OPSTARTEN

Je kunt je A370 opnieuw opstarten via het menu **Instellingen**. Tik op het aan-uitpictogram  om het apparaat uit te schakelen. Druk op de zijknop om het apparaat opnieuw op te starten.


## A370 RESETTEN

Als je problemen ondervindt met je A370, probeer hem dan te resetten. Als je de A370 reset, wordt alle informatie gewist en moet je hem opnieuw configureren voor gebruik.

Reset je A370 in FlowSync op je computer:

1. Sluit je A370 met de meegeleverde USB-kabel aan op je computer.
2. Open de instellingen in FlowSync.
3. Druk op de knop Fabrieksreset.

Je kunt je A370 ook resetten op de armband zelf:

1. Ga naar **Instellingen** in het hoofdmenu.
2. Tik op het aan-uitpictogram  om het apparaat uit te schakelen.
3. Als de tekst **Bezig met uitschakelen** wordt weergegeven, houd je de knop opnieuw vijf seconden ingedrukt.

Nu moet je de A370 opnieuw configureren via een mobiel apparaat of een computer. Gebruik dezelfde Polar account die je gebruikte voordat je het apparaat resette.


## FIRMWARE BIJWERKEN MET COMPUTER

Je kunt de firmware van je A370 zelf bijwerken om deze up-to-date te houden. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je de A370 aansluit op je computer. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload.

Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je A370. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties.

### Je kunt de firmware als volgt bijwerken:

1. Sluit je A370 met de USB-kabel aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd of je de firmware wilt bijwerken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de A370 wordt opnieuw opgestart.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-update: voordat de update begint, worden de gegevens van je A370 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

## MET MOBIEL APPARAAT OF TABLET

Je kunt de firmware ook bijwerken met je mobiele apparaat als je de Polar Flow mobiele app gebruikt om de trainings- en activiteitsgegevens van je A370 te synchroniseren. De app geeft je een melding als er een update beschikbaar is en helpt je bij het uitvoeren ervan. We raden je aan de A370 aan te sluiten op een voedingsbron voordat je de update start, zodat de update probleemloos kan worden uitgevoerd.

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

# VLIEGMODUS

De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie met je A370 af. Je kunt hem blijven gebruiken, maar je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de Polar Flow mobiele app of hem gebruiken in combinatie met draadloze accessoires.

## VLIEGMODUS INSCHAKELEN

1. Ga naar **Instellingen** in het hoofdmenu.



2. Tik op het vliegtuigpictogram. Nu wordt Vliegmodus aan weergegeven en het pictogram wordt groen. Het vliegtuigpictogram verschijnt in de tijdweergave.

## VLIEGMODUS UITSCHAKELEN

1. Ga naar **Instellingen** in het hoofdmenu.
2. Tik op het pictogram. Nu wordt Vliegmodus uit weergegeven.

# PICTOGRAMMEN TIJDWEERGAVE

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



**Vliegmodus** is ingeschakeld. Alle draadloze verbindingen met je mobiele telefoon en accessoires zijn verbroken.



Modus Niet storen is ingeschakeld. Het display wordt niet ingeschakeld door je polsbeweging en je ontvangt geen Smart notifications.



Het trilalarm is ingesteld. Je kunt het alarm instellen vanaf de Flow app.



De koppeling met je telefoon is verbroken en Smart notifications is ingeschakeld. Houd de zijknop ingedrukt om opnieuw verbinding te maken.

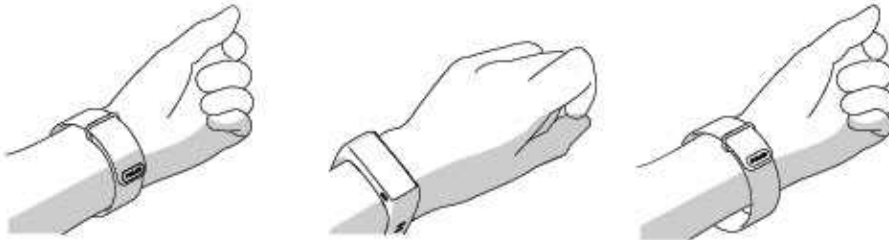
# TRAINING

## JE A370 OMDOEN

De A370 meet je hartslag aan de pols, zowel bij normale dagelijkse activiteit als tijdens trainingen. Volg deze tips zodat de A370 comfortabel om je pols zit en je een nauwkeurige hartslagmeting krijgt.

Draag de polsband bij normale activiteit boven op je pols, achter het polsgewricht. Draag de fitness tracker NIET boven op het bot van je polsgewricht. De polsband mag een beetje los zitten, zolang de sensor aan de achterkant je huid maar raakt en op zijn plaats blijft zitten wanneer je beweegt.

Span de polsband een beetje strakker aan wanneer je gaat trainen, zodat de sensor niet verschuift tijdens het bewegen. De polsband mag niet ongemakkelijk strak zitten. Vergeet niet de polsband na je training wat losser te maken, zodat hij comfortabel zit.



Als je een tatoeage op je pols hebt, moet je ervoor zorgen dat de sensor daar niet precies bovenop ligt, anders zijn de metingen mogelijk niet nauwkeurig.

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




Bij sporten waar het lastiger is de sensor op een vaste plaats op je huid te houden of waarbij je kracht uitoefent of beweegt met de spieren of pezen in de buurt van je pols, raden we je aan een Polar H10 hartslagsensor met een borstband te gebruiken zodat je hartslag nauwkeuriger kan worden gemeten.

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

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



## TRAININGSSESSIE STARTEN

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

Raadpleeg [Functies tijdens training](#) voor meer informatie over de mogelijkheden van je A370 tijdens het trainen.

Druk op de knop **als je een trainingssessie wilt onderbreken**. **Onderbroken** wordt weergegeven en de A370 gaat in de pauzmodus. Tik op het groene pijlpictogram als je de trainingssessie wilt hervatten.

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

## TRAININGSSESSIE MET TRAININGSDOEL STARTEN

In de Flow webservice kun je je training plannen en [gedetailleerde trainingsdoelen maken](#) en deze met FlowSync software of de Flow app naar je A370 synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A370 je naar het bereiken van je doel.

Je kunt als volgt een trainingssessie met een trainingsdoel starten:



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


## TIJDENS TRAINING TRAININGSWEERGAVEN

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

Hieronder zie je de beschikbare trainingsweergaven.





### TRAINING MET HARTSLAG

	<p>Je huidige hartslag in de kleur van je huidige hartslagzone.</p> <p>De duur van je trainingssessie tot dusver.</p>
	<p>Tijd.</p> <p>Calorieën tot dusver verbrand tijdens training.</p>
	<p>Huidige snelheid of tempo van de sessie. Pas de sportprofielen in Flow aan om in te stellen welke je hier wilt weergeven.</p> <p>De tot dusver in de sessie afgelegde afstand.</p>

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

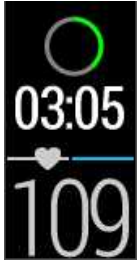


## TRAINING MET EEN TRAININGSDOEL OP BASIS VAN DUUR OF CALORIEËN

Als je in de Flow webservice een trainingsdoel hebt gemaakt op basis van duur of calorieën en je dit doel hebt gesynchroniseerd naar je A370, beschik je over de volgende weergaven:


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


## TRAINING MET EEN GEFASEERD TRAININGSDOEL


Als je in de Flow webservice een gefaseerd doel hebt gemaakt, de hartslagintensiteit voor elke fase hebt gedefinieerd en je het doel naar je A370 hebt gesynchroniseerd, beschik je over de volgende weergaven:

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

## TRAININGSSESSIE PAUZEREN OF STOPPEN

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

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

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

## TRAININGSOVERZICHT NA DE TRAINING

Direct nadat je gestopt bent met trainen krijg je een overzicht van je trainingssessie op je A370. In de Flow app en de Flow webservice krijg je een geïllustreerde en meer gedetailleerde analyse.

### TRAININGSOVERZICHT OP A370

Op je A370 kun je alleen je trainingsoverzicht van die dag bekijken. Ga naar [Mijn dag](#) en kies het trainingsoverzicht dat je wilt bekijken.

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

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

## POLAR FLOW APP

Houd in de tijdweergave de knop ingedrukt om je A370 te synchroniseren met de Flow app. In de Flow app kun je na elke sessie in één oogopslag je gegevens analyseren. Met de app kun je offline snel een overzicht bekijken van je trainingsgegevens.

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

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

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

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

# FUNCTIES

## 24/7 ACTIVITEITSMETING

De A370 meet je activiteit met een interne 3D-versnellingsmeter die je polsbewegingen registreert. Hij analyseert de frequentie, intensiteit en regelmaat van je bewegingen samen met je fysieke gegevens, zodat je kunt zien hoe actief je bent in je dagelijkse leven, naast je trainingen. Voor een zo nauwkeurig mogelijke activiteitsmeting raden we je aan de A370 om je minst gebruikte pols te doen.

### ACTIVITEITSDOEL

Je ontvangt je persoonlijke activiteitsdoel wanneer je je Polar account registreert in Flow. Je krijgt elke dag hulp bij het bereiken van je doel. Je kunt je doel bekijken op je A370 en in de Polar Flow app en webservice. Je activiteitsdoel wordt gebaseerd op je persoonlijke gegevens en je ingestelde activiteitsniveau, te vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel in de [Flow webservice](#).

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

### ACTIVITEITSGEGEVENS

De A370 vult geleidelijk een activiteitsbalk om je voortgang op weg naar je dagelijkse doel aan te geven. Als de balk gevuld is, heb je je doel bereikt. De A360 trilt dan. Je kunt de activiteitsbalk bekijken in het menu [Mijn dag](#) en in sommige weergaven van het horloge.

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

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



## INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je A370 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

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

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

## SLAAPGEGEVENS IN DE FLOW WEBSERVICE EN DE FLOW APP

Polar apparaten met 24/7 activiteitsmeting detecteren via je polsbewegingen automatisch wanneer je in slaap valt, wanneer je slaapt en wanneer je wakker wordt. Ze observeren je bewegingen 's nachts om alle onderbrekingen gedurende de volledige slaaperiode te registreren en vertellen je hoeveel tijd je daadwerkelijk hebt geslapen. De slaapdetectie is gebaseerd op de registratie van de bewegingen van je minst gebruikte pols met een digitale 3D-versnellingsmeter.

Door je slaap te registreren, krijg je inzicht in je slaappatronen en kun je zien waar je verbeteringen of wijzigingen kunt aanbrengen. Door je nacht te vergelijken met je gemiddelden en je patronen te analyseren, kun je zien wat je gedurende de dag doet en de invloed daarvan op je slaap. Met wekelijkse overzichten in je Polar Flow account kun je evalueren hoe regelmatig je slaap-waakpatroon is.

Wat Polar Sleep Plus™ meet – Belangrijkste componenten van slaapregistratie

- Slaapduur - Slaapduur geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Je Polar apparaat registreert de bewegingen die je maakt en houdt bij wanneer je in slaap valt en wakker wordt. Het registreert ook de onderbrekingen van je slaap tijdens de hele Slaapduur.
- Echte slaap - Echte slaap geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap. Echte slaap kan worden uitgedrukt als percentage [%] en als duur [u:min].
- Onderbrekingen - Een normale nachtrust kenmerkt zich door veel korte en lange onderbrekingen; momenten dat je eigenlijk even wakker wordt. Of je je deze onderbrekingen herinnert of niet, hangt af van de duur ervan. Korte onderbrekingen herinneren we ons meestal niet. Langere onderbrekingen, bijvoorbeeld wanneer we opstaan om een slokje water te drinken, herinneren we ons wel.

- Slaapcontinuïteit - Slaapcontinuïteit beschrijft hoe continue je hebt geslapen. De continuïteit van je slaap wordt beoordeeld op een schaal van 1-5, waarbij 5 een zeer continue slaap is. Hoe lager de waarde, hoe gefragmenteerder je slaap was. Een goede nachtrust bestaat uit lange, ononderbroken slaapsegmenten, zonder frequente onderbrekingen.

- Zelfevaluatie - De Flow service geeft je niet alleen een objectief inzicht in je slaapegevens, maar moedigt je ook aan je slaap dagelijks te evalueren. Je kunt beoordelen hoe goed je afgelopen nacht hebt geslapen op een schaal van 1 tot 5: zeer slecht - slecht - ok - goed - zeer goed. Door deze vraag te beantwoorden, krijg je langere tekstuele feedback over je slaapduur en slaapkwaliteit.

## ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de Flow app kun je je activiteitsgegevens altijd en overal volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je A370 naar de Flow service. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.

## GPS VIA MOBIEL

Je kunt de routes, snelheid en afstand van je buitentrainingen registreren met je A370 via de GPS van je mobiel. Je moet de Polar Flow mobiele app geïnstalleerd hebben op je mobiel en [gekoppeld](#) hebben met je A370, en de app toestemming geven om de locatie van je telefoon te gebruiken.

Wanneer je je buitentraining start via [Training](#), geeft het GPS-pictogram met een stilstaande cirkel aan dat je locatie is vastgesteld en kun je je trainingssessie registreren.

 *Je moet je mobiele apparaat bij je houden tijdens de trainingssessie.*

## SMART NOTIFICATIONS (IOS)

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps ontvangen op je Polar apparaat. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als die op het scherm van je telefoon. Tijdens hartslagtraining met je A370 kun je alleen meldingen van oproepen ontvangen als de Polar Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd.

- Zorg dat je de laatste firmwareversie op je A370 en de laatste versie van de Polar Flow app gebruikt.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS nodig en moet je A370 met de app gekoppeld zijn.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant is ingeschakeld.


## INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS

### POLAR FLOW MOBIELE APP


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

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

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten** en de pagina van je A370 als je meerdere Polar apparaten hebt.
3. Kies onder **Smart notifications Aan, Aan (geen voorbld.)** of **Uit**.
4. Synchroniseer je A370 met de mobiele app door de knop van je A370 ingedrukt te houden.
5. Op het display van je A370 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je A370 met de Polar Flow mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd in de mobiele app.

### INSTELLING NIET STOREN IN DE POLAR FLOW APP

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

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

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

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten** en de pagina van je A370 als je meerdere Polar apparaten hebt.
3. Schakel **Niet storen** in of uit en stel de begin- en eindtijd voor Niet storen in.
4. Synchroniseer je A370 met de mobiele app door de knop van je A370 ingedrukt te houden.

### INSTELLING NIET STOREN OP JE A370

Je kunt als volgt de meldingswaarschuwingen direct op je A370 uitschakelen:

1. Ga naar **Instellingen**.

2. Tik op het pictogram Niet storen. 

**Niet storen is ingeschakeld** verschijnt op het display. Het pictogram Halve maan verschijnt in de tijd-



weergave wanneer de functie ingeschakeld is.

Herhaal de stappen om de meldingswaarschuwingen in te schakelen.

## TELEFOONINSTELLINGEN

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je A370 ontvangt. Instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon bewerken:

1. Ga naar **Instellingen** > **Meldingen** en kies de app.
2. Zorg dat Meldingen is ingeschakeld en dat de stijl is ingesteld op **Stroken** of **Waarschuwingen**.

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

## GEBRUIK

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

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

## MELDINGEN AFWIJZEN

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

Meldingen afwijzen vanaf het display

- Handmatig: druk op de zijknop

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

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


De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je A370 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 5 m van elkaar bevinden. Als je A370 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je A370 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je A370 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je de verbinding herstellen door de knop van je A370 ingedrukt te houden.

## SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)

Met de functie Smart notifications kun je waarschuwingen over inkomende oproepen, berichten en meldingen van apps ontvangen op je Polar apparaat. Je krijgt dezelfde meldingen op je Polar apparaat als die op het scherm van je telefoon. Houd er rekening mee dat je tijdens hartslagtraining met je A370, geen meldingen kunt ontvangen.

- Zorg dat Android versie 5.0 of later op je telefoon aanwezig is.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je A370 met de app gekoppeld zijn.
- Om de Smart notificaties te laten werken moet de Polar Flow app zijn gestart op je telefoon.
- Als de functie Smart notifications is ingeschakeld, raakt de batterij van je Polar apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant is ingeschakeld.


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

## INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS


### SMART NOTIFICATIONS IN- EN UITSCHAKELEN

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


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

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Synchroniseer je A370 met de mobiele app door de zijknop van je A370 ingedrukt te houden.
3. Ga naar  > **Apparaten** en de pagina van je A370 als je meerdere Polar apparaten hebt.

4. Kies onder **Smart notifications Aan**, **Aan (geen voorbld.)** of **Uit**.  
Als je Smart notifications inschakelt, wordt je begeleid bij het inschakelen van de meldingen op je telefoon (d.w.z. de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon), als je dat nog niet hebt ingeschakeld. Meldingen inschakelen? wordt weergegeven. Tik op Inschakelen. Kies daarna Polar Flow en tik op OK.
5. Synchroniseer je A370 met de mobiele app door de knop van je A370 ingedrukt te houden.
6. Op het display van je A370 verschijnt **Smart notifications aan** of **Smart notifications uit**.

 Vergeet niet je A370 met de Polar Flow mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd in de mobiele app.

## INSTELLING NIET STOREN IN DE POLAR FLOW APP

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

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

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

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar  > **Apparaten** en de pagina van je A370 als je meerdere Polar apparaten hebt.
3. Schakel **Niet storen** in of uit en stel de begin- en eindtijd voor Niet storen in. De instelling Niet storen is zichtbaar wanneer de instelling Smart notifications is ingeschakeld.
4. Synchroniseer je A370 met de mobiele app door de knop van je A370 ingedrukt te houden.

## INSTELLING NIET STOREN OP JE A370

Je kunt als volgt de meldingswaarschuwingen direct op je A370 uitschakelen:

1. Ga naar **Instellingen**.

2. Tik op het pictogram Niet storen. 


**Niet storen is ingeschakeld** verschijnt op het display. Het pictogram Halve maan verschijnt in de tijd-



weergave wanneer de functie ingeschakeld is.

Herhaal de stappen om de meldingswaarschuwingen in te schakelen.

## **APPS BLOKKEREN**

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app op je A370 ontvangen hebt, wordt die app genoemd in  > Apparaten > Apps blokkeren en kun je de app desgewenst blokkeren.

## **TELEFOONINSTELLINGEN**

Om meldingen van je telefoon op je A370 te kunnen ontvangen, moet je eerst meldingen inschakelen op de mobiele apps waarvan je ze wilt ontvangen. Dat kun je doen via de instellingen van de mobiele app of via de instellingen voor meldingen van apps op je Android-telefoon. Raadpleeg de gebruiksaanwijzing van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.

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

## **GEBRUIK**

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

Tijdens trainingssessies krijg je geen meldingen.

## **MELDINGEN AFWIJZEN**

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

Meldingen afwijzen vanaf het display

- Handmatig: druk op de zijknop

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

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

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je A370 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 5 m van elkaar bevinden. Als je A370 zich minder dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten zodra je A370 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je A370 zich meer dan twee uur buiten het bereik van je telefoon bevindt, kun je de verbinding herstellen door de knop van je A370 ingedrukt te houden.

## A370 GEBRUIKEN ALS HARTSLAGSENSOR

Je kunt je A370 gebruiken als een hartslagsensor in combinatie met een ander Bluetooth-apparaat dat gegevens van een hartslagsensor kan ontvangen, zoals een fietscomputer, een sport-app zoals Polar Beat of een andere polsunit. Eerst moet je de A370 via Bluetooth koppelen met het ontvangende apparaat. Raadpleeg de koppelinstructies in de handleiding van het ontvangende apparaat.


HF-sensormodus inschakelen:

1. Ga naar [Instellingen](#) in het hoofdmenu.



2. Tik op  en accepteer het bevestigingsverzoek om de HF-sensormodus in te schakelen.

Je kunt de HF-sensormodus uitschakelen door op de knop Terug te drukken en je keuze te bevestigen.

 Houd er rekening mee dat je A370 je trainingssessies nu niet registreert in je Flow logboek. Alleen als het ontvangende apparaat geschikt is voor Flow, worden je sessies geregistreerd.

## POLAR SMART COACHING FUNCTIES

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

De A370 heeft de volgende Polar Smart Coaching functies:

- [Activiteitengids](#)
- [Activity Benefit](#)



- [Continue hartslag](#)
- [Training op basis van hartslag](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Smart Calories](#)
- [Sportprofielen](#)
- [Trainingseffect](#)

## ACTIVITEITENGIDS

De functie Activiteitengids laat zien hoe actief je bent geweest overdag en hoeveel je nog moet doen om de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit per dag te bereiken. Via je A370, de Polar Flow mobiele app en de Polar Flow webservice kun je zien in welke mate je je activiteitsdoel voor die dag hebt bereikt.

### ACTIVITEITENGIDS OP DE A370

Sommige wijzerplaten van je A370 laten je voortgang op weg naar je dagelijkse activiteitsdoel zien.

In het menu Mijn dag staat de kaart Activiteit met meer informatie over je activiteit voor die dag. Hier kun je zien welk percentage van je dagelijks activiteitsdoel je hebt bereikt. Dit wordt ook gevisualiseerd met een activiteitsbalk.

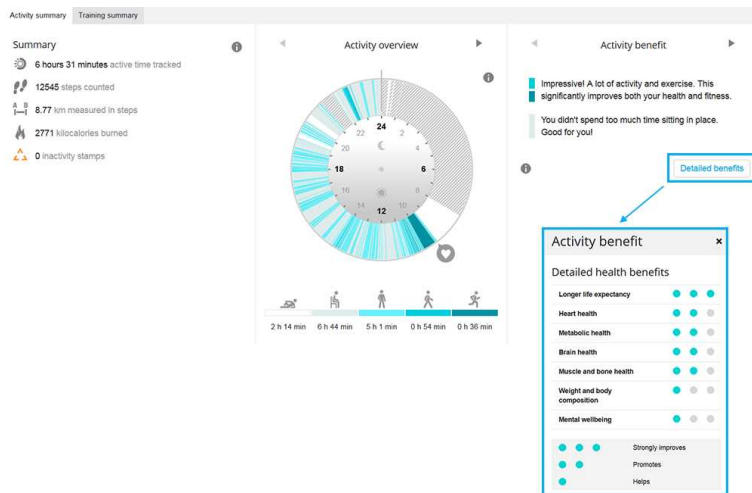
Tik op de balk om een voorbeeld te zien van hoe je je doel voor die dag kunt bereiken. 'Omhoog' betekent activiteiten van lage intensiteit, 'wandelen' betekent van normale intensiteit en 'joggen' betekent van hoge intensiteit. Met praktische begeleiding als '50 min wandelen' of '20 min joggen' kun je kiezen hoe je je doel wilt bereiken. Op de Polar Flow webservice en de Polar Flow app vind je meer voorbeelden voor activiteiten van lage, normale en hoge intensiteit.

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

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit geeft je feedback over de effecten van je activiteiten op je gezondheid en ook over de ongewenste effecten die zijn veroorzaakt doordat je te lang hebt gezeten. De feedback is gebaseerd op internationale richtlijnen voor en onderzoeken naar de gezondheidseffecten van fysieke activiteit en stilzitten. Het basisprincipe is: hoe actieve je bent, hoe groter de effecten!

Je kunt de effecten van je dagelijkse activiteit bekijken in zowel de Flow app als de Flow webservice. Je kunt de effecten per dag, per week en per maand bekijken. In de Flow webservice kun je bovendien meer details bekijken over de effecten.




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

## CONTINUE HARTSLAG

De functie Continue hartslag meet je hartslag 24 uur per dag. Met deze functie kun je je dagelijkse calorieverbruik en je activiteit nauwkeuriger meten, omdat ook fysieke activiteiten met heel weinig polsbewegingen, zoals fietsen, kunnen worden geregistreerd.

De functie Continue hartslag is automatisch ingeschakeld op je A370. Je kunt de functie Continue hartslag in-

en uitschakelen op je A370 door onder [Instellingen](#) op het pictogram  te tikken. De functie meet je hartslag op intelligente, aanpasbare en geoptimaliseerde wijze. Houd er wel rekening mee dat de batterij van je Polar apparaat sneller leeg raakt als je de functie Continue hartslag ingeschakeld laat.

Onder [Mijn dag](#) kun je bekijken wat je hoogste en laagste hartslagmeting van de dag is en wat je laagste hartslagmeting van de afgelopen nacht was. In de Polar Flow webservice en mobiele app kun je meer details en langere perioden bekijken.

De registratie van je continue hartslag start elke paar minuten of op basis van je polsbewegingen.

Je hartslag wordt elke paar minuten gemeten. Als je hartslag verhoogd is tijdens de meting, begint de functie Continue hartslag je hartslag te registreren. De registratie van je continue hartslag kan ook starten op basis van je polsbewegingen, bijvoorbeeld als je ten minste één minuut op hoger tempo wandelt.

De registratie stopt automatisch als je activiteitsniveau te laag wordt. Wanneer je Polar apparaat detecteert dat je al langere tijd inactief bent, begint de registratie van je continue hartslag om je laagste hartslag van de dag te bepalen.


## SMART CALORIES



De meest nauwkeurige caloriemeter op de markt meet het aantal verbruikte calorieën. Met continue hartslagregistratie werkt de caloriemeter nog nauwkeuriger. De berekening van het energieverbruik is gebaseerd op:



- Gewicht, lengte, leeftijd, geslacht
- Individuele maximale hartslag ( $HF_{max}$ )
- Hartslag tijdens training en tijdens continue hartslagregistratie
- Activiteitsmeting buiten de trainingssessies en wanneer je traint zonder hartslagmeting
- Individuele maximale zuurstofopname ( $VO_{2max}$ ).  
 $VO_{2max}$  vertelt iets over je aerobe conditie. Je kunt je geschatte  $VO_{2max}$  bepalen met de Polar Fitness Test. Alleen beschikbaar op de Polar H7 en H10 hartslagsensoren.

## HARTSLAGZONES

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

Hartslagzone	Intensiteit % van $HF_{max}$  $HF_{max} = \text{maximale hartslag} (220 - \text{leeftijd})$ .	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
MAXIMUM  	90–100%	171–190 hsm	minder dan 5 minuten	Effect: Maximale of vrijwel maximale inspanning voor ademhaling en spieren.  Voelt als: Zeer uitputtend voor ademhaling en spieren.  Aanbevolen voor: Zeer ervaren en fitte atleten. Slechts korte intervallen, gewoonlijk laatste voorbereiding voor korte evenementen.
ZWAAR	80–90%	152–172 hsm	2–10 minuten	Effect: Beter in staat

Hartslagzone	Intensiteit % van HF <sub>max</sub>  HF <sub>max</sub> = maximale hartslag (220 - leeftijd).	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
				<p>tot langdurige hoge snelheden.</p> <p>Voelt als: Vermoeide spieren en zware ademhaling.</p> <p>Aanbevolen voor: Ervaren atleten voor training gedurende het hele jaar, en voor verschillende tijdsduur. Wordt belangrijker in de aanloop naar het wedstrijdseizoen.</p>
GEMIDDELD  	70–80%	133–152 hsm	10–40 minuten	<p>Effect: Verbetert het algemeen trainingstempo, maakt matige intensiteitsoefeningen gemakkelijker en verbetert efficiëntie.</p> <p>Voelt als: Constante en beheerste snelle ademhaling.</p> <p>Aanbevolen voor: Atleten die trainen voor evenementen of streven naar betere prestaties.</p>
LICHT	60–70%	114-133 hsm	40–80 minuten	<p>Effect: Verhoogt de algemene basisconditie, verbetert het herstel en verhoogt de stofwisseling.</p>

Hartslagzone	Intensiteit % van $HF_{max}$  $HF_{max}$ = maximale hartslag (220 - leeftijd).	Voorbeeld: Hartslagzone (in hartslagen per minuut) voor een persoon van 30 jaar met een maximale hartslag van 190 hsm (220 - 30).	Voorbeeld trainingsduur	Trainingseffect
				<p>Voelt als: Prettig en eenvoudig, beperkte belasting voor spieren en hart en bloedvaten.</p> <p>Aanbevolen voor: Iedereen, voor lange trainingssessies tijdens basistrainingsperioden en voor herstel tijdens het wedstrijdseizoen.</p>
<p>ZEER LICHT</p> 	50–60%	104–114 hsm	20–40 minuten	<p>Effect: Helpt bij de warming-up en cooling-down en bevordert herstel.</p> <p>Voelt als: Erg eenvoudig, lichte inspanning.</p> <p>Aanbevolen voor: Herstel en cooling-down tijdens het hele trainingsseizoen.</p>

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

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

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

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

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

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

## POLAR RUNNING PROGRAM

Het Polar hardloopp programma is een gepersonaliseerd programma op basis van je conditieniveau en zorgt ervoor dat je op de juiste manier traint en overbelasting voorkomt. Het is slim, past zich aan op basis van je ontwikkeling en laat je weten wanneer het een goed plan is om het wat rustiger aan te doen en wanneer je er een schepje bovenop kunt doen. Het programma is specifiek ontwikkeld voor jouw evenement en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen, je trainingsachtergrond en je voorbereidingstijd. Het programma is gratis en beschikbaar op de Polar Flow webservice op [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Er zijn programma's beschikbaar voor 5 kilometer, 10 kilometer, de halve marathon en de hele marathon. Elk programma heeft drie fasen: Basisopbouwperiode, opbouwperiode en afbouwperiode. Deze fasen zijn bedoeld om je prestaties geleidelijk te ontwikkelen en te zorgen dat je op de wedstrijddag klaar bent. Hardlooptrainings sessies worden in vijf typen onderverdeeld: gemakkelijk joggen, normaal joggen, lange loop, tempo loop en interval. Alle sessies bevatten warming-up- en cooling-downfasen voor optimale resultaten. Bovendien kun je kiezen tussen kracht-, romp- en mobiliteitstrainingen om je ontwikkeling te ondersteunen. Elke training bestaat uit twee tot vijf hardloopsessies en de totale duur van een wekelijkse hardlooptrainings sessie varieert van één tot zeven uur, afhankelijk van je conditieniveau. De minimumduur van een programma is negen weken en de maximumduur is 20 maanden.

Lees meer over het Polar hardloopp programma in deze [uitgebreide gids](#). Of lees meer over hoe je [aan de slag gaat met het hardloopp programma](#).

## POLAR HARDLOOPPROGRAMMA MAKEN

1. Meld je aan bij de Flow webservice op [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Kies **Programma's** op het tabblad.
3. Kies je evenement, geef het een naam, stel de datum van het evenement in en wanneer je het programma wilt starten.
4. Vul de vragen in over het niveau van de lichamelijke activiteit.\*
5. Kies of je ondersteunende trainingen in het programma wilt opnemen.
6. Lees de vragenlijst over geschiktheid voor lichamelijke activiteiten en vul deze in.

7. Bekijk je programma en pas instellingen zo nodig aan.
8. Kies **Programma starten** als je klaar bent.

\*Als vier weken trainingsgeschiedenis beschikbaar zijn, zijn deze vragen vooraf ingevuld.

## EEN HARDLOOPDOEL STARTEN

Nadat je je A370 hebt gesynchroniseerd met Flow, wordt je hardloopdoel voor de huidige dag automatisch voorgesteld wanneer je op **Training** op je A370 tikt. Accepteer het voorstel om je doel te starten.

## JE VOORTGANG VOLGEN

Synchroniseer de trainingsresultaten van je apparaat met de Flow webservice via de USB-kabel of de Flow app. Volg je voortgang vanaf het tabblad **Programma's**. Je ziet een overzicht van het huidige programma en welke voortgang je hebt gemaakt.

### Wekelijkse prijs

Als je traint voor een hardloopevenement met het Polar hardloopprogramma, geeft je A370 je een prijs voor het volgen van je trainingsplan.

Als feedback krijg je prijssterren op je A370 op basis van hoe goed je elke week het programma hebt gevolgd. Je krijgt de prijs wanneer de volgende week begint, dat wil zeggen op maandag, zaterdag of zondag, afhankelijk van welke eerste dag van de week je hebt gekozen in de Algemene instellingen van je Polar account.

Hoeveel sterren je krijgt hangt af van hoe goed je je doelen hebt bereikt. De tijd die je tijdens de training daadwerkelijk in de verschillende hartslagzones hebt besteed, wordt vergeleken met de geplande tijd van het trainingsdoel voor elke hartslagzone. Controleer de onderstaande informatie om te zien wat nodig is voor elk aantal sterren of waarom je in een week geen sterren hebt gekregen.

- 1 ster: Je hebt gemiddeld 75% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- 2 sterren: Je hebt gemiddeld 90% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- 3 sterren: Je hebt gemiddeld 100% bereikt van je doel in elke hartslagzone.
- Geen sterren: Je hebt te veel getraind (meer dan 200%) in gemiddelde zones (1 -3).
- Geen sterren: Je hebt te veel getraind (meer dan 150%) in zones van hoge intensiteit (4 en 5).

 *Denk eraan om je trainings sessies te starten met de trainingsdoelen, dan worden de resultaten van je trainings sessie vergeleken met de doelen.*

## POLAR SLEEP PLUS™

Als je de A370 's nachts draagt, registreert hij je slaap. Hij detecteert wanneer je in slaap valt en wanneer je wakker wordt, en verzamelt gegevens voor diepere analyse in de Polar Flow app en webservice. De A370

observeert je handbewegingen 's nachts om alle onderbrekingen gedurende de volledige slaaperiode te registreren en vertelt je hoeveel tijd je daadwerkelijk hebt geslapen.

### Slaapgegevens op je A370

Je kunt je slaapgegevens controleren via de slaapkaart in [Mijn dag](#). Tik erop voor meer informatie.



- **Slaapduur** geeft de totale tijd aan tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan.
- **Echte slaap** geeft aan hoeveel tijd je werkelijk slapend doorbrengt tussen het moment dat je in slaap valt en het moment dat je wakker wordt en het tijd is om op te staan. Dit is dus je slaapduur minus de onderbrekingen. Alleen de tijd die je echt slapend doorbrengt wordt beschouwd als echte slaap.
- **Slaapcontinuïteit** is een beoordeling van de continuïteit van je slaapduur.
- Het aantal keer dat je in slaap viel en wakker werd.
- **Feedback** op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.
- Je gegeven slaapbeoordeling met een smiley-pictogram.

### Slaapgegevens in de Flow app en webservice

Je slaapgegevens worden weergegeven in de Flow app en webservice nadat je A370 is gesynchroniseerd. De Flow app en webservice tonen je slaapgegevens per nacht en week. In de Flow webservice kun je je slaapgegevens bekijken op het tabblad [Slaap](#) van je [Logboek](#). Je kunt je slaapgegevens ook opnemen in [Activiteitenrapporten](#) op het tabblad [Voortgang](#).

In de Polar Flow app en webservice kun je **Gewenste slaapduur** instellen om aan te geven hoe lang je elke nacht wilt slapen. Je kunt ook je slaap beoordelen. Je ontvangt feedback over hoe je hebt geslapen op basis van je slaapgegevens, je gewenste slaapduur en je slaapbeoordeling.

Door je slaappatronen te volgen, kun je zien of ze worden beïnvloed door veranderingen in je dagelijkse leven en de juiste balans vinden tussen rust, dagelijkse activiteit en training.

## POLAR SPORTPROFIELEN

We hebben zeven standaard sportprofielen gemaakt voor je A370. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen toevoegen en deze naar je A370 synchroniseren; zo kun je een lijst maken van al je favoriete sporten. Je kunt ook enkele specifieke instellingen definiëren voor elk sportprofiel. Je kunt bijvoorbeeld trillingsfeedback uitschakelen in het sportprofiel yoga. Zie [Sportprofielen in Flow webservice](#) voor meer informatie.



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

## TRAININGSEFFECT

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

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

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

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

## ALARM

Het alarm van de A370 is stil en trilt. Je kunt alleen in de Polar Flow mobiele app een alarm instellen.



*Wanneer het alarm is ingesteld, wordt er een klokpictogram weergegeven in de tijdweergave.*

Je kunt de alarmtijd controleren via [Mijn dag](#) door de weergave omhoog te vegen met je vinger.

# POLAR FLOW APP EN WEBSERVICE

## POLAR FLOW APP

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

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

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

Je kunt je nieuwe A370 ook draadloos verbinden met de app. Raadpleeg [Je A370 configureren](#) voor instructies.

Om de Flow app te gaan gebruiken dien je hem op je mobiele apparaat te downloaden vanaf de App Store of Google Play. Ga naar [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app. Voordat je een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) in gebruik neemt, moet je het apparaat koppelen met je A370.

## MOBIEL APPARAAT KOPPELEN MET A370

Voordat je een mobiel apparaat koppelt:

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



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

Mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar account, die je gemaakt hebt bij het [configureren van je A370](#).
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** verschijnt op je mobiele apparaat (**Wachten op A370** verschijnt).
3. Houd de knop op je A370 ingedrukt.
4. **Koppelen: raak apparaat aan met de A370** verschijnt. Raak het mobiele apparaat aan met je A370.
5. **Bezig met koppelen** verschijnt.

6. **Bevestig op ander apparaat xxxxx** verschijnt op je A370. Voer de pincode van de A370 in op het mobiele apparaat. Het koppelen begint.
7. **Koppelen voltooid** verschijnt als dit gereed is.

Om je trainingsgegevens in de Flow app te kunnen bekijken, moet je de A370 na je sessie synchroniseren met de app. Wanneer je de A370 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice. De Flow app is de gemakkelijkste manier om de trainingsgegevens van je A370 te synchroniseren met de webservice. Zie [Synchroniseren](#) voor informatie over het synchroniseren.

## POLAR FLOW WEBSERVICE

De Polar Flow webservice toont je activiteitsdoel en de details van je activiteit en helpt je te begrijpen welke invloed je gewoontes en keuzes hebben op je welzijn. Met de Polar Flow webservice kun je elk detail van je training plannen en analyseren en meer inzicht krijgen in je prestaties en voortgang op de lange termijn. Configureer en personaliseer je A370 voor perfecte afstemming op je trainingsbehoeften door sportprofielen toe te voegen en instellingen aan te passen. Je kunt ook de hoogtepunten van je training delen met je vrienden in de Flow community.

[Configureer je A370](#) op [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) om de Flow webservice te gaan gebruiken. Je wordt hier begeleid bij het downloaden en installeren van de FlowSync software, zodat je gegevens kunt synchroniseren tussen je A370 en de webservice, en bij het maken van een gebruikersaccount voor de webservice. Download ook de Flow app op je mobiele apparaat zodat je je gegevens direct kunt analyseren en synchroniseren met de webservice.

## FEED

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

## BEKIJKEN

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

## LOGBOEK

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

## VOORTGANG

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

de sport voor het rapport in de vervolkeuzelijsten en druk op het wielpictogram om te kiezen welke gegevens je in de rapportgrafiek wilt zien.

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

## COMMUNITY

In de **Flow Groepen**, **Clubs** en **Evenementen** kun je andere sporters vinden die trainen voor hetzelfde evenement of bij dezelfde sportclub als jij. Je kunt ook je eigen groep maken voor de mensen met wie je wilt trainen. Je kunt je trainingen en tips delen, reageren op de trainingsresultaten van andere leden en deel uitmaken van de Polar Community. In Flow Clubs kun je klasplanningen zien en je aanmelden voor klassen. Doe mee en krijg motivatie van je sociale trainingscommunities!

Klik op de volgende koppeling om een video te bekijken:

[Polar Flow Evenementen](#)

## PROGRAMMA'S

Het Polar Hardloopprogramma is specifiek ontwikkeld voor jouw doel op basis van Polar hartslagzones en houdt rekening met je persoonlijke eigenschappen en je trainingsachtergrond. Het programma is slim en past zich onderweg aan op je ontwikkeling. De Polar hardloopprogramma's zijn beschikbaar voor 5 km, 10 km, de halve en de hele marathon en bestaan uit twee tot vijf hardlooptrainingen per week, afhankelijk van het programma. Het is supereenvoudig!

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

## JE TRAINING PLANNEN


Plan je training door in de Flow webservice gedetailleerde trainingsdoelen te maken en deze met Flowsync of via de Flow app naar je A370 te synchroniseren. Tijdens de training begeleidt je A370 je naar het bereiken van je doel. Tijdens trainingen die je in de Flow webservice hebt gepland, gebruikt je A370 [hartslagzones](#) - de functie EnergyPointer is niet beschikbaar.

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

## TRAININGSDOEL MAKEN

1. Ga naar [Logboek](#) en klik op [Toevoegen](#) > [Trainingsdoel](#).
2. Kies [Snel](#) of [Gefaseerd](#) in de weergave [Trainingsdoel toevoegen](#).

### Snel doel

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


### Gefaseerd doel

1. Kies [Gefaseerd](#).
2. Kies de [Sport](#), voer de [Doelnaam](#) in (maximaal 45 tekens), de [Datum](#) en de [Tijd](#) en eventuele [Opmerkingen](#) (optioneel) die je wilt toevoegen.
3. Kies of je een nieuw gefaseerd doel wilt maken ([Nieuwe maken](#)) of de sjabloon wilt gebruiken ([Sjabloon gebruiken](#)).
4. Voeg fasen toe aan je doel. Klik op [Duur](#) om een op duur gebaseerde fase toe te voegen. Kies een naam en duur voor elke fase en kies handmatige of automatische start van de volgende fase en de intensiteit.
5. Klik op het pictogram Favorieten  als je het doel aan je [Favorieten](#) wilt toevoegen.
6. Klik op [Opslaan](#) om het doel aan je [Logboek](#) toe te voegen.

### Favorieten

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

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

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

5. Klik op [Aan logboek toevoegen](#) om het doel aan je [Logboek](#) toe te voegen.

## DOELEN NAAR JE A370 SYNCHRONISEREN

Vergeet niet om de trainingsdoelen met FlowSync of de Flow app vanaf de Flow webservice naar je A370 te synchroniseren. Als je ze niet synchroniseert, zijn ze alleen zichtbaar in je logboek van de Flow webservice en de favorietenlijst.

Nadat je je trainingsdoelen naar je A370 hebt gesynchroniseerd, staan de favoriete trainingsdoelen in **Favorieten**.

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

## FAVORIETEN

In **Favorieten** kun je je favoriete trainingsdoelen in de Flow webservice opslaan en beheren. Je kunt maximaal 20 favorieten tegelijk op je A370 instellen. Als je meer dan 20 favorieten hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A370 overgebracht. Je vindt ze in het menu **Favorieten** van je A370.

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

### Trainingsdoel aan je favorieten toevoegen

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


of

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

### Favoriet bewerken

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

## Favoriet verwijderen

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

## POLAR SPORTPROFIELEN IN FLOW WEBSERVICE

Er zijn standaard zeven sportprofielen op je A370 aanwezig. In de Flow webservice kun je nieuwe sportprofielen aan je sportlijst toevoegen, en deze en bestaande sportprofielen bewerken. Je A370 kan maximaal 20 sportprofielen bevatten. Als je meer dan 20 sportprofielen hebt in de Flow webservice, worden de eerste 20 van de lijst bij het synchroniseren naar je A370 overgebracht.

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

### SPORTPROFIEL TOEVOEGEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

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

### SPORTPROFIEL BEWERKEN

Ga als volgt te werk in de Flow webservice:

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

In elk sportprofiel kun je de volgende gegevens bewerken:

#### Hartslag

- Hartslagweergave
- Hartslag zichtbaar voor andere apparaten (andere compatibele apparaten die Bluetooth® Smart draadloze technologie gebruiken (bijv. fitnessapparaten) kunnen je hartslag detecteren).
- Type hartslagzone van de trainingssessies die je in de Flow webservice hebt gemaakt en naar je A370 hebt overgedragen.



## Bewegingen en feedback

- Trillingsfeedback

## GPS en hoogte

- Kies het registratie-interval van de GPS.

Klik op **Opslaan** als je klaar bent met de sportprofielinstellingen. Vergeet niet de instellingen naar je A370 te synchroniseren.

## SYNCHRO-NISEREN

Je kunt gegevens van je A370 overdragen via de USB-poort met FlowSync software of draadloos via Bluetooth Smart® met de Polar Flow app. Om gegevens te kunnen synchroniseren tussen je A370 en de Flow webservice en app, moet je een Polar account en FlowSync software hebben. Als je de [A370 hebt geconfigureerd op \[flow.polar.com/start\]\(http://flow.polar.com/start\)](#), heb je al een account gemaakt en de software gedownload. Als je de snelle configuratie hebt gebruikt bij de ingebruikname van je A370, ga je naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) voor de volledige configuratie. Download de Flow app vanaf de App Store of Google Play op je mobiele apparaat.

Vergeet niet te synchroniseren en je gegevens bijgewerkt te houden tussen je A370, de webservice en de mobiele app, waar je ook bent.

## SYNCHRONISEREN MET FLOW MOBIELE APP


Controleer het volgende voordat je gaat synchroniseren:

- Je beschikt over een Polar account en de Flow app.
- Bluetooth is ingeschakeld op je mobiele apparaat en de vliegmodus is uitgeschakeld.
- Je hebt je A370 met je mobiel gekoppeld. Zie [Polar Flow app](#) voor meer informatie.

Je gegevens handmatig synchroniseren

1. Meld je aan bij de Flow app en houd de knop op je A370 ingedrukt.
2. **Bezig met zoeken, Verbinden** wordt weergegeven, gevolgd door **Synchroniseren**.
3. **Voltooid** verschijnt als dit gereed is.

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

 *Wanneer je de A370 synchroniseert met de Flow app, worden je trainings- en activiteitsgegevens via een internetverbinding ook automatisch gesynchroniseerd met de Flow webservice.*


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

## SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

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

1. Sluit je A370 met de USB-kabel aan op je computer. Zorg dat de FlowSync software gestart is.
2. Het venster FlowSync wordt geopend op je computer en het synchroniseren start.
3. Voltooid verschijnt als dit gelukt is.

Telkens als je de A370 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start je FlowSync met het pictogram op je bureaublad (Windows) of in de map Toepassingen (Mac OS X). Telkens als er een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je A370 op je computer is aangesloten, druk je op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je A370 over te dragen.*

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

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

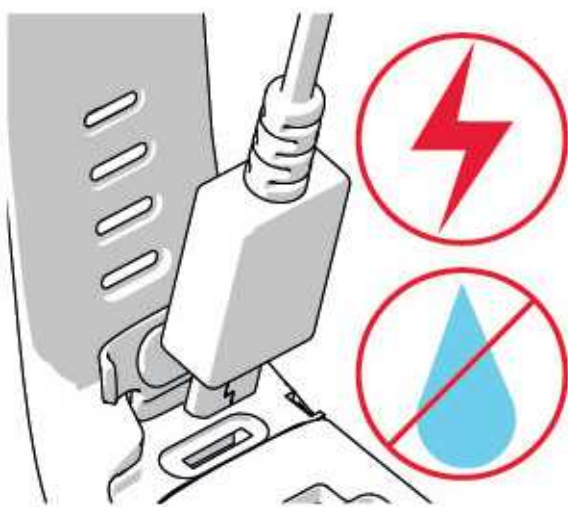
# BELANGRIJKE INFORMATIE

## ONDERHOUD VAN JE A370

Net als met elk ander elektronisch apparaat dien je zorgvuldig om te gaan met de Polar A370. Onderstaande aanwijzingen helpen je om te handelen in overeenstemming met de garantievoorwaarden, zodat je nog vele jaren plezier kunt hebben van dit product.

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

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



Houd je trainingsapparaat schoon.

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

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

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

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

- Controleer bij het aansluiten van de A370 op een computer of er geen vocht, haren, stof of ander vuil op de USB-connector van de A370 zit. Veeg eventueel vuil of vocht er voorzichtig af. Gebruik geen scherpe hulpmiddelen voor het reinigen om krassen te voorkomen.

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

## BEWAREN

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

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

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

## SERVICE

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


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

## BATTERIJEN

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


## BATTERIJ A370 OPLADEN

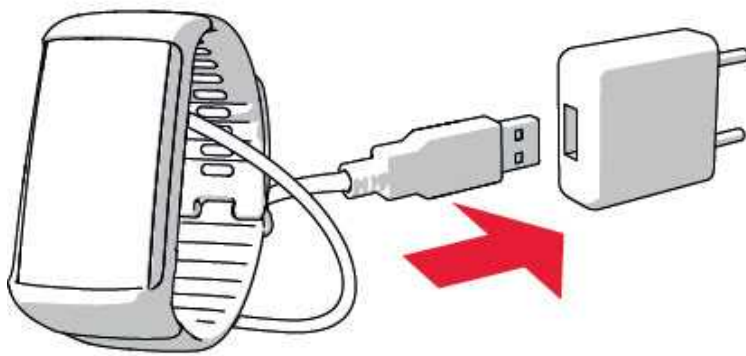
De A370 heeft een interne oplaadbare batterij. Oplaadbare batterijen kunnen een beperkt aantal keren worden opgeladen. Je kunt de batterij ruim 300 keer opladen en ontladen voordat de capaciteit merkbaar terugloopt. Het aantal oplaadcycli is ook afhankelijk van de gebruiksomstandigheden.

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

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

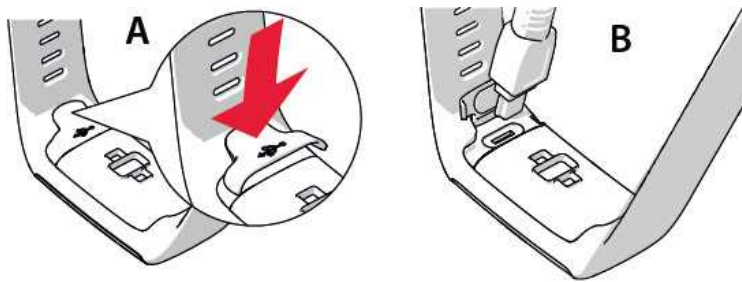


 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

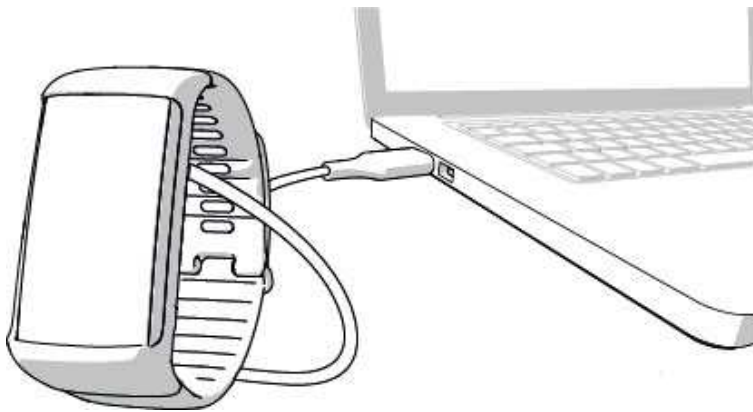


Je kunt de A370 opladen door hem op je computer aan te sluiten. Je kunt de A370 tegelijkertijd laten synchroniseren met FlowSync.

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



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



3. Na de synchronisatie zie je op het display een animatie een groen batterijpictogram dat wordt opgeladen.
4. Wanneer het groene batterijpictogram vol is, is de A370 volledig opgeladen.

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

## GEBRUIKSDUUR BATTERIJ

De batterij heeft een gebruiksduur van maximaal 4 dagen bij 24/7 activiteitsmeting, continue hartslagmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications). De gebruiksduur is afhankelijk van veel factoren, zoals de temperatuur van de omgeving waarin je de A370 gebruikt, de functies die je gebruikt, hoe vaak het scherm is ingeschakeld en de batterijleeftijd. De gebruiksduur neemt merkbaar af bij temperaturen onder nul. Als je de A370 onder je jas draagt, blijft hij warmer en neemt de gebruiksduur toe.

## MELDING BATTERIJ BIJNA LEEG

**Batterij bijna leeg. Opladen.**

De batterij is bijna leeg. Het is raadzaam de A370 op te laden.

### Opladen vóór de training.


De batterij is niet voldoende opgeladen om een trainingssessie te kunnen registreren. Je kunt pas een nieuwe trainingssessie starten nadat je de A370 hebt opgeladen.

Als het display niet wordt ingeschakeld wanneer je je pols beweegt of op de knop drukt, is de batterij leeg en staat de A370 in de slaapstand. Laad je A370 op. Als de batterij helemaal leeg is, kan het even duren voordat de animatie van het laadproces op het display verschijnt.

## VOORZORGSMAATREGELEN

De Polar A370 is bedoeld voor het meten van de hartslag en het bepalen van je activiteit. Het apparaat is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

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

 De Polar A370 is geen medisch hulpmiddel om je hartslag te meten.

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

## STORING

### Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

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

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

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

## RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN

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


- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

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

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

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

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen.

 *Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).*

## TECHNISCHE SPECIFICATIES

### A370

Batterijtype:	100 mAh Li-pol oplaadbare batterij
Gebruiksduur:	Maximaal 4 dagen bij 24/7 activiteitsmeting, continue hartslagmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications).



Gebruikstijd in trainingsmodus:	Tot 13 uur met mobiele GPS ingeschakeld; tot 32 uur met mobiele GPS uitgeschakeld.
Gebruikstemperatuur:	-10 °C tot +50 °C / 14 °F tot 122 °F
Oplaadtijd:	Tot twee uur.
Laadtemperatuur:	0 °C tot +40 °C / 32 °F tot 104 °F
Materialen fitness tracker:	Apparaat: thermoplastisch polyurethaan acrylonitril-butadieen-styreen, glasvezel, polycarbonaat, roestvrij staal, glas.  Polsband: siliconen, roestvrij staal, polybutyleentereftalaat, glasvezel.
Nauwkeurigheid horloge:	Beter dan ± 0,5 seconden per dag bij een temperatuur van 25 °C / 77 °F.
Meetbereik hartslag:	30-240 hsm
Waterdichtheid:	30 m
Geheugencapaciteit:	60 u training met hartslag, afhankelijk van je taalinstellingen

Gebruikt Bluetooth® draadloze technologie.

Je A370 is tevens compatibel met de volgende Polar hartslagsensoren: Polar H6, H7, H10 en OH1.

## POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync-software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen:

besturingssysteem computer	32-bits	64-bits
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

besturingssysteem computer	32-bits	64-bits
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

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

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

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

## WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

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

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

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

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

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

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

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

## BEPERKTE INTERNATIONALE POLAR GARANTIE

- Polar Electro Oy verleent een beperkte internationale garantie voor Polar-producten. Voor producten die in de Verenigde Staten of Canada zijn aangeschaft, wordt deze garantie verleend door Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garandeert de oorspronkelijke consument/koper van het Polar product dat het product vrij is van materiaal- of fabricagefouten gedurende twee (2) jaar vanaf de datum

van aankoop, met uitzondering van polsbanden van silicone of kunststof, waarvoor een garantieperiode van één (1) jaar vanaf de datum van aankoop geldt.

- De garantie geldt niet voor normale slijtage van de batterij of andere normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen; onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, armbanden van textiel of van textiel en leer, elastische banden (bijv. hartslagsensorborstband), en Polar kleding.
- De garantie geldt ook niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte producten zijn niet gedekt door de garantie.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door één van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.
- De door Polar Electro Oy/Inc. verleende garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer die voortvloeien uit hun verkoop-/aankoopovereenkomst.
- Bewaar de kassabon als je aankoopbewijs!
- Garantie ten aanzien van enig product is beperkt tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht door Polar Electro Oy/Inc.

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

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

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

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

## **AANSPRAKELIJKHEID**

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

