

**POLAR®**

# POLAR A360



**GEBRAUCHSANLEITUNG**

# INHALT

<b>Inhalt</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar A360 Gebrauchsanleitung</b> .....	<b>8</b>
Einführung .....	8
Polar A360 .....	9
USB-Kabel .....	9
Mobile App Polar Flow .....	9
Polar FlowSync Software .....	9
Polar Flow Webservice .....	9
<b>Erste Schritte</b> .....	<b>10</b>
Einrichten deines Polar A360 .....	10
Wähle eine Option für die Einrichtung: Computer oder ein kompatibles Mobilgerät. ....	10
Option A: Einrichtung mit deinem Computer .....	11
Option B: Einrichtung mit der mobilen App Polar Flow und deinem Mobilgerät .....	12
Sprachen .....	13
Armband .....	14
Menüstruktur .....	14
Aktivität .....	15
Mein Tag .....	15
Training .....	15

Meine Herzfrequenz .....	16
Favoriten .....	16
Uhrzeitanzeigen .....	16
<b>Einstellungen .....</b>	<b>18</b>
Anzeigeeinstellungen .....	18
Einstellung der Uhrzeit .....	18
Wecker .....	19
<b>Flugmodus .....</b>	<b>20</b>
Flugmodus einschalten .....	20
Flugmodus ausschalten .....	20
<b>Training .....</b>	<b>21</b>
Anlegen des Polar A360 .....	21
Starten einer Trainingseinheit .....	22
Starten einer Trainingseinheit mit einem Ziel .....	23
Während des Trainings .....	23
Trainingsansichten .....	23
Herzfrequenz-Training .....	23
Training mit einem auf der Dauer oder dem Kalorienverbrauch basierenden Trainingsziel .....	24
Training mit einem Trainingsziel in Phasen .....	26
Unterbrechen/ Beenden einer Trainingseinheit .....	26
<b>Trainingszusammenfassung .....</b>	<b>28</b>

Nach dem Training .....	28
Trainingszusammenfassung auf dem Polar A360 .....	28
Mobile App Polar Flow .....	29
Polar Flow Webservice .....	29
<b>Funktionen .....</b>	<b>30</b>
24/7 Activity Tracking .....	30
Aktivitätsziel .....	30
Aktivitätsdaten .....	30
Inaktivitätsalarm .....	31
Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow .....	31
Aktivitätsdaten in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice .....	32
Smart Notifications (iOS) .....	32
Einstellungen für Smart Notifications .....	33
Mobile App Polar Flow .....	33
Einstellung „Nicht stören“ in der mobilen App Polar Flow .....	33
Einstellung „Nicht stören“ auf deinem Polar A360 .....	34
Einstellungen auf deinem Mobilgerät .....	34
Verwendung .....	35
Benachrichtigungen verwerfen .....	35
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung. ....	35
Smart Notifications (Android) .....	35

Einstellungen für Smart Notifications .....	36
Ein-/Ausschalten der Funktion Smart Notifications .....	36
Einstellung „Nicht stören“ in der mobilen App Polar Flow .....	37
Einstellung „Nicht stören“ auf deinem Polar A360 .....	37
Apps blockieren .....	38
Einstellungen auf deinem Mobilgerät .....	38
Verwendung .....	39
Benachrichtigungen verwerfen .....	39
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung. ....	39
Polar Sportprofile .....	39
Polar Smart Coaching Funktionen .....	40
Smart Calories .....	40
Herzfrequenz-Zonen .....	40
Training Benefit .....	44
<b>Mobile App Polar Flow und Webservice .....</b>	<b>47</b>
Mobile App Polar Flow .....	47
Koppeln eines Mobilgeräts mit dem Polar A360 .....	47
Polar Flow Webservice .....	48
Feed .....	48
Erforsche .....	49
Tagebuch .....	49

Fortschritt .....	49
Plane dein Training .....	49
Trainingsziel erstellen .....	50
Schnellziel .....	50
Phasenziel .....	50
Favoriten .....	50
Ziele mit deinem Polar A360 synchronisieren .....	51
Favoriten .....	51
So fügst du ein Trainingsziel zu deinen Favoriten hinzu: .....	51
So bearbeitest du einen Favoriten: .....	52
So entfernst du einen Favoriten: .....	52
Sportprofile im Polar Flow Webservice .....	52
Sportprofil hinzufügen .....	52
Sportprofil bearbeiten .....	53
Synchronisieren .....	53
Synchronisieren mit der mobilen App Polar Flow .....	54
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über Polar FlowSync .....	54
<b>Firmware-Update .....</b>	<b>56</b>
Mit einem Computer .....	56
Mit einem Mobilgerät oder Tablet .....	56
<b>Kopplung .....</b>	<b>57</b>

Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors mit dem Polar A360 .....	57
<b>A360 neu starten .....</b>	<b>58</b>
<b>Polar A360 zurücksetzen .....</b>	<b>59</b>
<b>Wichtige Informationen .....</b>	<b>60</b>
Pflege deines Polar A360 .....	60
Aufbewahrung .....	61
Service .....	61
Batterien .....	62
Laden des Akkus des Polar A360 .....	62
Betriebszeit des Akkus .....	64
Meldungen bei schwachem Akku .....	64
Wichtige Hinweise .....	64
Störungen .....	64
Gehe beim Training auf Nummer Sicher .....	65
Technische Daten .....	66
Polar A360 .....	66
Polar FlowSync Software und Micro-USB-Kabel .....	67
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow .....	68
Wasserbeständigkeit .....	68
Weltweite Garantie des Herstellers .....	68
Haftungsausschluss .....	70

# POLAR A360 GEBRAUCHSANLEITUNG

## EINFÜHRUNG

Wir gratulieren dir zu deinem neuen Polar A360! Dieser wasserdichte Fitness Tracker verfügt über ein Herzfrequenz-Messgerät für die Messung am Handgelenk, einzigartige Polar Smart Coaching Funktionen sowie Smartwatch Funktionen wie Smart Notifications und ein Farb-Touch-Display. Mit dem 24/7 Activity Tracking motiviert dich dein neuer Begleiter zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil. Verschaffe dir einen sofortigen Überblick über deine tägliche Aktivität auf deinem Polar A360 oder mit der mobilen App Polar Flow. Zusammen mit dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Flow hilft er dir zu verstehen, wie sich deine Entscheidungen und Gewohnheiten auf dein Wohlbefinden auswirken.

Diese Gebrauchsanleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Polar A360 vertraut zu machen. Du kannst dir die Video-Lernprogramme und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter [www.polar.com/de/support/A360](http://www.polar.com/de/support/A360) herunterladen.



1. Farb-Touch-Display

2. Taste

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



## **POLAR A360**

Verfolge deine Aktivitäten im Alltag und genieße dein Training mit der Pulsmessung am Handgelenk. Sieh dir an, wie dein Training zu deiner Gesundheit beiträgt und erhalte Tipps, wie du dein tägliches Aktivitätsziel erreichen kannst. Verfolge deinen Fortschritt auf dem Weg zu deinem Aktivitätsziel an deinem Handgelenk und sieh dir nähere Details zu deiner Aktivität in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice an. Nutze Smart Notifications, um verbunden zu bleiben, und erhalte Meldungen von deinem Telefon direkt an deinem Handgelenk. Wechsle einfach das Armband und dein Polar A360 passt zu jedem Outfit. Zusätzliche Armbänder sind separat erhältlich.

## **USB-KABEL**

Das Produkt-Set umfasst ein Standard-USB-Kabel. Du kannst es verwenden, um den Akku zu laden und Daten über die Polar FlowSync Software zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

## **MOBILE APP POLAR FLOW**

Sieh dir deine Aktivität und deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Aktivität und deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Besorge sie dir im App Store<sup>SM</sup> oder über Google Play<sup>TM</sup>. Du kannst deinen Polar A360 auch mit der mobilen App Polar Flow in Betrieb nehmen und ihn später drahtlos aktualisieren.

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE**

Die Polar FlowSync Software synchronisiert Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer. Gehe zu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), um deinen Polar A360 einzurichten und die Polar FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

## **POLAR FLOW WEBSERVICE**

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

# ERSTE SCHRITTE

## EINRICHTEN DEINES POLAR A360

Wenn du deinen neuen Polar A360 erhältst, befindet er sich im Schlafmodus. Er schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer oder ein USB-Ladegerät anschließt. Wir empfehlen, den Akku zu laden, bevor du deinen Polar A360 in Betrieb nimmst. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es einige Minuten, bevor der Ladevorgang beginnt. Ausführliche Informationen zum Laden des Akkus, zu den Betriebszeiten des Akkus und zu den Warnungen bei niedriger Akkukapazität findest du unter [Akkus](#).



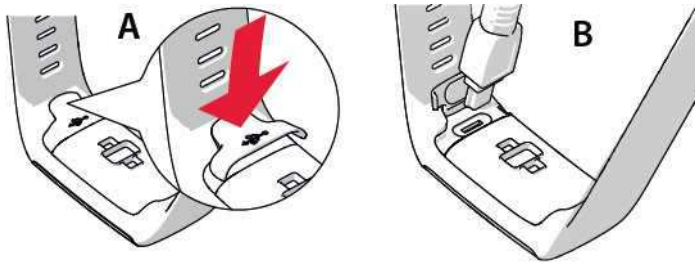
### WÄHLE EINE OPTION FÜR DIE EINRICHTUNG: COMPUTER ODER EIN KOMPATIBLES MOBILGERÄT.

Du kannst wählen, wie du deinen Polar A360 einrichtest: über einen Computer und ein USB-Kabel oder drahtlos mit einem kompatiblen Mobilgerät. Beide Methoden erfordern eine Internetverbindung.

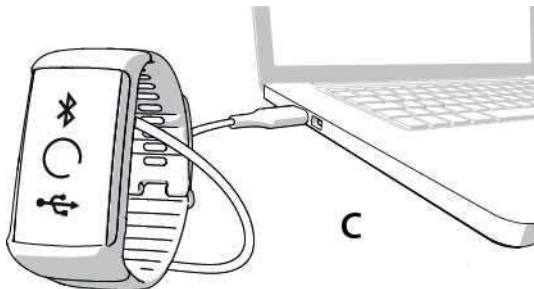
- Die Einrichtung über ein Mobilgerät ist praktisch, wenn du keinen Zugang zu einem Computer mit USB-Anschluss hast, dauert jedoch möglicherweise länger.
- Die Einrichtung über ein Kabel ist schneller und ermöglicht dir, den Polar A360 gleichzeitig zu laden. Du benötigst jedoch ein Micro-USB-Kabel und einen Computer.

## OPTION A: EINRICHTUNG MIT DEINEM COMPUTER

1. Gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) und lade die Polar FlowSync Software herunter und installiere sie, um deinen Polar A360 einzurichten und bei Bedarf die [Firmware zu aktualisieren](#).
2. Drücke den oberen Teil (A) der USB-Abdeckung im Armband nach unten, um an den Micro-USB-Anschluss zu gelangen und das mitgelieferte Micro-USB-Kabel (B) anzuschließen.  
**i** Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist. Wenn der USB-Anschluss deines Polar A360 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



3. Schließe das andere Ende des Kabels an einen USB-Anschluss deines Computers an, um das Gerät einzurichten und den Akku zu laden (C).



4. Du wirst anschließend durch das Verfahren für die Anmeldung beim Polar Flow Webservice und die Personalisierung deines Polar A360 geführt.  
**i** Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die Benutzerdaten exakt eingeben, wenn du dich beim Polar Webservice anmeldest. Du kannst bei der Anmeldung eine [Sprache](#) wählen und die neueste Firmware für deinen Polar A360 herunterladen.

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

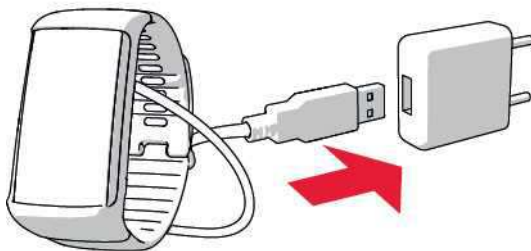
**Nachdem die Einrichtung abgeschlossen ist, kannst du loslegen. Viel Spaß!**

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

Der Polar A360 wird drahtlos per Bluetooth Smart mit der mobilen App Polar Flow verbunden. Deshalb muss Bluetooth Smart auf deinem Mobilgerät aktiviert sein.


1. Um sicherzustellen, dass dein Polar A360 ausreichend geladen ist, damit du die Einrichtung über die mobile App vornehmen kannst, schließe einfach das USB-Kabel an einen aktiven USB-Anschluss oder einen USB-Netzadapter an. Stelle sicher, dass die Ausgangsspannung des Netzadapters 5 VDC und der Ausgangsstrom mindestens 500 mA beträgt. In der Anzeige erscheint ein animierter Kreis mit einem Bluetooth- und einem USB-Symbol.

**i** **Lade das Gerät nicht, wenn der USB-Anschluss feucht ist.** Wenn der USB-Anschluss deines Polar A360 feucht geworden ist, lasse ihn trocknen, bevor du das Kabel daran anschließt.



2. Gehe auf deinem Mobilgerät zum App Store<sup>SM</sup> oder zu Google Play<sup>TM</sup>, um nach der mobilen App Polar Flow zu suchen und sie herunterzuladen.  
Überprüfe die Kompatibilität mit Mobilgeräten auf [polar.com/de/support](http://polar.com/de/support).
3. Wenn du die mobile App Polar Flow öffnest, erkennt sie deinen in der Nähe befindlichen Polar A360 und fordert dich auf, ihn zu koppeln. Akzeptiere die Kopplungsanfrage und gib den Bluetooth-Kopplungscode von deinem Polar A360 in der mobilen App Polar Flow ein.  
**i** Stelle sicher, dass dein Polar A360 eingeschaltet ist, damit die Verbindung hergestellt werden kann.
4. Erstelle dann ein Konto oder melde dich mit deinem bestehenden Konto an, wenn du bereits über ein Polar Konto verfügst. Du wirst durch die Anmeldung und die Einrichtung innerhalb der App geführt. Wenn du alle Einstellungen festgelegt hast, tippe auf „Speichern und Synchronisieren“. Deine persönlichen Eingaben werden jetzt an das Armband übertragen.  
Um so präzise und individuelle Aktivitäts- und Trainingsdaten wie möglich zu erhalten, musst du die

Einstellungen exakt vornehmen.

 Beachte bitte, dass möglicherweise während der drahtlosen Einrichtung deines Polar A360 die neueste Firmware-Aktualisierung auf dem Gerät installiert wird. Je nach Verbindung kann es bis zu 20 Minuten dauern, bis die Einrichtung abgeschlossen ist. Dein Polar A360 empfängt das [Sprachpaket](#), das du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Dies kann ebenfalls einen Moment dauern.

5. Auf dem Polar A360 wird die Uhrzeitanzeige geöffnet, nachdem die Synchronisierung abgeschlossen ist.

Und jetzt kann's losgehen, viel Spaß!

## SPRACHEN

Bei der [Einrichtung](#) kannst du für deinen Polar A360 eine der folgenden Sprachen wählen:

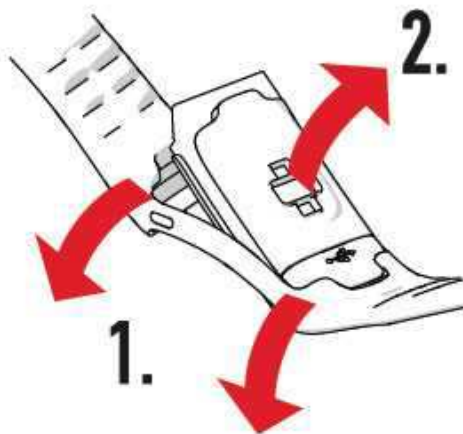
- Englisch
- Spanisch
- Portugiesisch
- Französisch
- Dänisch
- Niederländisch
- Schwedisch
- Norwegisch
- Deutsch
- Italienisch
- Finnisch
- Polnisch
- Russisch
- Chinesisch (vereinfacht)
- Japanisch

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

## ARMBAND

Das Armband deines Polar A360 lässt sich einfach wechseln. Dies ist zum Beispiel praktisch, wenn du die Farbe auf dein Outfit abstimmen möchtest.

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



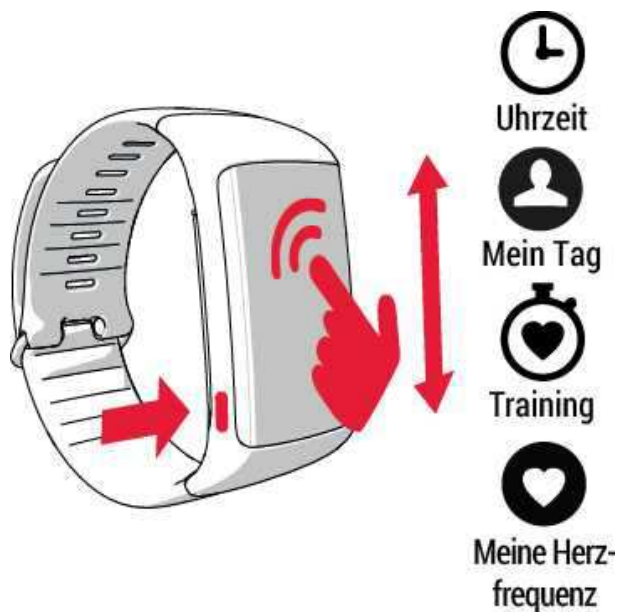
2. Ziehe das Gerät vom Armband ab.

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

## MENÜSTRUKTUR

Du kannst die Anzeige durch eine einfache Handgelenkbewegung oder durch Drücken der seitlichen Taste einschalten.

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



## AKTIVITÄT

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

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

## MEIN TAG

Hier kannst du deinen Fortschritt beim Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels im Detail sehen und die Schritte, die Distanz, den Kalorienverbrauch sowie für den Tag durchgeführte oder im Polar Flow Webservice geplante Trainingseinheiten anzeigen.

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

## TRAINING

Hier startest du deine Trainingseinheiten. Tippe auf das Symbol, um das Auswahlmenü für Sportarten zu öffnen. Du kannst die Auswahl im Polar Flow Webservice bearbeiten, damit du auf deinem Polar A360 auf deine bevorzugten Sportarten zugreifen kannst. Gehe zu Polar Flow, klicke auf deinen Namen und dann auf **Sportprofile**. Hier kannst du deine bevorzugten Sportarten hinzufügen und entfernen.

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

## MEINE HERZFREQUENZ

Hier kannst du schnell deine Herzfrequenz überprüfen, ohne eine Trainingseinheit zu starten. Ziehe einfach dein Armband fest, tippe auf das Symbol, und kurz danach wird deine aktuelle Herzfrequenz angezeigt. Drücke die seitliche Taste, um die Anzeige zu schließen.

## FAVORITEN

In **Favoriten** findest du Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice als Favoriten gespeichert hast. Wenn du in Polar Flow keine Favoriten gespeichert hast, wird dieser Eintrag im Polar A360 Menü nicht angezeigt.

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

## UHRZEITANZEIGEN

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

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



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

Folgende Optionen stehen zur Auswahl:





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



- Rundes Zifferblatt mit Datum
- Runde Aktivitätsanzeige, die entsprechend dem Fortschritt für das tägliche Aktivitätsziel farblich und mit einem Prozentwert gefüllt wird



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

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




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

# EINSTELLUNGEN

## ANZEIGEEINSTELLUNGEN

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Polar A360 tragen möchtest. Die Einstellung ändert die Ausrichtung der Anzeige des Polar A360 entsprechend.

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

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

### So änderst du die Anzeigeeinstellung auf deinem Computer

1. Schließe deinen Polar A360 an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) und melde dich an.
2. Gehe zu [Einstellungen](#) und dann zu [Produkte](#).
3. Wähle deinen Polar A360 aus, klicke und ändere die Händigkeit.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A360 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

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

1. Gehe zu [Einstellungen](#).
2. Tippe auf [Produktinformationen](#) und wähle die gewünschte Händigkeit für deinen Polar A360 aus.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar A360 ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.


## EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden von der Systemuhr deines Computers an deinen Polar A360 übertragen, wenn du ihn mit dem Polar Flow Webservice synchronisierst. Um die Uhrzeit zu ändern, musst du zuerst die Zeitzone auf deinem Computer ändern und dann deinen Polar A360 synchronisieren.

Wenn du die Uhrzeit oder die Zeitzone auf deinem Mobilgerät änderst und die mobile App Polar Flow mit dem Polar Flow Webservice und deinem Polar A360 synchronisierst, wird die Uhrzeit auch auf deinem Polar A360 geändert. Dein Mobilgerät muss über eine Internetverbindung verfügen, damit du die Uhrzeit ändern kannst.

## WECKER

Du kannst Weckalarne nur in der mobilen Polar Flow App einstellen.

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

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

# FLUGMODUS

Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Polar A360. Du kannst ihn darin weiter verwenden, jedoch weder deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren noch Verbindungen mit drahtlosem Zubehör herstellen.

## FLUGMODUS EINSCHALTEN

1. Halte die Taste gedrückt, bis ein Flugzeug-Symbol angezeigt wird. Als erstes wird die Koppeln/ Synchronisieren-Meldung angezeigt. Halte die Taste einfach weiter gedrückt, bis das Flugzeug-Symbol erscheint.
2. Tippe auf das Symbol und FLUGMODUS EINGESCHALTET wird angezeigt.

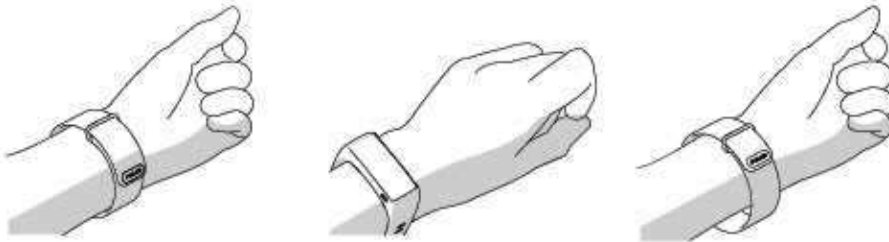
## FLUGMODUS AUSSCHALTEN

1. Halte die Taste gedrückt, bis ein Flugzeug-Symbol angezeigt wird.
2. Tippe auf das Symbol und FLUGMODUS AUSGESCHALTET wird angezeigt.

# TRAINING

## ANLEGEN DES POLAR A360

Dein Polar A360 Fitness Tracker verfügt über einen eingebauten Puls-Sensor, der deinen Puls am Handgelenk misst. Um über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Daten zu erhalten, musst du das Armband eng anliegend direkt hinter dem Handgelenkknochen tragen. Der Sensor muss konstant in Kontakt mit der Haut sein. Das Armband darf jedoch nicht zu fest sitzen, um die Blutzirkulation nicht zu beeinträchtigen.



Du kannst das Armband ein wenig lockerer tragen, wenn du nicht trainierst. Während deiner Trainingseinheiten sollte es jedoch eng anliegen, damit du über die Messung am Handgelenk präzise Puls-Werte erhältst. Wenn du auf am Handgelenk Tätowierungen hast, erhältst du möglicherweise ungenaue Messungen, wenn du den Sensor direkt darüber platzierst.




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

Bei Sportarten, in denen es schwierig ist, den Sensor an derselben Stelle zu halten oder bei denen es zu Druck bzw. Bewegungen in Muskeln oder Sehnen nahe am Sensor kommt, empfehlen wir, einen H7 Herzfrequenz-Sensor mit Brustgurt zu verwenden, um präzise Herzfrequenz-Messwerte zu erhalten.

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

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

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT

	Wische in der Uhrzeitanzeige auf dem Display nach oben oder nach unten und tippe auf <b>Training</b> , um den Vorstartmodus zu öffnen: Ein sich drehendes Herzsymbol wird angezeigt, bis dein Puls gefunden wurde.
	Wähle das Sportprofil aus, das du verwenden möchtest, indem du nach oben oder nach unten wischst.
	Tippe auf das ausgewählte Sportartsymbol, um die Trainingseinheit zu starten.

Weitere Informationen zu den Möglichkeiten, die dir der Polar A360 während des Trainings bietet, findest du unter [Funktionen während des Trainings](#).

**Um eine Trainingsaufzeichnung zu unterbrechen**, drücke die Taste. **Angehalten** wird angezeigt und der Polar A360 wechselt in den Pause-Modus. Um die Aufzeichnung des Trainings fortzusetzen, tippe auf das grüne Doppelpfeil-Symbol.

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

## STARTEN EINER TRAININGSEINHEIT MIT EINEM ZIEL

Du kannst dein Training planen und [detaillierte Trainingsziele im Polar Flow Webservice erstellen](#), um sie über Polar Flowsync oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 zu synchronisieren. Dein Polar A360 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen.

So startest du eine Trainingseinheit mit einem Ziel:


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


## WÄHREND DES TRAININGS TRAININGSANSICHTEN


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

Die verfügbaren Trainingsansichten findest du nachstehend.

### HERZFREQUENZ-TRAINING



	<p>Deine aktuelle Herzfrequenz in der Farbe der aktuellen Herzfrequenz-Zone</p> <p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p>
---	--

	<p>Uhrzeit</p> <p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p>
---	--



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

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

Wenn du ein zeit- oder kalorienbasiertes Trainingsziel im Polar Flow Webservice erstellt und mit deinem Polar A360 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

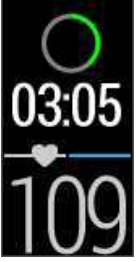


	<p>Wenn du ein kalorienbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du neben deiner aktuellen Herzfrequenz sehen, wie viele Kalorien du noch verbrauchen musst, um dein Ziel zu erreichen.</p>
<p>ODER</p>	
	<p>Wenn du ein zeitbasiertes Trainingsziel erstellt hast, kannst du neben deiner aktuellen Herzfrequenz sehen, wie viel Zeit bis zum Erreichen deines Ziels noch verbleibt.</p>
	<p>Das Herz-Symbol gibt an, in welcher Herzfrequenz-Zone du dich befindest.</p>




	<p>Die bisherige Dauer deiner Trainingseinheit</p> <p>Uhrzeit</p>
	<p>Bisheriger Kalorienverbrauch während des Trainings</p> <p>Herzfrequenz-Zonen, in denen du dich während deiner Trainingseinheit befunden hast, als vertikale Balken. Die aktuelle Zone ist markiert.</p>


## TRAINING MIT EINEM TRAININGSZIEL IN PHASEN


Wenn du ein Trainingsziel in Phasen im Polar Flow Webservice erstellt, die Herzfrequenz-Intensität für jede Phase definiert und das Ziel mit deinem Polar A360 synchronisiert hast, werden die folgenden Ansichten angezeigt:

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

## UNTERBRECHEN/ BEENDEN EINER TRAININGSEINHEIT

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

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

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

# TRAININGSZUSAMMENFASSUNG

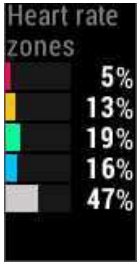

## NACH DEM TRAINING

Direkt nachdem du dein Training auf deinem Polar A360 gestoppt hast, erhältst du eine Zusammenfassung deiner Trainingseinheit. Eine ausführlichere und illustrierte Analyse deiner Trainingseinheit findest du in der mobilen App Polar Flow oder im Polar Flow Webservice.

## TRAININGSZUSAMMENFASSUNG AUF DEM POLAR A360

Du kannst deine Trainingszusammenfassung auf dem Polar A360 nur für den aktuellen Tag anzeigen. Gehe auf [Mein Tag](#) und wähle die Trainingseinheit, die du dir ansehen möchtest.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> 18</p>	<p><b>Startzeit</b></p> <p>Die Zeit, zu der deine Trainingseinheit begonnen hat.</p> <p><b>Dauer</b></p> <p>Die Dauer der Trainingseinheit</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Durchschnittliche Herzfrequenz</b></p> <p>Deine durchschnittliche Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p> <p><b>Maximale Herzfrequenz</b></p> <p>Deine maximale Herzfrequenz während der Trainingseinheit</p>
<p>Training benefit</p> <p><b>Recovery training</b></p>	<p><b>Training Benefit</b></p> <p>Der Haupteffekt deiner Trainingseinheit und Feedback dazu. Um den Training Benefit zu erhalten, musst du mindestens 10 Minuten in Herzfrequenz-Zonen mit aktivierter Puls-Messung verbracht haben.</p>

	<p><b>Herzfrequenz-Zonen</b></p> <p>Der Prozentsatz an Trainingszeit, den du in jeder Herzfrequenz-Zone verbracht hast.</p>
	<p><b>Kalorien</b></p> <p>Der Kalorienverbrauch während der Trainingseinheit</p> <p><b>Fettverbr. %</b></p> <p>Der Prozentsatz des Kalorienverbrauchs während der Trainingseinheit, der auf die Fettverbrennung entfällt</p>

## MOBILE APP POLAR FLOW

Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt hältst. In der mobilen App Polar Flow kannst du deine Daten nach jeder Trainingseinheit auf einen Blick analysieren. Die App ermöglicht es dir, einen schnellen Überblick über deine Trainingsdaten zu erhalten.

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

## POLAR FLOW WEBSERVICE

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

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

# FUNKTIONEN

## 24/7 ACTIVITY TRACKING

Der Polar A360 verfolgt deine Aktivitäten mit einem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er analysiert die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen zusammen mit deinen Benutzereingaben, sodass du sehen kannst, wie aktiv du in deinem täglichen Leben zusätzlich zu deinem Training wirklich bist. Wir empfehlen, den Polar A360 an der nichtdominanten Hand zu tragen, um ein möglichst genaues Activity Tracking zu erzielen.

## AKTIVITÄTSZIEL

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

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

## AKTIVITÄTSDATEN

Eine Aktivitätsleiste im Polar A360 gibt deinen Fortschritt beim Erreichen deines Tagesziels an. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht und erhältst einen Vibrationsalarm. Du kannst die Aktivitätsleiste im Menü **Mein Tag** und in einigen Uhrzeitanzeigen sehen.

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

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

## INAKTIVITÄTSALARM

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein Polar A360 erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

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

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

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

Wenn du deinen Polar A360 nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam/ unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deines Handgelenks automatisch, wann du schläfst. Die Schlafzeit und ihre Qualität (erholsam/ unruhig) werden im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow angezeigt, nachdem der Polar A360 synchronisiert wurde.

Deine Schlafzeit ist die längste kontinuierliche Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet die Berechnung lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Der erholsame Schlaf ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

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

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem Polar A360 und Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir die ausführlichsten Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

## **SMART NOTIFICATIONS (IOS)**

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Mobilgeräts. Während des Herzfrequenz-Trainings mit deinem Polar A360 kannst du nur Benachrichtigungen über Anrufe empfangen, wenn die mobile App Polar Flow auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird.

- Stelle sicher, dass auf deinem Polar A360 die neueste Firmware-Version und die neueste Version der mobilen App Polar Flow installiert ist.
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile App Polar Flow für iOS, und dein Polar A360 muss mit der App gekoppelt sein.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Mobilgeräts schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.




## EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS


### MOBILE APP POLAR FLOW

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

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

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
3. Wähle unter **SMART NOTIFICATIONS** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. **Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App**, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.
5. In der Anzeige deines Polar A360 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen App Polar Flow änderst, denke daran, deinen Polar A360 mit der App zu synchronisieren.

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

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

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

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

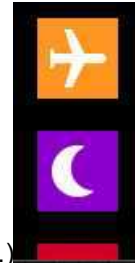
1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
3. Unter **SMART NOTIFICATIONS** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen.
4. Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

## EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ AUF DEINEM POLAR A360

Du kannst die Benachrichtigungen auf deinem Polar A360 wie folgt deaktivieren:

1. Halte die seitliche Taste gedrückt, bis das Steuerungsmenü angezeigt wird. (Als Erstes wird die Mel-

dung „Suche“ angezeigt. Halte die Taste einfach weiter gedrückt.)



2. Tippe auf das Nicht stören-Symbol:



„Nicht stören“ erscheint und die Anzeige wechselt in die Uhrzeitanzeige. Während die Funktion aktiviert ist,

wird in der Uhrzeitanzeige das Symbol mit dem zunehmenden Mond angezeigt:



Um die Benachrichtigungen zu aktivieren, wiederhole diese Schritte.

## EINSTELLUNGEN AUF DEINEM MOBILGERÄT

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Mobilgerät legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar A360 erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Gerät:

1. Gehe auf **Einstellungen** > **Allgemein** > **Benachrichtigungen**.
2. Stelle sicher, dass die Apps, die Benachrichtigungen empfangen sollen, unter **ANZEIGEN** aufgeführt sind und deren Erinnerungsstil auf **Banner** oder **Hinweise** gesetzt ist.

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

Du erhältst keine Benachrichtigungen für Apps, die unter **NICHT ANZEIGEN** aufgeführt sind.

## **VERWENDUNG**

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

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

## **BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN**

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

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die seitliche Taste.

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

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

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein Polar A360 und dein Mobilgerät sich in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein Polar A360 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar A360 wieder in Reichweite ist.


Wenn sich dein Polar A360 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

## **SMART NOTIFICATIONS (ANDROID)**

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Nachrichten und Benachrichtigungen von Apps auf deinem Polar Gerät zu empfangen. Du erhältst auf deinem Polar Gerät

dieselben Benachrichtigungen wie auf dem Bildschirm deines Mobilgeräts. Beachte, dass du während des Herzfrequenz-Trainings mit deinem Polar A360 keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Stelle sicher, dass auf deinem Polar A360 die neueste Firmware-Version installiert ist (mindestens v.1.1.15).
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile App Polar Flow für Android, und dein Polar A360 muss mit der App gekoppelt sein.
- Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Mobilgerät die mobile App Polar Flow ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Mobilgeräts schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

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

## EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS


### EIN-/AUSSCHALTEN DER FUNKTION SMART NOTIFICATIONS


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

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

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App, indem du die seitliche Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.
3. Gehe auf **Einstellungen** > **Benachrichtigungen**.
4. Wähle unter **SMART NOTIFICATIONS** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.  
Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Mobilgerät zu aktivieren (d. h. der mobilen App Polar Flow Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Mobilgeräts zu gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. „Benachrichtigungen aktivieren?“ wird angezeigt. Tippe auf „Aktivieren“. Wähle dann „Polar Flow“ und tippe auf „OK“

5. **Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App**, indem du die seitliche Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.
6. In der Anzeige deines Polar A360 wird **Smart Notifications ein** oder **Smart Notifications aus** angezeigt.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen App Polar Flow änderst, denke daran, deinen Polar A360 mit der App zu synchronisieren.

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

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

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

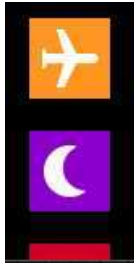
Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **Benachrichtigungen**.
3. Unter **SMART NOTIFICATIONS** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen. Die Einstellung „Nicht stören“ ist sichtbar, wenn die Einstellung für Smart Notifications auf „Ein (keine Vorschau)“ gesetzt ist.
4. Synchronisiere deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

### **EINSTELLUNG „NICHT STÖREN“ AUF DEINEM POLAR A360**

Du kannst die Benachrichtigungen auf deinem Polar A360 wie folgt deaktivieren:

1. Halte die seitliche Taste gedrückt, bis das Steuerungsmenü angezeigt wird. (Als Erstes wird die Meldung „Suche“ angezeigt. Halte die Taste einfach weiter gedrückt.)



2. Tippe auf das Nicht stören-Symbol:



„Nicht stören“ erscheint und die Anzeige wechselt in die Uhrzeitanzeige. Während die Funktion aktiviert ist,



wird in der Uhrzeitanzeige das Symbol mit dem zunehmenden Mond angezeigt:

Um die Benachrichtigungen zu aktivieren, wiederhole diese Schritte.

## **APPS BLOCKIEREN**

In der mobilen App Polar Flow kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem Polar A360 die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter „Einstellungen > Benachrichtigungen > Apps blockieren“ aufgeführt, sodass du sie auf Wunsch blockieren kannst.

## **EINSTELLUNGEN AUF DEINEM MOBILGERÄT**

Um Benachrichtigungen von deinem Mobilgerät auf deinem Polar A360 zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Apps aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen App oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Mobilgerätes.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Mobilgerät zu lesen. Du musst der mobilen App Polar Flow den Zugriff auf deine Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der mobilen App Polar Flow aktivieren). Die mobile App Polar Flow leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren.

## VERWENDUNG

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

Benachrichtigungen werden während Trainingseinheiten nicht empfangen.

## BENACHRICHTIGUNGEN VERWERFEN

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

So verwirfst du Benachrichtigungen für die Anzeige:

- Manuell: Drücke die seitliche Taste.

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

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

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein Polar A360 und dein Mobilgerät sich in einer direkten Sichtlinie zueinander befinden und nicht weiter als 5 m voneinander entfernt sind. Wenn sich dein Polar A360 weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Mobilgerät die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar A360 wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar A360 länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du die Taste an deinem Polar A360 gedrückt hältst.

## POLAR SPORTPROFILE

Wir haben sieben Standard-Sportprofile für deinen Polar A360 erstellt. Im Polar Flow Webservice kannst du neue Sportprofile hinzufügen und sie mit deinem Polar A360 synchronisieren, um eine Liste all deiner bevorzugten Sportarten zu erstellen. Du kannst auch für jedes Sportprofil spezifische Einstellungen festlegen. Deaktiviere z. B. die Vibrationsrückmeldung im Sportprofil Yoga. Weitere Informationen findest du unter [Sportprofile im Polar Flow Webservice](#).

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

## POLAR SMART COACHING FUNKTIONEN

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

Der A360 bietet die folgenden Polar Smart Coaching Funktionen:

- [Smart Calories](#)
- [Herzfrequenz-Zonen](#)
- [Training Benefit](#)

### SMART CALORIES

Der genaue Kalorienzähler berechnet die Anzahl verbrauchter Kalorien. Die Berechnung des Energieverbrauchs basiert auf:



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



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


### HERZFREQUENZ-ZONEN

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



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

Zielzone	Intensität in % der HF <sub>max</sub> HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
MITTEL / HERZ-KREISLAUFTRAINING  	70–80 %	133–152 S/min	10–40 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung des allgemeinen Trainingstempos, Erleichterung des Trainings mit mittlerer Intensität und Effizienzsteigerung  Fühlt sich an: gleichmäßig, kontrolliert, schnelle Atmung  Empfohlen für: Sportler, die für Wettkämpfe oder auf Leistungssteigerung trainieren
LEICHT / HERZ-KREISLAUFTRAINING  	60–70 %	114–133 S/min	40–80 Minuten	Trainingseffekt: Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer und der Erholung sowie Stoffwechselförderung  Fühlt sich an: angenehm und leicht, geringe Belastung für die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System  Empfohlen für: lange Trainingseinheiten während des

Zielzone	Intensität in % der HF <sub>max</sub> HF <sub>max</sub> = Maximale Herzfrequenz (220-Lebensalter).	Beispiel: Herzfrequenz-Zonen (in Schlägen pro Minute) für eine 30 Jahre alte Person, deren maximale Herzfrequenz 190 S/min (220-30) beträgt.	Beispiele für die Trainingsdauer	Trainingseffekt
				Basistrainings und für das Regenerationstraining während der Wettkampfsaison eines jeden Sportlers
SEHR LEICHT / ERHOLUNGSTRAINING 	50–60 %	104–114 S/min	20–40 Minuten	Trainingseffekt: Hilfe bei der Aufwärm- und Cool-down-Phase und Regenerationsunterstützung  Fühlt sich an: sehr leicht, wenig Belastung  Empfohlen für: Regenerationstraining und Cool-down während der Trainingsaison

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

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

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

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

Du kannst die Polar Herzfrequenz-Zonen mithilfe eines in einem Labor getesteten HFmax-Wertes individualisieren oder indem du den Wert selbst in einem Feldtest misst. Wenn du in einer bestimmten Herzfrequenz-Zielzone trainierst, versuche, den gesamten Herzfrequenz-Bereich der Zone zu nutzen. Der Mittelwert des Herzfrequenz-Bereiches ist erstrebenswert, allerdings ist es nicht nötig, dass du deine Herzfrequenz die gesamte Zeit über auf demselben Niveau hältst. Die Herzfrequenz passt sich nur allmählich an die Trainingsintensität an. Wenn du z. B. von der Herzfrequenz-Zielzone 1 in die Zone 3 wechselst, kann es 3 bis 5 Minuten dauern, bevor sich dein Herz-Kreislauf-System und deine Herzfrequenz angepasst haben.

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

## TRAINING BENEFIT

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

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

Feedback	Nutzen
Maximaltraining+	Das war eine anstrengende Trainingseinheit! Du hast dein Wettkampftempo und die neuronale Ansteuerung deiner Muskeln verbessert, was deine Bewegungsökonomie steigert. Diese Einheit hat auch deine Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung verbessert.

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

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

# MOBILE APP POLAR FLOW UND WEBSERVICE

## MOBILE APP POLAR FLOW

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

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

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


Du kannst deinen Polar A360 damit auch drahtlos einrichten. Eine entsprechende Anleitung findest du unter [Einrichten deines Polar A360](#).

Um die mobile App Polar Flow zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter. Die mobile App Polar Flow für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 8.0 (oder höher) von Apple. Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die unter Android 4.3 oder höher laufen. Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen App Polar Flow zu erhalten, gehe zu [www.polar.com/de/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/de/support/Flow_app). Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar A360 koppeln.

## KOPPELN EINES MOBILGERÄTS MIT DEM POLAR A360

Vor dem Koppeln eines Mobilgeräts

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

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

So koppelst du ein Mobilgerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die mobile App Polar Flow und melde dich bei deinem Polar Benutzerkonto an, das du bei der [Einrichtung deines Polar A360](#) erstellt hast.

2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die **Verbindungsansicht** angezeigt wird (**Warte auf A360** wird angezeigt).
3. Halte die Taste an deinem Polar A360 gedrückt.
4. **Zum Koppeln das Gerät mit A360 berühren** wird angezeigt. Berühre das Mobilgerät mit deinem Polar A360.
5. **Kopplung** wird angezeigt.
6. **Von anderem Gerät bestätigen: xxxxx** wird auf deinem Polar A360 angezeigt. Gib den PIN-Code des Polar A360 auf dem Mobilgerät ein. Die Kopplung wird gestartet.
7. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

Um deine Trainingsdaten in der mobilen App Polar Flow anzuzeigen, musst du deinen Polar A360 nach deiner Trainingseinheit damit synchronisieren. Wenn du deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert. Die mobile App Polar Flow ist die einfachste Möglichkeit, um Trainingsdaten von deinem Polar A360 mit dem Polar Webservice zu synchronisieren. Nähere Informationen zur Synchronisierung findest du unter [Synchronisierung](#).

## POLAR FLOW WEBSERVICE

Der Polar Flow Webservice zeigt dein Aktivitätsziel und die Details deiner Aktivität an und hilft dir, zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Der Polar Flow Webservice ermöglicht es dir, jedes Detail deines Trainings zu planen und zu analysieren sowie mehr über deine Leistung und deine langfristigen Fortschritte zu erfahren. Richte deinen Polar A360 ein und passe ihn optimal an deinen Trainingsbedarf an, indem du Sportprofile und maßgeschneiderte Einstellungen hinzufügst. Du kannst die Highlights deines Trainings mit deinen Freunden in der Polar Flow Community teilen.

Um mit der Verwendung des Polar Flow Webservices zu beginnen, führe auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) die [Einrichtung deines Polar A360](#) durch. Dort wirst du dazu angeleitet, die Polar FlowSync Software zum Synchronisieren von Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Service herunterzuladen und zu installieren sowie ein Benutzerkonto für den Polar Webservice zu erstellen. Lade dir auch die mobile App Polar Flow für dein Mobilgerät herunter, um Analysen in Echtzeit sowie die Datensynchronisierung mit dem Polar Webservice durchzuführen.

## FEED

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



und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

## ERFORSCHEN

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

## TAGEBUCH

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

## FORTSCHRITT

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

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

## PLANE DEIN TRAINING

Plane dein Training im Polar Flow Webservice, indem du detaillierte Trainingsziele erstellst und sie über Polar FlowSync oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 synchronisierst. Dein Polar A360 leitet dich während des Trainings dabei an, dein Ziel zu erreichen. Beachte, dass der Polar A360 bei Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice geplant hast, **Herzfrequenz-Zonen** verwendet. Die Funktion EnergyPointer ist nicht verfügbar.


- **Schnellziel:** Wähle eine Dauer oder ein Kalorienziel für dein Training. Du kannst z. B. wählen, 500 kcal zu verbrennen oder 30 min lang zu laufen.
- **Phasenziel:** Du kannst deine Trainingseinheit in Phasen aufteilen und jeweils eine andere Dauer und Intensität für jede Phase festlegen. Dies eignet sich z. B. zum Erstellen einer Intervall-Trainingseinheit, der du eine Aufwärmphase und eine Cool-down-Phase hinzufügen kannst.

- **Favoriten:** Erstelle ein Ziel und füge es den **Favoriten** hinzu, damit du es jederzeit bequem aufrufen kannst, wenn du es erneut verwenden möchtest.


## TRAININGSZIEL ERSTELLEN

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

### Schnellziel

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

### Phasenziel


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

### Favoriten

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

1. Wähle **FAVORISIERTE ZIELE**. Deine bevorzugten Trainingsziele werden angezeigt.
2. Klicke auf **VERWENDEN**, um einen Favoriten als Vorlage für dein Ziel auszuwählen.

3. Gib das **Datum** und die **Uhrzeit** ein.
4. Du kannst das Ziel bearbeiten oder so belassen, wie es ist.

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

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

## ZIELE MIT DEINEM POLAR A360 SYNCHRONISIEREN

**Denke daran, die Trainingsziele aus dem Polar Flow Webservice über die Polar FlowSync Software oder die mobile App Polar Flow mit deinem Polar A360 zu synchronisieren.** Wenn du sie nicht synchronisierst, sind sie nur in deinem Tagebuch oder in der Favoritenliste im Polar Flow Webservice sichtbar.

Nachdem du deine Trainingsziele mit deinem Polar A360 synchronisiert hast, werden die Trainingsziele als favorisierte Ziele unter **Favoriten** aufgeführt.


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

## FAVORITEN

Unter **Favoriten** kannst du deine bevorzugten Trainingsziele im Polar Flow Webservice speichern. Auf dem Polar A360 kannst du maximal 20 Favoriten speichern. Wenn du mehr als 20 Favoriten im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden bei der Synchronisierung die ersten 20 in der Liste auf deinen Polar A360 übertragen. Du findest sie im Menü **Favoriten** auf deinem Polar A360.

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

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

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

oder

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

#### **So bearbeitest du einen Favoriten:**

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

#### **So entfernst du einen Favoriten:**

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

## **SPORTPROFILE IM POLAR FLOW WEBSERVICE**

Auf deinem Polar A360 gibt es standardmäßig sieben Sportprofile. Im Polar Flow Webservice kannst du deiner Sportartenliste neue Sportprofile hinzufügen und die neuen sowie vorhandene Profile bearbeiten. Dein Polar A360 kann maximal 20 Sportprofile enthalten. Wenn du mehr als 20 Sportprofile im Polar Flow Webservice gespeichert hast, werden die ersten 20 in der Liste beim Synchronisieren auf deinen Polar A360 übertragen.

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

### **SPORTPROFIL HINZUFÜGEN**

Im Polar Flow Webservice:

1. Klicke oben rechts auf deinen Namen/ dein Profilfoto.
2. Wähle **Sportprofile**.

3. Klicke auf **SPORTPROFIL HINZUFÜGEN** und wähle die Sportart in der Liste aus.
4. Die Sportart wird deiner Sportartenliste hinzugefügt.

## **SPORTPROFIL BEARBEITEN**

Im Polar Flow Webservice:

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

In jedem Sportprofil kannst du die folgenden Informationen bearbeiten:

### **Herzfrequenz**

- Herzfrequenz-Ansicht
- Herzfrequenz für andere Geräte sichtbar (Andere Geräte mit drahtloser Bluetooth® Smart-Technologie (z. B. Fitnessgeräte) können deine Herzfrequenz erkennen.)
- Der Herzfrequenz-Zonentyp der Trainingseinheiten, die du im Polar Flow Webservice erstellt und an deinen Polar A360 übertragen hast

### **Gesten und Feedback**

- Vibrationsrückmeldung

Wenn du mit den Sportprofil-Einstellungen fertig bist, klicke auf **SPEICHERN**. Denke daran, die Einstellungen mit deinem Polar A360 zu synchronisieren.

## **SYNCHRONISIEREN**

Du kannst Daten von deinem Polar A360 über den USB-Anschluss mit der Polar FlowSync Software oder drahtlos per Bluetooth Smart® mit der mobilen App Polar Flow übertragen. Um Daten zwischen deinem Polar A360 und dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow synchronisieren zu können, benötigst du ein Polar Benutzerkonto und die Polar FlowSync Software. Du hast das Konto bereits erstellt und die Software heruntergeladen, wenn du [die Einrichtung deines Polar A360](#) auf [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) vorgenommen hast. Wenn du bei der Inbetriebnahme deines Polar A360 die Schnellkonfiguration durchgeführt hast, gehe zu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), um die vollständige [Einrichtung](#) durchzuführen. Lade dir die mobile App Polar Flow aus dem App Store oder von Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

Denke daran, deine Daten zwischen deinem Polar A360, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow zu synchronisieren, wo immer du dich befindest.

## SYNCHRONISIEREN MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Stelle vor der Synchronisierung sicher, dass

- du über ein Polar Benutzerkonto und die mobile App Polar Flow verfügst,
- auf deinem Mobilgerät Bluetooth aktiviert und der Flugmodus deaktiviert ist,
- du deinen Polar A360 mit deinem mobilen Gerät gekoppelt hast. Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow](#).

So synchronisierst du deine Daten manuell:

1. Melde dich bei der mobilen App Polar Flow an und halte die Taste an deinem Polar A360 gedrückt.
2. **Suche, Verbinde** wird angezeigt, gefolgt von **Synchronisierung**.
3. **Beendet** wird angezeigt, wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist.

Ab der Polar A360 Firmware 1.1.15 synchronisiert sich dein Fitness-Tracker stündlich mit der mobilen App Polar Flow, ohne dass du die App starten musst. Außerdem werden die Daten nach jeder Trainingseinheit sowie nach jedem Inaktivitätsalarm, beim Erreichen eines Aktivitätsziels oder nach der Durchführung eines Fitness Tests im Hintergrund mit der App synchronisiert.

 *Wenn du deinen Polar A360 mit der mobilen App Polar Flow synchronisierst, werden deine Aktivitäts- und Trainingsdaten automatisch über eine Internetverbindung auch mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*


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

## SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER POLAR FLOWSYNC

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

1. Verbinde deinen Polar A360 über das USB-Kabel mit deinem Computer. Vergewissere dich, dass die Polar FlowSync Software läuft.
2. Auf deinem Computer wird das Polar FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, wird „Synchronisierung abgeschlossen“ angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar A360 mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X). Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich Polar FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Polar Flow Webservice änderst, während der Polar A360 mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in Polar FlowSync, um die Einstellungen an deinen Polar A360 zu übertragen.*

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

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

# FIRMWARE-UPDATE


## MIT EINEM COMPUTER

Du kannst die Firmware deines Polar A360 aktualisieren, um ihn auf den neuesten Stand zu bringen. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die Polar FlowSync Software, sobald du deinen Polar A360 mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über Polar FlowSync heruntergeladen.

Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar A360 zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neue Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.


### So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deinen Polar A360 über das USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Polar FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der Polar A360 wird neu gestartet.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren: Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar A360 mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

## MIT EINEM MOBILGERÄT ODER TABLET

Du kannst die Firmware auch mit deinem Mobilgerät aktualisieren, wenn du die mobile App Polar Flow verwendest, um die Trainings- und Aktivitätsdaten auf deinem Polar A360 zu synchronisieren. Die App informiert dich, wenn ein Update verfügbar ist, und führt dich durch die Installation. Wir empfehlen, den Polar A360 vor Beginn der Aktualisierung an eine Stromquelle anzuschließen, um eine störungsfreie Aktualisierung sicherzustellen.

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




# KOPPLUNG

Bevor du einen *Bluetooth Smart*® Herzfrequenz-Sensor zum ersten Mal mit deinem Polar A360 verwendest, musst du den Sensor koppeln. Die Kopplung dauert nur einige Sekunden und stellt sicher, dass dein Polar A360 nur Signale von deinen Sensoren und Geräten empfängt. Sie ermöglicht ein störungsfreies Training in einer Gruppe. Kopple den Sensor zuhause, bevor du an einer Veranstaltung oder einem Wettkampf teilnimmst, damit keine Störungen durch andere Geräte auftreten.

Der Polar A360 ist mit den Polar Bluetooth Smart® Herzfrequenz-Sensoren H6 und H7 kompatibel.

## KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS MIT DEM POLAR A360

 *Wenn du einen Polar Bluetooth Smart® Herzfrequenz-Sensor verwendest, misst der Polar A360 die Herzfrequenz nicht am Handgelenk.*

Es gibt zwei Möglichkeiten, um einen Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360 zu koppeln:

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und halte die Taste in der Uhrzeitanzeige gedrückt, bis eine Meldung angezeigt wird, die dich dazu auffordert, das Gerät mit dem Polar A360 zu berühren.
2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

ODER

1. Lege den Herzfrequenz-Sensor an und tippe auf deinem Polar A360 auf **Training**.
2. Berühre den Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar A360.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird **Kopplung beendet** angezeigt.

# A360 NEU STARTEN

Du kannst deinen A360 neu starten, indem du die Taste gedrückt hältst, bis das Ein-/ Aus-Symbol angezeigt wird. Tippe auf das Symbol, um das Gerät auszuschalten. Drücke die Taste erneut, um es neu zu starten.

# POLAR A360 ZURÜCKSETZEN

Wenn an deinem Polar A360 Probleme auftreten, versuche, ihn zurückzusetzen. Durch das Zurücksetzen werden alle Informationen auf deinem Polar A360 gelöscht und du musst ihn erneut für deinen persönlichen Gebrauch einrichten.

Zurücksetzen deines Polar A360 in Polar FlowSync über deinen Computer:

1. Verbinde deinen Polar A360 über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer.
2. Öffne die Einstellungen in Polar FlowSync.
3. Drücke die Schaltfläche „Rücksetzen auf Werkseinstellungen“.

Du kannst deinen Polar A360 auch über das Armband zurücksetzen:

1. Halte die Taste gedrückt, um das Symbolleistenmenü zu öffnen. Ignoriere die Synchronisieren/ Kopplung-Meldung und halte die Taste weiter gedrückt.
2. Tippe auf das Ein/ Aus-Symbol, um das Gerät auszuschalten.
3. Während die Abschaltmeldung angezeigt wird, drücke die Taste erneut fünf Sekunden lang.

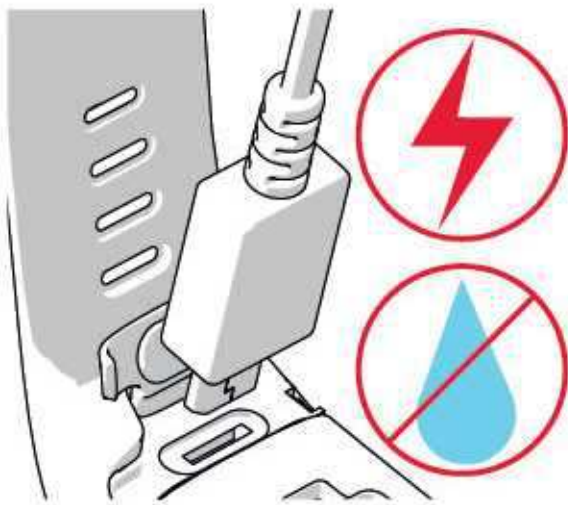
Jetzt musst du deinen Polar A360 erneut einrichten, entweder über dein mobiles Gerät oder deinen Computer. Denke daran, für die Einrichtung dasselbe Polar Konto wie vor dem Zurücksetzen zu verwenden.

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## PFLEGE DEINES POLAR A360

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar A360 pfleglich behandelt werden. Die folgenden Empfehlungen werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen und viele Jahre Freude an diesem Produkt zu haben.

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



Halte dein Trainingsgerät sauber

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

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

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

- Wische es bei Bedarf mit einem weichen Handtuch trocken. Verwende zum Entfernen von Rückständen auf dem Gerät ein feuchtes Papiertuch. Um die Wasserbeständigkeit zu bewahren, darf das Gerät nicht mit einem Hochdruckreiniger gereinigt werden. Verwende zur Reinigung niemals Alkohol oder aggressive Materialien wie Stahlwolle oder Reinigungschemikalien.
- Wenn du deinen Polar A360 an einen Computer oder an ein Ladegerät anschließt, stelle sicher, dass der USB-Stecker frei von Feuchtigkeit, Haaren, Staub und Schmutz ist. Wische Verschmutzungen und Feuchtigkeit vorsichtig ab. Um Kratzer zu vermeiden, verwende bei der Reinigung keine scharfen Werkzeuge.

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

## AUFBEWAHRUNG

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

Es wird empfohlen, das Trainingsgerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Der Akku verliert bei Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Trainingsgerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer des Akkus.

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

## SERVICE

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

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

Registrierte dein Polar Produkt unter <http://register.polar.fi>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können. Für die Registrierung benötigst du das Polar Konto, das du für die


Inbetriebnahme deines Geräts im Internet angelegt hast. Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die mobile App Polar Flow, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

## BATTERIEN

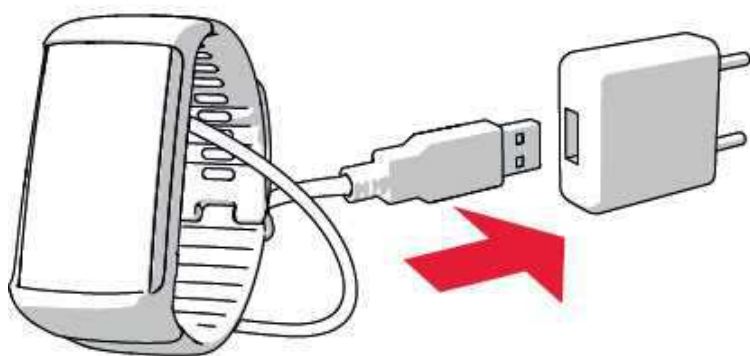
Nach Ablauf der Nutzungsdauer möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge diese Produkte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

### LADEN DES AKKUS DES POLAR A360

Der Polar A360 verfügt über einen eingebauten Akku. Wiederaufladbare Batterien besitzen eine begrenzte Anzahl von Ladezyklen. Du kannst den Akku über 300-mal aufladen, bevor die Kapazität spürbar nachlässt. Die Anzahl der Ladezyklen hängt auch von der Nutzung und den Betriebsbedingungen ab.

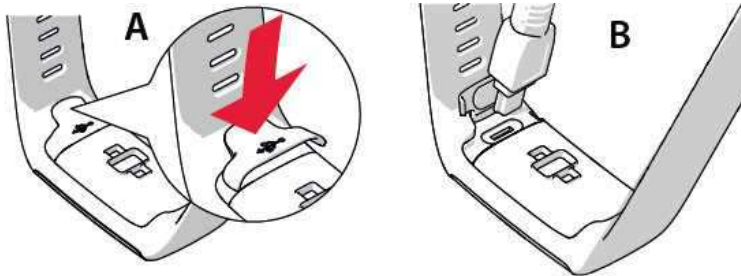
 *Lade den Akku nicht bei Temperaturen unter 0 °C oder über +40 °C oder wenn der USB-Anschluss feucht ist.*

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

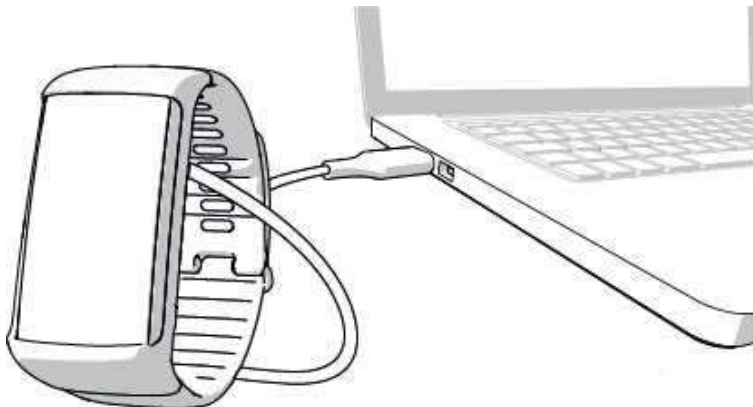


Um den Akku über deinen Computer zu laden, schließe deinen Polar A360 einfach an deinen Computer an. Er kann dann gleichzeitig über Polar FlowSync synchronisiert werden.

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



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



3. Nach der Synchronisierung beginnt eine grüne Batteriesymbol-Animation in der Anzeige sich zu füllen.
4. Wenn das grüne Batteriesymbol vollständig gefüllt ist, ist der Polar A360 vollständig geladen.

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

## BETRIEBSZEIT DES AKKUS

Die Betriebszeit des Akkus beträgt bis zu 12 Tage mit 24/7 Activity Tracking und 1 Stunde Training pro Tag. Die Betriebszeit hängt von vielen Faktoren ab, z. B. von der Umgebungstemperatur, in der du deinen Polar A360 verwendest, den Funktionen, die du verwendest, wie oft und lange die Anzeige aktiv ist und der Alterung des Akkus. Die Betriebsdauer verringert sich deutlich bei Temperaturen weit unter dem Gefrierpunkt. Wenn du den Polar A360 unter der Kleidung trägst, ist er besser vor Kälte geschützt, sodass sich die Betriebszeit verlängert.

## MELDUNGEN BEI SCHWACHEM AKKU

### Akku ist schwach. Bitte laden.

Der Akku ist schwach. Es wird empfohlen, den Polar A360 zu laden.

### Lade Akku vor dem Training.

Die Akkukapazität des Trainingscomputers reicht nicht aus, um eine Trainingseinheit aufzuzeichnen. Um eine neue Trainingseinheit zu starten, muss der Polar A360 aufgeladen werden.

Wenn die Anzeige durch eine Handgelenkbewegung oder Drücken der Taste nicht eingeschaltet wird, ist der Akku leer und der Polar A360 hat sich in den Energiesparmodus geschaltet. Lade deinen Polar A360. Wenn der Akku vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise ein wenig, bevor die Lade-Animation angezeigt wird.

## WICHTIGE HINWEISE

Der Polar A360 ist dafür vorgesehen, deinen Puls oder deine Herzfrequenz zu messen und deine Aktivität zu tracken. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

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

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

## STÖRUNGEN

### Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment



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

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

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

## GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

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


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

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

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

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

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme/ Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).*

## TECHNISCHE DATEN

### POLAR A360

Batterietyp:	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 100 mAh
Betriebsdauer:	Bis zu 12 Tage mit 24/7 Activity Tracking und 1 h/ Tag Training bei deaktivierten Smart Notifications
Umgebungstemperatur:	-10 °C bis +50 °C
Ladedauer:	Bis zu zwei Stunden
Ladetemperatur:	0 °C bis +40 °C
Materialien des Fitness Trackers:	Gerät: Thermoplastisches Polyurethan, Acrylnitril-Butadien-Styrol, Glasfaser, Polycarbonat, Edelstahl, Glas  Armband: Silikon, Edelstahl Poly-

	butylenterephthalat, Glasfaser
Ganggenauigkeit der Uhr:	Genauer als $\pm 0,5$ Sekunden/ Tag bei 25 °C
Herzfrequenz-Messbereich:	30–240 S/min
Wasserbeständigkeit:	30 m
Speicherkapazität:	60 Std. Training mit Herzfrequenz, abhängig von den Spracheinstellungen

Verwendet drahtlose Bluetooth® Smart-Technologie

Dein Polar A360 ist außerdem mit den folgenden Polar Herzfrequenz-Sensoren kompatibel: Polar H6 und H7

## **POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND MICRO-USB-KABEL**

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

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

<b>Computerbetriebssystem</b>	<b>32 Bit</b>	<b>64 Bit</b>
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

## KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

- iPhone 4S oder höher
- Android 4.3 oder höher, mit Smart Notifications Android 5.0 oder höher

Der Polar A360 Trainingscomputer nutzt u. a. die folgenden patentierten Technologien:

- OwnIndex® Technologie für den Fitness Test – misst im Ruhezustand die aerobe Fitness

## WASSERBESTÄNDIGKEIT

Die Wasserbeständigkeit von Polar Produkten wird gemäß den internationalen Normen IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) und ISO 22810 geprüft. Je nach Wasserbeständigkeit werden die Produkte in drei unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Siehe auf der Rückseite deines Polar Produktes nach, zu welcher Kategorie es gehört und vergleiche es mit folgender Tabelle. Bitte beachte, dass Produkte anderer Hersteller nicht notwendigerweise unter diese Definitionen fallen.

Beschriftung auf der Gehäuserückseite	Merkmale der Wasserbeständigkeit
Water resistant IPX7	Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant	Zum Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß, Regentropfen usw. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
Water resistant <b>30 m/50 m</b>	Zum Baden und Schwimmen geeignet.
Water resistant 100 m	Zum Schwimmen und Schnorcheln (ohne Pressluftflaschen) geeignet.

## WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

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



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU.

Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter [www.polar.com/de/rechtliche\\_informationen](http://www.polar.com/de/rechtliche_informationen).



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie

Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Um die spezifischen Zertifizierungs- und Konformitätsinformationen zum Polar A360 anzuzeigen, halte die Taste gedrückt, bis du eine Symbolleiste siehst, wische nach oben und tippe auf das Informationssymbol.

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

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

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

## **HAFTUNGSAUSSCHLUSS**

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

3.0 DE 2/2016