

# POLAR loop



Instrukcja obsługi

# SPIS TREŚCI

<b>1. WSTĘP</b> .....	<b>3</b>
<b>Informacje ogólne</b> .....	<b>3</b>
Oto Twoja opaska Polar Loop .....	3
Zawartość opakowania.....	4
<b>2. WPROWADZENIE</b> .....	<b>5</b>
<b>Podłącz opaskę Polar Loop</b> .....	<b>5</b>
<b>Pobierz i zainstaluj Polar FlowSync</b> .....	<b>5</b>
<b>Dołącz do Polar Flow</b> .....	<b>5</b>
<b>Dopasowanie wielkości bransoletki</b> .....	<b>6</b>
<b>3. WYŚWIETLACZ</b> .....	<b>9</b>
<b>Śledź swoją dzienną aktywność</b> .....	<b>9</b>
Inne ekrany.....	11
<b>Ustawienia wyświetlacza</b> .....	<b>12</b>
<b>4. SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW</b> .....	<b>13</b>
Synchronizuj dane.....	13
Obserwuj swoje wyniki .....	13
<b>5. APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW</b> .....	<b>15</b>
Pobierz aplikację i przeprowadź nauczanie urządzenia Polar Loop .....	15
Synchronizuj dane.....	15
Dowiedz się więcej na temat swojej aktywności .....	15
Analizuj swoje tętno podczas treningu .....	16
<b>6. NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ</b> .....	<b>17</b>
Nauczanie nadajnika na klatkę piersiową .....	17
Rozpocznij trening.....	17
Monitorowanie tętna .....	18
Zakończ trening .....	18
<b>7. WAŻNE INFORMACJE</b> .....	<b>20</b>
<b>Ładowanie opaski Polar Loop</b> .....	<b>20</b>
<b>Jak dbać o urządzenie Polar Loop</b> .....	<b>20</b>
Wodoszczelność.....	20
Aktualizowanie urządzenia Polar Loop.....	20
Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia Polar Loop .....	21
<b>Wymagania systemowe dotyczące komputera i urządzeń mobilnych</b> .....	<b>21</b>
<b>Specyfikacje techniczne</b> .....	<b>21</b>

# 1. WSTĘP

Dziękujemy za zakup nowego, wyjątkowego produktu Polar Loop!

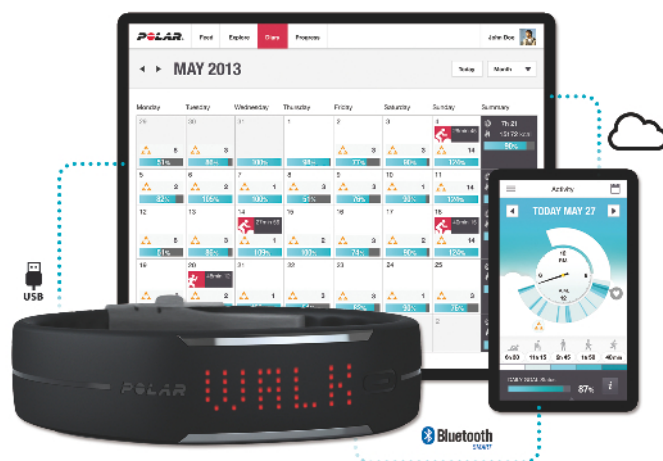
Niniejszy podręcznik pomoże Ci zapoznać się z nowym towarzyszem. Poradniki wideo i najnowsza wersja podręcznika znajdują się na stronie internetowej <http://www.polar.com/en/support/loop>.

## Informacje ogólne

Opaska Polar Loop monitoruje Twoją aktywność – każdy krok i ruch w ciągu całego dnia – i pokazuje Ci związane z nią korzyści.

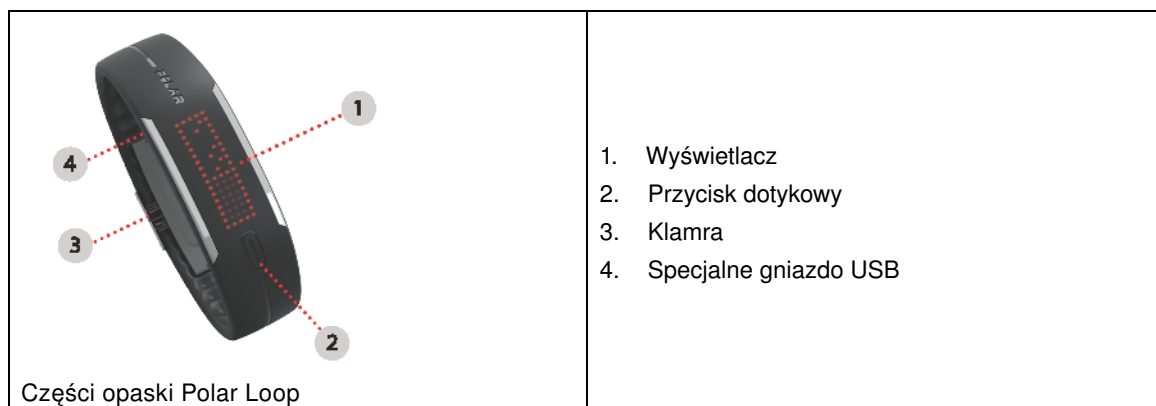
Nagrodzi Cię, gdy będziesz wystarczająco aktywny, i pomoże Ci osiągnąć Twój dzienny cel.

W połączeniu z serwisem internetowym Polar Flow i aplikacją na urządzenia mobilne opaska stanowi doskonałe rozwiązanie pozwalające dbać o aktywność.



Kompleksowe rozwiązanie: opaska Polar Loop do monitorowania aktywności, serwis internetowy Polar Flow i aplikacja Polar Flow na urządzenia mobilne.

## Oto Twoja opaska Polar Loop



## Zawartość opakowania



## Zawartość opakowania

1. Polar Loop
2. Klamra z teleskopami (przymocowana do opaski Polar Loop)
3. Narzędzie do zdejmowania klamry
4. Dodatkowy teleskop
5. Specjalny kabel USB
6. Skrócony poradnik i miarka

## 2. WPROWADZENIE

Aby zacząć korzystać z opaski Polar Loop, musisz mieć dostęp do komputera połączonego z Internetem i wejść na stronę internetową Polar Flow. Serwis umożliwi korzystanie z opaski.

### Podłącz opaskę Polar Loop

**Podłącz** opaskę Polar Loop do portu USB komputera za pomocą specjalnego kabla USB. Opaska zostanie włączona. Po prawidłowym podłączeniu kabla do bransoletki magnetyczna końcówka Polar zostanie zablokowana w odpowiednim miejscu. Jeśli zalecana jest instalacja sterowników USB, przeprowadź ją.



### Pobierz i zainstaluj Polar FlowSync

Aby przeprowadzić konfigurację opaski Polar Loop i zapewnić synchronizację danych na temat aktywności, musisz pobrać i zainstalować oprogramowanie Polar FlowSync.

1. Wejdź na stronę [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync.
2. Otwórz pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

**i** Jeśli wyświetlony zostanie komunikat zalecający ponowne uruchomienie komputera, możesz go zignorować.

### Dołącz do Polar Flow

1. Po zakończeniu instalacji oprogramowania FlowSync w przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Polar Flow.

Na wyświetlaczu opaski Polar Loop wyświetlany będzie symbol synchronizacji.



**i** Jeśli oprogramowanie Polar FlowSync nie rozpozna opaski Polar Loop, odłącz ją, a następnie podłącz ponownie.

**i** Nie używaj koncentratorów USB. Mogą one nie zapewniać ilości energii wystarczającej do naładowania monitora aktywności.

2. **Utwórz konto Polar** lub zaloguj się do utworzonego wcześniej konta. Konto Polar jest niezbędne do korzystania z wszystkich usług Polar wymagających rejestracji: serwisu internetowego Polar Flow, strony [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) oraz forum dyskusyjnego.
3. **Skonfiguruj ustawienia** opaski Polar Loop:

Wprowadź informacje na temat swojej aktywności fizycznej. Dzięki temu możliwe będzie otrzymanie spersonalizowanych porad, a także odpowiednia interpretacja dziennej aktywności i sesji treningowych. Wybierz format czasu dla opaski Polar Loop. Możesz również określić, na którym nadgarstku zamierzasz nosić bransoletkę. Pozwoli to dopasować kierunek wyświetlania informacji.

**i** Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki, zalecamy noszenie bransoletki na rękę niedominującą.

Ustawienia możesz zmienić w dowolnym momencie, korzystając z serwisu internetowego lub aplikacji mobilnej Polar Flow.

4. **Rozpocznij synchronizację**, klikając **Done** (gotowe). Ustawienia zapisane w bransoletce i serwisie zostaną zsynchronizowane.  
Po zakończeniu na wyświetlaczu opaski Polar Loop wyświetlony zostanie znacznik OK, który podczas ładowania zastąpiony zostanie symbolem ładowania.



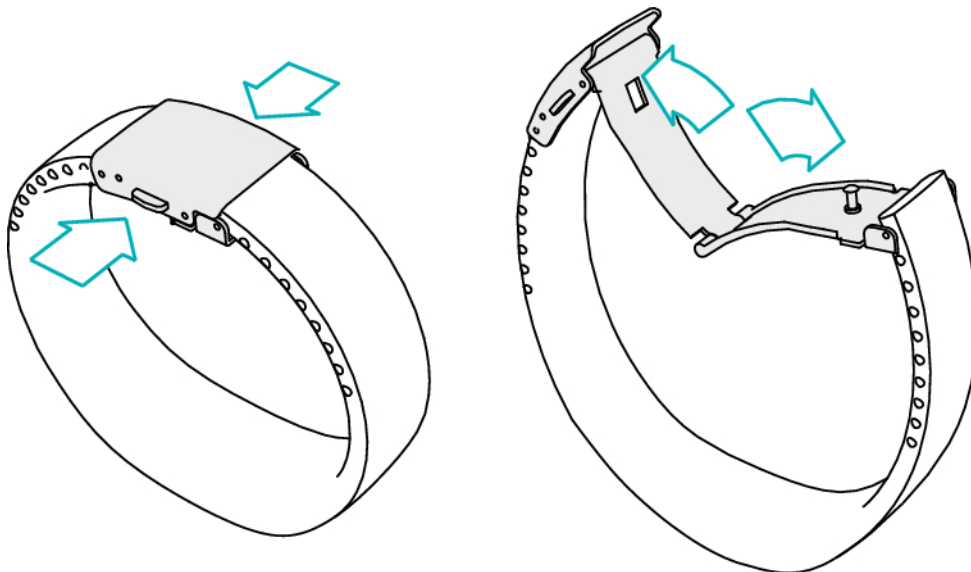
5. Możesz teraz w pełni naładować opaskę Polar Loop lub odłączyć ją, aby dopasować wielkość bransoletki. Możesz od razu zacząć korzystać z opaską Polar Loop, o ile nie zapomnisz o konieczności późniejszego pełnego naładowania urządzenia.

## Dopasowanie wielkości bransoletki

Aby dowiedzieć się, w jaki sposób skrócić bransoletkę, możesz obejrzeć film, znajdujący się na stronie: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

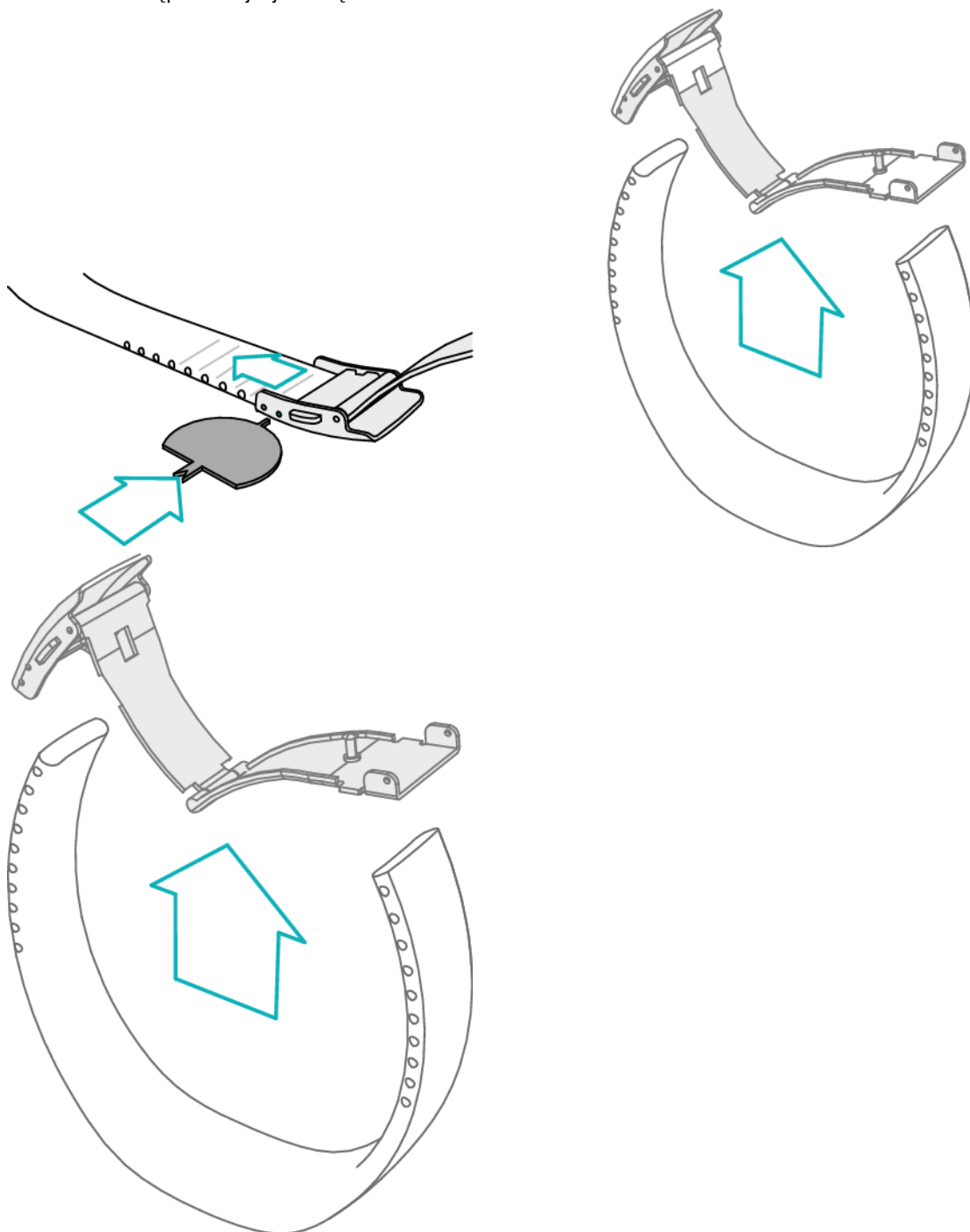
Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby dopasować bransoletkę Polar Loop do własnego nadgarstka.

1. **Otwórz kłamerę, naciskając przyciski znajdujące się na jej bokach.**



2. **Odłącz kłamerę od obu końców bransoletki.**

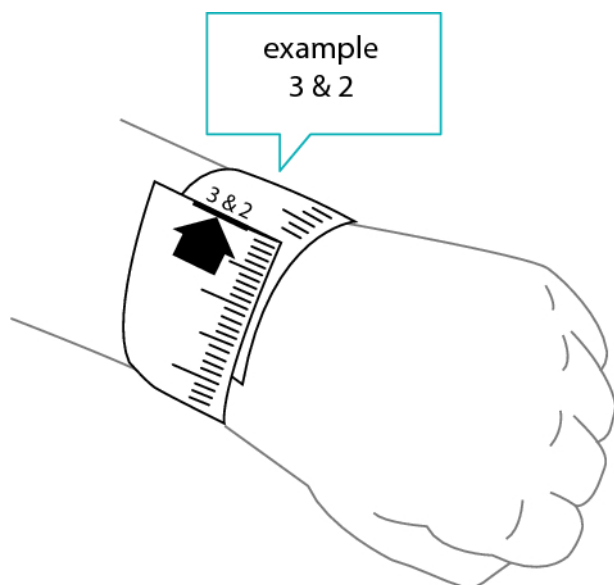
Korzystając z dołączonego do urządzenia narzędzia do zdejmowania klamry, wysuń teleskopy z otworów. Następnie zdejmij klamrę z bransoletki.



**3. Zmierz obwód nadgarstka.**

Oderwij miarkę od poradnika wzdłuż perforowanej linii.

Ściśle owiń miarkę wokół nadgarstka i zanotuj uzyskany wynik. Na miarce podane są dwie liczby, po jednej dla każdego końca bransoletki. Wartości te określają liczbę fragmentów bransoletki oddzielonych pojedynczymi liniami, które należy odciąć.

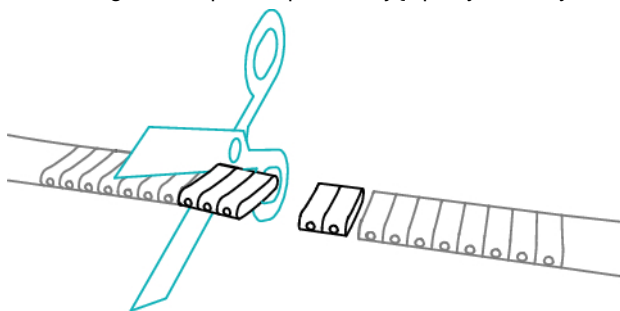


**4. Ostrożnie skróć pasek po obu stronach.**

Pasek należy skrócić z obu stron, aby wyświetlacz znajdował się pośrodku. Odetnij z jednej strony liczbę fragmentów określoną podczas pomiaru. Skracając pasek, należy kierować się liniami między otworami na teleskopy i zachować ostrożność.

**i** *Uważaj, aby nie naruszyć otworów na teleskopy.*

Skróć drugi koniec paska, powtarzając powyższe czynności.

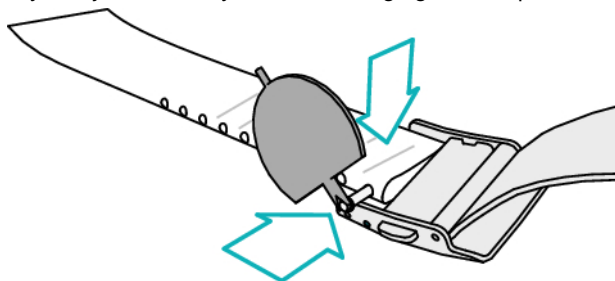


**5. Załóż klamrę.**

Umieść teleskop w pierwszym otworze na końcu paska bransoletki i wsuń jeden koniec w odpowiedni otwór klamry.

Korzystając z narzędzia, wsuń drugi koniec teleskopu do otworu po drugiej stronie klamry.

Wykonaj te same czynności dla drugiego końca paska.



**6. Załóż bransoletkę i sprawdź, czy pasuje.**

Aby zapewnić dokładne dopasowanie bransoletki, w razie konieczności długość paska możesz wyregulować, przekładając teleskop klamry do kolejnego otworu. Możesz też, jeśli to konieczne, skrócić pasek, odcinając po jednym fragmencie.



### 3. WYŚWIETLACZ



Urządzenie Polar Loop jest wyposażone w wyświetlacz LED umożliwiający wyświetlanie informacji po naciśnięciu przycisku.









Wielokrotne naciśnięcie przycisku dotykowego umożliwia przełączanie między różnymi ekranami: ACTV, CALS, STEP, TIME.







Poniżej znajdują się szczegółowe informacje na temat poszczególnych ekranów. Po dwóch sekundach ekran zostanie przewinięty automatycznie.

**i** Aby przycisk dotykowy działał poprawnie, załóż urządzenie Polar Loop na nadgarstek. Jeśli chcesz wyświetlać informacje bez konieczności zakładania bransoletki, podczas naciskania przycisku dotykaj specjalnego złącza USB znajdującego się po wewnętrznej stronie bransoletki.




#### Śledź swoją dzienną aktywność


 <p>Pasek aktywności – napęlnia się podczas ruchu</p>	<p>Ekran <b>ACTV</b> zawiera informacje na temat dziennej aktywności. Dzienny cel związany z aktywnością jest przedstawiany w postaci paska aktywności. Pasek aktywności napęlni się po osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością.</p> <p>Możesz szybko osiągnąć cel, ćwicząc intensywnie, lub zachowywać bardziej umiarkowaną aktywność przez cały dzień.</p>
 <p>Do zrobienia – co musisz zrobić, aby osiągnąć swój cel</p>	<p>Ekran <b>TO GO</b> zawiera informacje na temat sposobów osiągnięcia dziennego celu dotyczącego aktywności. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej lub wysokiej intensywności treningu. Masz jeden cel, ale możesz osiągnąć go na różne sposoby.</p> <p>Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku bransoletki Polar Loop „UP” oznacza niską, „WALK” – średnią, a „JOG” – wysoką intensywność. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie Polar Flow. Możesz wybrać, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel.</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p><b>LUB</b></p>	<p>Ekran <b>JOG</b> zawiera informacje na temat ćwiczeń o dużej intensywności, np. joggingu, zajęć grupowych, skakania na skakance, gry w koszykówkę, piłkę nożną, tenisa, piłkę ręczną lub squasha.</p> <p>Urządzenie Polar Loop wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o wysokiej intensywności.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p><b>LUB</b></p>	<p>Ekran <b>WALK</b> zawiera informacje na temat ćwiczeń o średniej intensywności, np. chodzenia, koszenia trawnika, treningu obwodowego, jazdy na deskorolce, spokojnego tańca, spokojnego pływania i tenisa stołowego.</p> <p>Urządzenie Polar Loop wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o średniej intensywności.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>Ekran <b>UP</b> zawiera informacje na temat czynności o niskiej intensywności wykonywanych na stojąco, np. sprzątania, zmywania naczyń, pracy w ogrodzie, gry na gitarze, pieczenia, gry w bilard, wolnego spacerowania, gry w rzutki i ćwiczeń tai-chi.</p> <p>Urządzenie Polar Loop wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o niskiej intensywności.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>Ekran <b>CALS</b> zawiera informacje na temat spalonych kilokalorii.</p> <p>Wartość jest podawana z uwzględnieniem metabolizmu, jak i kalorii spalonych w związku z aktywnością w ciągu dnia. Jeśli dodatkowo podczas treningu korzystasz z nadajnika na klatkę piersiową, przy obliczaniu liczby kalorii spalonych w ciągu dnia uwzględniane jest również tętno.</p> <p>Podstawowa liczba kalorii spalanych w związku z procesami metabolicznymi jest obliczana nawet, jeśli nie nosisz miernika aktywności.</p>

  	<p>Ekran <b>STEP</b> zawiera informacje na temat liczby zrobionych kroków.</p> <p>Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.</p> <p>Zgodnie z ogólnym zaleceniem dziennie należy wykonywać co najmniej 10 000 kroków.</p>
  	<p>Ekran <b>TIME</b> zawiera informacje na temat godziny.</p> <p>Bieżący czas i format wyświetlania są przesyłane z zegara systemowego komputera podczas synchronizacji z serwisem internetowym Polar Flow. Aby zmienić czas wyświetlany przez miernik aktywności, musisz najpierw zmienić czas za pomocą komputera, a następnie zsynchronizować urządzenie Polar Loop.</p>

### Inne ekrany

	<p>Po 55 minutach nieaktywności wyświetlony zostanie komunikat <b>IT'S TIME TO MOVE</b> (Czas aby się ruszyć!). Wstań i znajdź swój sposób na bycie aktywnym. W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik beczynności. Możesz zobaczyć powiadomienie o beczynności w dzienniku treningowym w serwisie internetowym i aplikacji mobilnej Polar Flow.</p>
	<p>Komunikat <b>BATT. LOW</b> jest wyświetlany, jeśli poziom naładowania baterii jest niski. Baterię urządzenia należy naładować w ciągu 24 godzin.</p>
	<p>Komunikat <b>CHARGE</b> jest wyświetlany, jeśli bateria jest prawie całkowicie rozładowana. Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową i aplikacji mobilnej Polar Flow z urządzeniem Polar Loop będzie niemożliwe do czasu naładowania urządzenia.</p>
	<p>Komunikat <b>MEM. FULL</b> jest wyświetlany, jeśli zajęte jest 80% pamięci urządzenia Polar Loop. Prześlij dane na temat aktywności do serwisu internetowego Polar Flow, korzystając z kabla USB lub aplikacji mobilnej Polar Flow. W pamięci urządzenia Polar Loop można przechowywać dane dotyczące aktywności rejestrowane przez 12 dni. Po wypełnieniu pamięci najstarsze dane dotyczące aktywności są zastępowane nowymi danymi.</p>

	<p><b>FLIGHT MODE</b></p> <p>Włączenie trybu „Flight mode” (samolotowy) powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z urządzeniem. Możesz nadal rejestrować swoją aktywność za pomocą urządzenia, jednak niemożliwe jest jednocześnie używanie nadajnika na klatkę piersiową podczas sesji treningowej i synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow.</p> <p>Tryb „Flight mode” (samolotowy) można włączyć, przytrzymując przycisk przez 8 sekund przy włączonym ekranie <b>TIME</b> (CZAS). Zobaczysz animację na wyświetlaczu LED informującą o uruchamianiu trybu samolotowego. Po wyświetleniu ikony samolotu zwolnij przycisk.</p> <p>Tryb można wyłączyć, przytrzymując przycisk przez 2–3 sekundy na dowolnym ekranie, do momentu wyświetlenia ikony samolotu i komunikatu <b>OFF</b> (wył.).</p>
---	---

## Ustawienia wyświetlacza

Korzystając z serwisu internetowego Polar Flow lub aplikacji mobilnej Polar Flow, możesz wybrać, na której ręce będziesz nosić miernik aktywności. W zależności od ustawień zmianie ulega orientacja ekranów na wyświetlaczu urządzenia Polar Loop.

 Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki, zalecamy noszenie bransoletki na rękę niedominującą.

Ustawienia możesz zmienić w dowolnym momencie, korzystając z serwisu internetowego lub aplikacji mobilnej Polar Flow.

### Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą komputera

1. Podłącz urządzenie Polar Loop do portu USB komputera, przejdź na stronę [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [http://www.polar.com/flow], a następnie zaloguj się.
2. Przejdź do **Settings** (ustawienia), a następnie **Products** (produkty).
3. Wybierz Polar Loop, **Settings** (ustawienia), a następnie zmień ustawienia ręki. Orientacja ekranów wyświetlanych przez urządzenie Polar Loop ulegnie zmianie podczas kolejnej synchronizacji.

### Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą aplikacji mobilnej

1. Przejdź do **Settings** (ustawienia).
2. Wybierz nadgarstek, na którym chcesz nosić urządzenie Polar Loop.

## 4. SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Aktywne życie jeszcze nigdy nie było tak łatwe i przyjemne. Odwiedź serwis internetowy Polar Flow dostępny pod adresem [polar.com/flow](http://polar.com/flow) i dowiedz się, jaki wpływ na Ciebie mają drobne wybory i jak dużą różnicę może sprawić nawet najmniejsza zmiana nawyków.

### Synchronizuj dane

Regularnie synchronizuj dane na temat aktywności z serwisem internetowym Polar Flow i śledź swoje osiągnięcia. Dane możesz synchronizować automatycznie poprzez aplikację mobilną Polar Flow lub korzystając z kabla USB.

#### Synchronizacja za pomocą serwisu internetowego

Każdorazowo po podłączeniu opaski Polar Loop do komputera za pomocą specjalnego kabla USB Polar dane dotyczące aktywności są przesyłane do serwisu internetowego za pośrednictwem Polar FlowSync.

#### Synchronizacja za pomocą aplikacji mobilnej

Dane na temat aktywności są przesyłane bezprzewodowo przez Bluetooth z monitora aktywności do aplikacji mobilnej Polar Flow, a następnie do serwisu internetowego poprzez łącze internetowe wykorzystywane przez urządzenie mobilne.

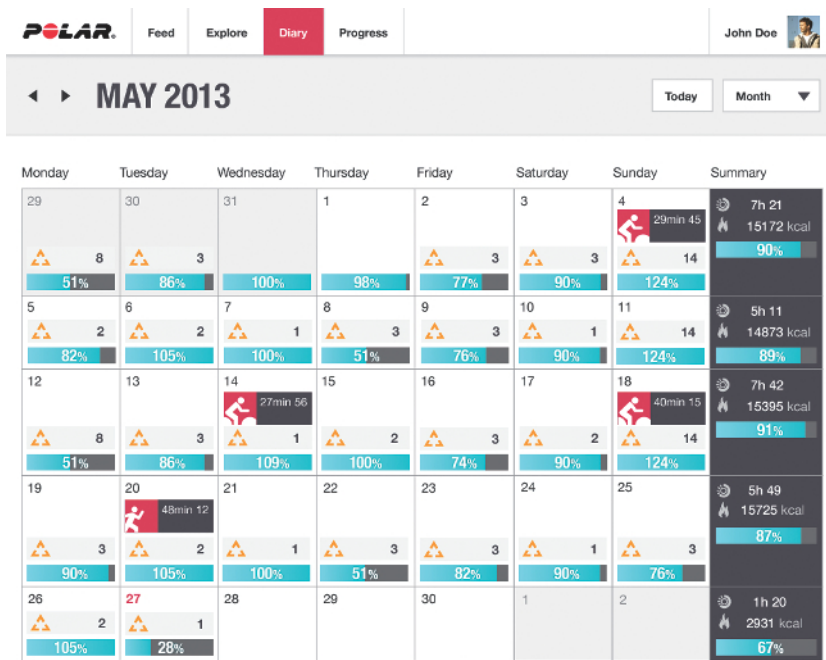
### Obserwuj swoje wyniki

Funkcja **Activity Benefit** (korzyści z aktywności) mierzy poziom Twojej aktywności w ciągu całego dnia i podpowiada, co zrobić, aby zachować dobrą kondycję. Informuje o osiągnięciu założonego na dany dzień celu i motywuje, jeśli jego osiągnięcie wymaga jeszcze trochę wysiłku. Funkcja wyświetla informacje zwrotne z danego dnia, tygodnia i miesiąca, ponieważ większa aktywność fizyczna przekłada się na większe korzyści dla zdrowia. Postępy możesz śledzić albo za pomocą telefonu, albo na naszej stronie internetowej.

**Activity zones** (strefy aktywności): Polar Loop monitoruje Twoją aktywność na pięciu poziomach intensywności: odpoczynek, siedzenie, niski, średni i wysoki. Mierzy aktywność na różnych poziomach (niski, średni, wysoki) – im wyższy poziom, tym szybciej osiągniesz swój cel. W przypadku bransoletki Polar Loop „UP” oznacza niską, „WALK” – średnią, a „JOG” – wysoką intensywność. Przykłady czynności o małej, średniej i dużej intensywności możesz znaleźć na stronie internetowej Polar Flow.

**Advanced activity analysis** (zaawansowana analiza aktywności): Łączny czas ruchu to funkcja, wskazująca całkowity czas aktywności, która korzystnie wpływa na Twój organizm. Poza szczegółami dotyczącymi Twojej aktywności fizycznej i korzyści dla zdrowia, które się z nią wiążą, możesz również otrzymywać informacje na temat zbyt długiego braku aktywności.

**Diary** (dziennik) jest dostępny w serwisie internetowym firmy Polar. Po przesłaniu danych treningowych z monitora aktywności do dziennika można z łatwością śledzić efekty treningów i planować przyszłe sesje treningowe. Poza danymi dotyczącymi danego dnia możesz wyświetlać miesięczną lub tygodniową historię aktywności i treningów oraz miesięczne i tygodniowe podsumowania.



Dziennik Polar Flow

## 5. APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW

Aplikacja mobilna Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację urządzenia Polar Loop z serwisem Polar Flow.

Aplikacja jest kompatybilna z urządzeniami z systemem iOS obsługującymi technologię Bluetooth Smart, począwszy od urządzenia iPhone 4S i serii iPhone 5 oraz iPod touch (5 lub nowszej generacji) z systemem operacyjnym iOS 7 lub nowszym. Jest również kompatybilna z wybranymi modelami z systemem Android 4.3 lub nowszym. Sprawdź aktualnie obsługiwane urządzenia na stronie [http://www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

Uwaga: aby korzystać z urządzenia Polar Loop z aplikacją mobilną Polar Flow, należy przeprowadzić konfigurację produktu za pomocą komputera. Więcej informacji na temat konfiguracji produktu znajduje się w części Wprowadzenie (strona 5).

### Pobierz aplikację i przeprowadź nauczanie urządzenia Polar Loop

Upewnij się, że funkcja Bluetooth jest włączona oraz że urządzenie posiada dostęp do Internetu.

**Aby zacząć używać aplikacji mobilnej Polar Flow z urządzeniem Polar Loop**

1. Pobierz aplikację, korzystając ze sklepu Apple App Store lub Google Play.
2. Uruchom aplikację i zaloguj się do konta Polar. Poczekaj, aż wyświetlony zostanie komunikat **Connect device** (podłącz urządzenie).
3. Aby przeprowadzić nauczanie, naciśnij przycisk na urządzeniu Polar Loop. Aby rozpocząć synchronizację, poczekaj, aż wyświetlacz urządzenia Loop wyłączy się.



*Odległość między urządzeniem Polar Loop a telefonem musi być na tyle mała, aby nauczanie było możliwe.*

4. Naciśnij **OK** na urządzeniu, aby potwierdzić nauczanie.

Ustawienia konta Polar zostaną przesłane przez serwis internetowy Polar Flow do aplikacji; aplikacja zacznie wyświetlać dane i porady dotyczące Twojej aktywności.

### Synchronizuj dane

Jeśli aplikacja mobilna Polar Flow jest uruchomiona i urządzenie z systemem iOS znajduje się w pobliżu, aplikacja automatycznie zsynchronizuje dane dotyczące Twojej aktywności i ustawienia z serwisem internetowym Polar Flow. Automatyczna synchronizacja jest przeprowadzana co godzinę. Możesz również zsynchronizować dane ręcznie, naciskając przycisk dotykowy urządzenia Polar Loop.

Nawet jeśli aplikacja nie jest aktywna, nadal jest uruchomiona w tle. Naciśnięcie przycisku urządzenia Polar Loop spowoduje rozpoczęcie synchronizacji, jeśli dane nie były synchronizowane w ciągu ostatnich 15 minut.

Aplikacja mobilna Polar Flow na urządzenia z systemem Android nie posiada funkcji automatycznej synchronizacji. Aby rozpocząć synchronizację danych, każdorazowo musisz uruchomić aplikację, a następnie nacisnąć przycisk dotykowy monitora aktywności.

### Dowiedz się więcej na temat swojej aktywności

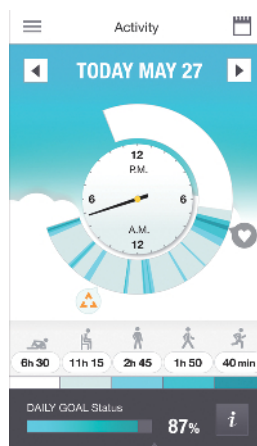
Funkcja **Activity Benefit** (wynik aktywności) mierzy poziom Twojej aktywności w ciągu całego dnia i podpowiada, co zrobić, aby zachować dobrą kondycję. Informuje o osiągnięciu założonego na dany dzień celu i motywuje, jeśli jego osiągnięcie wymaga jeszcze trochę wysiłku. Funkcja wyświetla informacje zwrotne z danego dnia, tygodnia i miesiąca, ponieważ większa aktywność fizyczna przekłada się na większe korzyści dla zdrowia. Postępy możesz śledzić albo za pomocą telefonu, albo na naszej stronie internetowej.

**Activity zones** (strefy aktywności): Polar Loop śledzi Twoją aktywność na pięciu poziomach

intensywności: odpoczynek, siedzenie, niski, średni i wysoki. Mierzy aktywność na różnych poziomach (niski, średni, wysoki) – im wyższy poziom, tym szybciej osiągniesz swój cel. W przypadku bransoletki Polar Loop „UP” oznacza niską, „WALK” – średnią, a „JOG” – wysoką intensywność. Przykłady czynności o małej, średniej i dużej intensywności możesz znaleźć w części „Activity Guidance” (pomiar aktywności) aplikacji mobilnej lub serwisu internetowego Polar Flow.

**Inactivity Alert** (powiadomienie o bezczynności): Funkcja uaktywni się, jeśli zbyt długo odpoczywasz.

**Advanced activity analysis** (zaawansowana analiza aktywności): Całkowity czas aktywności pokazuje łączny czas treningu, który korzystnie wpływa na Twój organizm. Poza szczegółami dotyczącymi Twojej aktywności fizycznej i korzyści dla zdrowia, które się z nią wiążą, możesz również otrzymywać informacje na temat zbyt długiego braku aktywności.



Aplikacja Polar Flow

### Analizuj swoje tętno podczas treningu

Jeśli podczas sesji treningowej korzystasz z nadajnika na klatkę piersiową, możesz dokładnie przeanalizować rezultaty swojego treningu. Wybierz sesję treningową, którą chcesz przeanalizować, aby wyświetlić wykres tętna oraz informacje na temat maksymalnego i średniego tętna, liczby spalonych kalorii oraz procentu spalanej tkanki tłuszczowej. Możesz również sprawdzić, ile czasu spędziłeś na ćwiczeniach w strefach spalania tłuszczu i poprawy sprawności oraz dowiedzieć się więcej na temat rezultatów treningu. Funkcja „Training Benefit” (rezultat treningu) dostarcza motywujących informacji zwrotnych na temat sesji treningowych oraz wyników ćwiczeń.

Pamiętaj: funkcja jest dostępna wyłącznie, jeśli podczas sesji treningowej czas ćwiczeń w strefie tętna przekraczającego 50% maksymalnego tętna wynosił ponad 10 minut.



## 6. NADAJNIK NA KLATKĘ PIERSIOWĄ

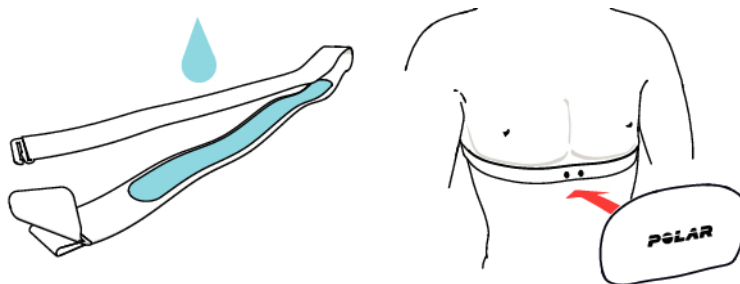
Urządzenie Polar Loop rejestruje Twoją aktywność. Aby jeszcze pełniej wykorzystać czas przeznaczony na codzienne ćwiczenia, możesz skorzystać z opcjonalnego nadajnika na klatkę piersiową Polar obsługującego technologię Bluetooth Smart, który stanowi doskonałe uzupełnienie urządzenia Polar Loop.

### Nauczanie nadajnika na klatkę piersiową

Możesz przeprowadzić nauczanie nadajnika na klatkę piersiową Polar obsługującego technologię Bluetooth Smart i miernika aktywności Polar Loop. Zalecamy korzystanie z nadajników na klatkę piersiową Polar H6 i H7 obsługujących Bluetooth Smart. Nie możemy zagwarantować zgodności z nadajnikami innych producentów.

Jeśli nadajnik na klatkę piersiową był wcześniej używany z innymi urządzeniami lub oprogramowaniem, upewnij się, że podczas nauczania nadajnika i urządzenia Polar Loop nadajnik nie jest połączony z innym urządzeniem lub oprogramowaniem.

1. Załóż kompatybilny nadajnik na klatkę piersiową. Sprawdź, czy miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, są zwilżone. W razie konieczności zapoznaj się z dalszymi instrukcjami znajdującymi się w podręczniku użytkownika nadajnika na klatkę piersiową.



2. Umieść urządzenie Polar Loop w pobliżu nadajnika.
3. Naciśnij przycisk dotykowy urządzenia Polar Loop i poczekaj, aż wyświetlacz LED wyłączy się. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się komunikat **PAIRED** (nauczono).



Teraz urządzenie może wyświetlać również ekrany bieżącego tętna oraz funkcji EnergyPointer.

**i** Jeśli komunikat **PAIRED** (nauczono) nie zostanie wyświetlony, powtórz kroki 2–3, upewniając się, że między urządzeniem Polar Loop i nadajnikiem na klatkę piersiową nie znajdują się żadne tkaniny.

### Rozpocznij trening

Aby rozpocząć sesję treningową z pomiarem tętna, należy założyć nadajnik na klatkę piersiową i urządzenie Polar Loop. Naciśnij przycisk dotykowy i poczekaj, aż wyświetlacz LED wyłączy się. Następnie poczekaj kilka sekund, aż na wyświetlaczu pojawi się wynik pomiaru tętna.



**i** *Sesji treningowej z pomiarem tętna nie można rozpocząć, gdy urządzenie Polar Loop będzie synchronizować dane z aplikacją Polar Flow na urządzenia mobilne. Zaczekaj, aż symbol synchronizacji zniknie.*





**i** *Podczas treningu z nadajnikiem na klatkę piersiową nie możesz synchronizować urządzenia Polar Loop z aplikacją mobilną Polar Flow. Dane możesz zsynchronizować po zakończeniu sesji treningowej.*

Bieżąca wartość tętna jest wyświetlana w uderzeniach na minutę (bpm).



### Monitorowanie tętna

Gdy pomiar tętna zniknie, wyświetlona zostanie informacja na temat głównego rezultatu treningu. W trakcie treningu funkcja EnergyPointer informuje, czy ćwiczenia wpływają głównie na spalanie tkanki tłuszczowej czy na poprawę sprawności.

 <p>FAT BURN (spalanie tłuszczu)</p>	<p>Trening w strefie spalania tkanki tłuszczowej jest mniej intensywny, a głównym źródłem energii jest tkanka tłuszczowa. W związku z tym wzrasta skuteczność spalania tkanki tłuszczowej, a procesy metaboliczne, głównie oksydacja tłuszczu, ulegają przyspieszeniu.</p>
 <p>FIT (sprawność)</p>	<p>W strefie ćwiczeń poprawiających kondycję intensywność treningu jest wyższa. Poprawiasz wówczas swoją sprawność sercowo-naczyniową, tj. wzmacniasz serce oraz zwiększasz przepływ krwi w mięśniach i płucach. Głównym źródłem energii są węglowodany.</p>

### Zakończ trening

Aby zakończyć rejestrowanie tętna podczas sesji treningowej, zdejmij pasek z klatki piersiowej i odłącz kostkę od paska.

**i** *Po zdjęciu nadajnika na klatkę piersiową odczekaj dwie minuty, zanim zaczniesz korzystać z niego*

*w połączeniu z innym urządzeniem lub oprogramowaniem.*

## 7. WAŻNE INFORMACJE

### Ładowanie opaski Polar Loop

Po pełnym naładowaniu opaski Polar Loop może ona działać nawet przez sześć dni, w zależności od sposobu wykorzystania.

Opaska Polar Loop posiada wbudowany akumulator. Opaskę Polar Loop należy ładować, podłączając je do złącza USB komputera za pomocą kabla USB dołączonego do produktu. W celu podłączenia opaski do gniazdka należy użyć zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu).

**i** *Jeśli bateria zostanie w pełni rozładowana i po podłączeniu wyświetlacz nie świeci się, animacja ładowania może zostać wyświetlona dopiero po 20 sekundach.*

Pełne naładowanie baterii zajmuje około 90 minut.

W przypadku korzystania z zasilacza AC należy sprawdzić, czy jest on oznaczony do użytku z wyjściami maks. 5 V DC, 0,5 A – 2 A. Korzystaj wyłącznie z zasilaczy AC posiadających odpowiednie zabezpieczenia (zawierających oznaczenia „LPS” lub „Limited Power Supply” albo posiadających certyfikat UL).

Podczas ładowania wyświetlane będą na przemian symbol ładowania i ekran procentowego poziomu naładowania baterii.



### Jak dbać o urządzenie Polar Loop

Czyść je przy użyciu słabego roztworu mydła, a następnie osusz ściereczką. Nigdy nie używaj alkoholu ani materiałów ściernych (np. wełny stalowej lub chemicznych detergentów). Przechowuj urządzenie w chłodnym i suchym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych oraz wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza takich jak torba plastikowa lub sportowa. Nie wystawiaj urządzenia na długotrwałe bezpośrednie działanie promieni słonecznych.

Przyczyną nieprawidłowego przebiegu ładowania lub braku połączenia z oprogramowaniem FlowSync może być zabrudzenie złącza ładowania w tylnej części urządzenia. Delikatnie usuń kurz, włosy i inne zabrudzenia nagromadzone na stykach złącza ładowania. Użyj suchej ściereczki nadającej się do czyszczenia okularów. Trudny do usunięcia brud nagromadzony w zagłębieniach można usunąć np. za pomocą szczoteczki do zębów.

**i** *NIE czyść urządzenia za pomocą alkoholu, chemicznych środków czyszczących i materiałów o właściwościach ściernych, np. wełny stalowej.*

### Wodoszczelność

Urządzenie Polar Loop zachowuje wodoszczelność do głębokości 20 metrów. Można nosić je podczas kąpieli lub pływania.

### Aktualizowanie urządzenia Polar Loop

Oprogramowanie Polar FlowSync automatycznie powiadomi Cię o dostępności nowych aktualizacji dla urządzenia Polar Loop.

Przed przywróceniem ustawień fabrycznych i rozpoczęciem aktualizacji miernika aktywności oprogramowanie Polar FlowSync zsynchronizuje wszystkie Twoje dane. Po zakończeniu aktualizacji nastąpi ponowna synchronizacja, podczas której przywrócone zostaną ustawienia miernika aktywności.

## Przywracanie ustawień fabrycznych urządzenia Polar Loop

Jeśli chcesz przywrócić ustawienia fabryczne urządzenia Polar Loop, podłącz je do komputera, a następnie, korzystając z oprogramowania Polar FlowSync, wybierz opcję **Factory Reset** (przywracanie ustawień fabrycznych) w **Settings** (ustawienia).

Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje usunięcie wszystkich danych zapisanych w mierniku aktywności. Po zakończeniu tej procedury urządzenie można używać jak nowe.

## Wymagania systemowe dotyczące komputera i urządzeń mobilnych

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 lub nowszy
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 lub nowszy
- Opcjonalnie aplikacja mobilna Polar Flow dla urządzeń z systemem iOS 6 lub nowszym, kompatybilna z takimi urządzeniami mobilnymi jak iPhone 4S i urządzenia z serii iPhone 5 oraz iPod touch (5 generacji lub nowsze)

## Specyfikacje techniczne

Tabela 7.1. Bateria

Czas pracy po pełnym naładowaniu	do 6 dni
Typ	akumulator litowo-polimerowy 25 mAh bez możliwości wymiany
Ładowanie	źródło zasilania z portem USB lub komputer ze złączem USB typu A
Czas pełnego ładowania	90 minut

Tabela 7.2. Pamięć

Pojemność	4 MB
Przykłady	rejestr aktywności z 12 dni i 4 godzinnych sesji treningowych  lub rejestr aktywności z 7 dni i 8 godzinnych sesji treningowych

Tabela 7.3. Komunikacja

USB	specjalny kabel USB Polar  Koniec kabla podłączany do opaski Polar Loop jest namagnesowany: należy unikać zbliżania do kart kredytowych i metalowych przedmiotów.
Bezprzewodowo	Bluetooth Smart

Tabela 7.4. Informacje ogólne

Wodoszczelność 20 m	Nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania.
Temperatura użytkowania:	od 0°C do +50°C
Temperatura ładowania:	od 0°C do +45°C
Dokładność pomiaru tętna:	± 1 bpm. Dotyczy stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15 – 240 bpm

Tabela 7.5. Wielkość

Obwód	min. 145 mm/5,7 cala  maks. 240 mm/9,4 cala
-------	---

## POLSKI

Masa	38 g/1,34 oz
Szerokość	20 mm/0,8 cala

**Tabela 7.6. Wyświetlacz**

85 diod LED w postaci matrycy 5 x 17
--------------------------------------

**Tabela 7.7. Przycisk**

Pojemnościowy przycisk dotykowy
---------------------------------

**Tabela 7.8. Czujniki**

Akcelerometr 3D
-----------------

**Tabela 7.9. Materiały, z których wykonano bransoletkę**

Płytką przednią i pasek	poliuretan (TPU)
Elementy dekoracyjne na płytce przedniej	ABS, elementy galwanizowane
Płytką tylną	PA + GF
Śruby płytki tylnej	stal nierdzewna
Złącza na płytce tylnej	stal nierdzewna
Klamra	stal nierdzewna