

POLAR®

POLAR A360



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire	2
A360 Manuel d'utilisation	8
Introduction	8
Polar A360	8
Câble USB	9
Application Polar Flow	9
Logiciel Polar FlowSync	9
Service Web Polar Flow	9
Pour commencer	10
Configurer votre A360	10
Choisissez une option de configuration : ordinateur ou dispositif mobile compatible.	10
Option A : configuration avec votre ordinateur	10
Option b : configuration avec l'application Polar Flow via votre dispositif mobile ou tablette	11
Bracelet	13
Structure du menu	13
Activité	14
Ma journée	14
Entraînement	14
Favoris	15

Réglages	16
Réglage de l'écran	16
Réglage d'heure	16
Mode avion	17
Activer le mode avion	17
Désactiver le mode avion	17
Entraînement	18
Mettre en place votre A360	18
Démarrer une séance d'entraînement	19
Démarrer une séance d'entraînement avec un objectif	20
Pendant l'entraînement	20
Vues d'entraînement	20
Entraînement avec fréquence cardiaque	20
Entraînement avec un objectif basé sur une durée ou un nombre de calories	21
Entraînement avec un objectif d'entraînement par phases	22
Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement	22
Résumé de l'entraînement	24
Après l'entraînement	24
Résumé de l'entraînement sur l'A360	24
Application Polar Flow	25
Service Web Polar Flow	25

Fonctions	26
Suivi de l'activité 24/7	26
Objectif d'activité	26
Données d'activité	26
Alerte d'inactivité	27
Informations sur le sommeil sur le service Web et dans l'application Flow	27
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow	28
Notifications téléphone	28
Réglages de notifications téléphone	29
Application mobile Polar Flow	29
Ne pas déranger	29
Téléphone	29
Les notifications téléphone en pratique	30
La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth.	30
Profils sportifs Polar	31
Fonctions Polar Smart Coaching	31
Smart Calories	31
Zones de fréquence cardiaque	32
Efficacité de l'entraînement	37
Application et service Web Polar Flow	40
Application Polar Flow	40

Associer un dispositif mobile à l'A360	40
Service Web Polar Flow	41
Flux	42
Explorer	42
Agenda	42
Progrès	42
Planifier votre entraînement	42
Créer un objectif d'entraînement	43
Objectif rapide	43
Objectif par phases	43
Favoris	44
Synchroniser les objectifs vers votre A360	44
Favoris	44
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :	45
Modifier un favori	45
Enlever un favori	45
Profils sportifs Polar sur le service Web Flow	45
Ajouter un profil sport	46
Modifier un profil sport	46
Synchronisation	46
Synchronisation avec l'application mobile Flow	47

Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync	47
Mise à jour du firmware	49
Avec ordinateur	49
Avec dispositif mobile ou tablette	49
Association	50
Associer un émetteur de fréquence cardiaque à l'A360	50
Redémarrer l'A360	51
Réinitialiser l'A360	52
Informations importantes	53
Entretien votre A360	53
Rangement	54
Service après-vente	54
Batteries	55
Charger la batterie de l'A360	55
Durée de fonctionnement de la batterie	56
Notifications de batterie faible	57
Précautions d'emploi	57
Interférences	57
Minimiser les risques lors de l'entraînement	58
Caractéristiques techniques	59
A360	59

Logiciel Polar FlowSync et câble USB	60
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow	60
Étanchéité	60
Garantie internationale Polar	61
Décharge de responsabilité	63

A360 MANUEL D'UTILISATION

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre A360 ! Ce suiveur de condition physique étanche présente un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, les fonctions Polar Smart Coaching uniques, ainsi que des fonctions de montre intelligente telles que les notifications téléphone et un écran tactile couleur. Grâce à une mesure de l'activité 24/7, votre nouveau compagnon vous encourage à adopter un mode de vie plus actif et plus sain. Obtenez un aperçu instantané de votre activité quotidienne sur votre A360 ou avec l'application Polar Flow. Associé au service Web Polar Flow et à l'application Flow, votre A360 vous aide à comprendre comment vos choix et habitudes affectent votre bien-être.

Ce manuel d'utilisation vous guide pour commencer à utiliser votre nouvel A360. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à www.polar.com/support/A360.



1. Écran tactile

2. Bouton

- Pour activer l'écran : appuyez sur le bouton ou bougez le poignet si vous portez le suiveur de condition physique.
- Pour changer la vue de la montre : appuyez longuement sur l'écran en vue horaire, puis balayez l'écran vers le haut ou vers le bas. Pour choisir une vue, appuyez dessus.

POLAR A360

Suivez vos activités au quotidien et bénéficiez d'un entraînement avec fréquence cardiaque au poignet. Découvrez leur bénéfice pour votre santé et vous obtiendrez des astuces pour atteindre votre objectif

d'activité quotidienne. Suivez votre objectif d'activité à votre poignet, et obtenez plus d'informations sur votre activité dans l'application ou sur le service Web Flow. Utilisez les notifications téléphone si vous souhaitez rester connecté et recevoir des alertes de votre téléphone directement au poignet. Optez pour un bracelet coordonné à votre tenue. Vous pouvez acheter d'autres bracelets séparément.

CÂBLE USB

Le produit est fourni avec un câble USB standard. Vous pouvez l'utiliser pour charger la batterie, mais aussi pour synchroniser les données entre votre A360 et le service Web Flow via le logiciel FlowSync.

APPLICATION POLAR FLOW

Visualisez d'un coup d'œil votre activité et vos données d'entraînement. L'application Flow synchronise vos données d'activité et d'entraînement sans fil vers le service Web Polar Flow. Téléchargez-la dans l'App StoreSM ou dans Google PlayTM. Vous pouvez aussi commencer à utiliser votre A360 avec l'application Flow et mettre à jour votre A360 sans fil.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Polar Flowsync synchronise vos données entre votre A360 et le service Web Polar Flow sur votre ordinateur. Accédez à flow.polar.com/start pour commencer à utiliser votre A360, et téléchargez et installez le logiciel FlowSync.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez votre entraînement, suivez vos accomplissements, obtenez des conseils et consultez une analyse détaillée de votre activité et de vos résultats d'entraînement. Informez tous vos amis de vos accomplissements. Vous trouverez tout ceci sur polar.com/flow.

POUR COMMENCER

CONFIGURER VOTRE A360

Lorsque vous prenez possession de votre nouvel A360, celui-ci est en mode stockage. Il se réveille lorsque vous le branchez sur un ordinateur pour configuration ou un chargeur USB pour chargement. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre A360. Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, la durée de fonctionnement de la batterie et les notifications de batterie faible, reportez-vous à [Batteries](#).

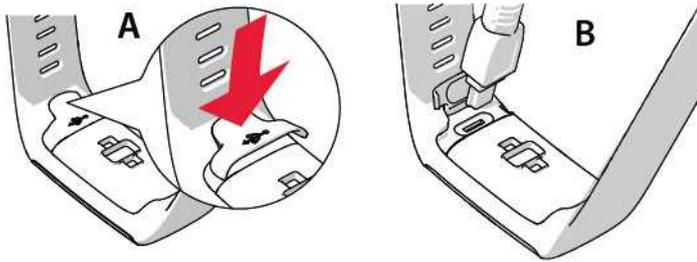
CHOISISSEZ UNE OPTION DE CONFIGURATION : ORDINATEUR OU DISPOSITIF MOBILE COMPATIBLE.

Vous pouvez choisir comment configurer votre A360 : avec un ordinateur et un câble USB ou sans fil avec un dispositif mobile compatible. Les deux méthodes nécessitent une connexion Internet.

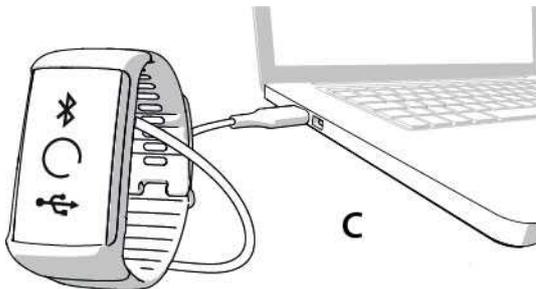
- La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB, mais peut prendre plus de temps.
- La configuration câblée est plus rapide et vous pouvez charger votre A360 en même temps, mais vous devez disposer d'un câble USB et d'un ordinateur.

OPTION A : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

1. Accédez à flow.polar.com/start et installez le logiciel FlowSync pour configurer votre A360 et [mettre à jour le firmware](#) si nécessaire.
2. Poussez vers le bas la partie supérieure (A) du capot USB à l'intérieur du bracelet afin d'accéder au port micro USB et de brancher le câble USB fourni (B).
 **Ne chargez pas le dispositif lorsque son port USB est mouillé.** Si le port USB de votre A360 a été mouillé, laissez-le sécher avant de procéder au branchement.



3. Branchez l'autre extrémité du câble dans le port USB de votre ordinateur pour procéder à la configuration et charger la batterie (C).



4. Nous vous guiderons ensuite tout au long de la connexion au service Web Polar Flow et de la personnalisation de votre A360.

 Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnalisées, il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques lors de la connexion au service Web. Lors de la connexion, vous pouvez choisir une langue et obtenir le dernier firmware pour votre A360.

Lors de la fermeture du capot USB, assurez-vous qu'il soit à fleur sur le dispositif.

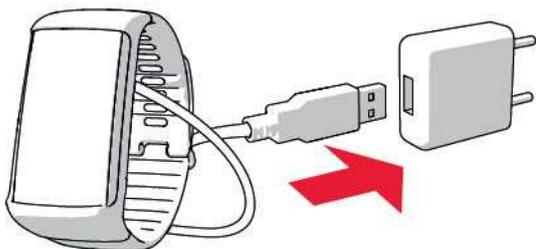
Une fois la configuration réalisée, vous êtes prêt. Amusez-vous bien !

OPTION B : CONFIGURATION AVEC L'APPLICATION POLAR FLOW VIA VOTRE DISPOSITIF MOBILE OU TABLETTE

Le Polar A360, se connectant sans fil à l'application mobile Polar Flow via Bluetooth Smart, veuillez à l'activer sur votre dispositif mobile.

1. Pour vérifier que votre A360 est suffisamment chargé pendant la configuration mobile, branchez simplement le câble USB sur un port USB alimenté ou un adaptateur USB. Assurez-vous que l'adaptateur porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. L'écran commence à afficher un cercle animé avec les icônes Bluetooth et USB.

ⓘ Ne chargez pas le dispositif lorsque son port USB est mouillé. Si le port USB de votre A360 a été mouillé, laissez-le sécher avant de procéder au branchement.



2. Accédez à l'App StoreSM ou Google PlayTM sur votre dispositif mobile, puis recherchez et téléchargez l'application Polar Flow.

La compatibilité mobile est disponible sur polar.com/support.

3. Lorsque vous ouvrez l'application Flow, celle-ci détecte votre nouvel A360 à proximité et vous invite à commencer son association. Acceptez la demande d'association et saisissez le code d'association Bluetooth de votre A360 vers l'application Flow.

ⓘ Vérifiez que votre A360 est allumé afin de permettre la connexion.

4. Créez ensuite un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application. Une fois tous les réglages définis, appuyez sur Enregistrer et sync. Vos réglages personnalisés sont alors transférés vers le bracelet.

Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important que vous soyez précis concernant les réglages.

ⓘ Veuillez noter que votre A360 peut obtenir la dernière mise à jour du firmware lors de la configuration sans fil et que, selon votre connexion, le processus peut prendre jusqu'à 10 minutes. Votre A360 reçoit le package de langue conformément à votre sélection au cours de la configuration, ce qui prend également du temps.

5. Une fois la synchronisation terminée, la vue horaire s'ouvre sur l'A360.

Vous êtes prêt, amusez-vous bien !

BRACELET

Le bracelet de votre A360 est facile à changer, ce qui s'avère très pratique pour le coordonner à votre tenue, par exemple.

1. Courbez le bracelet d'un côté puis de l'autre afin de le détacher du dispositif.



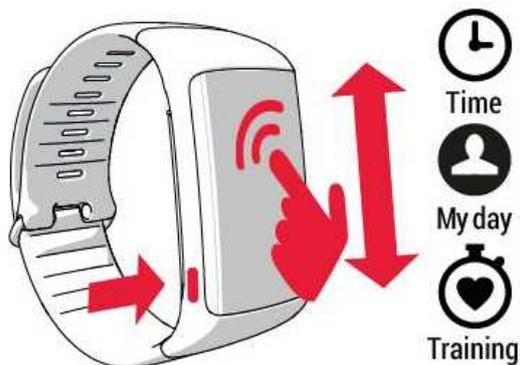
2. Retirez le dispositif du bracelet.

Pour fixer le bracelet, effectuez ces étapes dans l'ordre inverse. Veillez à ce que le bracelet affleure avec le dispositif des deux côtés.

STRUCTURE DU MENU

Vous pouvez allumer l'écran en bougeant simplement le poignet ou en appuyant sur le bouton sur le côté.

Pour accéder au menu et le parcourir, balayez l'écran tactile vers le haut ou le bas. Pour sélectionner des éléments, appuyez sur les icônes. Pour revenir en arrière, appuyez sur le bouton latéral.



ACTIVITÉ

Vous pouvez consulter votre objectif d'activité quotidienne dans certaines vues de la montre et dans la barre d'activité dans le menu **Ma journée**. Par exemple, vous pouvez voir votre progression vers l'objectif au remplissage couleur des chiffres sur l'écran.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Suivi de l'activité 24/7](#).

MA JOURNÉE

Vous verrez ici plus en détails la progression de votre objectif d'activité quotidienne, les pas et la distance parcourus, les calories brûlées, ainsi que les éventuelles séances d'entraînement réalisées jusqu'à présent au cours de la journée ou les éventuelles séances d'entraînement planifiées que vous avez créées sur le service Web Flow.

Appuyez sur chaque événement de votre journée pour le consulter plus en détails. Pour voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne, appuyez sur les données d'activité.

ENTRAÎNEMENT

C'est ici que vous démarrez vos séances d'entraînement. Appuyez sur l'icône pour accéder au menu de sélection de sport. Vous pouvez modifier la sélection sur le service Web Flow afin de laisser vos sports favoris plus accessibles sur votre A360. Accédez à Flow, cliquez sur votre nom, puis sur **Profils sportifs**. Vous pouvez alors ajouter ou enlever des sports favoris.

Pour démarrer l'entraînement, attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse en regard de l'icône d'un sport, puis appuyez sur cette dernière. La séance d'entraînement commence alors.

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous trouverez les séances d'entraînement que vous avez enregistrées en tant que favoris sur le service Web Flow. Si vous n'avez enregistré aucun favori dans Flow, cet élément ne figure pas dans le menu de l'A360.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Favoris](#).

RÉGLAGES

RÉGLAGE DE L'ÉCRAN

Vous pouvez choisir à quel poignet vous souhaitez porter votre A360 sur le service Web Polar Flow ou dans l'application mobile Polar Flow. Le réglage change l'orientation de l'écran de l'A360 en conséquence.

 *Il est recommandé de porter le bracelet sur votre main non dominante pour obtenir les résultats de suivi de l'activité les plus précis.*

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow.

Pour modifier le réglage de l'écran sur votre ordinateur

1. Branchez votre A360 sur le port USB de votre ordinateur, allez sur polar.com/flow et connectez-vous.
2. Accédez à [Réglages](#) et [Produits](#).
3. Choisissez votre A360, cliquez et changez de poignet.

L'orientation de l'écran de votre A360 changera à la synchronisation suivante.

Pour changer le réglage de l'écran dans l'application mobile

1. Accédez à [Réglages](#).
2. Appuyez sur [Informations produit](#), puis choisissez le poignet souhaité pour votre A360.

L'orientation de l'écran de votre A360 changera à la synchronisation suivante.

RÉGLAGE D'HEURE

L'heure actuelle et son format sont transférés depuis l'horloge système de votre ordinateur vers votre A360 lorsque vous procédez à la synchronisation avec le service Web Polar Flow. Pour modifier l'heure, vous devrez d'abord changer le fuseau horaire sur votre ordinateur, puis synchroniser votre A360.

Si vous modifiez l'heure ou le fuseau horaire sur votre dispositif mobile, et que vous synchronisez l'application Polar Flow avec le service Web Polar Flow et votre A360, l'heure change également sur votre A360. Pour modifier l'heure, votre dispositif mobile doit disposer d'une connexion Internet.

MODE AVION

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre A360. Vous pouvez tout de même utiliser ce dernier, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow, ni l'utiliser avec des accessoires sans fil.

ACTIVER LE MODE AVION

1. Appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que l'icône représentant un avion apparaisse. La notification d'association/de synchronisation apparaît d'abord. Continuez à appuyer sur le bouton jusqu'à ce que l'icône représentant un avion apparaisse.
2. Appuyez sur l'icône. Le message Mode avion activé apparaît.

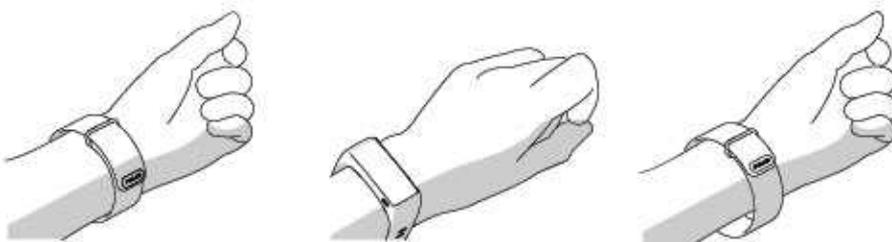
DÉSACTIVER LE MODE AVION

1. Appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que l'icône représentant un avion apparaisse.
2. Appuyez sur l'icône. Le message Mode avion désactivé apparaît.

ENTRAÎNEMENT

METTRE EN PLACE VOTRE A360

Votre suiveur de condition physique Polar A360 est doté d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure la fréquence cardiaque au poignet. Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet, vous devez porter le bracelet bien ajusté sur votre poignet, juste derrière l'os. Le capteur doit se trouver en contact permanent avec votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré non plus, sous peine d'empêcher la circulation sanguine.



Si vous le souhaitez, vous pouvez porter le bracelet un peu plus lâche, mais vous devez le serrer pour vos séances d'entraînement afin d'obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises. Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Il serait également judicieux de chauffer la peau si vos mains et votre peau se refroidissent facilement. Faites circuler le sang avant de démarrer votre séance !

Dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 avec une sangle de poitrine pour obtenir une meilleure mesure de votre fréquence cardiaque.

Suivez vos zones de fréquence cardiaque directement sur votre dispositif et obtenez des indications concernant les séances d'entraînement que vous avez planifiées sur le service Web Flow.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

	<p>En vue horaire, balayez l'écran vers le haut ou le bas, puis appuyez sur Entraînement pour accéder au mode pré-entraînement : une icône de fréquence cardiaque indique votre fréquence cardiaque une fois celle-ci détectée.</p>
	<p>Choisissez le profil sportif à utiliser en balayant vers le haut ou le bas.</p>
	<p>Appuyez sur l'icône du sport choisi pour démarrer la séance.</p>

Pour plus d'informations sur ce que vous pouvez faire avec votre A360 pendant l'entraînement, reportez-vous à [Fonctions pendant l'entraînement](#).

Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton. Le message **En pause** apparaît et l'A360 passe en mode pause. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur l'icône représentant des flèches vertes.

Pour arrêter une séance d'entraînement, appuyez longuement sur le bouton pendant l'enregistrement de l'entraînement ou, en mode pause, jusqu'à ce que le résumé de la séance apparaisse. Vous pouvez aussi appuyer pendant trois secondes sur l'icône d'arrêt rouge pour arrêter l'enregistrement.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

Vous pouvez planifier votre entraînement et [créer des objectifs d'entraînement détaillés](#) sur le service Web Flow, puis les synchroniser vers votre A360 avec le logiciel FlowSync ou l'application Flow. Votre A360 vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif :

1. Accédez à **Ma journée**.
2. Choisissez l'objectif dans la liste en appuyant dessus.
3. Choisissez le sport à utiliser en appuyant sur son icône.
4. L'écran d'entraînement apparaît et vous pouvez démarrer l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT VUES D'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez activer l'écran par un geste du poignet et parcourir les vues d'entraînement en balayant l'écran vers le haut ou le bas. L'écran s'éteint automatiquement pour économiser la batterie. Vous pouvez voir les vues d'entraînement disponibles ci-dessous.

ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE

	<p>Votre fréquence cardiaque actuelle dans la couleur de la zone de fréquence cardiaque actuelle.</p> <p>La durée de votre séance d'entraînement jusqu'à présent.</p>
	<p>Heure du jour</p> <p>Calories brûlées jusqu'à présent pendant l'entraînement</p>

 Vous pouvez aussi désactiver l'émetteur de fréquence cardiaque pour votre séance suivante en appuyant longuement sur l'icône d'un sport dans le menu Entraînement.

ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF BASÉ SUR UNE DURÉE OU UN NOMBRE DE CALORIES

Si vous avez créé un objectif d'entraînement sur la base d'une durée ou d'un nombre de calories sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé avec votre A360, vous disposez des vues suivantes :

OU	<p>Si vous avez créé un objectif basé sur des calories, vous pouvez voir quelle proportion de votre objectif vous avez remplie, à la fois en calories et sous forme de pourcentage.</p> <p>Si vous avez créé un objectif basé sur une durée, vous pouvez voir quelle proportion de votre objectif vous avez remplie, à la fois en temps et sous forme de pourcentage.</p>
	<p>Votre fréquence cardiaque actuelle</p> <p>La durée de votre séance d'entraînement jusqu'à présent</p>
	<p>Votre fréquence cardiaque actuelle.</p> <p>La couleur du chiffre de fréquence cardiaque indique dans quelle zone de fréquence cardiaque vous vous situez.</p>
	<p>Temps passé dans la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement</p>
	<p>Heure du jour</p> <p>Calories brûlées jusqu'à présent pendant l'entraînement</p>

ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT PAR PHASES

Si vous avez créé un objectif par phases sur le service Web Flow, que vous avez défini l'intensité de fréquence cardiaque pour chaque phase et que vous avez synchronisé l'objectif avec votre A360, vous disposez des vues suivantes :

	Vous pouvez voir votre fréquence cardiaque, la limite de fréquence cardiaque inférieure et supérieure de la phase en cours, et la durée de la séance d'entraînement jusqu'à présent. Le symbole représentant un coeur situe votre fréquence cardiaque actuelle entre les limites de fréquence cardiaque.
	Votre fréquence cardiaque actuelle La durée de votre séance d'entraînement jusqu'à présent.
	Votre fréquence cardiaque actuelle. La couleur de votre fréquence cardiaque indique la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement.
	Heure du jour Calories brûlées jusqu'à présent pendant l'entraînement

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

	1. Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton. Le message En pause apparaît. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur l'icône représentant des flèches vertes.
---	---

	2. Pour arrêter une séance d'entraînement, appuyez pendant trois secondes sur le bouton pendant l'enregistrement ou, en mode pause, jusqu'à ce que le compteur indique zéro. Vous pouvez aussi appuyer longtemps sur l'icône d'arrêt rouge à l'écran.
---	---

 *Si vous arrêtez votre séance après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause n'est pas incluse dans le temps d'entraînement total.*

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

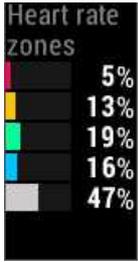
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre A360. Obtenez une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application ou sur le service Web Flow.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT SUR L'A360

Vous pouvez seulement consulter votre résumé d'entraînement pour le jour en cours sur l'A360. Accédez à [Ma journée](#), puis choisissez la séance d'entraînement à consulter.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31¹⁸</p>	<p>Heure déb.</p> <p>Heure à laquelle votre séance a démarré.</p> <p>Durée</p> <p>Durée de la séance</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>FC moyenne</p> <p>Votre fréquence cardiaque moyenne pendant la séance</p> <p>FC maximum</p> <p>Votre fréquence cardiaque maximale pendant la séance</p>
<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Bénéfice entr.</p> <p>L'effet principal de votre séance/commentaires relatifs à celle-ci. Pour connaître le bénéfice de l'entraînement, vous devrez avoir passé au moins 10 minutes dans les Sport Zones avec mesure de la fréquence cardiaque activée.</p>

	<p>Zones de FC</p> <p>Le pourcentage du temps d'entraînement passé dans chaque zone de fréquence cardiaque</p>
	<p>Calories</p> <p>Calories brûlées pendant la séance</p> <p>% perte gr.</p> <p>Le pourcentage de perte de graisses pendant la séance</p>

APPLICATION POLAR FLOW

Synchronisez votre A360 avec l'application Flow en appuyant longuement sur le bouton en vue horaire. Dans l'application Flow, vous pouvez analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application vous permet de consulter un bref aperçu de vos données d'entraînement hors ligne.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Application Polar Flow](#).

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Service Web Polar Flow](#).

FONCTIONS

SUIVI DE L'ACTIVITÉ 24/7

L'A360 suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Il est recommandé de porter l'A360 sur votre main non dominante pour obtenir un suivi de l'activité plus précis.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de l'enregistrement de votre compte Polar sur Flow. Des conseils vous permettent d'atteindre chaque jour l'objectif. Vous pouvez consulter l'objectif sur votre A360 et dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. L'objectif d'activité est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le [service Web Flow](#).

Si vous souhaitez changer d'objectif, identifiez-vous sur le service Web Flow, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit et accédez à l'onglet d'objectif d'activité quotidienne sous Réglages. Le réglage d'objectif d'activité quotidienne vous permet de choisir celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type parmi trois niveaux d'activité. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la plupart de la journée assis, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

L'A360 remplit progressivement une barre d'activité pour indiquer votre progression vers l'atteinte de votre objectif quotidien. Une fois que la barre est pleine, vous avez atteint votre objectif et une alerte par vibration est émise. Vous pouvez consulter la barre d'activité dans le menu **Ma journée** et dans certaines vues de la montre.

Dans le menu **Ma journée**, vous pouvez voir votre degré d'activité du jour jusqu'à présent, ainsi que les séances d'entraînement réalisées ou planifiées pour la journée.

- **Pas** : Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- **Distance** : Distance que vous avez parcourue jusqu'à présent. Le calcul de la distance est basé sur votre taille et les pas que vous avez effectués.
- **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

ALERTE D'INACTIVITÉ

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez une activité quotidienne suffisante. Votre A360 détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, vous recevez une alerte d'inactivité : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur n'importe quel bouton. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application et sur le service Web Flow après synchronisation.

L'application et le service Web Polar Flow indiquent combien de mentions d'inactivité vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

INFORMATIONS SUR LE SOMMEIL SUR LE SERVICE WEB ET DANS L'APPLICATION FLOW

Si vous portez votre A360 pendant la nuit, celui-ci assure le suivi de la durée et de la qualité de votre sommeil (réparateur/agité). Vous n'avez pas besoin d'activer le mode sommeil. Le dispositif détecte automatiquement que vous dormez à partir des mouvements de votre poignet. Le temps de sommeil et sa qualité (réparateur/agité) apparaissent sur le service Web et dans l'application Flow après synchronisation de l'A360.

Votre temps de sommeil est le temps de repos continu le plus long qui intervient en l'espace de 24 heures, de 18h à 18h le lendemain. Les interruptions de moins d'une heure dans votre sommeil n'arrêtent pas le suivi du

sommeil, mais elles ne sont pas prises en compte dans le temps de sommeil. Les interruptions de plus d'1 heure arrêtent le suivi du temps de sommeil.

Les périodes où vous dormez paisiblement et ne bougez pas trop sont comptabilisées comme sommeil réparateur. Les périodes où vous bougez et changez de position sont comptabilisées comme sommeil agité. Au lieu de simplement cumuler toutes les périodes immobiles, l'algorithme accorde plus d'importance aux périodes immobiles longues qu'aux courtes. Le pourcentage de sommeil réparateur est le résultat de la comparaison du sommeil réparateur par rapport au temps de sommeil total. Le sommeil réparateur est très personnel et doit être interprété en association avec le temps de sommeil.

La connaissance de la quantité de sommeil réparateur et agité donne un aperçu de la qualité de votre sommeil nocturne, et indique si celui-ci est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne. Ceci vous permet de chercher des façons d'améliorer votre sommeil et de vous sentir reposé pendant la journée.

DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB FLOW

L'application Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route, et de synchroniser vos données sans fil de votre A360 vers le service Web Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction Notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre A360 des notifications émanant de votre téléphone. Votre A360 vous informe si vous recevez un appel entrant ou un message (par exemple un SMS ou un message WhatsApp). Il vous avise également au sujet des événements figurant dans le calendrier de votre téléphone portable. Pendant l'entraînement avec fréquence cardiaque avec votre A360, vous ne pouvez recevoir que les notifications concernant les appels, à condition que l'application Polar Flow soit en cours d'exécution sur votre téléphone et que ce dernier se trouve à proximité.

- Pour utiliser la fonction Notifications téléphone, vous devez disposer de l'application mobile Polar Flow pour iOS ou Android, et associer votre A360 à celle-ci. iOS 7 et Android 5.0 sont les systèmes d'exploitation mobiles minimums pris en charge.
- Veuillez noter que, lorsque la fonction Notifications téléphone est activée, la batterie de votre dispositif Polar et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le Bluetooth est activé en permanence.

RÉGLAGES DE NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

 Dans l'application mobile Polar Flow, la fonction Notifications téléphone est désactivée par défaut.

Activez/désactivez la fonction Notifications téléphone dans l'application mobile comme suit.

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
3. Sous **Notifications téléphone**, sélectionnez **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.
4. **Synchronisez votre A360 avec l'application mobile** en appuyant longuement sur le bouton de votre A360.
5. Le message **NOTIFICATIONS ON** ou **NOTIFICATIONS OFF** apparaît sur l'écran de votre A360.

 Chaque fois que vous modifiez les réglages de notification dans l'application mobile Polar Flow, pensez à synchroniser votre A360 avec l'application mobile.

NE PAS DÉRANGER

Si vous souhaitez désactiver les alertes de notification à certaines heures de la journée, activez la fonction **Ne pas déranger** dans l'application mobile Polar Flow. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune alerte de notification pendant la période définie. La fonction **Ne pas déranger** est activée par défaut pour la période de 22h à 7h.

Modifiez les réglages de la fonction **Ne pas déranger** comme suit :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
3. Sous **Notifications téléphone**, vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Ne pas déranger** et régler les heures de début et de fin correspondantes.
4. Synchronisez votre A360 avec l'application mobile en appuyant longuement sur le bouton de votre A360.

TÉLÉPHONE

Les réglages de notification sur votre téléphone déterminent quelles notifications vous recevez sur votre A360. Pour modifier les réglages de notification sur votre téléphone iOS :

1. Accédez à **Réglages > Notifications**.
2. Vérifiez que les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications sont bien répertoriées sous **Inclure** et que leur style d'alerte est **Bannières** ou **Alertes**.

Veillez noter que pendant les séances d'entraînement vous recevrez uniquement les appels téléphoniques et les messages relatifs à la localisation.

Vous ne recevrez pas de notifications des applications répertoriées sous **Ne pas inclure**.

Sur votre téléphone Android : Modifiez les réglages dans les réglages de notification des applications de votre téléphone Android. Pour plus d'informations sur les réglages de notification des applications, consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone.

L'application Polar Flow doit ensuite avoir l'autorisation de lire les notifications de votre téléphone. Vous devez octroyer à l'application Polar Flow l'accès aux notifications de votre téléphone (c'est-à-dire activer les notifications dans l'application Polar Flow). L'application Polar Flow vous guide dans l'octroi de l'accès si nécessaire.

LES NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE EN PRATIQUE

Lors de la réception d'une notification, votre A360 vous en avise discrètement en vibrant et en affichant sur l'écran une icône d'appel avec le nom de l'appelant, une icône de calendrier ou une icône de message. Un événement du calendrier et un message entraînent l'émission d'une seule alerte, tandis que l'alerte concernant un appel entrant ne cesse que lorsque vous appuyez sur le bouton de votre A360 ou que vous répondez au téléphone.

LA FONCTION NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE FONCTIONNE VIA CONNEXION BLUETOOTH.

La connexion Bluetooth et la fonction Notifications téléphone fonctionnent entre votre A360 et votre téléphone lorsque ceux-ci se trouvent dans la ligne de visée et à une portée de 5 m l'un de l'autre. Si votre A360 se trouve hors de portée pendant moins de deux heures, votre téléphone restaure automatiquement la connexion dans les 15 minutes qui suivent le retour de votre A360 dans la zone de portée.

Si votre A360 se trouve hors de portée pendant plus de deux heures, restaurez la connexion en appuyant longuement sur le bouton de votre A360.

PROFILS SPORTIFS POLAR

Nous avons créé sept profils sportifs par défaut pour votre A360. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs et les synchroniser avec votre A360 afin de créer la liste de tous vos sports favoris. Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif. Par exemple, désactivez les vibrations dans le profil sportif Yoga. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs sur le service Web Flow](#).

Grâce aux profils sportifs, vous pouvez suivre vos accomplissements et constater votre progression dans différents sports. Vous pouvez ce faire sur le [service Web Flow](#).

FONCTIONS POLAR SMART COACHING

Qu'il s'agisse d'évaluer vos niveaux de forme au jour le jour, de créer des plans d'entraînement individuels, de s'entraîner à l'intensité appropriée ou de recevoir des commentaires instantanés, Polar Smart Coaching propose différentes fonctions uniques et conviviales, personnalisées selon vos besoins et conçues pour un plaisir et une motivation optimaux lors de l'entraînement.

L'A360 comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- [Smart Calories](#)
- [Zones de fréquence cardiaque](#)
- [Bénéfice de l'entraînement](#)

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Mesure de l'activité en dehors des séances d'entraînement et lorsque vous vous entraînez sans fréquence cardiaque
- La consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ renseigne sur votre capacité aérobie. Vous pouvez connaître l'estimation de votre $VO2_{max}$

grâce au test de fitness Polar. Disponible uniquement avec l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7.

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM 	90-100 %	171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
HAUTE 	80-90 %	152-172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.
MOYENNE 	70-80 %	133-152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité. Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide. Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
FAIBLE 	60-70 %	114-133 bpm	40 à 80 minutes	<p>Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme.</p> <p>Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles.</p> <p>Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération</p>

Zone cible	Intensité % de FC_{max} FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).	Exemple : Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				pendant la saison de compétition.
TRÈS FAIBLE 	50-60 %	104-114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie

d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobies et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible, Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Efficacité de l'entraînement fournit des indications visuelles sur votre performance pour chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Vous pouvez voir ces indications dans l'application et sur le service Web Flow. Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque. Les indications de la fonction Efficacité de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elles contiennent le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Indication	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.

Indication	Bénéfice
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

APPLICATION ET SERVICE WEB POLAR FLOW

APPLICATION POLAR FLOW

L'application Polar Flow vous permet de consulter une représentation visuelle instantanée de vos données d'activité et d'entraînement hors ligne quand vous le souhaitez.

Obtenez les détails de votre activité 24h/24, 7 jours/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif quotidien et comment atteindre ce dernier. Visualisez les pas, la distance parcourue, les calories brûlées et le temps de sommeil.

L'application Flow vous permet d'accéder facilement à vos objectifs d'entraînement et de consulter les résultats du test de fitness. Obtenez un aperçu rapide de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Flow.

L'application vous permet également de configurer sans fil votre nouvel A360. Pour en savoir plus, reportez-vous à [Configurer votre A360](#).

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre mobile. L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 (ou ultérieur) d'Apple. L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les dispositifs dotés d'Android 4.3 ou ultérieur. Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app. Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre A360.

ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE À L'A360

Avant d'associer un dispositif mobile

- téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play.
- vérifiez sur votre dispositif mobile que le *Bluetooth* est activé et que le mode avion est désactivé.

 *Veillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Flow et NON dans les réglages Bluetooth de votre dispositif mobile.*

Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et identifiez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la [configuration de votre A360](#).
2. Attendez que la vue de **connexion produit** apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **Attente de l'A360** apparaît).
3. Sur l'A360, appuyez longuement sur le bouton
4. Le message **Ass:touch appareil av A360** apparaît. Touchez le dispositif mobile avec votre A360
5. Le message **Association** apparaît.
6. Le message **Confirmer sur autre dispositif xxxxx** apparaît sur votre A360. Entrez le code PIN de l'A360 sur le dispositif mobile. L'association démarre.
7. Une fois l'opération terminée, le message **Assoc terminée** apparaît.

Pour voir vos données d'entraînement dans l'application Flow, vous devez synchroniser votre A360 avec celle-ci après votre séance. Lorsque vous synchronisez votre A360 avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre A360 avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à [Synchronisation](#).

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow présente votre objectif d'activité et les détails de votre activité, et vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être. Le service Web Flow vous permet de planifier et d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance et votre progression à long terme. Configurez et personnalisez votre A360 exactement en fonction de vos besoins en matière d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en personnalisant les réglages. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Flow.

Pour commencer à utiliser le service Web Flow, [configurez votre A360](#) sur flow.polar.com/start. Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre A360 et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Installez également l'application Flow sur votre mobile pour l'analyse instantanée et la synchronisation facile des données avec le service Web.

FLUX

Dans le **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, et commentez et aimez les activités de vos amis.

EXPLORER

Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur l'itinéraire. Vous pouvez aussi revivre les itinéraires d'autres personnes et voir les temps forts.

AGENDA

Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînement antérieurs et les résultats du test de fitness.

PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à polar.com/en/support/flow.

PLANIFIER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Planifiez votre entraînement sur le service Web Flow en créant des objectifs d'entraînement détaillés, puis en les synchronisant vers votre A360 avec FlowSync ou via l'application Flow. Votre A360 vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement. Notez que l'A360 utilise les [zones de fréquence cardiaque](#) lors des séances d'entraînement planifiées sur le service Web Flow - la fonction EnergyPointer n'est pas disponible.

- **Objectif rapide** : Choisissez un objectif de durée ou de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de brûler 500 kcal, de courir 10 km ou de nager pendant 30 minutes.
- **Objectif par phases** : Vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, et de lui ajouter des phases d'échauffement et de récupération appropriées.
- **Favoris** : Créez un objectif, puis ajoutez-le aux **Favoris** pour y accéder facilement chaque fois que vous souhaitez le réaliser de nouveau.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Rapide** ou **Par phases**.

Objectif rapide

1. Choisissez **Rapide**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Indiquez une durée ou un nombre de calories. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur l'icône de favori ☆ si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **favoris**.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

Objectif par phases

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Indiquez si vous souhaitez créer un nouvel objectif par phases (**CRÉER NOUVEAU**) ou utiliser le modèle (**UTILISER LE MODÈLE**).
4. Ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **DURÉE** pour ajouter une phase basée sur la durée. Choisissez le nom et la durée de chaque phase, le démarrage manuel ou automatique de la phase suivante, et l'intensité.
5. Cliquez sur l'icône de favori ☆ si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **favoris**.
6. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

Favoris

Si vous avez créé un objectif, puis que vous l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Choisissez **OBJECTIFS FAVORIS**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur **UTILISER** pour sélectionner un favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
3. Entrez la **date** et l'**heure**.
4. Vous pouvez modifier l'objectif si vous le souhaitez ou le laisser inchangé.

 La modification de l'objectif dans cette vue n'affecte pas l'objectif favori. Si vous souhaitez modifier l'objectif favori, accédez à **FAVORIS** en cliquant sur l'icône représentant une étoile en regard de votre nom et de votre photo de profil.

5. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

SYNCHRONISER LES OBJECTIFS VERS VOTRE A360

Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement vers votre A360 depuis le service Web Flow via FlowSync ou l'application Flow. Si vous ne les synchronisez pas, ils sont visibles uniquement dans votre agenda ou votre liste de favoris sur le service Web Flow.

Après synchronisation de vos objectifs d'entraînement vers votre A360, vous trouverez les objectifs d'entraînement répertoriés sous forme de favoris sous **Favoris**.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec objectif d'entraînement, reportez-vous à [Démarrer une séance d'entraînement](#).

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Flow. Votre A360 peut mémoriser 20 favoris maximum. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre A360 lors de la synchronisation. Dans votre A360, vous les trouverez sous le menu **Favoris**.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer sur le service Web. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :

1. [Créez un objectif d'entraînement](#).
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

1. Ouvrez un objectif existant depuis votre **Journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

Modifier un favori

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris sont affichés.
2. Choisissez le favori à modifier.
3. Vous pouvez modifier le nom de l'objectif. Cliquez sur [ENREGISTRER](#).
4. Pour modifier d'autres détails de l'objectif, cliquez sur [AFFICHER](#). Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur [METTRE À JOUR LES MODIFICATIONS](#).

Enlever un favori

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris sont affichés.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le retirer de la liste des favoris.

PROFILS SPORTIFS POLAR SUR LE SERVICE WEB FLOW

Par défaut, votre A360 comporte sept profils sportifs. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi les modifier eux ainsi que les profils existants. Votre A360 peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre A360 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sportifs par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **AJOUTER UN PROFIL SPORT**, puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

MODIFIER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **MODIFIER** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Fréquence cardiaque

- Vue de FC
- Fréquence cardiaque visible par autres appareils (D'autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth® Smart (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.)
- Type de zone de fréquence cardiaque des séances d'entraînement que vous avez créées sur le service Web Flow et transférées vers votre A360.

Gestes et indications

- Retour de vibrations

Une fois les réglages de profil sportif effectués, cliquez sur **Enregistrer**. Veillez à synchroniser les réglages vers votre A360.

SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données depuis votre A360 via le port USB avec le logiciel FlowSync ou sans fil via Bluetooth Smart® avec l'application Flow. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre

A360 et le service Web et l'application Flow, vous avez besoin d'un compte Polar et du logiciel FlowSync. Vous avez déjà créé le compte et téléchargé le logiciel si vous avez [configuré votre A360](#) sur flow.polar.com/start. Si vous avez procédé à la configuration rapide lors de la première utilisation de votre A360, accédez à flow.polar.com/start pour effectuer la [configuration](#) complète. Téléchargez l'application Flow sur votre mobile depuis l'App Store ou Google Play.

Veillez à synchroniser et actualiser vos données entre votre A360, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant la synchronisation, vérifiez les points suivants :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre A360 à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Association](#).

Synchronisez vos données :

1. Identifiez-vous dans l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton de votre A360.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Sync terminée** apparaît.

 Lorsque vous synchronisez votre A360 avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez-le et installez-le avant de tenter la synchronisation.

1. Branchez votre A360 sur votre ordinateur directement ou avec le câble USB. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.

2. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre A360 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

 *Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre A360 est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre A360.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.polar.com/en/support/flow

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à www.polar.com/en/support/FlowSync

MISE À JOUR DU FIRMWARE

AVEC ORDINATEUR

Vous pouvez vous-même mettre à jour le firmware de votre A360 afin de le maintenir à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez l'A360 à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre A360. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bug.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre A360 sur votre ordinateur avec le câble USB.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (cela peut nécessiter un certain temps) et l'A360 redémarre.

 *La mise à jour du firmware ne vous fera perdre aucune donnée : Avant le début de la mise à jour, les données de votre A360 sont synchronisées avec le service Web Flow.*

AVEC DISPOSITIF MOBILE OU TABLETTE

Vous pouvez aussi mettre à jour le firmware avec votre dispositif mobile si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser les données d'entraînement et d'activité de votre A360. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher l'A360 sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

 *Selon votre connexion, la mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 10 minutes.*

ASSOCIATION

Pour que votre A360 fonctionne avec un émetteur de fréquence cardiaque *Bluetooth Smart*®, vous devez les associer. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre A360 recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée aux autres dispositifs.

Le suiveur de condition physique Polar A360 est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque Polar Bluetooth Smart® H6 et H7.

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À L'A360

 *En cas d'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth Smart®, l'A360 ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.*

Vous pouvez associer un émetteur de fréquence cardiaque à votre A360 de deux manières :

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place, puis appuyez longuement sur le bouton en vue horaire jusqu'à l'apparition d'un message vous invitant à toucher le dispositif avec l'A360.
2. Touchez l'émetteur de fréquence cardiaque avec votre A360.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Assoc terminée** apparaît.

OU

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place puis, sur votre A360, appuyez sur **Entraîn.**
2. Touchez l'émetteur de fréquence cardiaque avec votre A360.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Assoc terminée** apparaît.

REDÉMARRER L'A360

Vous pouvez redémarrer votre A360 en appuyant longuement sur le bouton jusqu'à l'apparition de l'icône marche/arrêt. Appuyez sur celle-ci pour éteindre le dispositif. Pour le redémarrer, appuyez à nouveau sur le bouton.

RÉINITIALISER L'A360

Si vous rencontrez des problèmes avec votre A360, essayez de le réinitialiser. La réinitialisation vide votre A360 de toute information et vous devez le configurer à nouveau pour votre usage personnel.

Réinitialiser votre A360 dans FlowSync avec votre ordinateur :

1. Branchez votre A360 sur l'ordinateur avec le câble USB fourni.
2. Ouvrez les réglages dans FlowSync.
3. Cliquez sur le bouton Réinitialisation.

Vous pouvez aussi réinitialiser votre A360 depuis le bracelet même :

1. Appuyez longuement sur le bouton pour accéder au menu contenant des icônes. Ignorez le message de synchronisation/d'association et continuez à appuyer sur le bouton.
2. Appuyez sur l'icône marche/arrêt pour éteindre le dispositif.
3. Tandis que le texte Désact. apparaît, appuyez à nouveau sur le bouton pendant cinq secondes.

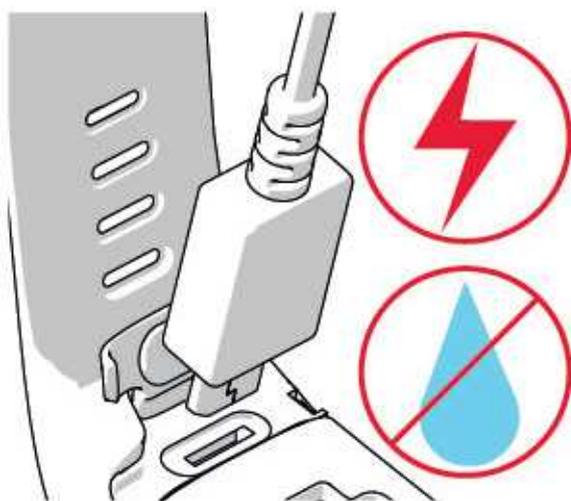
Vous devez maintenant configurer à nouveau votre A360, via mobile ou ordinateur. Veillez juste à utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui utilisé avant la réinitialisation.

INFORMATIONS IMPORTANTES

ENTRETENIR VOTRE A360

Comme tout appareil électronique, votre Polar A360 doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

Ne chargez pas le dispositif lorsque son port USB est mouillé. Avant de procéder au chargement, faites sécher le port USB en laissant le capot ouvert pendant un petit moment. Vous garantirez ainsi le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.



Veillez à toujours maintenir votre dispositif d'entraînement propre.

- Il est recommandé de laver le dispositif et le bracelet silicone après chaque séance d'entraînement avec de l'eau et du savon doux. Retirez le dispositif du bracelet et lavez-les séparément. Essuyez-les avec un linge doux.

i *Il est essentiel que vous laviez le dispositif et le bracelet si vous les portez dans une piscine entretenue avec du chlore.*

- Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air ou dans un environnement humide, tel qu'un sac en plastique ou un sac de gym humide.

- Si nécessaire, essuyez-le avec un linge doux. Utilisez une serviette en papier humide pour retirer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.
- Lorsque vous connectez votre A360 à un ordinateur ou un chargeur, assurez-vous de l'absence d'humidité, de poils, de poussière ou de saleté sur le connecteur USB de l'A360. Essuyez délicatement les saletés ou l'humidité. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Températures de fonctionnement : de -10 °C à +50 °C.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Garantie internationale Polar](#).

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur <http://register.polar.fi>. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins. Pour l'enregistrement, vous avez besoin d'un compte Polar que vous avez créé lors de la mise en service de votre dispositif via le Web. Le nom d'utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, le service Web et l'application Polar Flow, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

BATTERIES

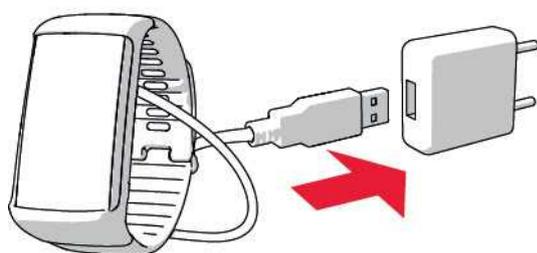
Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

CHARGER LA BATTERIE DE L'A360

L'A360 est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

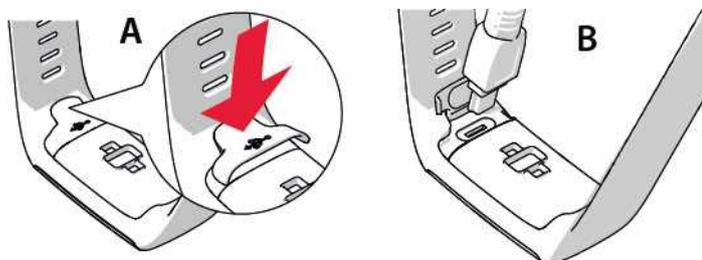
i *Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C ou supérieures à +40 °C ou lorsque le port USB est mouillé.*

Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur USB, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

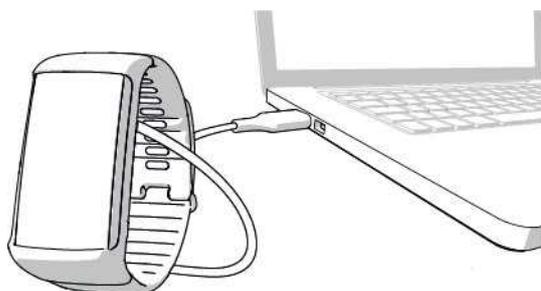


Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre A360 sur l'ordinateur. Vous pouvez le synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Poussez vers le bas la partie supérieure (A) du capot USB à l'intérieur du bracelet afin d'accéder au port micro USB et de brancher le câble USB fourni (B).



2. Branchez l'autre extrémité du câble dans le port USB de votre ordinateur. Assurez-vous que le port USB est sec avant de le raccorder à l'ordinateur. Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes.



3. Après synchronisation, une icône représentant une batterie verte commence à se remplir à l'écran.
4. Lorsque l'icône représentant la batterie verte est pleine, l'A360 est pleinement chargé.

i *Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.*

DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE LA BATTERIE

La batterie présente une durée de fonctionnement maximale de 12 jours avec suivi de l'activité 24/7 et 1h d'entraînement/jour, fonction Notifications téléphone désactivée. La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre A360, les fonctions que vous utilisez, la durée d'allumage de l'écran et le vieillissement de la batterie. La durée de

fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez l'A360 sous votre manteau afin de le garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE FAIBLE

	<p>Batterie faible. Chargez-la</p> <p>Le niveau de charge de la batterie est faible. Il est recommandé de charger l'A360.</p>
	<p>Charger avant entraîn.</p> <p>Le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement. Il est impossible de démarrer une nouvelle séance d'entraînement sans charger au préalable l'A360.</p>

Si l'écran ne se réveille pas suite à un mouvement du poignet ou une pression du bouton, la batterie est vide et l'A360 est passé en mode veille. Chargez votre A360. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le Polar A360 est conçu pour mesurer la fréquence cardiaque et vous renseigner sur votre activité. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Il est recommandé de laver de temps en temps le dispositif et le bracelet afin d'éviter les problèmes cutanés liés à un bracelet sale.

INTERFÉRENCES

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés, tels que les défibrillateurs, compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

A360

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 100 mAh
Durée de fonctionnement :	Jusqu'à 12 jours avec suivi de l'activité 24/7 et 1h d'entraînement/jour, fonction Notifications téléphone désactivée.
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Temps de chargement :	Jusqu'à deux heures.
Température de chargement :	De 0 °C à +40 °C
Matériaux du suiveur de condition physique :	Dispositif : polyuréthane thermoplastique, acrylonitrile-butadiène-styrène, fibre de verre, polycarbonate, acier inoxydable, verre Bracelet : silicone, acier inoxydable, polytéréphtalate de butylène, fibre de verre
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ secondes/jour à une température de 25 °C
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	De 30 à 240 bpm
Étanchéité :	30 m
Capacité de mémoire :	60h d'entraînement avec fréquence cardiaque en fonction de vos réglages de langue

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart.

Votre A360 est également compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque Polar suivants : Polar H6 et H7.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC ET CÂBLE USB

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre pour le câble USB.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Systeme d'exploitation de l'ordinateur	32 bits	64 bits
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

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

- iPhone 4S ou ultérieur
- Android 4.3 ou ultérieur, avec Notifications téléphone Android 5.0 ou ultérieur

Le dispositif d'entraînement Polar A360 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Technologie OwnIndex® pour le test de fitness.

ÉTANCHÉITÉ

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales CEI 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) et ISO 22810. Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le

ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche à 30 m /50 m	Prévu pour la baignade et la natation
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.

- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.



Ce produit est conforme aux Directives 1999/5/CE et 2011/65/UE.

La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Pour consulter les informations relatives à la certification et à la conformité de l'A360, appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce qu'une rangée d'icônes apparaisse. Balayez l'écran vers le haut, puis appuyez sur l'icône d'informations.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Google Play est une marque déposée de Google Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.0 FR 10/2015