

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR loop



Užívateľská príručka

OBSAH

1 ÚVOD.....	3
Prehľad.....	3
Toto je vaše zariadenie Polar Loop.....	3
Čo je v balení.....	4
2. ZAČÍNAME.....	5
Pripájanie Polar Loop.....	5
Stiahnite si a nainštalujte softvér Polar FlowSync.....	5
Pripojte Polar Flow	5
Úprava veľkosti náramku	6
3. DISPLEJ.....	9
Sledujte svoju každodennú pohybovú aktivitu.....	9
Ďalšie okná displeja.....	11
Nastavenie displeja	11
4. WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW	13
Synchronizujte si svoje dáta	13
Sledujte svoje pokroky	13
5. MOBILNÉ APLIKÁCIE POLAR FLOW	15
Párovanie zariadenia Polar Loop s mobilnou aplikáciou	15
Synchronizujte si svoje dáta	15
Viac o vašej pohybovej aktivite	15
Analyzujte svoj tréning podľa pulzovej frekvencie.....	16
6. SNÍMAČ TEPOVEJ FREKVENCIE.....	17
Spárovanie snímača pulzovej frekvencie.....	17
Začiatok tréningu	17
Tréning podľa pulzovej frekvencie.....	18
Koniec tréningu	18
7. DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	19
Nabíjanie prístroja Polar Loop	19
Starostlivosť o prístroj Polar Loop.....	19
Odolnosť voči vode	19
Aktualizácia prístroja Polar Loop	19
Reštartovanie zariadenia Polar Loop.....	19
Systémové požiadavky na váš počítač a mobilný telefón	19
Technické špecifikácie	20

1. ÚVOD

Ďakujeme vám za zakúpenie nového skvelého zariadenia Polar Loop.

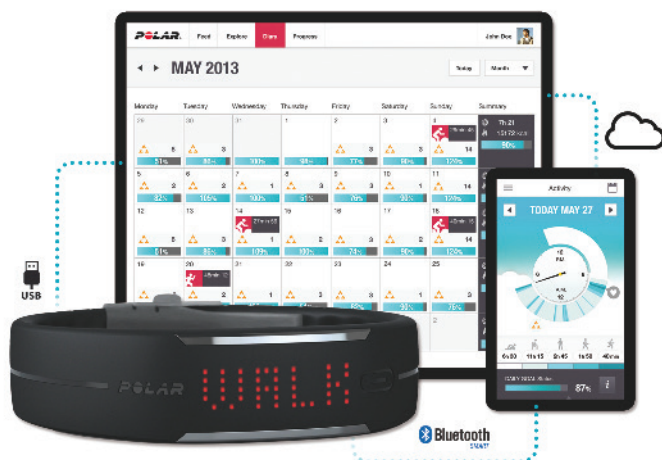
Táto používateľská príručka vám pomôže začať pracovať s novým priateľom. Ak si chcete prezrieť inštruktážne videá a najnovšiu verziu tejto používateľskej príručky, navštívte nás na adrese <http://www.polar.com/en/support/loop>.

Prehľad

Zariadenie Polar Loop sleduje všetky vaše aktivity – každý krok i skok počas dňa – a ukazuje, v čom vám prospeli.

Odmení vás, keď urobíte za deň dosť pre svoje zdravie, a pomôže vám pohnúť sa, keď vám do vášho denného cieľa pohybovej aktivity ešte trochu chýba.

Spoločne s webovou službou Polar Flow web a mobilnými aplikáciami ide o najlepšie riešenie, ako sa prinútiť k telesnej aktivite.



Veľký obrázok: Zariadenie pre sledovanie pohybovej aktivity Polar Loop, webová služba Polar Flow a mobilné aplikácie Polar Flow.

Toto je vaše zariadenie Polar Loop

A diagram of the Polar Loop device with four numbered callouts: 1 points to the red LED display, 2 points to the touch button, 3 points to the strap, and 4 points to the USB connector.	<ol style="list-style-type: none">1. Displej2. Dotykové tlačidlo3. Spona4. USB konektor
--	--

Súčasti zariadenia Polar Loop

Čo je v balení



Obsah balenia

1. Polar Loop
2. Spona s pružinami (pripevnená na Polar Loop)
3. Zapínač spony
4. Náhradná pružina
5. USB kábel
6. Príručka pre začiatočníkov s meracím prístrojom

1. ZAČÍNAME

Aby ste mohli svoj Polar Loop používať, potrebujete mať počítač s internetovým pripojením na prístup k webovej službe Polar Flow. Tam môžete zariadenie využiť.

Pripájanie Polar Loop

Pripojte si Polar Loop k USB portu vášho počítača USB káblom, aby ste zariadenie aktivovali. Po správnom pripojení na náramok magnetický koniec kábla značky Polar pevne zaskočí na miesto. Ak vám počítač ponúkne inštaláciu USB ovládačov, nechajte ho, nech to urobí.



Stiahnite si a nainštalujte softvér Polar FlowSync

Softvér Polar FlowSync potrebujete na nastavenie vášho zariadenia Polar Loop a na synchronizáciu údajov o vašej aktivite.

1. Softvér Polar FlowSync si môžete stiahnuť na adrese www.flow.polar.com/loop.
2. Otvorte inštalčný balíček a postupujte podľa pokynov na displeji.

i Ak sa objaví výzva na reštartovanie počítača, môžete ju zrušiť a pokračovať ďalej.

Pripojte Polar Flow

1. Po dokončení inštalácie softvéru FlowSync sa vám v prehliadači automaticky otvorí webová služba Polar Flow. Po štarte sa na displeji zariadenia Polar Loop najprv zobrazí ikona synchronizácie



i Ak softvér Polar FlowSync zariadenie Polar Loop nerozozná, odpojte ho a znova pripojte.

i Nepoužívajte rozbočovače USB. Neposkytujú dostatok energie na nabíjanie zariadenia sledujúceho pohybovú aktivitu.

2. Vytvorte si účet Polar alebo sa k nemu prihláste, ak ho už máte. Účet Polar je vašou vstupenkou pre všetky služby Polar, ku ktorým je potrebný prístup na prihlásenie webovej služby Polar Flow, polarpersonaltrainer.com a diskusné fórum.
3. Zvoľte si nastavenia vášho zariadenia Polar Loop: Vyplňte údaje o vašom tele. Tieto údaje umožnia individuálne vedenie pri vašej každodennej

pohybovej činnosti a presnú interpretáciu výsledkov vašej každodennej fyzickej aktivity a tréningov. Zvoľte si formát, ktorý by ste chceli mať na displeji zariadenia Polar Loop. Len čo si vyberiete, na ktorom zápästí budete náramok so zariadením nosiť, môžete si zvoliť orientáciu displeja.

i Odporúčame nosiť náramok na ruke, ktorou nepíšete, aby boli výsledky čo najpresnejšie.

Nastavenia môžete kedykoľvek zmeniť vo webovej službe Polar Flow alebo v mobilnej aplikácii.

4. Zčať so synchronizáciou môžete kliknutím na tlačidlo Done (Hotovo). Potom sa vykoná synchronizácia nastavenia náramku a webovej služby. Po dokončení synchronizácie sa na displeji zariadenia Polar Loop objaví znak zaškrtnutia, ktorý sa zmení na ikonu nabíjania, len čo sa zariadenie začne nabíjať.



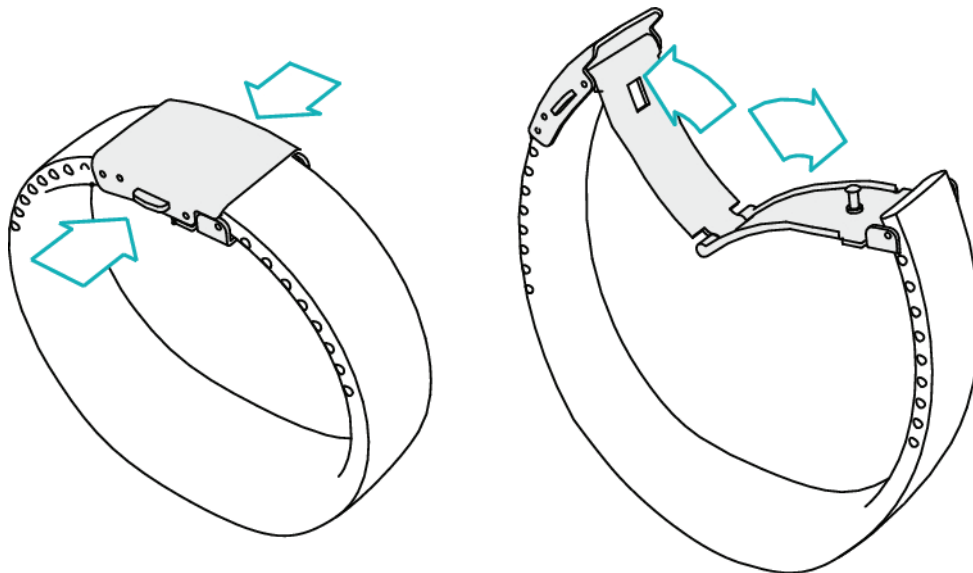
5. Teraz si môžete zariadenie Polar Loop úplne nabiť (do plných znakov nabitia) alebo ho odpojiť a upraviť si veľkosť náramku. Polar Loop môžete začať používať aj hneď, ak nezabudnete, že ho máte neskôr úplne nabiť.

Úprava veľkosti náramku

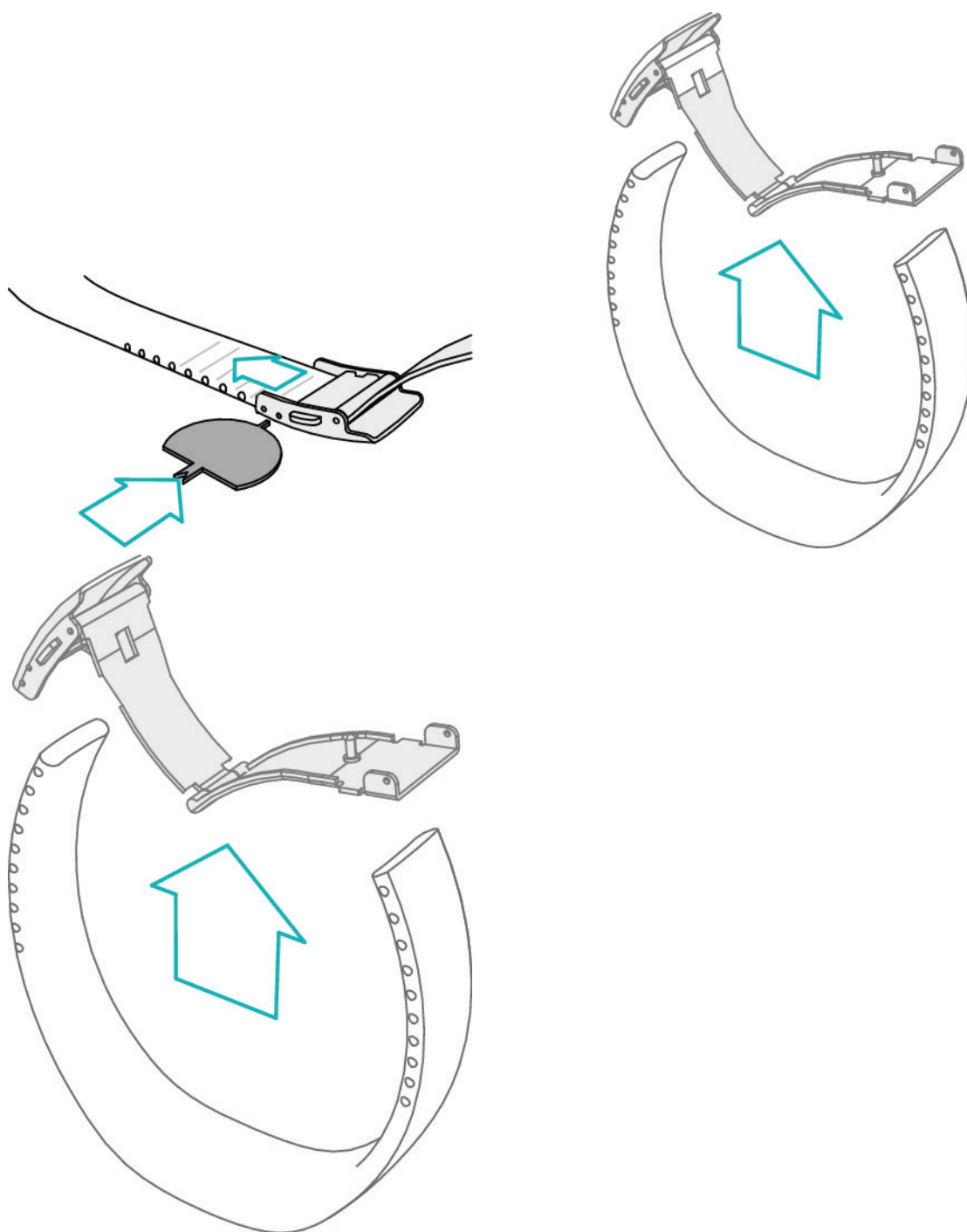
Podľa tohto videa si môžete náramok skrútiť: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

Týmto postupom si zariadenie Polar Loop upravíte pre seba podľa veľkosti svojho zápästia.

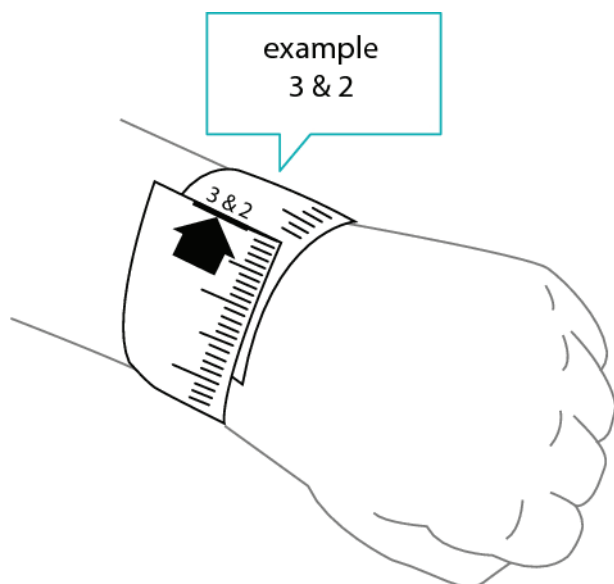
1. Sponu roztvorte stlačením tlačidiel na stranách.



2. Odpojte sponu na oboch koncoch. Vezmite zapínač spony, ktorý ste dostali v balení spolu so zariadením, a uvoľnite ním pružinky spony. Potom sponu z náramku vyberte.



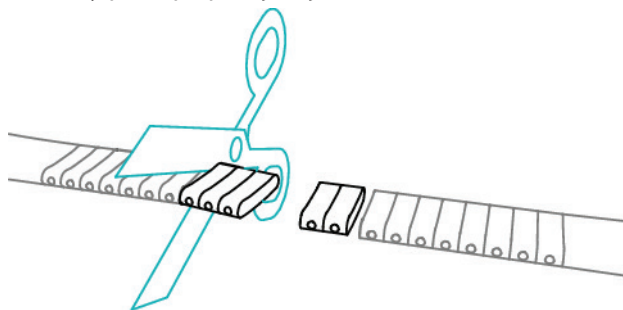
3. Zmerajte si obvod zápästia.
Odtrhnite merací nástroj zo sprievodcu pre začiatčovníkov podľa perforácie.
Otočte ho pevne okolo zápästia a zapíšte si číslo, ktoré uvidíte. Na každom konci je jedno číslo.
Každé toto číslo predstavuje počet dielikov medzi drážkami v náramku, ktoré musíte odstrániť.



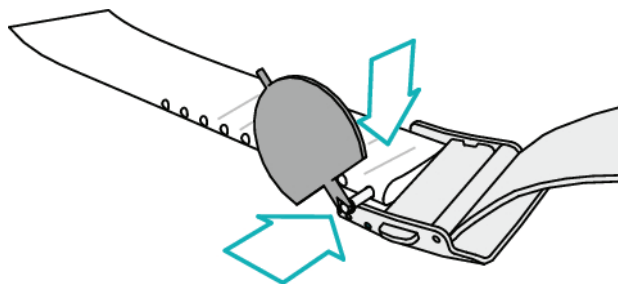
4. Remienok opatrne odstrihnete na oboch koncoch.
Aby bol displej skutočne uprostred, musíte remienok skrátiť na oboch koncoch.
Odpočítajte dieliky na oboch koncoch remienka podľa čísel, ktoré ste zistili meracím nástrojom.
Podľa rovnej čiary v drážke a medzi otvormi pre pružinky remienok opatrne odstrihnete.

i *Neprestrihnite otvor pružinky.*

Rovnaký postup opakujte aj na druhom konci náramku.



5. Nasadte sponu späť.
Jednu pružinku vsuňte do prvého otvoru v remienku na konci náramku a druhý koniec pružinky zasunúť do dierky v spone.
Pomocou nástroja uvoľnite druhý koniec pružinky v druhom otvore v spone.
Rovnaký postup opakujte i na druhom konci remienka.




6. Vyskúšajte, či vám remienok sedí.
V prípade potreby môžete dĺžku ešte upraviť presunutím jednej pružinky spony do vonkajšieho pružinového otvoru, kým vám bude náramok dokonale sedieť. Alebo môžete remienok ešte zastrihnúť vždy o jeden dielik, kým bude dĺžka taká, akú potrebujete.

3. DISPLEJ






Váš Polar Loop má LED displej, ktorý si môžete rozsvietiť stlačením tlačidla.









Opakovaným stlačením tohto tlačidla môžete na displeji prepínať medzi týmito zobrazeniami: ACTV, CALS, STEP, TIME.


Podrobnejšie informácie o každom zobrazení budú nasledovať. Po dvoch sekundách sa obrazovka automaticky posunie.

 Pre správnu funkciu tlačidla je potrebné mať Polar Loop na ruke. Ak budete chcieť prezerat' jednotlivé okná bez nasadenia náramku na ruku, musíte sa pri stlačení tlačidla dotýkať USB konektora na vnútornej strane náramku.





Sledujte svoju každodennú pohybovú aktivitu

 <p>▼</p>  <p>Stĺpec pohybové aktivity – pri každej pohybovej aktivite sa postupne vyplňa.</p> <p>▼</p>	<p>ACTV predstavuje pohybové aktivity počas aktuálneho dňa. Denný cieľ pohybovej aktivity ukazuje stĺpec pohybovej aktivity. Tento stĺpec sa postupne vyplňa, ako sa počas dňa blížite k splneniu svojho pohybového cieľa.</p> <p>Ciele dosiahnete rýchlejšie intenzívnejším pohybom alebo sa môžete pohybovať dlhšie, ale miernejším tempom počas väčšiny dňa.</p>
 <p>TO GO – čo vám ešte na splnenie dnešného cieľa zostáva.</p> <p>▼</p>	<p>TO GO vám ponúkne možnosti dosiahnutia cieľa pohybovej aktivity na daný deň. Ukáže vám, ako dlho sa budete musieť ešte pohybovať, ak si zvolíte pohybovú aktivitu nízkej, strednej alebo vysokej intenzity. Máte len jeden cieľ, ale k jeho dosiahnutiu vedie viacero rôznych ciest.</p> <p>Denný cieľ pohybovej aktivity možno dosiahnuť pohybom nízkej, strednej či vysokej intenzity. V náramku Polar Loop 'UP' znamená nízku intenzitu pohybu, 'WALK' znamená strednú intenzitu a 'JOG' vysokú intenzitu. Ďalšie príklady pohybových aktivít nízkej, strednej či vysokej intenzity nájdete na webovej službe Polar Flow. Z nich si môžete vybrať, ako dosiahnete svoj denný pohybový cieľ.</p>
 <p>▼</p>  <p>ALEBO</p>	<p>JOG znamená pohybovú aktivitu vysokej intenzity ako je beh, cvičenie, skákanie cez švihadlo, basketbal, futbal, tenis, hádzaná alebo squash .</p> <p>Polar Loop zobrazuje čas, ktorý potrebujete vykonať jednotlivými aktivitami, aby ste dosiahli váš pohybový cieľ pre daný deň.</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p style="text-align: center;">ALEBO</p>	<p>WALK znamená aktivitu strednej intenzity, napr. chôdza, kosenie trávniku, kruhový tréning, bowling, skateboarding, stredne intenzívny tanec, plávanie alebo stolný tenis.</p> <p>Polar Loop zobrazuje čas, ktorý potrebujete jednotlivými aktivitami stráviť, aby ste dosiahli váš pohybový cieľ pre daný deň.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>UP znamená aktivitu nízkej intenzity v stoji, napr. upratovanie, umývanie riadu, práca v záhrade, hranie na gitare, pečenie, biliard, pomalá chôdza, hra šípky alebo tajči.</p> <p>Polar Loop zobrazuje čas, ktorý potrebujete jednotlivými aktivitami stráviť, aby ste dosiahli váš pohybový cieľ pre daný deň.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>CALS znamená počet spálených kalórií udávaný v kilokalóriách.</p> <p>Údaj o kalóriách zahŕňa váš pravidelný metabolizmus plus kalórie spálené pohybovou aktivitou počas dňa. Okrem toho ak používate počas tréningu snímač pulzovej frekvencie, započítavajú sa do spálených kalórií tiež počty kalórií založené na údajoch o pulzovej frekvencii.</p> <p>Kalórie spálené pravidelným metabolizmom sa započítavajú aj počas doby, keď nemáte na sebe zariadenie na sledovanie pohybovej aktivity.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>STEP počíta kroky, ktoré urobíte za deň.</p> <p>Množstvo pohybu sa zaznamenáva v približnom prevode na počet krokov.</p> <p>Základné odporúčanie je urobiť za deň minimálne 10 000 krokov.</p>

	<p>TIME znamená denný čas.</p> <p>Aktuálny čas a jeho formát sa preberajú zo systémových hodín vášho počítača v okamihu synchronizácie prístroja s webovou službou Polar Flow. Ak chcete čas vo vašom zariadení na sledovanie pohybovej aktivity zmeniť, musíte ho najprv zmeniť v počítači a potom vykonať synchronizáciu vášho zariadenia Polar Loop.</p>
---	---

Ďalšie okná displeja

	<p>JE ČAS HÝBAŤ SA – tento text sa objaví na displeji, ak ste už hodinu bez pohybu. Budete sa tiež môcť pozrieť, kedy sa toto upozornenie na nedostatok fyzickej aktivity objavilo v diári webovej služby a mobilnej aplikácie Polar Flow.</p>
	<p>BATT. LOW sa zobrazí, ak sa nabitie batérie blíži ku spodnému limitu. Počas najbližších 24 hodín musíte batériu dobiť.</p>
	<p>CHARGE sa zobrazí, ak je batéria takmer vybitá. Ani snímač pulzovej frekvencie, ani mobilnú aplikáciu Polar Flow pre zariadenie Polar Loop nemôžete používať, kým batériu nedobijete.</p>
	<p>MEM. FULL sa zobrazí, ak je kapacita pamäte prístroja Polar Loop zaplnená na 80 %. Prevedte údaje o svojej pohybovej aktivite na web do aplikácie Polar Flow prostredníctvom USB kábla alebo do mobilnej aplikácie Polar Flow. Polar Loop dokáže uchovávať údaje o pohybovej aktivite 12 dní. Len čo sa pamäť zaplní, najstaršie dáta sa prepíšu novými údajmi.</p>
	<p>FLIGHT MODE Tento režim v lietadle vypne v zariadení bezdrôtovú komunikáciu. Zariadenie potom môžete používať len pre záznamy aktivity, ale nie pre tréning so snímačom pulzovej frekvencie ani na vykonávanie synchronizácie dát s mobilnou aplikáciou Polar Flow.</p> <p>Tento režim zapnete stlačením a podržaním tlačidla počas 8 sekúnd v okne zobrazenia času TIME. Uvidíte LED animáciu, indikujúcu proces aktivácie leteckého režimu. Len čo uvidíte ikonu lietadla, uvoľnite tlačidlo.</p> <p>Tento režim stlačením a podržaním tlačidla počas 2 – 3 sekúnd v ktoromkoľvek režime zobrazenia, kým ikona lietadla nezmizne.</p>

Nastavenie displeja

Buď vo webovej službe, alebo v mobilnej aplikácii Polar Flow si môžete zvoliť, na ktorej ruke budete zariadenie nosiť. Nastavenie zmení zodpovedajúcim spôsobom orientáciu displeja na prístroji Polar Loop.

 *Odporúčame nosiť náramok na ruke, ktorou nepíšete, aby boli výsledky čo najpresnejšie.*

Nastavenia môžete kedykoľvek zmeniť na webovej službe Polar Flow alebo v mobilnej aplikácii.

Zmena nastavenia displeja v počítači

1. Pripojte Polar Loop k USB portu vášho počítača, choďte na [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] a prihláste sa.
2. Otvorte si Settings (Nastavenia) a Products (Produkty).
3. Zvoľte svoj prístroj Polar Loop, Settings (Nastavenia) a zmeňte určenie ruky. Orientácia displeja prístroja sa zmení pri ďalšej synchronizácii s počítačom.

Zmena nastavenia displeja v mobilnej aplikácii

1. Otvorte si Settings (Nastavenia).
2. V ponuke pre váš Polar Loop si zvoľte požadované zápästie.

4. WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Žiť aktívny život nebolo nikdy také zábavné a také jednoduché. Prezrite si webovú službu Polar Flow na adrese polar.com/flow a dozviete sa, ako vaše drobné voľby a každodenné zvyky môžu zohrať obrovskú rolu.

Synchronizujte si svoje dáta

Pravidelne nahrávajte údaje o svojej pohybovej aktivite do webovej služby Polar Flow a sledujte svoje pokroky. Svoje dáta môžete automaticky synchronizovať s mobilnou aplikáciou Polar Flow alebo cez kábel USB.

Synchronizácia webovej služby

Zakaždým, keď si USB káblom pripojíte prístroj Polar Loop k počítaču, údaje o vašej pohybovej aktivite sa prostredníctvom softvéru Polar FlowSync prenású do webovej služby vo vašom počítači.

Synchronizácia prostredníctvom mobilnej aplikácie

Údaje o vašej pohybovej aktivite sa budú zo zariadenia pre sledovanie pohybovej aktivity bezdrôtovo nahrávať prostredníctvom technológie Bluetooth do mobilnej aplikácie vo vašom telefóne a cez internet vo vašom mobile do webovej služby.

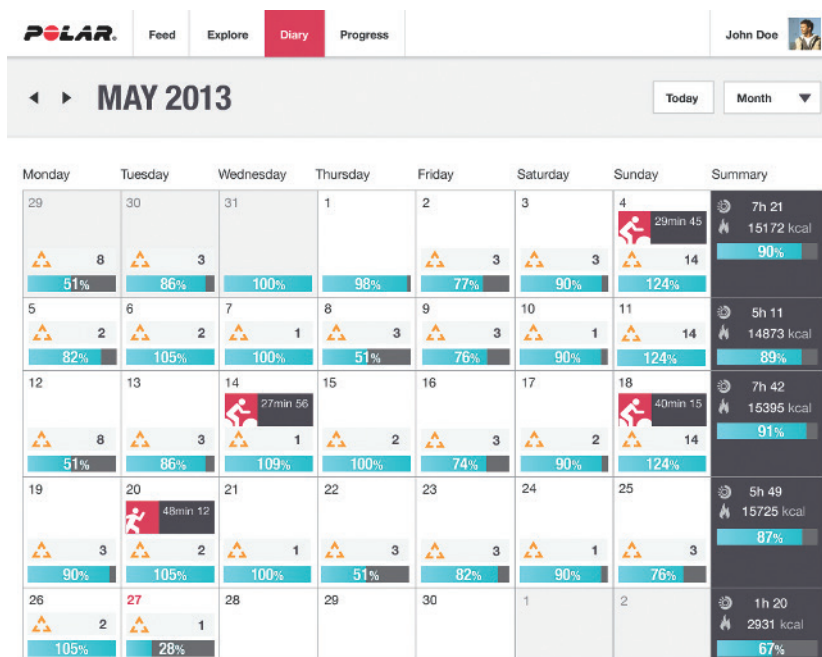
Sledujte svoje pokroky

Activity Benefit (Úžitok z pohybu) bude sledovať vaše voľby pohybových aktivít počas dňa a bude vás informovať, ako sú užitočné pre vaše zdravie. Odmení vás, keď pre svoje zdravie urobíte za deň dosť, a pomôže vám pohnúť sa, keď vám do vášho denného cieľa pohybovej aktivity bude ešte kúsok chýbať. Aplikácia Activity Benefit vám bude poskytovať dennú, týždennú aj mesačnú spätnú väzbu, pretože čím viac sa budete hýbať, tým väčší prospech to prinesie vášmu zdraviu. Svoj výkon si môžete kontrolovať buď v mobile alebo na webe.

Activity zones (Zóny pohybovej aktivity): Polar Loop sleduje vašu každodennú pohybovú aktivitu na piatich úrovniach intenzity: odpočinok; sedenie; nízka, stredná a vysoká intenzita pohybu. Meria rôzne zóny pohybovej aktivity (nízku, strednú a vysokú intenzitu pohybu), pretože čím intenzívnejší je váš pohyb, tým rýchlejšie dosiahnete stanovený cieľ. Na displeji zariadenia Polar Loop 'UP' znamená nízku intenzitu, 'WALK' strednú intenzitu a 'JOG' vysokú intenzitu. Ďalšie príklady pohybových aktivít nízkej, strednej alebo vysokej intenzity nájdete na webovej službe Polar Flow.

Pokročilá analýza pohybovej aktivity: Údaj o celkovom čase pohybovej aktivity informuje o súčte všetkých druhov telesného pohybu, ktoré sú prospešné pre vaše telo a jeho zdravie. Okrem najrôznejších údajov o pohybovej aktivite a úžitku pre zdravie, ktorý vám priniesla, uvidíte aj neaktívne obdobie dňa, kedy ste sa príliš dlho nepohli.

Denník je k dispozícii na webovej službe Polar. Ak si budete údaje o svojej pohybovej aktivite a výsledky tréningu zo zariadenia na sledovanie pohybovej aktivity zapisovať do Denníka, bude sa vám ľahšie sledovať váš pohybový výkon. Môžete si vybrať medzi týždenným a mesačným prehľadom svojej pohybovej aktivity a tréningovej histórie a okrem toho máte k dispozícii prehľad na jednotlivé dni.



Ukážka denníka Polar Flow

5. MOBILNÉ APLIKÁCIE POLAR FLOW

S mobilnou aplikáciou Polar Flow môžete sledovať a analyzovať dáta o svojej aktivite doslova za pochodu a bezdrôtovo si ich synchronizovať zo služieb Polar Loop a Polar Flow .

Je kompatibilný so zariadeniami iOS s konektivitou pre Bluetooth Smart, počnúc iPhoneom 4S a iPhoneom 5, ďalej s iPodom touch (5. generácia a novšie), s operačným systémom iOS 6 a novšími. Je kompatibilný s vybranými modelmi Androidu s operačným systémom 4.3 a novšími. V súčasnosti podporované zariadenia nájdete na http://www.polar.com/en/support/Flow_app.

Radi by sme vás upozornili: aby ste mohli Polar Loop používať s mobilnou aplikáciou Polar Flow, musíte si produkt nastaviť cez váš počítač. Ďalšie informácie o nastavení zariadenia pozrite Začíname (s. 5).

Párovanie zariadení Polar Loop s mobilnou aplikáciou

Skontrolujte, či máte vo svojom zariadení Bluetooth a či máte k dispozícii internetové pripojenie. Ako začať používať mobilnú aplikáciu Polar Flow so zariadením Polar Loop.

1. Stiahnite si aplikáciu z Apple App alebo z Google Play.
2. Potom ju otvorte a prihláste sa pomocou prihlasovacích údajov na váš účet Polar. Počkajte na pokyn Connect device (Pripojiť zariadenie).
3. Stlačte tlačidlo na Polar Loop na jeho spárovanie s aplikáciou. Počkajte na vypnutie displeja Loop, aby synchronizácia mohla začať.

 *Polar Loop majte dostatočne blízko telefónu, aby spárovanie mohlo byť úspešné.*

4. Kliknite **OK** na svojom zariadení na prijatie spárovania.

Teraz bude nastavenie vášho účtu Polar prenesené z webovej služby Polar Flow do mobilnej aplikácie a aplikácia začne zobrazovať údaje o vašej pohybovej aktivite a súvisiace pokyny.

Synchronizujte si svoje dáta

Mobilná aplikácia Polar Flow bude automaticky synchronizovať dáta o vašej aktivite a nastavenie s webovou službou Polar Flow vždy, keď bude aplikácia zapnutá a keď budete mať svoje zariadenie nablízku. Automatická synchronizácia sa vykonáva raz za hodinu. Dáta môžete synchronizovať aj ručne, klepnutím na Polar Loop.

Aplikácia beží vo vašom zariadení na pozadí, aj keď nie je aktivovaná. Stlačením tlačidla na zariadení Polar Loop spustíte synchronizáciu, ak od poslednej automatickej synchronizácie uplynulo aspoň 15 minút.

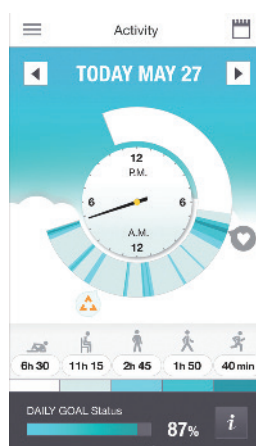
Viac o vašej pohybovej aktivite

Activity Benefit (Úžitok z pohybu) bude sledovať vaše voľby pohybových aktivít počas dňa a bude vás informovať, ako sú užitočné pre vaše zdravie. Odmení vás, keď pre svoje zdravie urobíte za deň dosť, a pomôže vám pohnúť sa, keď vám do vášho denného cieľa pohybovej aktivity bude ešte trochu chýbať. Aplikácia Activity Benefit vám bude poskytovať dennú, týždennú aj mesačnú spätnú väzbu, pretože čím viac sa budete hýbať, tým väčší prospech to prinesie vášmu zdraviu. Svoj výkon si môžete kontrolovať buď v mobile alebo na webe.

Activity zones (Zóny pohybové aktivity): Polar Loop sleduje vašu každodennú pohybovú aktivitu na piatich úrovniach intenzity: odpočinok; sedenie; nízka, stredná a vysoká intenzita pohybu. Meria rôzne zóny pohybovej aktivity (nízku, strednú a vysokú intenzitu pohybu), pretože čím intenzívnejší je váš pohyb, tým rýchlejšie dosiahnete stanovený cieľ. Na displeji zariadenia Polar Loop 'UP' znamená nízku intenzitu, 'WALK' strednú intenzitu a 'JOG' vysokú intenzitu. Ďalšie príklady pohybových aktivít nízkej, strednej alebo vysokej intenzity nájdete v Pokynoch pre pohybové aktivity (Activity Guidance) v mobile a na webovej službe Polar Flow.

Inactivity Alert (Upozornenie na nečinnosť): Pripomína vám, že ste sedeli príliš dlho.

Pokročilá analýza pohybovej aktivity: Údaj o celkovom čase pohybovej aktivity informuje o súčte všetkých druhov telesného pohybu, ktoré sú prospešné pre vaše telo a jeho zdravie. Okrem najrôznejších údajov o pohybovej aktivite a úžitku pre zdravie, ktorý vám priniesla, uvidíte aj neaktívne obdobie dňa, kedy ste sa príliš dlho nepohli.



Aplikácia Polar Flow

Analyzujte svoj tréning podľa pulzovej frekvencie

Ak počas tréningu používate snímač pulzovej frekvencie, dozviete sa priebežné aj podrobnejšie údaje o výsledkoch vášho tréningu. Jednoducho si zvolíte tréning, ktorý chcete analyzovať, a zobrazí sa vám krivka vašej pulzovej frekvencie s maximálnymi a priemernými hodnotami pulzovej frekvencie, s počtom spálených kalórií a s percentom tuku spáleného v kalóriách. Môžete si tiež overiť čas, ktorý ste strávili spaľovaním tuku a zlepšovaním kondície, a dozvedieť sa viac o úžitku vášho tréningu (Training Benefit). Prvok Training Benefit (Úžitok z tréningu) poskytuje motivujúcu spätnú väzbu o vašom tréningu a informuje vás o účinkoch vášho cvičenia.

Prosím, pozor: Prvok Training Benefit je k dispozícii len vtedy, ak váš tréning trval aspoň desať minút v zóne pulzovej frekvencie nad 50 % vašej maximálnej pulzovej frekvencie.

6. SNÍMAČ PULZOVEJ FREKVENCIE

Zariadenie Polar Loop sleduje celú vašu pohybovú aktivitu. Aby ste zo svojho športovania mali ešte viac, môžete si zaobstarať voliteľného, ale dokonalého spoločníka vášho zariadenia Polar Loop, a to snímač pulzovej frekvencie Polar Bluetooth Smart.

Spárovanie snímača pulzovej frekvencie

Snímač pulzovej frekvencie Polar Bluetooth Smart možno spárovať s vaším zariadením na sledovanie pohybovej aktivity Polar Loop. Odporúčame používať snímač pulzovej frekvencie Polar H6 a H7 Bluetooth Smart. Kompatibilitu so snímačmi pulzovej frekvencie iných výrobcov nemožno zaručiť.

Ak ste predtým používali snímač pulzovej frekvencie s iným zariadením alebo softvérom, dbajte, aby pri spárovaní s prístrojom Polar Loop nebol snímač s týmto zariadením alebo softvérom v kontakte.

1. Svoj kompatibilný snímač pulzovej frekvencie si nasadíte na telo. Dbajte na to, aby bola časť popruhu s elektródami navlhčená. V prípade potreby si preštudujte ďalšie pokyny v užívateľskej príručke k snímaču pulzovej frekvencie.
2. Zariadenie Polar Loop umiestnite hneď vedľa snímača.
3. Stlačte tlačidlo na zariadení Polar Loop – po niekoľkých sekundách sa na displeji objaví hlásenie PAIRED (Spárované).



Teraz sú do prepínaných okien na displeji zaradené tiež údaje o vašej aktuálnej pulzovej frekvencii a prvok EnergyPointer.

Začiatok tréningu

Na začatie tréningu podľa pulzovej frekvencie si stačí nasadiť snímač pulzovej frekvencie a zariadenie Polar Loop, stlačiť tlačidlo a počkať, kým sa na displeji objaví údaj o pulzovej frekvencii.





i Keď trénujete so snímačom pulzovej frekvencie, nemôžete vykonávať synchronizáciu údajov zo zariadenia Polar Loop s mobilnou aplikáciou Polar Flow. Údaje môžete synchronizovať hneď, ako tréning skončíte.

Vaša aktuálna pulzová frekvencia sa bude zobrazovať v počte pulzov za minútu (bpm).



Tréning podľa pulzovej frekvencie

Za číselným údajom o pulzovej frekvencii uvidíte aktuálny hlavný účinok vášho tréningu. Energy Pointer vám počas tréningu bude ukazovať, či je hlavným účinkom tréningu spaľovanie tuku alebo zlepšovanie kondície.

 <p>Zóna SPALOVANIE TUKU</p>	<p>V zóne spaľovania tuku je intenzita tréningu nižšia a zdrojom energie je predovšetkým tuk. Preto sa tuk účinne spaľuje a zvyšuje sa činnosť metabolizmu, predovšetkým oxidácie tuku.</p>
 <p>Zóna KONDÍCIA</p>	<p>V zóne kondície je intenzita tréningu vyššia a zlepšuje sa vaše kardiovaskulárne zdravie, t. j. posilňuje sa vaše srdce a zvyšuje sa krvný obeh do svalov a do pľúc. Hlavným zdrojom energie sú cukry.</p>

Ukončenie tréningu

Na ukončenie záznamov tréningu podľa pulzovej frekvencie si zložte popruh z hrude a od popruhu odpojte konektor.

i Po zložení snímača pulzovej frekvencie môžete snímač použiť s iným zariadením alebo softvérom najskôr po dvoch minútach.

7. DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

Nabíjanie prístroja Polar Loop

Úplne nabitý Polar Loop vydrží až šesť dní, podľa intenzity používania.

Polar Loop obsahuje vnútornú nabíjateľnú batériu. Batéria sa nabíja pomocou USB kábla, ktorý je súčasťou balenia, po pripojení k zariadeniu Polar Loop a USB konektora vo vašom počítači. Ak budete chcieť pripojiť USB konektor do zásuvky v stene, musíte použiť adaptér USB (nie je súčasťou balenia).

i Ak je batéria úplne vybitá a po zapojení sa nerozsvieti displej, môže sa potvrdiť, že sa prístroj nabíja, zobrazí až po 20 sekundách.

Úplné nabitie batérie trvá asi 90 minút.

Ak používate adaptér striedavého prúdu, skontrolujte, či nesie označenie "výstup 5Vss 0,5 A - 2A max". Používajte výhradne adaptér so zodpovedajúcim potvrdením bezpečnosti (s označením "LPS", "Obmedzený prívod energie" alebo "UL listed").

Na displeji sa bude počas nabíjania striedavo objavovať symbol nabíjania a percento nabitia batérie, ktorá sa nabíja do plných 100 %.



Starostlivosť o prístroj Polar Loop

Prístroj čistíte neagresívnym mydlovým roztokom a sušite uterákom. Nepoužívajte lieh ani drsné materiály (drôtenku alebo chemické čističe). Zariadenie skladujte na chladnom a suchom mieste. Neskladujte vo vlhkom prostredí ani v nepriedušnom obale, ako je plastové vrečko alebo športová taška. Nevystavujte dlhšiu dobu priamemu slnku.

Odolnosť voči vode

Zariadenie Polar Loop je odolné voči vode pri ponorení až do 20 metrov. Môžete ho používať pri kúpaní alebo plávaní.

Aktualizácia prístroja Polar Loop

Ak budú k dispozícii nové aktualizácie pre Polar Loop, vyzve vás softvér Polar FlowSync automaticky k aktualizácii prístroja.

Pred reštartom a aktualizáciou zariadenia na monitorovanie pohybovej aktivity vykoná softvér Polar FlowSync synchronizáciu všetkých vašich nahraných údajov. Po aktualizácii sa nastavenia spätne nahrajú do zariadenia pre sledovanie pohybovej aktivity.

Reštartovanie zariadenia Polar Loop

Ak potrebujete prístroj Polar Loop reštartovať, pripojte ho na počítač a vykonajte Factory Reset (Továrenský reštart) v ponuke Settings (Nastavenia) v programe Polar FlowSync.

Továrenské reštartovanie vymaže všetky údaje v zariadení na sledovanie pohybovej aktivity a umožní jeho použitie ako úplne nového zariadenia.

Systemové požiadavky na váš počítač a mobilný telefón

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 a novšie verzie
- Mac OS X 10,6; OS X 10,7; OS X 10,8 a novšie verzie
- Voliteľné mobilné aplikácie Polar Flow nad iOS 6 a novšie systémy, kompatibilné mobilné zariadenia série iPhone 4S a iPhone 5 a iPod touch (5. generácia alebo novšia)

Technické špecifikácie

Tabuľka 7.1. Batéria

Doba prevádzky po plnom nabití	až 6 dní
Typ	25 mAH lítiová – polymérová nabíjateľná nevymeniteľná batéria
Nabíjanie	Napájací kábel kompatibilný s USB alebo počítačový USB port vybavený USB konektorom typu A
Čas do plného nabitia	90 minút

Tabuľka 7.2. Pamäť

Kapacita	4 Mb
Príklady	12 dní činnosti a 4 hodinové tréningy alebo 7 dní činnosti a 8 hodinových tréningov

Tabuľka 7.4. Všeobecné informácie

Odolnosť voči vode pri ponore do 20 m	Vhodný na kúpanie a plávanie
Prevádzková teplota:	0 °C až +50 °C
Teplota nabíjania:	0 °C až +45 °C
Presnosť snímača pulzovej frekvencie:	± 1 tep za minútu (bpm); týka sa stabilných podmienok
Rozsah merania pulzovej frekvencie:	15-240 tepov za minútu (bpm)

Tabuľka 7.5. Rozmer

Odolnosť voči vode pri ponore do 20 m	Vhodný na kúpanie a plávanie
Prevádzková teplota:	0 °C až +50 °C
Teplota nabíjania:	0 °C až +45 °C
Presnosť snímača pulzovej frekvencie:	± 1 tep za minútu (bpm); týka sa stabilných podmienok
Rozsah merania pulzovej frekvencie:	15-240 tepov za minútu (bpm)

Tabuľka 7.6. Displej

Odolnosť voči vode pri ponore do 20 m	Vhodný na kúpanie a plávanie
Prevádzková teplota:	0 °C až +50 °C
Teplota nabíjania:	0 °C až +45 °C
Presnosť snímača pulzovej frekvencie:	± 1 tep za minútu (bpm); týka sa stabilných podmienok
Rozsah merania pulzovej frekvencie:	15-240 tepov za minútu (bpm)

Tabuľka 7.7. Tlačidlo

Kapacitné dotykové tlačidlo

Tabuľka 7.8. Snímače

3D akcelerometer

Tabulka 7.9. Materiály náramku

Predná doštička a remienok	polyuretán (TPU)
Predné dekorácie	ABS + elektro obloženie
Zadná doštička	PA + GF
Skrutky zadnej doštičky	Nehrdzavejúca oceľ
Časti konektora v zadnej doštičke	Nehrdzavejúca oceľ
Spona	Nehrdzavejúca oceľ