

Polar Loop Felhasználói Kézikönyv

TARTALOM

1. BEVEZETÉS.....	3
Áttekintés	3
Ez az Ön Polar Loop-ja	3
Mi van a Dobozban.....	4
2. KEZDJÜK EL.....	5
Csatlakoztassa Polar Loop-ját.....	5
A Polar FlowSync letöltése és telepítése	5
Csatlakozzon a Polar Flow-hoz.....	5
A karperec méretének beállítása.....	6
3. KIJELEZŐ.....	9
Kövesse Napi Aktivitását.....	9
Egyéb kijelző nézetek	11
Kijelző beállítások	12
4. POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS	13
Adatainak szinkronizálása.....	13
Kövesse Eredményeit	13
5. POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS	15
Szerezze meg az alkalmazást és párosítsa a Polar Loop-pal.....	15
Adatainak szinkronizálása.....	15
Tudjon meg többet aktivitásáról.....	15
Elemezze pulzus-edzését	16
6. PULZUSMÉRŐ.....	17
A Pulzusmérő párosítása	17
Az Edzés Kezdeté	17
Pulzusmérő Útmutató.....	18
Az edzés befejezése.....	18
7. FONTOS INFORMÁCIÓK.....	19
A Polar Loop feltöltése.....	19
A Polar Loop készülék ápolása	19
Vízállóság.....	19
A Polar Loop frissítése	19
A Polar Loop resetelése	19
A számítógép és mobilkészülék rendszerkövetelményei	19
Műszaki adatok	20

1. FEJEZET - BEVEZETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta az új és izgalmas Polar Loop-ot!

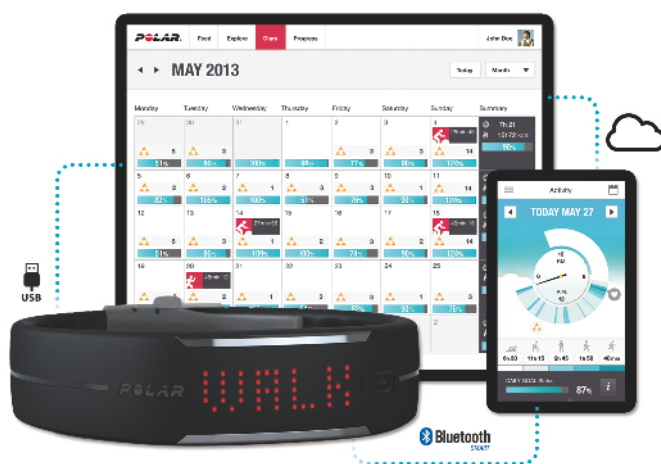
Ez a felhasználói kézikönyv segít elkezdni a munkát az új barátjával. A videós útmutató és a kézikönyv legfrissebb változatának megtekintéséhez, látogassa meg a következő címet
<http://www.polar.com/en/support/loop>.

Áttekintés

A Polar Loop nyomon követi aktivitását – minden lépést és ugrást a nap folyamán - és megmutatja, hogy mindezek mennyire jók Önnek.

Megjutalmazza Önt, ha eleget tett aznapra, és segíti, hogy tovább folytassa ha van még egy kis hiányossága a napi aktivitási cél eléréséhez.

A Polar Flow web szolgáltatással és a mobil alkalmazással együtt ez egy tökéletes megoldás arra, hogy Ön aktívvá váljon.



Az összkép: A Polar Loop aktivitás követő, a Polar Flow web szolgáltatás, s a Polar Flow mobil alkalmazás

Ez az Ön Polar Loop-ja

A Polar Loop részei	1. Kijelző 2. Nyomógomb 3. Csát 4. Hagyományos USB csatlakozó
----------------------------	--

Mi van a Dobozban



A doboz tartalma

1. Polar Loop
2. Csát rugós rudakkal (a Polar Loop-hoz csatlakoztatva)
3. Csát szerszám
4. Tartalék rugós rúd
5. Hagyományos USB kábel
6. Kezdési útmutató mérőeszkőzzel

2. FEJEZET - KEZDJÜK EL

Ahhoz, hogy használni kezdje Polar Loop-ját, szüksége lesz egy internet kapcsolattal rendelkező számítógépre, mellyel be tud lépni a Polar Flow web szolgáltatásba. Ez az a hely, ahol Ön használatba veheti az eszközt.

Csatlakoztassa Polar Loop-ját

Csatlakoztassa Polar Loop-ját a számítógépe USB portjához hagyományos USB kábellel, ahhoz, hogy felébressze azt. A Polar márkájú mágneses kábelvég a helyére pattan, ha megfelelően van csatlakoztatva a karperecéhez. Hagyja, hogy számítógépe telepítse az USB illesztőprogramokat, ha ezt kéri a gép.



A Polar FlowSync letöltése és telepítése

Önnek le kell töltenie és telepítenie kell a Polar FlowSync szoftvert ahhoz, hogy beállítsa a Polar Loop-ot, és hogy szinkronizálva tartsa aktivitási adatait.

1. Menjen a www.flow.polar.com/loop oldalra és tölts le a Polar FlowSync-et.
2. Nyissa meg a telepítő csomagot és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

 *Ha felugrik egy ablak, és azt kéri, hogy indítsa újra a számítógépét, azt nyugodtan törölje és folytassa a telepítést.*

Csatlakozzon a Polar Flow-hoz

1. Ha a FlowSync telepítése befejeződött a Polar Flow web szolgáltatás automatikusan megnyílik internet böngészőjében.
A Polar Loop kijelzője a szinkronizálás jelét kezdi mutatni.



 *Húzza ki majd csatlakoztassa újra a Polar Loop-ot, ha a Polar FlowSync nem ismeri fel azt.*

 *Kerülje az USB hub-ok használatát. Lehetséges, hogy azok nem biztosítanak elegendő energiát az aktivitás követő feltöltéséhez.*

2. **Hozzon létre egy Polar fiókot** vagy jelentkezzen be, ha van már Önnek ilyen.
A Polar fiókja a belépőjegye minden Polar szolgáltatásba, melyekhez be kell jelentkeznie: a Polar Flow web szolgáltatás, a polarpersonaltrainer.com és a beszélgető fórum.

3. **Válassza ki a beállításokat** a Polar Loop-jához:

Töltse ki fizikai adatait. Ezek lehetővé teszik, hogy személyes útmutatást, valamint pontos értelmezést kapjon napi aktivitásairól és edzéseiről.

Válassza ki azt az idő formátumot, melyet látni szeretne Polar Loop kijelzőjén. Kiválaszthatja a kijelző tájolását is oly módon, hogy melyik csuklóján viseli majd a karperecet.

 *Azt javasoljuk, hogy a karperecet a nem-domináns csuklóján viselje annak érdekében, hogy a lehető legpontosabb eredményt kapja.*

Ön bármikor szerkesztheti a beállításokat a Polar Flow web szolgáltatásban és a mobil alkalmazásban.

4. **Kezdje meg a szinkronizálást** oly módon, hogy a **Done** (kész) lehetőségre kattint így a beállítások szinkronizálódnak a karperec és a web szolgáltatás között.

Amikor végzett, a Polar Loop kijelzőn megjelenik egy pipa jelzés majd a töltési szimbólumra vált a töltődés alatt.



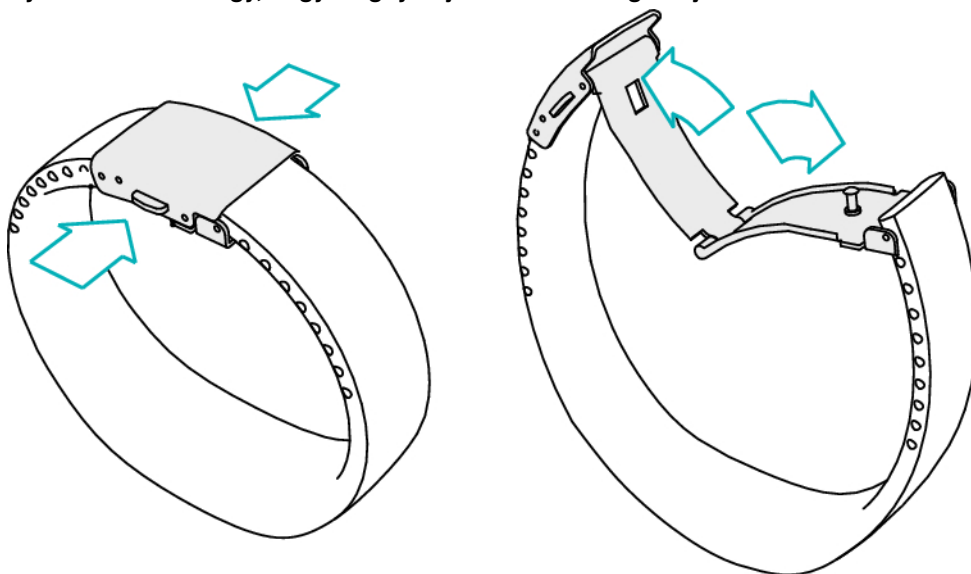
5. Most hagyhatja teljesen feltöltődni a Polar Loop-ját, vagy lecsatlakoztathatja, és elkezdheti beállítani a karperec méretét. Azonnal el is kezdheti használni a Polar Loop-ját ha akarja, csak ne felejtse el az később teljesen feltölteni.

A karperec méretének beállítása

Tekintse meg ezt a videót arról, hogy hogyan lehet rövidíteni a karperecet: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

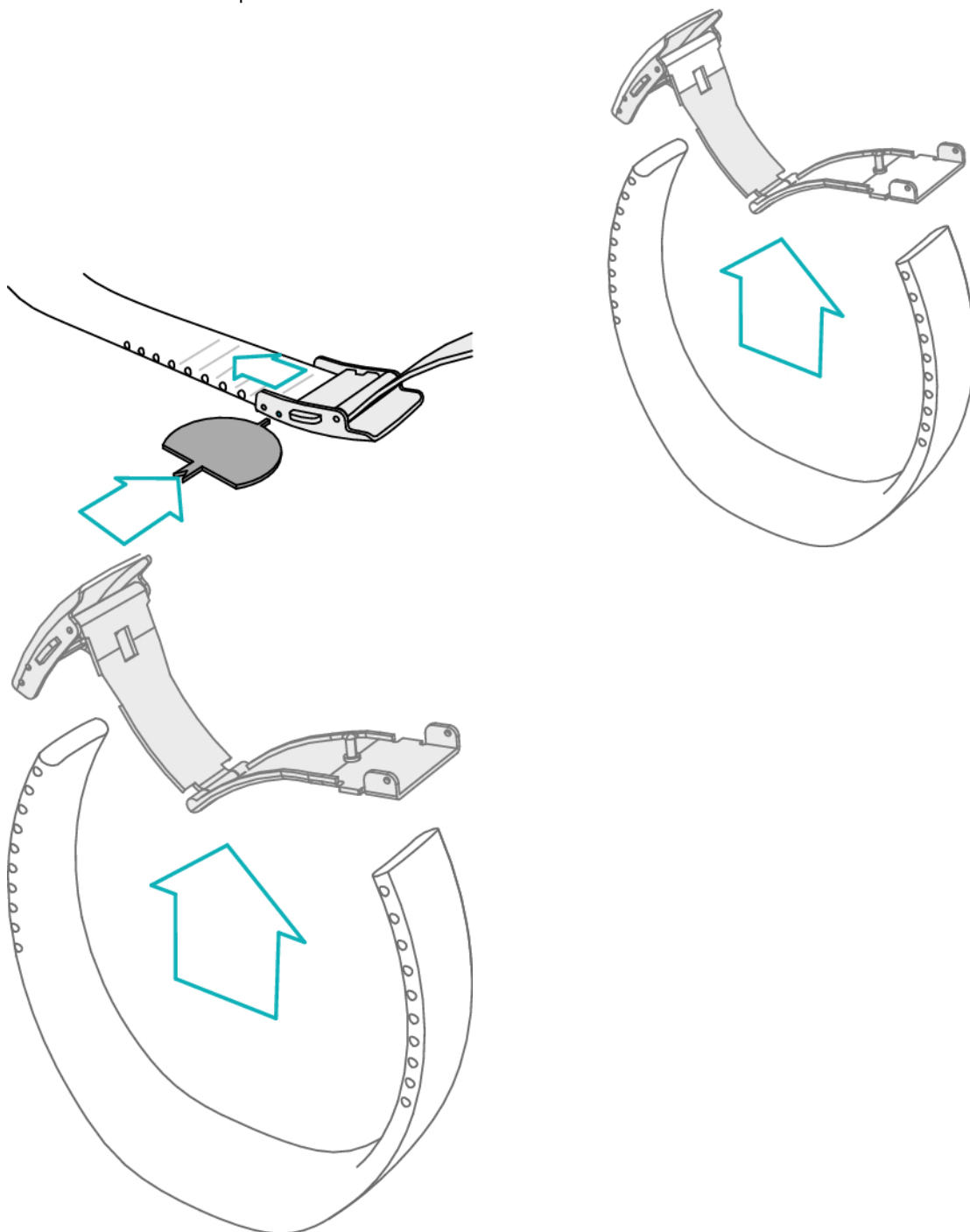
Kövesse ezeket a lépéseket ahhoz, hogy a Polar Loop-ot a sajátjává tegye azzal, hogy ráigazítja azt csuklójára.

1. **Nyissa ki a csatot úgy, hogy megnyomja a csat szélső gombjait.**



2. **Csatlakoztassa szét a csatot mindkét végén.**

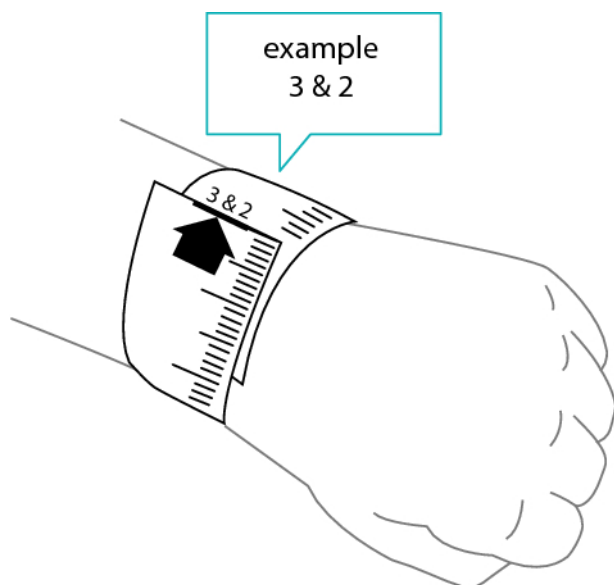
Fogja meg a csat-szerszámot melyet a csomaggal kapott és pattintsa ki vele a rugós rudakat. Ezután, távolítsa el a csatot a karperecről.



3. Mérje meg a csuklója méretét.

Válassza le a mérőeszközt az útmutatóról a perforáció mentén.

Tekerje azt kényelmesen a csuklója köré és jegyezze fel az eredményül kapott számot. Van egy szám mind a két végéhez. A kapott számok jelzik a karperecből kivenni való hornyok közötti blokkok számát.



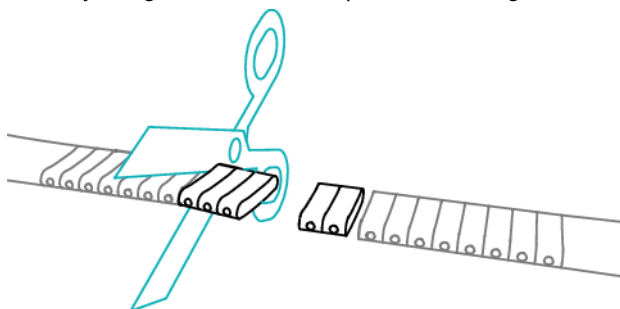
4. Rövidítse meg a pántot óvatosan, mindkét vége felől.

Annak biztosítása érdekében, hogy a kijelző középére kerüljön, fontos, hogy a pántot mindkét végén rövidítse le.

Számoljon le annyi blokkot mind két végről, amennyit a mérésakor kapott. Kövesse az egyenes vonalat a horonyban és a rugós rudak között, majd óvatosan vágja le a pántot.

i Vigyázzon, hogy ne vágjon bele a rugós rudak lyukaiba.

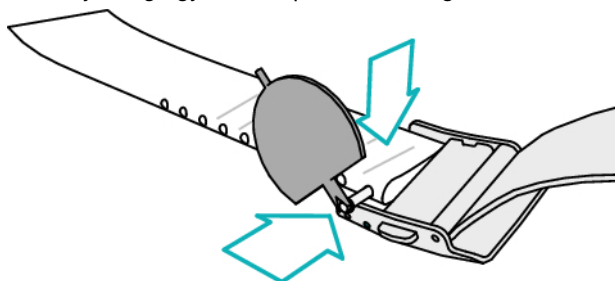
Ismételje meg a műveletet a karperec másik végén is.



5. Helyezze vissza a csatot.

Fogjon egy rugós rudat és helyezze be azt az első lyukba a karperec végén majd helyezze a rugós rúd egyik végét a csat rugós rúd lyukába.

Használja a szerszámot, hogy a rugós rúd másik végét behelyezze a csaton található rugós rúd lyukba. Ismételje meg ugyan ezt a pánt másik végén is.



6. Ellenőrizze, hogy jó lett-e a méret.

Be tudja állítani a hosszúságot úgy, hogy elmozdítja a rugós rudat egy külsőbb lyukba, amíg az tökéletesen nem illeszkedik. Vagy, ha szükséges, vágja le újra a pántot, egyszerre egy blokknyival.

3. FEJEZET - KIJELZŐ

A Polar Loop egy LED kijelzővel rendelkezik, melyet Ön egy gombnyomással megtekinthet.

A kijelző a gomb ismételt megnyomásával a következő sorrendben jeleníti meg a dolgokat: ACTV, CALS, STEP, TIME.

További részletes információkat láthat az egyes címekhez. Csak várjon két másodpercet, és a kijelző önmagától legördül.

 *Viselje a Polar Loop-ot a csuklóján, hogy a gomb megfelelően működjön. Ha úgy szeretné megtekinteni a kijelzőt, hogy nem viseli a karperecet, érintse meg a hagyományos USB csatlakozó belsejét miközben a gombot nyomja.*

Kövesse Napi Aktivitását

 ▼  Az Aktivitás oszlop - úgy töltődik fel, ahogyan Ön mozog ▼	Az ACTV az aktivitást jelenti. A napi aktivitási célt az aktivitás oszlop jeleníti meg. Az aktivitás oszlop feltöltődik, ahogy Ön eléri a napi célját. Ön hamarabb is elérheti célját, ha intenzívebb aktivitást végez, vagy ha a nap folyamán egy kicsit mérsékeltabb iramban marad aktív.
 To go - mennyi van még hátra a napi cél teljesítéséhez ▼	A TO GO azokat a lehetőségeket jelenti, melyek a napi aktivitási céljának eléréséhez kellene. Megmondja Önnek, még mennyi ideig kell aktívnak maradnia abban az esetben ha alacsony, közepes vagy nagy intenzitású aktivitást választ. Önnek egy célja van, de számos lehetősége arra, hogy azt elérje. A napi aktivitási cél elérheti alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. A Polar Loop karperecen az 'UP' jelenti az alacsony intenzitást, a 'WALK' jelenti a közepes intenzitást, és a 'JOG' jelenti a magas intenzitást. Ön további példákat talál az alacsony, a közepes, és a magas intenzitású aktivitásokra a Polar Flow web szolgáltatásban, valamint kiválaszthatja céljának elérési módját.

 ▼  ▼	A JOG az olyan magas intenzitású aktivitást jelenti, mint például a kocogás, a tornaóra, az ugrókötelezés, a kosárlabdázás, futballozás, teniszezés, kézilabdázás vagy a squash. A Polar Loop megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön magas intenzitású aktivitást végez.
VAGY  ▼  ▼	A WALK a közepes intenzitású edzést jelenti, mint például a séta, a fűnyírás, Circuit training (tornagyakorlat sorozatok), bowling, gördeszkázás, könnyed táncolás, könnyed úszás vagy az asztali tenisz. A Polar Loop megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön közepes intenzitású aktivitást végez.
VAGY  ▼  ▼	Az UP az alacsony intenzitású aktivitásokat jelenti, amikor állva van, mint a takarítás, mosogatás, kertészkedés, gitározás, sütés, billiárdozás, lassú séta, darts-ozás vagy a tai chi-zés. A Polar Loop megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön alacsony intenzitású aktivitást végez.
 ▼  ▼	A CALS a kilokalóriában mért, elégetett kalóriákat jelenti. A kalória értékében benne van az alap metabolikus elégetett kalória mennyiség ugyan úgy, mint az aktivitások közben elégetett napi mennyiség. Emellett, ha Ön pulzuszámot visel az edzések alkalmával, a pulzusszám alapján számolt kalóriákat is beleszámítja a napi kalóriák számába. Az alap metabolikus kalóriákat akkor is számolja a követő, ha Ön éppen nem viseli azt.

  	A STEP a megtett lépések számát jelenti. A mozgások mennyisége és típusa egy becsült lépésszámmá kerül átszámításra. Az alap javasolt cél a napi 10 000 vagy az annál több lépés elérése.
  	A TIME a pontos időt mutatja. A pontos idő és annak formátuma a számítógépről töltődik be amikor az eszköz a Polar Flow web szolgáltatással szinkronizálódik. Az aktivitás követőjén való idő beállítás megváltoztatáshoz, először önnek meg kell változtatnia az időt a számítógépén, majd azt szinkronizálnia kell a Polar Loop-pal.

Egyéb kijelző nézetek

	BATT. A LOW szöveg jelenik meg, amikor az elem töltöttségi szintje alacsony. Önnek a következő 24 órában fel kell töltenie azt.
	A CHARGE szöveg jelenik meg abban esetben, amikor az elem már majdnem teljesen lemerült. Nem tudja tovább használni a pulzusmérőt, sem a Polar Flow mobil alkalmazást a Polar Loop-pal, amíg azt fel nem tölti.
	MEM. FULL üzenet jelenik meg, amikor a Polar Loop memória kapacitásának 80%-a megtelt. Helyezze át az aktivitási adatait a Polar Flow web szolgáltatásba egy USB kábelén, vagy a Polar Flow mobil alkalmazáson keresztül. A Polar Loop 12 napnyi aktivitási adat tárolására képes. Amikor a memória megtelik, a legrégebbi adatokat felülírják a legfrissebbek.

	A FLIGHT MODE a Flight mode kikapcsolja a készülék minden vezeték nélküli kommunikációját. Ettől még használhatja azt az adatok összegyűjtésére, de nem tudja pulzusmérővel együtt használni az edzés során, vagy az adatait szinkronizálni a Polar Flow mobil alkalmazással. Kapcsolja be a flight mode-ot úgy, hogy nyomva tartja a gombot, míg a TIME felirat megjelenik a kijelzőn 10 másodpercre. Engedje el a gombot amikor megjelenik a repülőgép ikon a kijelzőn. Kapcsolja ki ezt úgy, hogy a gombot 10 másodpercig nyomva tartja bármely kijelzési módban amíg látja a repülőgép ikont és az OFF feliratot.
---	--

Kijelző beállítások

Ön kiválaszthatja azt, hogy melyik kezén kívánja viselni az aktivitás követőt akár a Polar Flow web szolgáltatásban, akár a Polar Flow mobil alkalmazásban. A beállítás, ennek megfelelően megváltoztatja a Polar Loop kijelző tájolását.

 *Azt javasoljuk, hogy a nem-domináns kezén viselje a karperecet annak érdekében, hogy a lehető legpontosabb eredményeket kaphassa meg.*

Ön bármikor szerkesztheti a beállításokat a Polar Flow web szolgáltatásban és a mobil alkalmazásban.
A kijelző beállításainak megváltoztatása a számítógépén

1. Csatlakoztassa Polar Loop-ját a számítógépének USB portjához, majd menjen a következő címre: www.polar.com/flow, és jelentkezzen be.
2. Menjen a **Settings** (beállítások) és a **Products** (termékek) részbe.
3. Válassza ki a következőket: Polar Loop, **Settings** részekbe és válassza ki a kezességet.
A kijelző tájolása a Polar Loop-on meg fog változni a következő szinkronizáláskor.

A kijelző beállításainak megváltoztatása a mobil alkalmazásban

1. Menjen a **Settings** (beállítások) részbe.
2. Válassza ki a Polar Loop alatt a kívánt csuklót.

4. FEJEZET - POLAR FLOW WEB SZOLGÁLTATÁS

Az aktív élet még soha nem volt ilyen szórakoztató és könnyű. Nézze meg a Polar Flow web szolgáltatást a polar.com/flow címen és ismerje meg mekkora változást hozhatnak önnek apró döntései és szokásai.

Adatainak szinkronizálása

Szinkronizálja aktivitása adatait a Polar Flow web szolgáltatásba rendszeresen és kövesse eredményeit. Ön automatikusan is szinkronizálhatja adatait a Polar Flow mobil alkalmazás segítségével vagy USB kábelen.

Szinkronizálás Web Szolgáltatáson keresztül

Minden alkalommal, amikor Ön csatlakoztatja a Polar Loop-ot a Polar hagyományos USB kábel segítségével számítógépéhez, az aktivitás adatai a Polar FlowSync-en keresztül a web szolgáltatásba kerülnek.

Szinkronizálás Mobil alkalmazáson keresztül

Az Ön aktivitási adatai az aktivitás követőből szinkronizálódnak a Polar Flow mobil alkalmazásba vezeték nélkül Bluetooth-on keresztül és a web szolgáltatásba a mobil eszközének internet kapcsolatán keresztül.

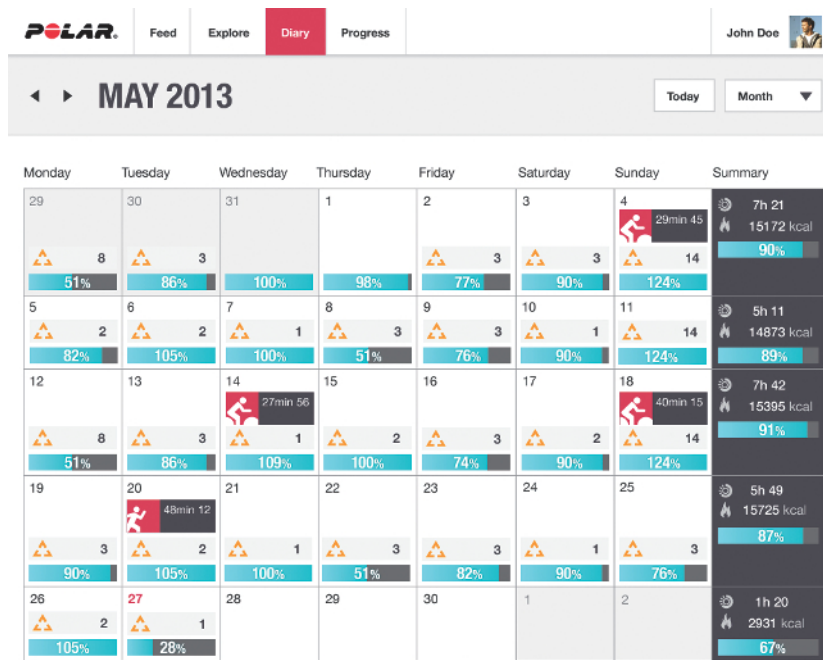
Kövesse Eredményeit

Az **Activity Benefit** követi nyomon minden aktív választását a nap folyamán, és megmutatja, azok hogyan segítik Önt hozzá ahhoz, hogy egészséges maradjon. Megjutalmazza Önt, ha eleget tett aznapra, vagy megmozgatja, hogy tovább folytassa ha van még egy kis hiányossága a napi aktivitási cél eléréséhez. Az Activity Benefit napi, heti és havi visszajelzést ad Önnek, mert minél többet mozog, annál jobb lesz az az egészségének. Ellenőrizheti haladását akár mobilján akár a web-en.

Aktivitási zónák: A Polar Loop öt intenzitási szinten követi az Ön napi aktivitását: pihenés, ülés, alacsony, közepes és magas. Megméri a különböző aktivitási zónákat (alacsony, közepes, magas), így minél nagyobb az intenzitás, annál hamarabb éri el a célt. A Polar Loop karperecen az 'UP' jelenti az alacsony intenzitást, a 'WALK' jelenti a közepes intenzitást, és a 'JOG' jelenti a magas intenzitást. Ön további példákat találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra a Polar Flow web szolgáltatásban.

Haladó aktivitás elemzés: Az összes aktívan töltött idő mutatja meg azoknak az időnek az összességét, melyet Ön testmozgással töltött és ami jót tett a testének és az egészségének. A számos részlet mellett, melyeket Ön a napi fizikai aktivitásáról kap, és azok egészségére gyakorolt jótékony hatásáról, Ön látni fogja azokat az inaktív időszakokat is, melyek során Ön túl hosszan tétlen volt.

A **Diary** (napló) elérhető a Polar web szolgáltatásban. Amikor Ön betölti aktivitásának és edzéseinek adatait az aktivitás követőből a Diary-ba, könnyedén nyomkövetheti aktivitásait. Választhatja aktivitásának és edzéseinek előzményeit havi vagy heti nézetben, a havi vagy heti összesítéssel együtt, a napi nézet mellett.



Polar Flow napló nézet

5. FEJEZET - POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobil alkalmazással, Ön követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben, és szinkronizálhatja azokat vezeték nélküli módon a Polar Loop-ból a Polar Flow szolgáltatásba.

A szolgáltatás kompatibilis a Bluetooth Smart connectivity-vel rendelkező iOS eszközökkel, az iPhone 4S és iPhone 5 sorozatoktól és az iPod touch (5th gen. vagy újabb) kezdve, iOS 6-os operációs rendszerrel, vagy újabbal.

Ne feledje: ahhoz, hogy használni tudja a Polar Loop-ot a Polar Flow mobil alkalmazással, Önnek be kell állítania a terméket számítógépével. A termék beállításáról szóló további információért, lásd: Kezdjük el (5. oldal).

Szerezze meg az alkalmazást és párosítsa a Polar Loop-pal

Bizonyosodjon meg arról, hogy az iOS eszközén be van kapcsolva a Bluetooth és rendelkezik iOS eszköze internet eléréssel.

A Polar Flow mobil alkalmazás használatának megkezdése a Polar Loop-pal

1. Töltse le az alkalmazást az Apple App Store-ból.
2. Nyissa meg az alkalmazást és jelentkezzen be a Polar fiókjába. Várjon, amíg megjelenik a **Connect device** (eszköz csatlakozása) felugró ablak.
3. Nyomja meg a gombot a Polar Loop-on, hogy párosítsa azt az alkalmazással.



Viselje a Polar Loop-ot a telefonhoz megfelelő közelségben a párosítás sikerességéhez.

4. Érintse meg az **OK** gombot iOS eszközén a párosítás elfogadásához.

Most, az Ön Polar fiókjának beállításai átkerülnek az alkalmazásba a Polar Flow web szolgáltatásból, és az alkalmazás megjeleníti az Ön személyes aktivitási adatait és az útmutatást.

Adatainak szinkronizálása

A Polar Flow mobil alkalmazás automatikusan szinkronizálja aktivitási adatait és beállításait a Polar Flow web szolgáltatással, amikor az alkalmazás fut és Önnél van a közelben iOS eszköze. Az automatikus szinkronizálás óránként egyszer történik. Ön manuálisan is szinkronizálhatja adatait oly módon, hogy megnyomja a gombot a Polar Loop-on.

Még ha iOS készülékén nem is aktív az alkalmazás, akkor is fut a háttérben. A Polar Loop gombjának megnyomásával elkezdődik a szinkronizálás, ha az az azt megelőző 15 percben nem történt már meg.

Tudjon meg többet aktivitásáról

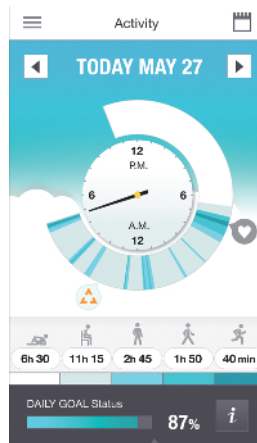
Az **Activity Benefit** követi nyomon minden aktív választását a nap folyamán, és megmutatja, azok hogyan segítik Önt hozzá ahhoz, hogy egészséges maradjon. Megjutalmazza Önt, ha eleget tett aznapra, vagy megmozgatja, hogy tovább folytassa ha van még egy kis hiányossága a napi aktivitási cél eléréséhez. Az Activity Benefit napi, heti és havi visszajelzést ad Önnek, mert minél többet mozog, annál jobb lesz az az egészségének. Ellenőrizheti haladását akár mobilján akár a web-en.

Aktivitási zónák: A Polar Loop öt intenzitási szinten követi az Ön napi aktivitását: pihenés, ülés, alacsony, közepes és magas. Megméri a különböző aktivitási zónákat (alacsony, közepes, magas), így minél nagyobb az intenzitás, annál hamarabb éri el a célt. A Polar Loop karperecen az 'UP' jelenti az alacsony intenzitást, a 'WALK' jelenti a közepes intenzitást, és a 'JOG' jelenti a magas intenzitást. Ön további példákat találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra a Polar Flow web szolgáltatásban.

Inaktivitás figyelmeztetés: Ez emlékezteti Önt arra, hogy túl hosszú ideig volt ülve.

Haladó aktivitás elemzés: Az összes aktívan töltött idő mutatja meg azoknak az időknak az összességét, melyet Ön testmozgással töltött és ami jót tett a testének és az egészségének. A számos

részlet mellett, melyeket Ön a napi fizikai aktivitásáról kap, és azok egészségére gyakorolt jótékony hatásáról, Ön látni fogja azokat az inaktív időszakokat is, melyek során Ön túl hosszán tétlen volt.



Polar Flow alkalmazás

Elemesse pulzus-edzését

Amennyiben Ön használta a pulzusról az edzés folyamán, út közben is pontosabb képet kaphat az edzés eredményeiről. Csak válassza ki azt az edzést, amelyikről többet szeretne megtudni, és látni fogja pulzusszámának görbét a maximum és az átlagos pulzusszámmal, az elégetett kalóriákkal, és az elégetett kalóriák zsírszázalékával együtt. Ellenőrizheti azt is, mennyi időt zsírégető és fitness fejlődési zónákban, és továbbiakat olvashat a Training Benefit-ről (Edzések Jótékony hatásai). A Training Benefit funkció motiváló visszajelzést ad edzéseiről, és elmondja a gyakorlatainak hatásait.

Ne feledje: A Training Benefit csak akkor válik elérhetővé, ha az Ön edzése több, mint tíz percig a maximum pulzusszámának 50%-a feletti zónában marad.

6. FEJEZET - PULZUSMÉRŐ

A Polar Loop nyomon követi minden aktivitását. Ahhoz, hogy még többet ki tudjon hozni a napi aktivitásaiból, a Polar Bluetooth Smart pulzusmérő opcionális, de a Polar Loop mégis tökéletes kiegészítése.

A Pulzusmérő párosítása

Ön párosíthat egy Polar Bluetooth Smart pulzusmérőt a Polar Loop aktivitás követővel. Javasoljuk a Polar H6 és H7 Bluetooth Smart pulzusmérők használatát. Nem tudjuk garantálni a más gyártók pulzusmérő eszközeivel való kompatibilitást.

ha korábban, már más szoftverrel vagy eszközzel használt már pulzusmérőt, győződjön meg arról, hogy a mérő melyet a Polar Loop-hoz kíván párosítani, nincs kapcsolatban más eszközzel vagy szoftverrel.

1. Viseljen kompatibilis pulzusmérőt. Bizonyosodjon meg arról, hogy a pántok elektróda területei megfelelően meg vannak nedvesítve. Amennyiben szükséges, tekintse meg a további információkat a pulzusmérő használati utasításában.
2. Vigye a Polar Loop-ot egészen közel a pulzusmérőhöz.
3. Érintse meg a Polar Loop gombját - majd várjon egy pár másodpercet, míg a **PAIRED** (párosítva) felirat megjelenik a kijelzőn.



Most, jelenlegi pulzusmérője és az EnergyPointer hozzáadódtak a kijelző menülistájához.

Az Edzés Kezdeté

A pulzusmérős tréning megkezdéséhez, csak egyszerűen viselje pulzusmérőjét és a Polar Loop-ot, érintse meg a gombot, majd várjon, míg megjelenik a pulzusszám a képernyőn.



i Mialatt a pulzusmérővel eddz, Ön nem tudja a Polar Loop-ot szinkronizálni a Polar Flow mobil alkalmazással. Ön szinkronizálhatja az adatait, miután befejezte az edzést.

Az aktuális pulzusszámát ütés per másodpercben (bpm) adja meg.



Pulzusmérő Útmutató

Az Ön bpm száma után, látni fogja az edzésének fő hatását. Az EnergyPointer az edzés közben mondja meg Önnek, hogy az edzés fő hatása éppen zsírégetés, vagy fitness fejlődés-e.

 FAT BURN	A fat burn (zsírégető) zónában, az edzés intenzitása alacsonyabb, és az energia forrása főként zsír. Így a zsír hatékonyan ég el és a metabolizmus, főként a zsír oxidációja, megnő.
 FIT	A fitness zónában, az edzés intenzitása magasabb, és Ön a kardiovaszkuláris fitnessét erősíti, mint például a szívének erősítése, a vérkeringés fokozása az izmok és a tüdő felé. A fő energiaforrás a szénhidrát.

Az edzés befejezése

A pulzusmérő edzés rögzítésének befejezéséhez, vegye le mellkasáról a pántot és csatlakoztassa le annak csatlakozóját a pántról.

 *A pulzusmérő lecsatlakoztatása után, várjon két percig, mielőtt azt másik eszközzel, vagy szoftverrel kezdené el használni.*

7. FEJEZET - FONTOS INFORMÁCIÓK

A Polar Loop feltöltése

Teljes feltöltés esetén a Polar Loop a használatától függően akár 6 napig is használható.

A Polar Loop egy belső, tölthető akkumulátorral rendelkezik. A Polar Loop számítógépen lévő USB csatlakozón keresztül történő feltöltéséhez a csomagban található USB-kábelt használja. Amennyiben az USB csatlakozót konnektorhoz szeretné csatlakoztatni, használjon USB tápadaptert (a csomag nem tartalmazza).

 Amennyiben az akkumulátor lemerült, a kijelző nem kapcsol be a csatlakoztatást követően, a töltést jelző animáció körülbelül 20 másodperc után jelenik meg.

Az akkumulátor teljes feltöltése körülbelül 90 percet vesz igénybe.

AC adapter használata esetén biztosítsa, hogy az a "output 5Vdc 0.5A - 2A max" (kimenet 5Vdc 0,5A - 2A max) jelöléssel legyen ellátva. Kizárólag megfelelő biztonsági engedéllyel rendelkező ("LPS", "Limited Power Supply" vagy "UL listed" jelöléssel ellátott) AC adaptert használjon.

Amikor a töltöttségi szint eléri a 100%-ot a kijelzőn a töltési szimbólum és az akkumulátor töltöttségi szintje felváltva jelenik meg.



A Polar Loop készülék ápolása

Enyhe mosószeres vízzel tisztítsa meg, majd száraz törölközővel törölje meg. Soha ne használjon alkoholt vagy súroló anyagokat (fémdörzsít vagy tisztítószeret). Száraz, hűvös helyen tartandó. Ne tárolja nedves környezetben vagy nem légáteresztő anyagban, pl. műanyag zacskóban vagy sporttáskában. Hosszabb ideig ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.

Vízállóság

A Polar Loop legfeljebb 20 méterig vízálló. Fürdéshez és úszáshoz is használhatja.

A Polar Loop frissítése

Amennyiben új frissítés jelenik meg a Polar Loop termékhez, a Polar FlowSync automatikusan értesíti Önt a termék frissítéséről.

A Polar FlowSync a resetelés és az aktivitáskövető frissítése előtt szinkronizálja az adatokat. A frissítést követően a rendszer visszamásolja a beállításokat az aktivitáskövetőre.

A Polar Loop resetelése

Amennyiben a Polar Loop resetelésére van szüksége, csatlakoztassa a készüléket a számítógépéhez, majd végezze el a Polar FlowSync **Settings** (Beállítások) menüponton belül található **Factory Reset** (Gyári beállítások visszaállítása) műveletet.

A gyári beállítások visszaállítása minden adatot töröl az aktivitáskövetőből, így a készülék új készülékként használható.

A számítógép és mobilkészülék rendszerkövetelményei

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 vagy újabb
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 vagy újabb
- Optional Polar Flow mobil alkalmazás iOS 6 vagy újabb operációs rendszeren. Kompatibilis

mobilkészülékek: iPhone 4S és iPhone 5 sorozat és iPod touch (5. generáció vagy újabb)

Műszaki adatok

7.1. táblázat - Akkumulátor

Üzemidő teljes feltöltés esetén	Maximum 6 nap.
Típus	25 mAH Lítium polimer, újratölthető, nem cserélhető.
Töltés	USB-kompatibilis áramforrás vagy A típusú USB csatlakozóval ellátott számítógép.
Teljes feltöltéshez szükséges idő	90 perc

7.2. táblázat - Memória

Kapacitás	4 Mb
Példák	12 napos aktivitás és 4 egy órás edzés vagy 7 napos aktivitás és 8 egy órás edzés.

7.3. táblázat - Kommunikáció

USB	Polar USB-kábel A Polar Loop kábelének vége mágneses: tartsa távol a hitelkártyáktól vagy a vastartalmú tárgyaktól.
Vezeték nélküli rendszer	Bluetooth Smart

7.4. táblázat - Általános

Vízállóság 20 méterig	Fürdéshez és úszáshoz is használható.
Üzemi hőmérséklet:	0 °C - +50 °C
Töltési hőmérséklet:	0 °C - +45 °C
A pulzusmérő óra pontossága:	± 1 bpm. Ez a stabil körülményekre igaz.
Pulzus mérési tartománya:	15-240 bpm

7.5. táblázat - Méret

Kerület	Min. 145 mm Max. 240 mm
Súly	38 g
Szélesség	20 mm

7.6. táblázat - Kijelző

85 LED megvilágítás 5 x 17 mátrixban

7.7. táblázat - Gomb

Kapacitív érintőgomb

7.8. táblázat - Érzékelők

3D gyorsulásmérő

7.9. táblázat - Karperec anyagai

Elülső lap és pánt	Poliuretán (TPU)
Elülső dekorációs elemek	ABS + galvanizálás
Hátlap	PA + GF

Hátlap csavarjai	Rozsdamentes acél
Hátlap csatlakozó részei	Rozsdamentes acél
Csat	Rozsdamentes acél