

POLAR loop



Kasutusjuhend

SISUKORD

1. SISSEJUHATUS	3
Ülevaade	3
See on teie Polar Loop	3
Mis on komplektis?	4
2. ALUSTAMINE	5
Polar Loopi ühendamine arvutiga	5
Polar FlowSynci allalaadimine ja installimine	5
Polar Flow veebiteenusega liitumine	5
Randmevõru suuruse reguleerimine	6
3. DISPLEI	9
Igapäevase aktiivsuse jälgimine	9
Muud kuvarežiimid	11
Displeisätted	11
4. POLAR FLOW VEEBITEENUS	13
Andmete sünkroonimine	13
Saavutuste jälgimine	13
5. POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUS	15
Rakenduse allalaadimine ja Polar Loopi tutvustamine	15
Andmete sünkroonimine	15
Teave aktiivsuse kohta	15
Südame löögisagedusel põhineva treeningu analüüsimine	16
6. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR	17
Südame löögisageduse anduri tutvustamine	17
Treeningu alustamine	17
Südame löögisageduse juhtimine	17
Treeningu lõpetamine	18
7. OLULINE TEAVE	19
Polar Loopi laadimine	19
Polar Loopi hooldamine	19
Veekindlus	19
Polar Loopi uuendamine	19
Polar Loopi sätete taastamine	19
Nõuded arvutile ja mobiiliseadmele	19
Tehnilised andmed	19

1. SISSEJUHATUS

Täname, et ostsite uue ja põneva Polar Loopi!

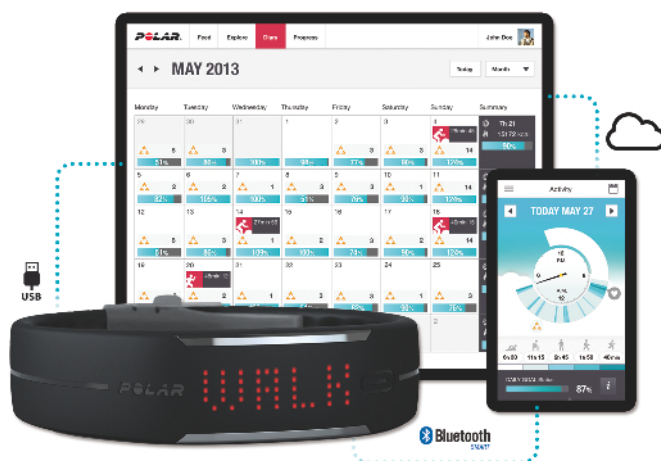
Käesolev kasutusjuhend aitab teil oma uue sõbraga tuttavaks saada. Õpetlikud videod ja käesoleva kasutusjuhendi uusima versiooni leiate aadressilt <http://www.polar.com/en/support/loop>.

Ülevaade

Polar Loop hoiab silma peal kõikidel teie tegevustel – igal teie sammul ja hüppel ning seda kogu päeva vältel. Samuti näitab see ära, kuidas need tegevused teile mõjuvad.

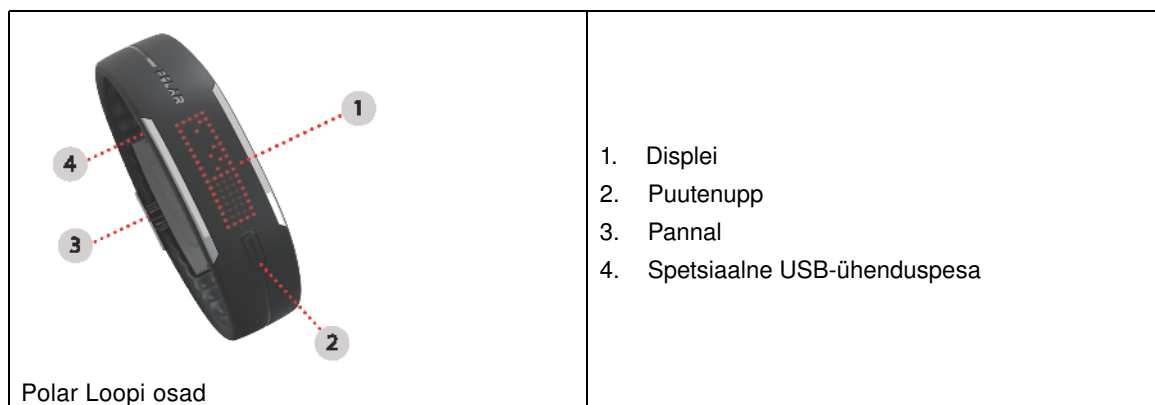
See kiidab teid, kui olete olnud piisavalt aktiivne ja aitab, kui päevasest eesmärgist on veel pisut puudu.

Koos Polar Flow veebiteenus ja mobiilirakendusega on see ideaalne lahendus, kuidas olla kehaliselt aktiivne.



Suur pilt: Polar Loop aktiivsusmonitor, Polar Flow veebiteenus ja Polar Flow mobiilirakendus.

See on teie Polar Loop



Mis on komplektis?



Komplekti kuulub:

1. Polar Loop
2. Pannal koos tihvtidega (kinnitatud Polar Loopi külge)
3. Tööriist randmevõru pandla tihvtide eemaldamiseks
4. Lisatihvt
5. Spetsiaalne USB-kaabel
6. Alustamisjuhend ja mõõtevahend

2. ALUSTAMINE

Polar Loopi kasutusele võtmiseks vajate internetiühendusega arvutit, et pääseda ligi Polar Flow veebiteenusele. Just selle teenuse abil saate seadet kasutama hakata.

Polar Loopi ühendamine arvutiga

Polar Loopi üles äratamiseks ühendage see spetsiaalse USB-kaabli abil arvuti USB-porti. Polari kaubamärgiga kaabli magnetiline ots klõpsatab paika, kui see on randmevõruga korralikult ühendatud. Kui arvuti soovib installida USB-draiverid, tehke seda.



Polar FlowSynci allalaadimine ja installimine

Selleks, et Polar Loopi aktiveerida ja andmeid sünkroonituna hoida, peate alla laadima ja installima Polar FlowSync tarkvara.

1. Minge aadressile www.flow.polar.com/loop [http://www.flow.polar.com/loop] ja laadige alla Polar FlowSync.
2. Avage installipakett ja järgige ekraanil olevaid juhiseid.

 Kui ilmub hüpikaken, mis soovib teil arvuti taaskäivitada, võite sellest loobuda ja jätkata.

Polar Flow veebiteenusega liitumine

1. Kui FlowSynci installimine on lõpule viidud, avaneb Polar Flow veebiteenus automaatselt teie Interneti-brauseris.
Polar Loopi displeile ilmub sünkroonimise sümbol.



 Kui Polar Flow ei tunne Polar Loopi ära, ühendage see arvuti küljest lahti ja uuesti arvuti külge.

 Vältige USB-jaoturite kasutamist. Need ei pruugi aktiivsusemonitori laadimiseks anda piisavalt võimsust.

2. Looge oma Polar konto või logige selle olemasolul sisse.
Polar konto tagab teile ligipääsu kõikidele Polari teenustele, mille kasutamiseks peate sisse logima: Polar Flow veebiteenus, polarpersonaltrainer.com ning aruteluforum.
3. Seadistage Polar Loop:
Sisestage oma füüsilised andmed. Nende abil on võimalik saada individuaalseid juhiseid ning oma

igapäevaste tegevuste ja treeningute täpset tõlgendust.

Valige kellaajavorming, mida soovite Polar Loopi displeil näha. Samuti on teil võimalik muuta displeil olevate andmete paigutust, valides randme, millel hakkate aktiivsusmonitori kandma.

 *Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitame kanda randmevõru mittedomineerival käel.*

Te võite sätteid igal ajal Polar Flow veebikeskkonnas ja mobiilirakenduses muuta.

4. *Alustage sünkronimist*, klõpsates **Done** ja sätteid sünkroonitakse randmevõru ja veebikeskkonna vahel. Kui olete lõpetanud, ilmub Polar Loopi displeile esmalt linnuke ning seejärel laadimise sümbol.



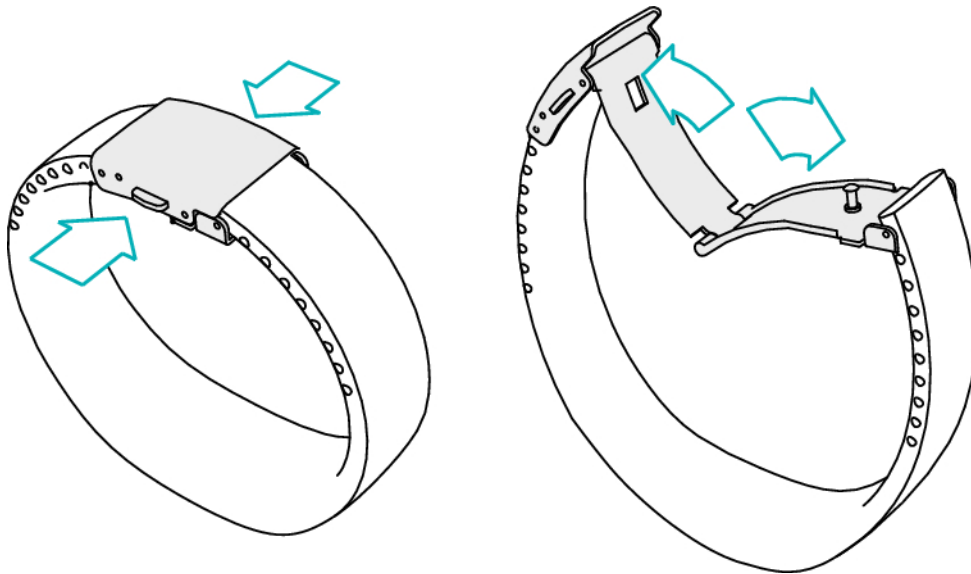
5. Nüüd võite Polar Loopi aku täis laadida või aktiivsusmonitori arvuti küljest lahti ühendada ja hakata randmevõru suurust reguleerima. Võite Polar Loopi ka kohe kasutama hakata, kuid ärge unustage selle akut hiljem täis laadida.

Randmevõru suuruse reguleerimine

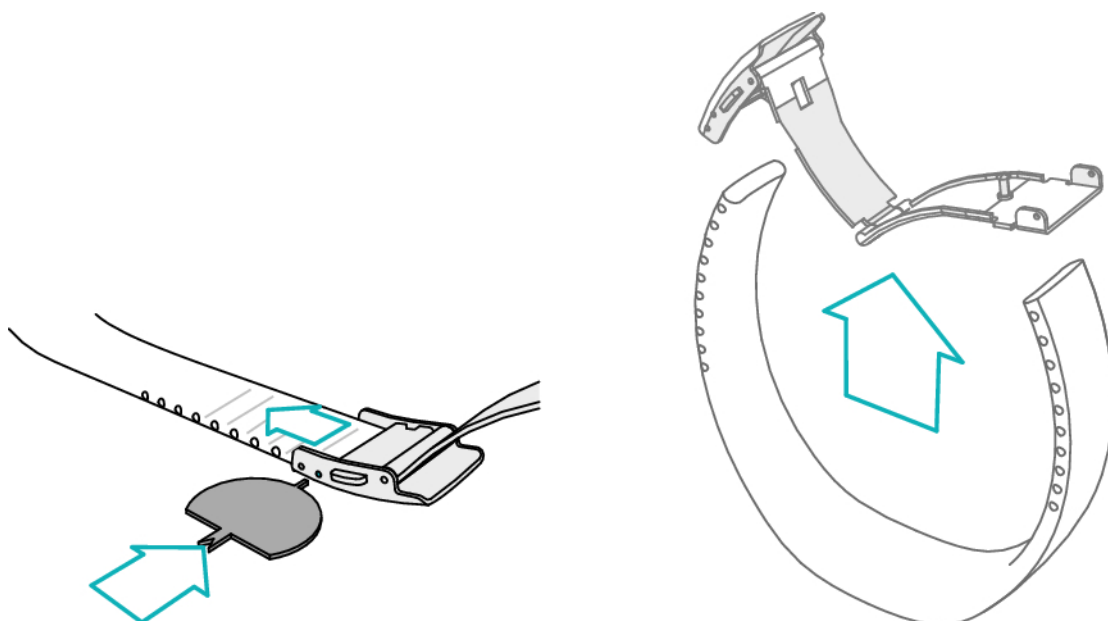
Randmevõru lühemaks tegemiseks tutvuge järgmise videoga: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

Järgige neid samme, et reguleerida Polar Loopi vastavalt oma randme ümbermõõdule.

1. *Avage pannal vajutades selle külgedel olevatele nuppudele.*



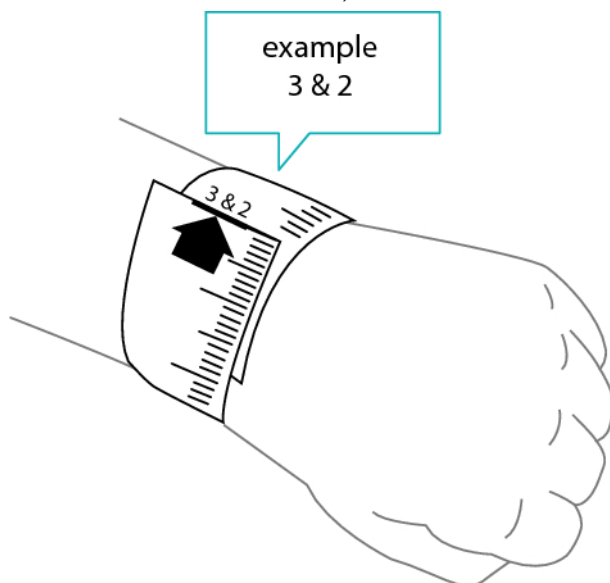
2. *Eemaldage pannal mõlemast otsast.*
Komplekti kuuluva tööriista abil eemaldage rihma küljest tihvtid. Seejärel eemaldage pannal randmevõru küljest.



3. *Möötkte ära oma randme ümbermööd.*

Rebige möötevahend mööda punktiirjoont alustamisjuhendi küljest lahti.

Asetage see tihedalt ümber randme ja märkige üles saadud numbrid. Kummagi otsa jaoks on üks number. Kumbki number näitab, mitu randmevõru soonte vahele jäävat plokki peate eemaldama.



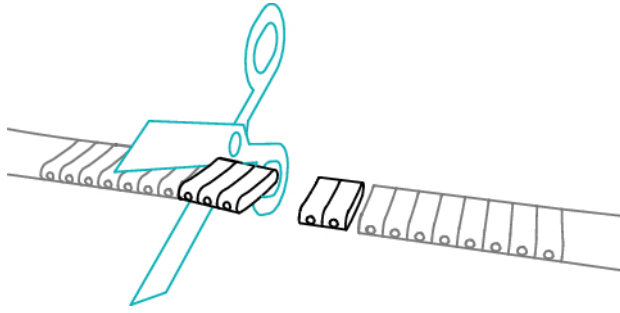
4. *Kärpige rihma ettevaatlikult mõlemast otsast.*

Selleks, et displei jääks keskele, on oluline, et te lühendaksite rihma mõlemast otsast.

Lugege ühest otsast just selline arv plokkide nagu te mõõtmise tulemusena saite. Järgige soones olevat ja tihvtiaukude vahele jäävat sirget joont ning lõigake rihma ettevaatlikult.

 Jälgige, et te ei lõikaks kogemata tihvtiaukudesse.

Korrake sama tegevust randmevõru teise otsaga.

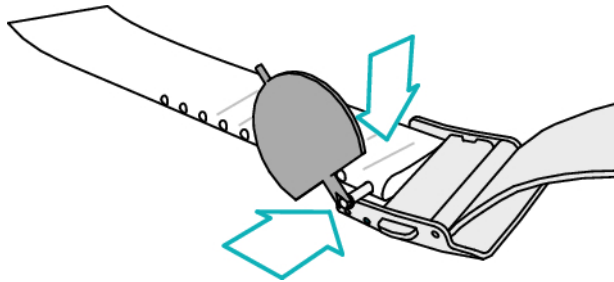


5. *Pange pannal tagasi oma kohale.*

Võtke üks tihvt ja lükake see randmevõru otsas olevasse esimesse auku. Seejärel lükake tihvti üks ots pandlal olevasse tihvtiauku.

Tööriista abil lükake tihvti teine ots teise pandlal olevasse tihvtiauku.

Korrake sama tegevust randmevõru teises otsas.



6. *Proovige rihma, et näha, kas see on paras.*

Vajadusel saate rihma pikkust reguleerida, paigaldades ühe pandla tihvtidest välismisse tihvtiauku, et randmevõru oleks täiesti paras. Samuti on võimalik rihma veelkord kärpida, eemaldades korraka vaid ühe ploki.

3. DISPLEI

Polar Loopil on LED-displei ja üks puutenupp.

Puutenupule korduvalt vajutades saate liikuda erinevate kuvarežiimide vahel: ACTV, CALS, STEP, TIME.

Teil on võimalik iga valiku kohta näha üksikasjalikumad teavet. Lihtsalt oodake kaks sekundit ning aktiivsusmonitor kuvab ise andmed displeile.

i Et puutenupp hakkaks korralikult tööle, pange Polar Loop käele. Kui soovite kuvarežiime vaadata ilma randmevõru kandmata, puudutage nupule vajutamise ajal seespool olevat USB-ühenduspesa.

Igapäevase aktiivsuse jälgimine

 ▼  ▼ Aktiivsuse kastike – täitub, kui liigute ▼	ACTV ACTV tähistab igapäevast aktiivsust. Igapäevane eesmärk kuvatakse displeile aktiivsuse kastikesena. Eesmärgi saavutamisel kastike täitub. Eesmärgi kiiremaks saavutamiseks tehke intensiivsemaid tegevusi või püsige aktiivsena veidi rahulikumal tempos kogu päeva jooksul.
 ▼ To go – mida on vaja teha eesmärgi saavutamiseks ▼	TO GO tähistab võimalusi, kuidas oma igapäevaseid eesmärgi saavutada. See näitab ära, kui kaua peate olema aktiivne, kui valite madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevused. Teil on üks eesmärk, kuid mitmeid võimalusi selle saavutamiseks. Igapäevaseid eesmärgi saavutada on võimalik saavutada madala, keskmise või kõrge intensiivsusega tegevustega. Polar Loopi displeil tähistab UP madalat, WALK keskmist ja JOG kõrget intensiivsust. Rohkem näiteid madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste kohta leiate Polar Flow veebikeskkonnast. Valige sobiv viis oma eesmärgi saavutamiseks.
 ▼  ▼ või	JOG tähistab kõrge intensiivsusega tegevusi, nagu sörkimine, rühmatreening, hüppenõõriga hüppamine, korvpall, jalgpall, tennis, käsipall või seinatennis. Kõrge intensiivsusega tegevuste puhul kuvab Polar Loop displeile eesmärgi saavutamiseni jäänud aja.

 ▼  ▼	WALK tähistab keskmise intensiivsusega tegevusi, nagu kõndimine, muruniitmine, ringtreening, bowling, rulasõit, aeglane tantsimine, rahulikus tempos ujumine või lauatennis. Keskmise intensiivsusega tegevuste puhul kuvab Polar Loop displeile eesmärgi saavutamiseni jäänud aja..
või  ▼  ▼	UP tähistab madala intensiivsusega ja püsti seistes sooritatavaid tegevusi, nagu koristamine, nõude pesemine, aiandus, kitarrimäng, küpsetamine, piljardi mängimine, aeglane kõndimine, noolemäng või taiji. Madala intensiivsusega tegevuste puhul kuvab Polar Loop displeile eesmärgi saavutamiseni jäänud aja.
 ▼  ▼	CAL tähistab kulutatud kaloreid mõõdetuna kilokalorites. Kalorinäit hõlmab teie põhiainevahetuse määra ning päeva jooksul kulutatud kaloreid hulka. Kui kannate treeningute ajal südame löögisageduse andurit, arvutab Polar Loop lisaks tegevusel põhinevatele kaloreile ka südame löögisagedusel põhinevate kaloreid hulka. Põhiainevahetusel põhinevate kaloreid hulk arvutatakse ka siis, kui te ei kannata aktiivsusmonitori.
 ▼  ▼	STEP tähistab tehtud samme. Sammude arvutamiseks registreerib ja edastab Polar Loop teie liigutuste hulga ja tüübi. Tavaliselt on päevas soovitatav teha 10 000 või rohkem sammu.

	TIME tähistab kellaaega. Kasutatav kellaaeg ja selle vorming saadakse arvutisüsteemi kellalt, kui liitute Polar Flow veebiteenusega. Kellaaja muutmiseks peate esmalt muutma kellaaega arvutis ning seejärel sünkroonima Polar Loopi.
---	--

Muud kuvarežiimid

	ON AEG LIIKUDA tekst keritakse displeile, kui olete tund aega paigal olnud. Passiivsushoiatuse esinemise aega näete ka Polar Flow veebiteenuse ja mobiilirakenduse päevikust.
	BATT. LOW kuvatakse displeile, kui aku hakkab tühjaks saama. Sellisel juhul peate akut laadima järgmise 24 tunni jooksul.
	CHARGE kuvatakse displeile, kui aku on peaaegu tühi. Seni, kuni te Polar Loopi ei lae, ei saa te kasutada südame löögisageduse andurit ega Polar Flow mobiilirakendust.
	MEM. FULL kuvatakse displeile, kui Polar Loopi mälu maht on 80% ulatuses täitunud. Kandke oma aktiivsuse andmed USB-kaabli või Polar Flow mobiilirakenduse abil Polar Flow veebikeskkonda. Polar Loopi on võimalik salvestada 12 päeva aktiivsuse andmed. Kui mälu saab täis, asendatakse vanimad aktiivsuse andmed uusimatega.
	LENNUREŽIIM Lennurežiim lülitab kõik seadme traadita side funktsioonid välja. Te saate seda küll kasutada aktiivsuse andmete kogumiseks, kuid mitte südame löögisageduse anduriga treenimiseks ega andmete sünkroonimiseks. Lennurežiimi sisselülitamiseks vajutage režiimis TIME (Kellaeg) olles nuppu ja hoidke seda 8 sekundi jooksul all. Näete lennurežiimi sisselülitamise edenemise LED-animatsiooni. Kui displeile ilmub lennuki sümbol, võite nupu lahti lasta. Lennurežiimi väljalülitamiseks vajutage ükskõik millises režiimis olles nuppu ja hoidke seda 2-3 sekundi jooksul all, kuni displeile ilmub lennuki sümbol ja kiri OFF (Väljas).

Displeisätted

Teil on võimalik valida, kummal käel soovite aktiivsusmonitori kanda, tehes seda kas Polar Flow veebikeskkonnas või Polar Flow mobiilirakenduses. Vastavalt teie valikule muudetakse Polar Loopi

displeil olevate andmete paigutust.

 *Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitame kanda randmevõru mittedomineerival käel.*

Te võite sätteid igal ajal Polar Flow veebikeskkonnas ja mobiilirakenduses muuta.

Displeisätete muutmiseks arvutis:

1. Ühendage Polar Loop arvuti USB-porti, minge aadressile [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] ja logige sisse.
2. Valige **Settings** ja **Products**.
3. Valige Polar Loop, **Settings** ja käsi, millel soovite aktiivsusmonitori kanda.
Andmete paigutus displeil muutub järgmisel sünkroonimisel.

Displeisätete muutmiseks mobiilirakenduses:

1. Valige **Settings**.
2. Valige Polar Loop ja käsi, millel soovite aktiivsusmonitori kanda.

4. POLAR FLOW VEEBITEENUS

Aktiivse elu elamine ei ole kunagi varem olnud nii lõbus ja lihtne. Küllastage Polar Flow veebikeskkonda aadressil polar.com/flow [<http://www.polar.com/flow>] ja vaadake, kuidas kõik teie väikesed valikud ja igapäevased harjumused teie elu mõjutavad.

Andmete sünkroonimine

Kandke oma aktiivsuse andmed regulaarselt Polar Flow veebikeskkonda ja jälgige oma saavutusi. Andmeid on võimalik automaatselt sünkroonida Polar Flow mobiilirakenduse või USB-kaabli abil.

Veebiteenuse kaudu sünkroonimine

Iga kord, kui ühendate Polar Loopi spetsiaalse USB-kaabli abil arvuti külge, kantakse teie aktiivsuse andmed Polar FlowSynci kaudu veebikeskkonda.

Mobiilirakenduse kaudu sünkroonimine

Aktiivsusmonitorist pärinevad aktiivsuse andmed sünkroonitakse Polar Flow mobiilirakendusega juhtmevabalt Bluetoothi kaudu ja veebiteenusega mobiiliseadme internetiühenduse kaudu.

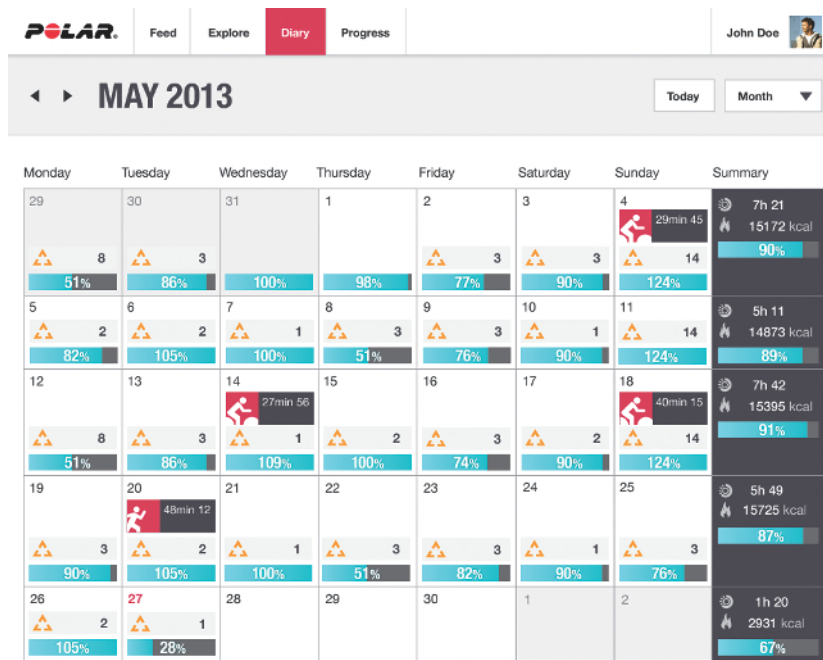
Saavutuste jälgimine

Funktsioon **kasu aktiivsusest** jälgib teie aktiivsust kogu päeva vältel ja näitab, kuidas aktiivsus aitab teil tervena püsida. See kiidab teid, kui olete olnud piisavalt aktiivne ja paneb teid liikuma, kui päevasest aktiivsusnormist on veel pisut puudu. Kasu aktiivsusest annab teile igapäevast, iganädalast ja igakuist tagasisidet – mida rohkem te liigute, seda rohkem võidab sellest teie tervis. Tulemusi saate vaadata kas oma mobiiltelefonist või veebist.

Aktiivsustsoonid: Polar Loop jälgib teie igapäevast aktiivsust viiel intensiivsuse tasemel: puhkamine, istumine, madal, keskmine ja kõrge. See mõõdab erinevaid aktiivsustsoone (madal, keskmine, kõrge): mida kõrgem intensiivsuse tase, seda kiiremini eesmärgi saavutate. Polar Loopi displeil tähistab UP madalat, WALK keskmist ja JOG kõrget intensiivsust. Rohkem näiteid madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste kohta leiate Polar Flow veebikeskkonnast.

Täiustatud aktiivsusanalüüs: Aktiivsuse summaarne aeg näitab, kui kaua olete viibinud oma kehale ja tervisele kasulikul aktiivsustasemel. Lisaks paljudele üksikasjadele teie füüsilise aktiivsuse ja sellega kaasnevate tervisehüvede kohta näete ka passiivsusperioode ja aegu, mil olite liiga kaua paigal.

Päevik on saadaval Polari veebikeskkonnas. Kui kannate oma aktiivsuse andmed ja treeningute tulemused aktiivsusmonitorist päevikusse, saate lihtsalt jälgida oma aktiivsust. Lisaks päeva kuvale võite oma aktiivsuse ja treeningute ajaloo vaatamiseks valida kuu või nädala kuva koos kuu või nädala kokkuvõttega.



Polar Flow treeningpäevik

5. POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUS

Polar Flow mobiilirakenduse abil saate oma aktiivsuse andmeid igal ajal jälgida ja analüüsida ning need juhtmevabalt Polar Flow veebiteenusega sünkronida.

See ühildub iOS seadmetega, millel on Bluetooth Smarti ühenduvus: iPhone 4S, iPhone 5 seeria, iPod touch (5. põlvkond või uuem), iOS operatsioonisüsteem (6. põlvkond ja uuem). See ühildub valitud Androidi mudelitega (operatsioonisüsteem 4.3 või uuem). Hetkel toetatavate seadmete loetelu leiate aadressilt http://www.polar.com/en/support/Flow_app.

Tähelepanu! Polar Loopi kasutamiseks koos Polar Flow mobiilirakendusega peate toote arvuti abil seadistama. Täiendavat teavet toote seadistamise kohta leiate Alustamine (lehekülg 5).

Rakenduse allalaadimine ja Polar Loopi tutvustamine

Veenduge, et Bluetooth on teie seadmes sisse lülitatud ja et teil on toimiv internetiühendus.

Polar Flow mobiilirakenduse kasutamiseks koos Polar Loopiga:

1. Laadige rakendus alla Apple'i App Store'ist või Google Play'st.
2. Avage rakendus ja logige sisse oma Polari kontoga. Oodake, kuni ilmub hüpikaken **Connect device** (Ühenda seade).
3. Polar Loopi ja rakenduse sidumiseks vajutage seadme nuppu. Oodake Loopi displei väljalülitumiseni (järgneb sünkroniseerimine).



Eduka sidumise tagamiseks kandke oma Polar Loopi telefoni lähedal.

4. Sidumisega nõustumiseks koputage oma seadmel valikul **OK**.

Nüüd kantakse teie kontosätted Polar Flow veebikeskkonnast mobiilirakendusse ning rakenduses kuvatakse teie isiklikud aktiivsuse andmed ja vastavad juhised.

Andmete sünkronimine

Polar Flow mobiilirakendus sünkroonib teie aktiivsuse andmed ja sätted automaatselt Polar Flow veebiteenusega, kui rakendus töötab ja seade on läheduses. Automaatne sünkronimine toimub kord tunnis. Andmeid on võimalik sünkronida ka käsitsi, kasutades Polar Loopi puutenuppu.

Isegi kui rakendus ei ole parasjagu aktiivne, töötab see siiski taustal. Polar Loopi nupu vajutamine käivitab sünkronimise, kui seda pole viimase 15 minuti jooksul toimunud.

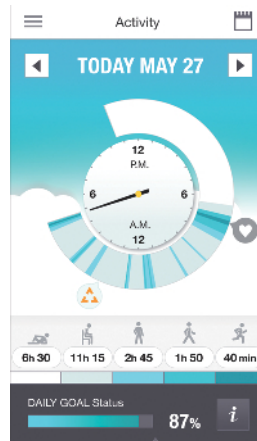
Teave aktiivsuse kohta

Funktsioon **kasu aktiivsusest** jälgib teie aktiivsust kogu päeva vältel ja näitab, kuidas aktiivsus aitab teil tervena püsida. See kiidab teid, kui olete olnud piisavalt aktiivne ja paneb teid liikuma, kui päevasest aktiivsusest on veel pisut puudu. Kasu aktiivsusest annab teile igapäevast, iganädalast ja igakuist tagasisidet – mida rohkem te liigute, seda rohkem võidab sellest teie tervis. Tulemusi saate vaadata kas oma mobiiltelefonist või veebist.

Aktiivsustsoonid: Polar Loop jälgib teie igapäevast aktiivsust viiel intensiivsuse tasemel: puhkamine, istumine, madal, keskmine ja kõrge. See mõõdab erinevaid aktiivsustsoone (madal, keskmine, kõrge): mida kõrgem intensiivsuse tase, seda kiiremini eesmärgi saavutate. Polar Loopi displeil tähistab UP madalat, WALK keskmist ja JOG kõrget intensiivsust. Rohkem näiteid madala, keskmise ja kõrge intensiivsusega tegevuste kohta leiate Polar Flow veebikeskkonnast.

Passiivsushoiatus: Annab märku, kui olete liiga pikalt istuma jäänud.

Täiustatud aktiivsusanalüüs: Aktiivsuse summaarne aeg näitab, kui kaua olete viibinud oma kehale ja tervisele kasulikul aktiivsustasemel. Lisaks paljudele üksikasjadele teie füüsilise aktiivsuse ja sellega kaasnevate tervisehüvede kohta näete ka passiivsuserioode ja aegu, mil olite liiga kaua paigal.



Polar Flow mobiilirakendus

Südame löögisagedusel põhineva treeningu analüüsimine

Kui kasutate treeningute ajal südame löögisageduse andurit, saate samuti igal ajal oma treeningu tulemustega lähemalt tutvuda. Lihtsalt valige treening, mille andmeid soovite vaadata ning te näete südame löögisageduse kõverat koos maksimaalse ja keskmise südame löögisageduse, kulutatud kalorite ja rasvaprotsendiga. sellele saate vaadata rasvapõletuse ja kehalise võimekuse tõstmise tsoonides veedetud aega ning tutvuda lähemalt funktsiooniga kasu aktiivsusest. Funktsioon kasu aktiivsusest annab motiveerivat tagasisidet teie treeningute ja nende mõju kohta.

Tähelepanu: Funktsioon kasu aktiivsusest on saadaval ainult siis, kui treening tsoonis, kus südame löögisagedus on 50% maksimaalsest südame löögisagedusest, on kestnud kauem kui kümme minutit.

6. SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Polar Loop jälgib teie aktiivsust. Et võtta oma treeningutest maksimum, kasutage lisavarustusena saadaval olevat Bluetooth Smart südame löögisageduse andurit, mis koos Polar Loopiga moodustab ideaalse koosluse.

Südame löögisageduse anduri tutvustamine

Bluetooth Smart südame löögisageduse andurit on võimalik aktiivsusmonitorile tutvustada. Me soovime teil kasutada Polari Bluetooth Smart südame löögisageduse andureid H6 ja H7. Me ei saa garanteerida ühilduvust teiste tootjate südame löögisageduse anduritega.

Kui olete südame löögisageduse andurit varasemalt kasutanud koos teiste seadmete või tarkvaradega, veenduge, et andur ei ole tutvustamise ajal nendega ühenduses.

1. Pange peale ühilduv südame löögisageduse andur. Veenduge, et vööanduri elektrodide ala on niiske. Vajadusel leiate täiendavaid juhiseid südame löögisageduse anduri kasutusjuhendist.
2. Tooge Polar Loop südame löögisageduse anduri lähedale.
3. Vajutage Polar Loopi puutenuppu ja oodake paar sekundit, kuni displeile ilmub tekst **PAIRED**.



Nüüd ilmuvad displeile ka teie südame löögisagedus ja EnergyPointer.

Treeningu alustamine

Südame löögisagedusel põhineva treeningu alustamiseks pange peale südame löögisageduse andur ja Polar Loop. Vajutage puutenuppu ja oodake, kuni displeile ilmub teie südame löögisagedus.



i Südame löögisageduse anduriga treenides ei ole samaaegselt võimalik Polar Loopi Polar Flow mobiilirakendusega sünkronida. Te saate andmed sünkronida pärast treeningu lõpetamist.

Teie südame löögisagedus kuvatakse displeile löökidena minutis.



Südame löögisageduse juhtimine

Lisaks südame löögisagedusele näete displeil ka treeningu põhitoimet. EnergyPointer näitab treeningu

ajal ära, kas treeningu põhitoime on rasvapõletus või kehalise võimekuse tõstmine.

 FAT BURN	Rasvapõletuse tsoonis on treeningute intensiivsus madalam ja energiaallikaks on peamiselt rasv. Seega toimub efektiivne rasvapõletus ja ainevahetuse (peamiselt rasvade oksüdatsiooni) kiirenemine.
 FIT	Kehalise võimekuse tsoonis on treeningute intensiivsus kõrgem ning te tõstate oma kardiovaskulaarset võimekust, st tugevdate oma südant ja suurendate verevoolu lihastesse ja kopsudesse. Peamiseks energiaallikaks on süsivesikud.

Treeningu lõpetamine

Südame löögisagedusel põhineva treeningu lõpetamiseks eemaldage võõandur rinnalt ja ühendage saatja võõanduri küljest lahti.

 Pärast südame löögisageduse anduri eemaldamist oodake paar minutit, enne kui kasutate seda mõne muu seadme või tarkvaraga.

7. OLULINE TEAVE

Polar Loopi laadimine

Täislaetuna on Polar Loopi võimalik kasutada kuni kuus päeva.

Polar Loopil on sisemine laetav aku. Kasutage komplekti kuuluvat USB-kaablit ja laadige Polar Loopi arvuti USB-ühenduspesa kaudu. Kui soovite ühendada USB-kaabli seinakontakti, kasutage USB-adapterit (ei sisaldu komplektis).

 Kui aku on tühi ja displei ei sütti pärast laadija ühendamist, võib laadimissümboli ilmumiseni kuluda kuni 20 sekundit.

Aku täislaadimiseks kulub umbes 90 minutit.

Kui kasutate toiteadapterit, veenduge, et adapterile on märgitud „output 5Vdc 0.5A - 2A max“. Kasutage ainult sellist toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (märges „LPS“, „Limited Power Supply“ või „UL listed“).

Aku täislaadimiseni vahelduvad displeil laadimissümbol ja aku taseme protsent.



Polar Loopi hooldamine

Puhastage Polar Loopi õrna seebilahusega ja kuivatage käterätikuga. Ärge kunagi kasutage alkoholi ega abrasiivseid materjale (terasvill või puhastuskemikaalid). Hoidke Polar Loopi jahedas ja kuivas kohas. Ärge hoidke seda niiskes keskkonnas ega õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kilekotis või spordikotis). Hoidke seda pikaajalise otsese päikesevalguse eest.

Veekindlus

Polar Loop sobib kasutamiseks kuni 20 meetri sügavuses vees. Te võite seda kasutada pesemise ja ujumise ajal.

Polar Loopi uuendamine

Kui Polar Loopi jaoks on saadaval uued värskendused, palub Polar FlowSync teil automaatselt seadet uuendada.

Enne aktiivsusmonitori sätete taastamist ja uuendamist sünkroonib Polar FlowSync kõik teie andmed. Pärast uuendamist sünkroonitakse sätted tagasi aktiivsusmonitori.

Polar Loopi sätete taastamine

Kui teil on vaja Polar Loopi sätteid taastada, ühendage see arvutiga ning valige Polar FlowSync tarkvaras **Settings** ja **Factory Reset**.

Tehasesätete taastamisega kustuvad aktiivsusmonitorist kõik andmed ja te saate selle justkui uuna taas kasutusele võtta.

Nõuded arvutile ja mobiiliseadmele

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 ja uuemad
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 ja uuemad
- Lisavarustusena saadaval olev Polar Flow mobiilirakendus (iOS 6 ja uuem), ühilduvad mobiiliseadmed iPhone 4S ja iPhone 5 ning iPod touch (5. põlvkond või uuem)

Tehnilised andmed

Aku

Kestvus ühe laadimistsükliga
Tüüp
Laadimine
Laadimisaeg

Kuni 6 päeva
25 mAh liitium-polümeer, taaslaetav
USB-toide või arvuti USB-port A-tüüpi USB-ühenduspesaga.
90 minutit

Mälu

Maht
Näited

4 Mb
12 päeva aktiivsuse andmed ja 4 ühetunnist treeningut
või
7 päeva aktiivsuse andmeid ja 8 ühetunnist treeningut.

Side

USB

Spetsiaalne Polari USB-kaabel

Polar Loopi kaabli ots on magnetiline: hoidke seda eemal
krediitkaartidest ja rauast esemetest.
Bluetooth Smart

Juhtmeta

Üldist

Veekindlus 20 m
Töötemperatuur:
Laadimistemperatuur:
Südame löögisageduse mõõtmise täpsus:
Südame löögisageduse mõõtevahemik:

Sobib pesemiseks ja ujumiseks.
0 °C kuni +50 °C / 32 °F kuni 122 °F
0 °C kuni +45 °C / 32 °F kuni 113 °F
± 1 l/min. See kehtib muutumatute tingimuste puhul.
15-240 l/min

Suurus

Ümbermõõt

min 145 mm / 5,7 tolli

Kaal

max 240 mm / 9,4 tolli

Laius

38 g / 1,34 untsi

20 mm / 0,8 tolli

Displei

85 LEDi (5 x 17 maatriks)

Nupp

Mahtuvuslik puutenupp

Sensorid

3D kiirendusmõõtur

Randmevõru materjalid

Esipaneel ja rihm
Esipaneeli dekoratiivosad
Tagapaneel
Tagapaneeli kruvid
Tagapaneeli ühenduspesa
Pannal

Polüuretaan (TPU)
ABS + galvaniseeritud
PA + GF
Roostevaba teras
Roostevaba teras
Roostevaba teras