

POLAR
loop



Uživatelská příručka

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| 1. ÚVOD | 3 |
| Přehled | 3 |
| Tohle je vaše zařízení Polar Loop..... | 3 |
| Co je v balení | 4 |
| 2. ZAĚÍNÁME | 5 |
| Připojování Polar Loop | 5 |
| Stáhněte si a instalujte software Polar FlowSync | 5 |
| Připojte Polar Flow | 5 |
| Úprava velikosti náramku | 6 |
| 3. DISPLEJ | 9 |
| Sledujte svou každodenní pohybovou aktivitu | 9 |
| Další okna displeje | 11 |
| Nastavení displeje | 12 |
| 4. WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW | 13 |
| Synchronizujte si svá data..... | 13 |
| Sledujte své pokroky..... | 13 |
| 5. MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW | 15 |
| Párování zařízení Polar Loop s mobilní aplikací..... | 15 |
| Synchronizujte si svá data..... | 15 |
| Víc o vaší pohybové aktivitě | 15 |
| Analyzujte svůj trénink podle tepové frekvence..... | 16 |
| 6. SNÍMAĚ TEPOVÉ FREKVENCE | 17 |
| Párování snímače tepové frekvence..... | 17 |
| Zahájení tréninku | 17 |
| Trénink podle tepové frekvence..... | 18 |
| Ukončení tréninku | 18 |
| 7. DÙLEŽITÉ INFORMACE | 19 |
| Nabíjení přístroje Polar Loop | 19 |
| Péče o přístroj Polar Loop | 19 |
| Odolnost proti vodě | 19 |
| Aktualizace přístroje Polar Loop | 19 |
| Resetování zařízení Polar Loop | 19 |
| Systémové požadavky na váš počítač a mobilní telefon | 20 |
| Technické specifikace | 20 |

1. ÚVOD

Děkujeme vám za zakoupení nového báječného zařízení Polar Loop!

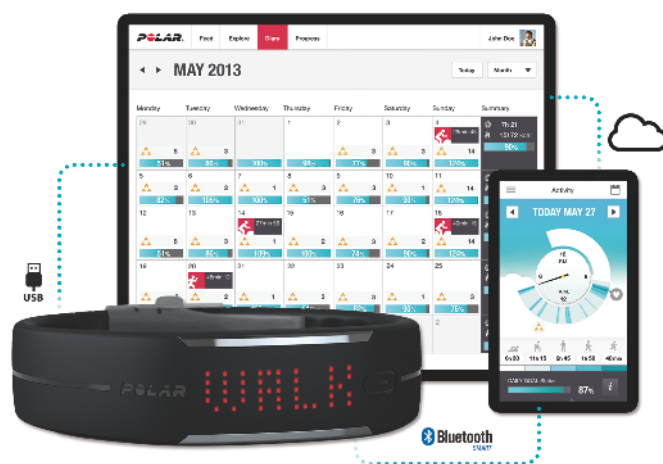
Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s novým přítelem pracovat. Chcete-li si prohlédnout instruktážní videa a nejnovější verzi této uživatelské příručky, navštivte nás na adrese <http://www.polar.com/en/support/loop>.

Přehled

Zařízení Polar Loop sleduje všechny vaše aktivity – každý krok a skok během dne - a ukazuje, v čem vám prospěly.

Odmění vás, když pro své zdraví uděláte za den dost, a pomůže vám pohnout se, když vám z vašeho denního cíle pohybové aktivity ještě kousek schází.

Společně s webovou službou Polar Flow web a mobilními aplikacemi se jedná o nejlepší řešení, jak se přimět k tělesné aktivitě.



Velký obrázek: Zařízení pro sledování pohybové aktivity Polar Loop, webová služba Polar Flow a mobilní aplikace Polar Flow

Tohle je vaše zařízení Polar Loop

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>Součásti zařízení Polar Loop</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Displej 2. Dotykové tlačítko 3. Spona 4. USB konektor |
|-------------------------------------|---|

Co je v balení



Obsah balení

1. Polar Loop
2. Spona s pružinkami (připnutá na Polar Loop)
3. Zapínač spony
4. Náhradní pružinka
5. USB kabel
6. Příručka pro začátečníky s měřícím nástrojem

2. ZAĚÍNÁME

Abyste mohli svůj Polar Loop používat, potřebujete počítač s internetovým připojením pro přístup k webové službě Polar Flow. Tam můžete zařízení využít.

Připojování Polar Loop

Připojte si Polar Loop k USB portu vašeho počítače USB kabelem, abyste zařízení aktivovali. Po správném připojení na náramek magnetický konec kabelu značky Polar pevně zaskočí na místo. Pokud vám počítač nabídne instalaci USB ovladačů, nechte ho, ať to provede.



Stáhněte si a instalujte software Polar FlowSync

Software Polar FlowSync potřebujete na nastavení vašeho zařízení Polar Loop a pro synchronizaci údajů o vaší aktivitě.

1. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout na adrese flow.polar.com/start [<https://flow.polar.com/start>].
2. Otevřete instalační balíček a postupujte podle pokynů na displeji.

i Pokud se objeví výzva k restartu počítače, můžete ji zrušit a pokračovat dál.

Připojte Polar Flow

1. Po dokončení instalace softwaru FlowSync se vám automaticky v prohlížeči otevře webová služba Polar Flow.

Na displeji zařízení Polar Loop se po startu nejprve objeví ikona synchronizace.



i Pokud software Polar FlowSync zařízení Polar Loop nerozpozná, odpojte ho a znovu připojte.

i Nepoužívejte rozbočovače USB. Neposkytují dostatek energie pro nabíjení zařízení pro sledování pohybové aktivity.

2. **Založte si účet Polar** nebo se k němu přihlaste, pokud už ho máte. Účet Polar je vaší vstupenkou pro všechny služby Polar, ke kterým je přístup na přihlášení: Webové služby Polar Flow, polarpersonaltrainer.com a diskusní fórum.
3. **Zvolte si nastavení** vašeho zařízení Polar Loop:

Vyplňte údaje o vašem těle. Tyto údaje umožní individuální vedení při vaší každodenní pohybové činnosti a přesnou interpretaci výsledků vaší každodenní fyzické aktivity a tréninků.

Zvolte si formát, který byste chtěli mít na displeji zařízení Polar Loop. Jakmile si vyberete, na kterém zápěstí budete náramek se zařízením nosit, můžete si zvolit orientaci displeje.

i *Doporučujeme nosit náramek na ruce, kterou nepíšete, aby byly výsledky co nejpřesnější.*

Nastavení můžete kdykoliv změnit ve webové službě Polar Flow nebo v mobilní aplikaci.

4. **Začít se synchronizací** můžete klepnutím na tlačítko **Done** (Hotovo). Poté se provede synchronizace nastavení náramku a webové služby.

Po dokončení synchronizace se na displeji zařízení Polar Loop objeví znak zatržení, který se změní na ikonu nabíjení, jakmile se zařízení začne nabíjet.



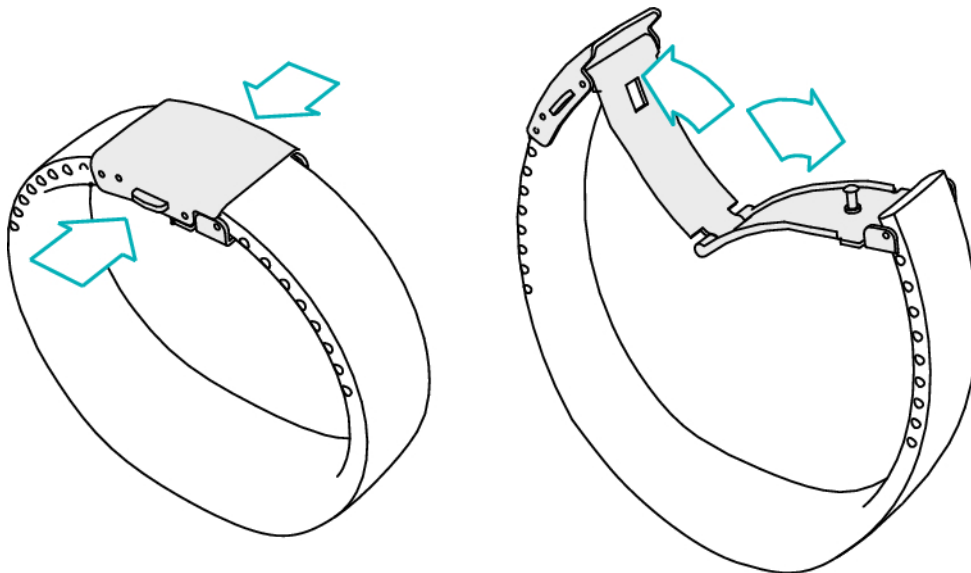
5. Nyní si můžete zařízení Polar Loop nabít do plných znaků nabití nebo je odpojit a upravit si velikost náramku. Můžete také rovnou začít Polar Loop používat, pokud nezapomenete na to, že jej máte později nabít do plných znaků nabití.

Úprava velikosti náramku

Podle tohoto videa si můžete náramek zkrátit: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

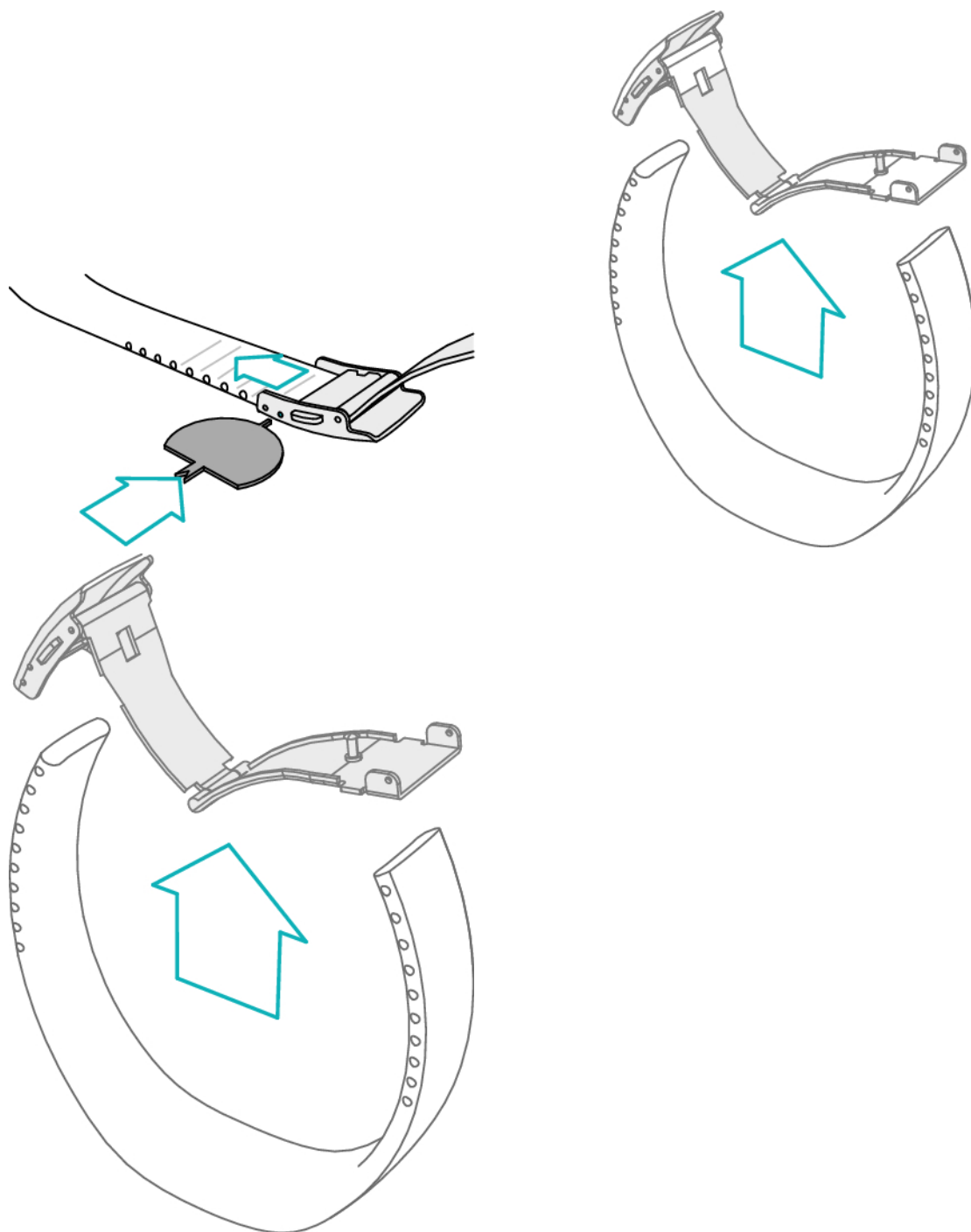
Tímto postupem si zařízení Polar Loop upravíte pro sebe podle velikosti svého zápěstí.

1. **Sponu rozevřete stiskem tlačítek na stranách.**



2. **Odpojte sponu na obou koncích.**

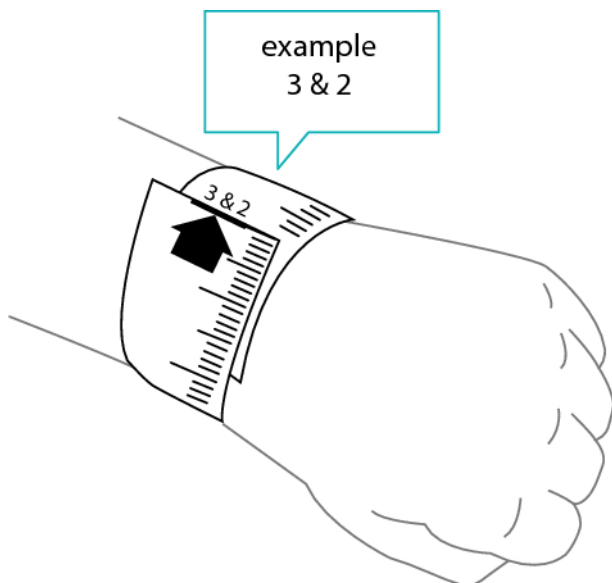
Vezměte zapínač spony, který jste dostali v balení spolu se zařízením, a uvolněte jím pružinky spony. Pak sponu z náramku vyndejte.



3. **Změřte si obvod zápěstí.**

Odrhněte měřicí nástroj z průvodce pro začátečníky podle perforace.

Otočte ho pevně kolem zápěstí a запиšte si číslo, které uvidíte. Na každém konci je jedno číslo. Každé toto číslo představuje počet dílků mezi drážkami v náramku, které musíte odstranit.

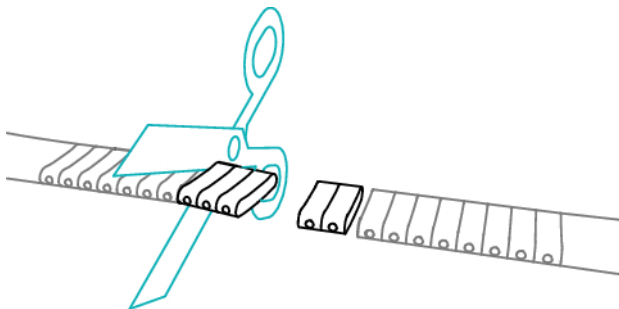


4. Řemínek opatrně na obou koncích odstříhnete.

Aby byl displej skutečně uprostřed, musíte řemínek zkrátit na obou koncích. Odpočítejte dílky na obou koncích řemínku podle čísel, které jste zjistili měřícím nástrojem. Podle rovné čáry v drážce a mezi otvory pro pružinky opatrně řemínek ustříhnete.

i *Nepřestříhnete otvor pružinky.*

Stejný postup opakujte na druhém konci náramku.

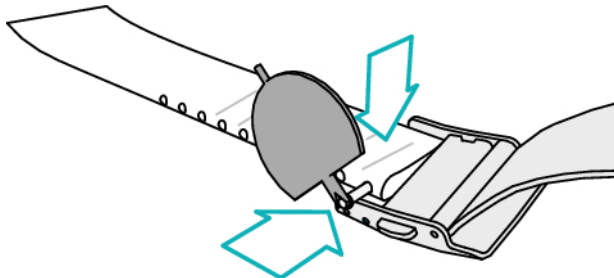


5. Nasadíte zpět sponu.

Jednu pružinku vsuňte do prvního otvoru v řemínku na konci náramku a druhý konec pružinky zasuňte do dírky ve sponě.

Pomocí nástroje uvolněte druhý konec pružinky v druhém otvoru ve sponě.

Stejný postup opakujte na druhém konci řemínku.



6. Vyzkoušejte, zda vám řemínek sedí.

V případě potřeby můžete délku ještě upravit přesunutím jedné pružinky spony do vnějšího pružinového otvoru, až vám bude náramek dokonale sedět. Nebo můžete řemínek ještě zastříhnout vždy o jeden dílek, až bude délka, jak potřebujete.

3. DISPLEJ






Váš Polar Loop má LED displej, který si můžete rozsvítit stiskem tlačítka.









Opakovaným stiskem tohoto tlačítka můžete na displeji přepínat mezi těmito zobrazeními: ACTV, CALS, STEP, TIME.


Podrobnější informace o každém zobrazení budou následovat. Po dvou sekundách se obrazovka automaticky posune.

i Pro správnou funkci tlačítka je potřeba mít Polar Loop na ruce. Pokud budete chtít prohlížet jednotlivá okna bez nasazení náramku na ruku, musíte se při stisku tlačítka dotýkat USB konektoru na vnitřní straně náramku.





Sledujte svou každodenní pohybovou aktivitu

| | |
|---|--|
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>Sloupec pohybové aktivity - při každé pohybové aktivitě se postupně vyplňuje</p> | <p>ACTV představuje pohybové aktivity během aktuálního dne. Denní cíl pohybové aktivity ukazuje sloupec pohybové aktivity. Tento sloupec se postupně vyplňuje, jak se během dne blížíte ke splnění svého pohybového cíle.</p> <p>Cíle dosáhnete rychleji intenzivnějším pohybem nebo se můžete pohybovat déle, ale mírnějším tempem po většinu dne.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>TO GO - co vám ještě pro splnění dnešního cíle zbývá</p> | <p>TO GO vám nabídne možnosti dosažení cíle pohybové aktivity pro daný den. Ukáže vám, jak dlouho se budete muset ještě pohybovat, pokud si zvolíte pohybovou aktivitu nízké, střední nebo vysoké intenzity. Cíl máte jen jeden, ale k jeho dosažení vede více různých cest.</p> <p>Denního cíle pohybové aktivity lze dosáhnout pohybem o nízké, střední či vysoké intenzitě. V náramku Polar Loop 'UP' znamená nízkou intenzitu pohybu, 'WALK' znamená střední intenzitu a 'JOG' vysokou intenzitu. Další příklady pohybových aktivit nízké, střední či vysoké intenzity najdete ve webové službě Polar Flow. Z nich si můžete vybrat, jak svého denního pohybového cíle dosáhnout.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>NEBO</p> | <p>JOG znamená pohybovou aktivitu vysoké intenzity jako je běh, cvičení, skákání přes švihadlo, košíková, kopaná, tenis, házená nebo squash.</p> <p>Polar Loop zobrazuje dobu, kterou potřebujete jednotlivými aktivitami strávit, abyste dosáhli vašeho pohybového cíle pro daný den.</p> |

| | |
|--|---|
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>NEBO</p> | <p>WALK znamená aktivitu střední intenzity jako je chůze, sekání trávníku, kruhový trénink, kuželky, skateboarding, středně intenzivní tanec, plavání nebo stolní tenis.</p> <p>Polar Loop zobrazuje dobu, kterou potřebujete jednotlivými aktivitami strávit, abyste dosáhli vašeho pohybového cíle pro daný den.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  | <p>UP znamená aktivitu nízké intenzity ve stoje jako je uklízení, mytí nádobí, práce na zahradě, hraní na kytaru, pečení, kulečnick, pomalá chůze, hra šipek nebo tajči.</p> <p>Polar Loop zobrazuje dobu, kterou potřebujete jednotlivými aktivitami strávit, abyste dosáhli vašeho pohybového cíle pro daný den.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  | <p>CALS znamená počet spálených kalorií udávaný v kilokaloriích.</p> <p>Údaj o kaloriích zahrnuje váš pravidelný metabolismus plus kalorie spálené během dne pohybovou aktivitou. Kromě toho pokud používáte během tréninku snímač tepové frekvence, započítávají se do spálených kalorií také počty kalorií založené na údajích o tepové frekvenci.</p> <p>Kalorie spálené pravidelným metabolismem se započítávají i za dobu, kdy nemáte na sobě zařízení pro sledování pohybové aktivity.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  | <p>STEP počítá kroky, které za den uděláte.</p> <p>Množství pohybu se zaznamenává v přibližném převodu na počet kroků.</p> <p>Základní doporučení je udělat za den minimálně 10 000 kroků.</p> |


| | |
|---|---|
|  | <p>TIME znamená denní dobu.</p> <p>Aktuální čas a jeho formát se přebírají ze systémových hodin vašeho počítače v okamžiku synchronizace přístroje s webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas ve vašem zařízení pro sledování pohybové aktivity změnit, musíte ho nejprve změnit v počítači a pak provést synchronizaci vašeho zařízení Polar Loop.</p> |
|---|---|

Další okna displeje

| | |
|---|---|
| | <p>Jestliže jste se nehýbali již 55 minut, ukáže vám IT'S TIME TO MOVE (Je čas se hýbat). Vstaňte a najděte si způsob, jak být aktivní. Pokud nezačnete být fyzicky aktivní do pěti minut, dostanete známku nečinnosti. Budete se také moci podívat, kdy se toto upozornění na nedostatek fyzické aktivity objevilo v diáři webové služby a mobilní aplikace Polar Flow.</p> |
|  | <p>BATT. LOW se zobrazí, pokud se nabití baterie blíží ke spodnímu limitu. Během nejbližších 24 hodin musíte baterii dobít.</p> |
|  | <p>CHARGE se zobrazí, je-li baterie téměř vybitá. Pak už nemůžete používat snímač tepové frekvence ani mobilní aplikaci Polar Flow pro zařízení Polar Loop, dokud baterii nedobijete.</p> |
|  | <p>MEM. FULL se zobrazí, pokud je kapacita paměti přístroje Polar Loop zaplněna z 80%. Převedte údaje o své pohybové aktivitě na web do aplikace Polar Flow prostřednictvím USB kabelu nebo do mobilní aplikace Polar Flow. Polar Loop dokáže uchovávat údaje o pohybové aktivitě za 12 dní. Jakmile se paměť zaplní, nejstarší údaje se přepíše novými údaji.</p> |
|  | <p>FLIGHT MODE</p> <p>Tento režim v letadle vypne v zařízení bezdrátovou komunikaci. Zařízení pak můžete používat jen pro záznamy aktivity, ale nikoliv pro trénink se snímačem tepové frekvence ani pro provádění synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow.</p> <p>Tento režim zapnete stiskem a podržením tlačítka po dobu 8 sekund v okně zobrazení času TIME. Uvidíte LED animaci, indikující proces aktivace leteckého režimu. Jakmile spatříte ikonu letadla, uvolněte tlačítko.</p> <p>Vypnete ho stisknutím a podržením tlačítka po dobu 2-3 vteřin, v kterémkoliv režimu zobrazení, dokud ikona letadla NEZMIZÍ.</p> |

Nastavení displeje

Buď ve webové službě nebo v mobilní aplikaci Polar Flow si můžete zvolit, na které ruce budete zařízení nosit. Nastavení změní odpovídajícím způsobem orientaci displeje na přístroji Polar Loop.

 *Doporučujeme nosit náramek na ruce, kterou nepíšete, aby byly výsledky co nejpřesnější.*

Nastavení můžete kdykoliv změnit ve webové službě Polar Flow nebo v mobilní aplikaci.

Změna nastavení displeje v počítači

1. Připojte Polar Loop k portu USB vašeho počítače, jděte na [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] a přihlašte se.
2. Otevřete si **Settings** (Nastavení) a **Products** (Produkty).
3. Zvolte svůj přístroj Polar Loop, **Settings** (Nastavení) a změňte určení ruky.
Orientace displeje přístroje se změní při příští synchronizaci s počítačem.

Změna nastavení displeje v mobilní aplikaci

1. Otevřete si **Settings** (Nastavení).
2. V nabídce pro váš Polar Loop si zvolte požadované zápěstí.

4. WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Žít aktivní život nebylo nikdy tak zábavné a tak snadné. Prohlédněte si webovou službu Polar Flow na adrese polar.com/flow a dozvíte se, jak vaše drobné volby a každodenní zvyky mohou sehrát obrovskou roli.

Synchronizujte si svá data

Pravidelně nahrávejte údaje o své pohybové aktivitě do webové služby Polar Flow a sledujte své pokroky. Automaticky můžete svá data synchronizovat s mobilní aplikací Polar Flow nebo přes kabel USB.

Synchronizace prostřednictvím webové služby

Pokaždé, když si USB kabelem připojíte přístroj Polar Loop k počítači, údaje o vaší pohybové aktivitě se prostřednictvím softwaru Polar FlowSync přenesou do webové služby na vašem počítači.

Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace

Údaje o vaší pohybové aktivitě ze zařízení pro sledování pohybové aktivity se budou bezdrátově nahrávat prostřednictvím technologie Bluetooth do mobilní aplikace na vašem telefonu a přes internet ve vašem mobilu do webové služby.

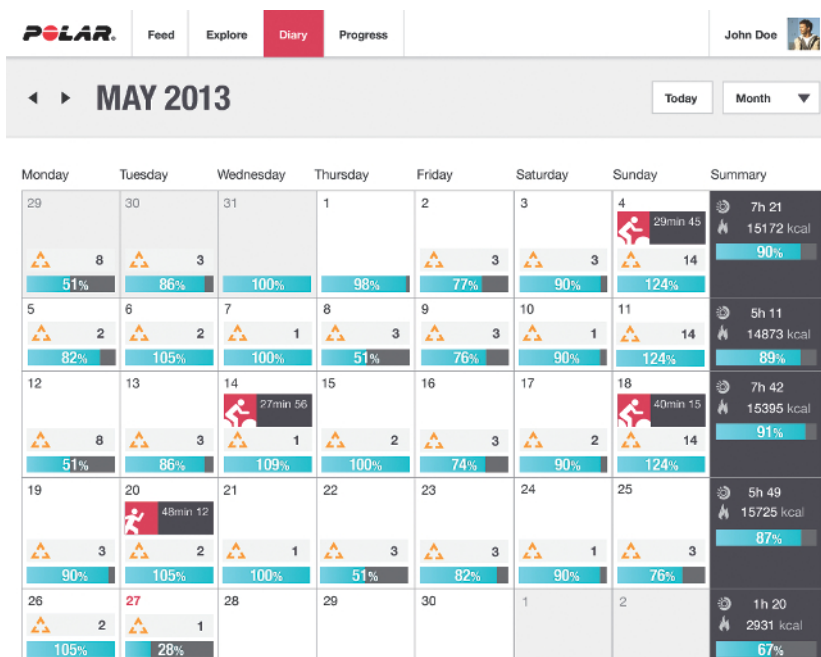
Sledujte své pokroky

Activity Benefit (Užitek z pohybu) bude sledovat vaše volby pohybových aktivit během dne a bude vás informovat, jak jsou užitečné pro vaše zdraví. Odmění vás, když pro své zdraví uděláte za den dost, a pomůže vám pohnout se, když vám z vašeho denního cíle pohybové aktivity bude ještě kousek scházet. Aplikace Activity Benefit vám bude poskytovat denní, týdenní i měsíční zpětnou vazbu, protože čím více se budete hýbat, tím větším prospěch to přinese vašemu zdraví. Svůj výkon si můžete kontrolovat buď v mobilu nebo na webu.

Activity zones (Zóny pohybové aktivity): Polar Loop sleduje vaši každodenní pohybovou aktivitu na pěti úrovních intenzity: odpočinek, sezení, nízká, střední a vysoká intenzita pohybu. Měří různé zóny pohybové aktivity (nízkou, střední a vysokou intenzitu pohybu), protože čím intenzivnější je váš pohyb, tím rychleji dosáhnete stanoveného cíle. Na displeji zařízení Polar Loop 'UP' znamená nízkou intenzitu, 'WALK' střední intenzitu a 'JOG' intenzitu vysokou. Další příklady pohybových aktivit nízké, střední či vysoké intenzity najdete ve webové službě Polar Flow.

Pokročilá analýza pohybové aktivity: Údaj o celkové době pohybové aktivity informuje o součtu všech druhů tělesného pohybu, které jsou prospěšné pro vaše tělo a jeho zdraví. Kromě nejrůznějších údajů o pohybové aktivitě a užitku pro zdraví, který vám přinesla, uvidíte i neaktivní období dne, kdy jste se příliš dlouho nepohnuli.

Deník je k dispozici ve webové službě Polar. Pokud si budete údaje o své pohybové aktivitě a výsledky tréninku ze zařízení pro sledování pohybové aktivity zapisovat do Deníku, bude se vám snadněji sledovat váš pohybový výkon. Můžete si vybrat mezi týdenním a měsíčním přehledem své pohybové aktivity a tréninkové historie, a kromě toho máte k dispozici přehled pro jednotlivé dny.



Ukázka deníku Polar Flow

5. MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat svoji aktivitu takřikajíc za pochodu a svá data si můžete z přístroje Polar Loop do služby Polar Flow převádět bezdrátově.

Je kompatibilní s přístroji s operačním systémem iOS, propojitelnými s technologií Bluetooth Smart, počínaje přístroji iPhone 4S, iPhone 5 a iPod touch (5. generace a novějšími) s operačním systémem iOS 7 a novějšími. Je kompatibilní s vybranými modely vybavenými operačním systémem Android, verze 4.3 a novějšími. Aktuálně podporovaná zařízení naleznete na http://www.polar.com/en/support/Flow_app.

Upozorňujeme, že: Abyste mohli Polar Loop používat s mobilní aplikací Polar Flow, musíte si produkt nastavit přes váš počítač. Další informace o nastavení zařízení viz Zaèínáme (str. 5).

Párování zařízení Polar Loop s mobilní aplikací

Zkontrolujte si, že máte na svém zařízení zapnutý Bluetooth a funguje vám internetové připojení.

Jak začít používat mobilní aplikaci Polar Flow se zařízením Polar Loop

1. Aplikaci si stáhněte z App Store firmy Apple nebo z Google Play.
2. Pak ji otevřete a přihlásíte se pomocí přihlašovacích údajů pro váš účet Polar. Počkejte, dokud se nezobrazí pokyn **Connect device** (Připojte zařízení).
3. Stiskněte na Polar Loop tlačítko pro jeho spárování s aplikací. Počkejte, až se displej na Polar Loop vypne, aby synchronizace mohla začít.

 *Ponechávejte Polar Loop dostatečně blízko u telefonu, aby spárování bylo úspěšné.*

4. Poklepejte na **OK** na svém zařízení, pro přijetí spárování.

Nyní bude nastavení vašeho účtu Polar přeneseno z webové služby Polar Flow do mobilní aplikace a aplikace začne zobrazovat údaje o vaší pohybové aktivitě a související pokyny.

Synchronizujte si svá data

Mobilní aplikace Polar Flow pro iOS automaticky synchronizuje data o vaší aktivitě a nastavení s webovou službou Polar Flow, jestliže je aplikace zapnutá a svůj přístroj máte na blízku. Automatická synchronizace se provádí jednou za hodinu. Data můžete synchronizovat i manuálně, poklepem na dotykové tlačítko na přístroji Polar Loop.

I když tato aplikace není na vašem přístroji právě aktivována, přesto běží na pozadí. Stisknutím tohoto tlačítka na přístroji Polar Loop zahájíte synchronizaci, pokud žádná neproběhla v uplynulých 15 minutách.

V mobilní aplikaci Polar Flow pro Android automatická synchronizace nainstalována není. Pokaždé, když chcete svá data synchronizovat, musíte spustit aplikaci a poklepat na dotykové tlačítko na záznamníku aktivity, aby synchronizace mohla začít.

Víc o vaší pohybové aktivitě

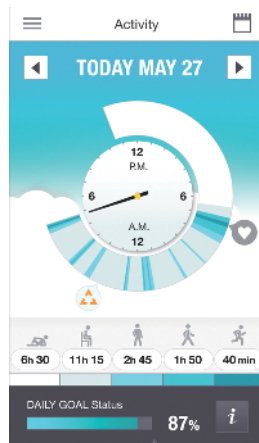
Activity Benefit (Užitek z pohybu) bude sledovat vaše volby pohybových aktivit během dne a bude vás informovat, jak jsou užitečné pro vaše zdraví. Odmění vás, když pro své zdraví uděláte za den dost, a pomůže vám pohnout se, když vám z vašeho denního cíle pohybové aktivity bude ještě kousek scházet. Aplikace Activity Benefit vám bude poskytovat denní, týdenní i měsíční zpětnou vazbu, protože čím více se budete hýbat, tím větším prospěch to přinese vašemu zdraví. Svůj výkon si můžete kontrolovat buď v mobilu nebo na webu.

Activity zones (Zóny pohybové aktivity): Polar Loop sleduje vaši každodenní pohybovou aktivitu na pěti úrovních intenzity: odpočinek, sezení, nízká, střední a vysoká intenzita pohybu. Měří různé zóny pohybové aktivity (nízkou, střední a vysokou intenzitu pohybu), protože čím intenzivnější je váš pohyb, tím rychleji dosáhnete stanoveného cíle. Na displeji zařízení Polar Loop 'UP' znamená nízkou intenzitu, 'WALK' střední intenzitu a 'JOG' intenzitu vysokou. Další příklady pohybových aktivit nízké, střední či

vysoké intenzity najdete v Pokynech pro pohybové aktivity (Activity Guidance) v mobilu a ve webové službě Polar Flow.

Inactivity Alert (Upozornění na nečinnost): Připomíná vám, že jste seděli příliš dlouho.

Pokročilá analýza pohybové aktivity: Údaj o celkové době pohybové aktivity informuje o součtu všech druhů tělesného pohybu, které jsou prospěšné pro vaše tělo a jeho zdraví. Kromě nejrůznějších údajů o pohybové aktivitě a užitku pro zdraví, který vám přinesla, uvidíte i neaktivní období dne, kdy jste se příliš dlouho nepohnuli.



Aplikace Polar Flow

Analyzujte svůj trénink podle tepové frekvence

Pokud během tréninku používání snímač tepové frekvence, dozvíte se průběžně i podrobnější údaje o výsledcích vašeho tréninku. Prostě si zvolíte trénink, který chcete analyzovat, a zobrazí se vám křivka vaší tepové frekvence s maximálními a průměrnými hodnotami tepové frekvence, počtem spálených kalorií a procentem tuku spáleného v kaloriích. Můžete si také ověřit čas, který jste strávili pálením tuku a zlepšováním kondice a dozvědět se víc o užitku vašeho tréninku (Training Benefit). Prvek Training Benefit (Užitek z tréninku) poskytuje motivující zpětnou vazbu o vašem tréninku a informuje vás o účincích vašeho cvičení.

Prosím pozor: Prvek Training Benefit je k dispozici jen tehdy, pokud váš trénink trval alespoň deset minut v zóně tepové frekvence nad 50% vaší maximální tepové frekvence.

6. SNÍMAÈ TEPOVÉ FREKVENCE

Zařízení Polar Loop sleduje veškerou vaši pohybovou aktivitu. Abyste ze svého sportování měli ještě víc, můžete si pořídit volitelného, ale dokonalého společníka vašeho zařízení Polar Loop, snímač tepové frekvence Polar Bluetooth Smart.

Párování snímače tepové frekvence

Snímač tepové frekvence Polar Bluetooth Smart lze spárovat s vaším zařízením pro sledování pohybové aktivity Polar Loop. Doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H6 a H7 Bluetooth Smart. Kompatibilitu se snímači tepové frekvence jiných výrobců nelze zaručit.

Pokud jste dříve používali snímač tepové frekvence s jiným zařízením nebo softwarem, dbejte, aby při párování s přístrojem Polar Loop nebyl snímač s tímto zařízením nebo softwarem v kontaktu.

1. Svůj kompatibilní snímač tepové frekvence si nasadte na tělo. Dbejte, aby byla část popruhu s elektrodami navlhčená. V případě potřeby si prostudujte další pokyny v uživatelské příručce ke snímači tepové frekvence.
2. Zařízení Polar Loop umístěte hned vedle snímače.
3. Stiskněte tlačítko na zařízení Polar Loop - po několika sekundách se na displeji objeví hlášení **PAIRED** (Spárováno).



Nyní jsou do přepínaných oken na displeji zařazeny také údaje o vaší aktuální tepové frekvenci a prvek EnergyPointer.

Zahájení tréninku

Pro zahájení tréninku podle tepové frekvence si stačí nasadit snímač tepové frekvence a zařízení Polar Loop, stisknout tlačítko a počkat, až se na displeji objeví údaj o tepové frekvenci.





i Když trénujete se snímačem tepové frekvence, nemůžete provádět synchronizaci údajů ze zařízení Polar Loop s mobilní aplikací Polar Flow. Údaje můžete synchronizovat, jakmile trénink skončí.

Vaše aktuální tepová frekvence se bude zobrazovat v počtu tepů za minutu (bpm).



Trénink podle tepové frekvence

Za číselným údajem o tepové frekvenci uvidíte aktuální hlavní účinek vašeho tréninku. EnergyPointer vám během tréninku bude ukazovat, jestli je hlavním účinkem tréninku pálení tuku nebo zlepšování kondice.

| | |
|---|---|
|  <p>Zóna PÁLENÍ TUKU</p> | <p>V zóně pálení tuku je intenzita tréninku nižší a zdrojem energie je především tuk. Proto se tuk účinně pálí a zvyšuje se váš metabolismus, především oxidace tuku.</p> |
|  <p>Zóna KONDICE</p> | <p>V zóně kondice je intenzita tréninku vyšší a zlepšuje se vaše kardiovaskulární zdraví, tj. posiluje se vaše srdce a zvyšuje se krevní oběh do svalů a do plic. Hlavním zdrojem energie jsou cukry.</p> |

Ukončení tréninku

Pro ukončení záznamů tréninku podle tepové frekvence si sundejte popruh z hrudi a od popruhu odpojte konektor.


i Po sejmutí snímače tepové frekvence můžete snímač použít s jiným zařízením nebo softwarem nejdříve po dvou minutách.

7. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Nabíjení přístroje Polar Loop

Plně nabitý Polar Loop vydrží až šest dní, podle intenzity používání.

Polar Loop obsahuje vnitřní dobíjecí baterii. Baterie se nabíjí pomocí USB kabelu, který je součástí balení, po připojení k zařízení Polar Loop a USB konektoru ve vašem počítači. Pokud budete chtít připojit konektor USB do zásuvky ve stěně, musíte použít adaptér USB (není součástí balení).

 *Pokud je baterie zcela vybitá a po zapojení se nerozsvítí displej, může se potvrdit, že se přístroj nabíjí, zobrazí po až 20 sekundách.*

Plné nabití baterie trvá asi 90 minut.

Pokud používáte adaptér střídavého proudu, zkontrolujte, zda nese označení "výstup 5Vss 0,5A - 2A max". Používejte výhradně adaptér s odpovídajícím potvrzením bezpečnosti (s označením "LPS", "Omezený přívod energie" nebo "UL listed").

Na displeji se bude během nabíjení střídavě objevovat symbol nabíjení a procento nabití baterie, která se nabíjí do plných 100%.



Péče o přístroj Polar Loop

Přístroj čistěte neagresivním mýdlovým roztokem a sušte ručníkem. Nepoužívejte líh ani drsné materiály (drátěnku nebo chemické čističe). Zařízení ukládejte na chladné a suché místo. Neskladujte ve vlhkém prostředí, ani v neprodyšném obalu jako je plastový sáček nebo sportovní taška. Nevystavujte na delší dobu přímému slunci.

Jestliže se baterie vašeho přístroje řádně nenabíjí nebo jestliže nefunguje spojení se softwarem FlowSync, příčinou může být, že prostor dobíjení v zadní části výrobku není dostatečně čistý. Jemně odstraňte veškerý prach, vlasy nebo nečistoty, které se mohly nahromadit na dobíjecích kolíčkách. Na čištění použijte suchý hadřík, jakým byste si čistili brýle. Pro vyčištění dutiny od nečistot, které je obtížné odstranit, můžete použít třeba i zubní kartáček.

 *NEPOUŽÍVEJTE alkohol, chemické čisticí přípravky, ani žádné abrazivní prostředky, jako je například drátěnka.*

Odolnost proti vodě

Zařízení Polar Loop je odolné proti vodě při ponoru až do 20 metrů. Můžete ho používat při koupání nebo plavání.

Aktualizace přístroje Polar Loop

Pokud budou k dispozici nové aktualizace pro Polar Loop, vyzve vás software Polar FlowSync automaticky k aktualizaci přístroje.

Před resetem a aktualizací zařízení pro sledování pohybové aktivity provede software Polar FlowSync synchronizaci všech vašich nahraných údajů. Po aktualizaci se nastavení zpětně nahrají do zařízení pro sledování pohybové aktivity.

Resetování zařízení Polar Loop

Pokud potřebujete přístroj Polar Loop resetovat, připojte ho na počítač a proveďte **Factory Reset** (Tovární reset) v nabídce **Settings** (Nastavení) v programu Polar FlowSync.

Tovární resetování vymaže veškeré údaje v zařízení pro sledování pohybové aktivity a umožní jeho použití jako zcela nového zařízení.

Systémové požadavky na váš počítač a mobilní telefon

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 a novější verze
- Mac OS X 10,6, OS X 10,7, OS X 10,8 a novější verze
- Volitelná mobilní aplikace Polar Flow nad iOS 6 a novějším systémem, kompatibilní mobilní zařízení série iPhone 4S a iPhone 5 a iPod touch (5. generace nebo novější)

Technické specifikace

Tabulka 7.1. Baterie

| | |
|------------------------------|--|
| Doba provozu po plném nabití | Až 6 dní. |
| Typ | 25 mAH lithiová-polymerová dobíjecí nevyměnitelná baterie. |
| Nabíjení | Napájecí kabel kompatibilní s USB nebo počítačový USB port vybavený konektorem USB typu A. |
| Doba do plného nabití | 90 minut |

Tabulka 7.2. Paměť

| | |
|----------|--|
| Kapacita | 4 Mb |
| Příklady | 12 dní činnosti a 4 hodinové tréninky nebo 7 dní činnosti a 8 hodinových tréninků. |

Tabulka 7.3. Komunikace

| | |
|-----------------------|--|
| USB | USB kabel Polar Zakončení kabelu Polar Loop je magnetizované: nepřibližujte ke kreditním kartám a železným předmětům. |
| Bezdrátová komunikace | Bluetooth Smart |

Tabulka 7.4. Obecné informace

| | |
|--|---|
| Odolnost proti vodě při ponoru do 20 m | Vhodný pro koupání a plavání |
| Provozní teplota: | 0 °C až +50 °C |
| Teplota nabíjení: | 0 °C až +45 °C |
| Přesnost snímače tepové frekvence: | ± 1 tep za minutu (bpm). Týká se stabilních podmínek. |
| Rozsah měření tepové frekvence: | 15-240 tepů za minutu (bpm) |

Tabulka 7.5. Rozměr

| | |
|-------|-------------|
| Obvod | Min. 145 mm |
| | Max. 240 mm |
| Váha | 38 g |
| Šířka | 20 mm |

Tabulka 7.6. Displej

| |
|-----------------------------|
| 85 LED diod v matici 5 x 17 |
|-----------------------------|

Tabulka 7.7. Tlačítko

| |
|-----------------------------|
| Kapacitní dotykové tlačítko |
|-----------------------------|

Tabulka 7.8. Snímače

| |
|-----------------|
| 3D akcelerometr |
|-----------------|

Tabulka 7.9. Materiály náramku

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| Přední destička a řemínek | Polyuretan (TPU) |
| Přední dekorace | ABS + elektro obložení |
| Zadní destička | PA + GF |
| Šroubky zadní destičky | Nerezová ocel |
| Části konektoru v zadní destičce | Nerezová ocel |
| Spona | Nerezová ocel |