

POLAR®



POLAR LOOP 2™

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék	2
Polar Loop 2 Felhasználói kézikönyv	5
Bevezetés	5
Áttekintés	5
Mi van a dobozban?	7
Ez az Ön Polar Loop 2 készüléke	8
Első lépések	9
Állítsa be a Polar Loop 2-t	9
A Polar FlowSync letöltése és telepítése	9
Csatlakoztassa Polar Loop 2-t	10
Csatlakozzon a Polar Flow-hoz	10
A csuklópánt méretének igazítása	12
Töltse le a Polar Flow mobile app-ot	15
Csatlakoztassa a Polar Loop 2-t a mobile eszközéhez	15
Akkumulátor és feltöltés	16
Legyen aktív	17
Kövesse napi tevékenységét	17
A tevékenység célja	17
Tevékenységi adatok	18
Inaktivitási figyelmeztetés	21
Alvási információk a Flow Web Service-en és a Flow app-ban	22

Aktivítási adatok a Flow app-ban és a Flow Web Service-ben	22
Edzés a Polar Loop 2 készülékkel	23
A Pulzusmérő viselése	23
A Pulzusmérő párosítása	24
Az edzés megkezdése	24
Pulzusmérő-útmutató edzés közben	25
Az edzés befejezése	26
Szinkronizálás	26
Szinkronizálás a Flow app-al	26
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	27
Jellemzők	28
Energy pointer	28
Smart értesítések (Polar Flow app iOS)	28
Smart értesítések beállításai	28
Polar Flow mobile app	28
Ne zavarjanak	29
Telefon	29
A Smart értesítések használata	30
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik.	30
Smart értesítések (Polar Flow app Android)	30
Smart értesítések beállításai a Polar Flow mobil alkalmazásban	31
A Smart értesítések be/kikapcsolása	31
Ne zavarjanak	31

Alkalmazások blokkolása	32
Telefon beállítások	32
A Smart értesítések használata	32
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik	32
Riasztás	32
Beállítások	34
Kijelző beállítások	34
Napszak beállítása	34
Repülés üzemmód	35
Kijelző-üzenetek	36
Polar Flow mobile alkalmazás	37
Polar Flow Web Service	38
Firmware frissítés	39
A Polar Loop 2 gyári beállításainak visszaállítása	40
Fontos információk	41
A Polar Loop 2 készülék ápolása	41
Tisztítás	41
Tárolás	42
Szervizelés	42
Óvintézkedések	42
Interferencia a pulzusszám-mérő edzés közben	42
Kockázatok minimalizálása edzéskor	43
Műszaki leírás	44

Polar FlowSync szoftver és USB kábel	46
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	46
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	47
Felelősség kizárása	48

POLAR LOOP 2 FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

BEVEZETÉS

Köszönjük, hogy megvásárolta az új és tökéletesített Polar Loop 2-t!

Ez a felhasználói kézikönyv segít elkezdeni a munkát az új barátjával. A videós útmutató és a kézikönyv legfrissebb változatának megtekintéséhez, látogassa meg a következő címet: polar.com/support/loop2.

ÁTTEKINTÉS



Polar Loop 2

A Polar Loop 2 nyomon követi aktivitását – minden lépést és ugrást a nap folyamán - és megmutatja, hogy mindezek mennyire jót tesznek Önnek. Megjutalmazza Önt, ha eleget tett az aznapi elvárásoknak, vagy megmozgatja, hogy tovább folytassa ha van még egy kis hiányossága a napi aktivitási cél eléréséhez.

USB Kábel

A termék csomagjában mellékelt USB kábel található. Használja a kábelt az akkumulátor feltöltésére, valamint a Polar Loop 2 eszköze és a Flow Web Service közti adatszinkronizálásra a FlowSync szoftveren keresztül.

Polar Flow app

Tekintse át tevékenységi és edzési adatait egy szemvillanás alatt A Flow app vezeték nélkül szinkronizálja tevékenységi és edzési adatait Polar Flow Web Service-be. Szerezze be az App StoreSM vagy Google PlayTM áruházakból.

Polar FlowSync Szoftver

A Polar FlowSync szinkronizálja adatait a számítógépen a Polar Loop 2 készülék és a Polar Flow Web Service között. A Polar Loop 2 használatának megkezdéséhez, valamint a FlowSync szoftver letöltéséhez és telepítéséhez nyissa meg a flow.polar.com/start weboldalt.

Polar Flow Web Service

Kövesse napi eredményeit, kérjen útmutatást, és nézze meg napi tevékenységeinek és elért edzési eredményeinek részletes elemzését. Elért eredményeit mutassa meg az összes barátjának. Ezeket az információkat a polar.com/flow weboldalon is elolvashatja.

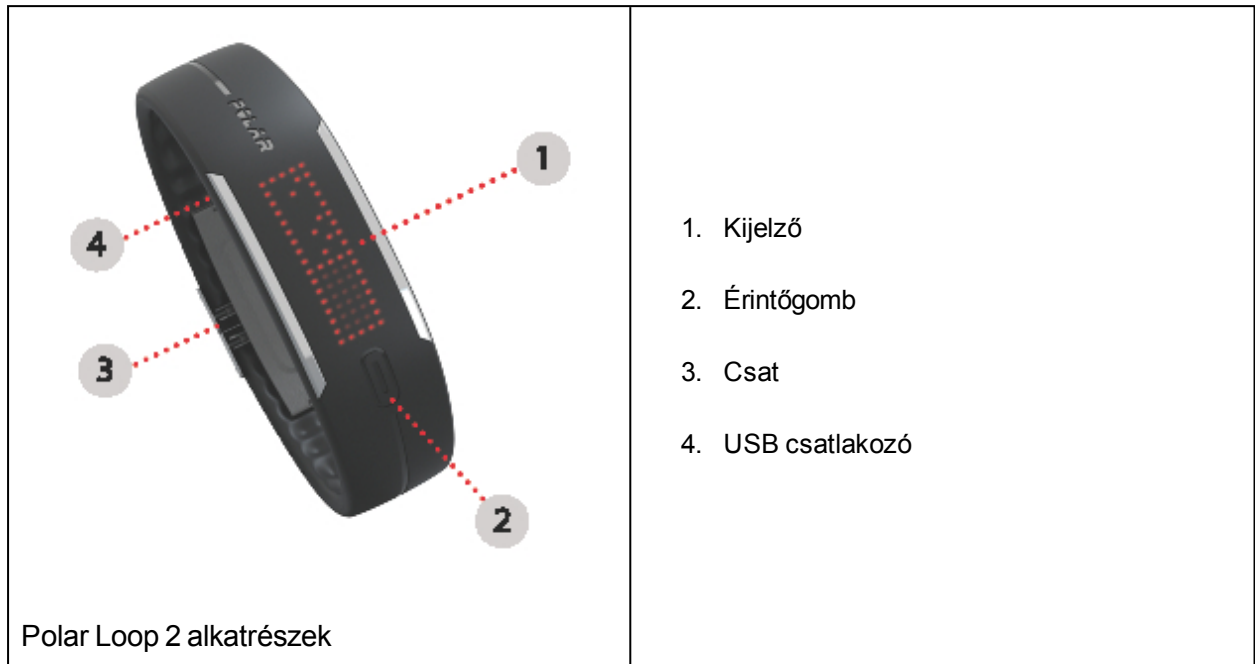
MI VAN A DOBOZBAN?



A doboz tartalma

1. Polar Loop 2
2. Csat rugós rudakkal (a Polar Loop 2-höz csatlakoztatva)
3. Csat-szerszám
4. Tartalék rugós rúd
5. USB Kábel
6. Útmutató kezdőknek - mérőeszkőzzel

EZ AZ ÖN POLAR LOOP 2 KÉSZÜLÉKE



ELSŐ LÉPÉSEK

Állítsa be a Polar Loop 2-t	9
A Polar FlowSync letöltése és telepítése	9
Csatlakoztassa Polar Loop 2-t	10
Csatlakozzon a Polar Flow-hoz	10
A csuklópánt méretének igazítása	12
Töltse le a Polar Flow mobile app-ot	15
Csatlakoztassa a Polar Loop 2-t a mobile eszközhöz	15
Akkumulátor és feltöltés	16

ÁLLÍTSA BE A POLAR LOOP 2-T

A Polar Loop 2 beállításához szüksége lesz egy **internet** kapcsolattal rendelkező **számítógépre**, amellyel be tud lépni a Polar Flow Web Service-be. Ellenőrizze a PC és a Mac követelményeit alább.

PC

Szoftver: Windows 7, Windows 8 vagy újabb

Hardver: USB-port

Mac


Szoftver: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 vagy újabb

Hardver: USB-port

A POLAR FLOWSYNC LETÖLTÉSE ÉS TELEPÍTÉSE

Önnek le kell töltenie és telepítenie kell a Polar FlowSync szoftvert ahhoz, hogy beállítsa a Polar Loop 2-t, és hogy szinkronizálva tartsa aktivitási adatait, a Polar Loop 2 pedig mindig naprakész legyen.

1. Nyissa meg a www.flow.polar.com/start oldalt és töltsse le a Polar FlowSync-et.
2. Nyissa meg a telepítő csomagot, és kövesse a képernyőn megjelenő instrukciókat.

 *Ha felugrik egy ablak, és azt kéri, hogy indítsa újra a számítógépét, azt nyugodtan utasítsa el (cancel) és folytassa a telepítést.*

Amint a telepítő sikeresen végigfutott, a FlowSync automatikusan megnyílik és felkéri arra, hogy csatlakoztassa a Polar termékét.

A FlowSync telepítésével kapcsolatban részletesebb információkért lásd: polar.com/support/FlowSync.

CSATLAKOZTASSA POLAR LOOP 2-T

i Az új Polar Loop 2 készüléke tartalék üzemmódban van. Ha csatlakoztatja egy számítógéphez a beállításhoz, aktív üzemmódra vált.

Csatlakoztassa a Polar Loop 2-t a számítógép USB-portjába a csomagban található kábel segítségével. A mágneses kábelvég a helyére pattan, ha megfelelően van csatlakoztatva a karperecéhez. Szükség esetén engedélyezze, hogy a számítógép feltelepítsen egyéb USB drivereket.




i Kerülje az USB hub-ok használatát. Előfordulhat, hogy nem biztosítanak elegendő áramot a tevékenységkövető feltöltéséhez.

CSATLAKOZZON A POLAR FLOW-HOZ

1. A Flow Web Service automatikusan megnyílik a számítógép alapértelmezett böngészőjében.

A Polar Loop 2 kijelzőn megjelenik a szinkronizálás ikonja.



 *Kapcsolja le, majd csatlakoztassa újra a Polar Loop 2 készüléket a Polar Flow Web Service-hez, ha a Polar Flow Web Service nem nyílik meg magától..*


2. Hozzon létre egy új felhasználói fiókot a **Create a Polar account** lehetőséggel, vagy lépjen be a meglévővel, ha már van Polar fiókja. Majd kattintson a **Next** gombra.

A Polar fiókja a belépőjegye minden Polar szolgáltatáshoz, amelyekhez be kell jelentkeznie, például a Polar Flow Web Service-hez és a polarpersonaltrainer.com-hoz.

3. Az **Enter settings** lehetőségre kattintva adja meg beállításait:

Töltse ki a fizikai beállításokat: Igyekezzen minél pontosabban megadni azokat. A helyes beállítások lehetővé teszik a személyes útmutatást, valamint pontos értelmezést biztosítanak napi aktivitásairól és edzéseiről.

Válassza ki azt az idő formátumot, melyet látni szeretne a Polar Loop 2 kijelzőjén. Válassza ki, hogy melyik csuklóján fogja hordani a pántot - ez meghatározza a kijelzés irányát.

 *Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb eredményt érje le, viselje a szalagot nem domináns kezén.*

Végül válassza ki az aktivitási szintjét annak érdekében, hogy az Önnek leginkább megfelelő napi tevékenységet kapja.

Ön bármikor szerkesztheti a beállításokat a Polar Flow Web Service-ben és a mobile app-ban.

4. **Szinkronizálás indítása** a **Done** gombra kattintással. A beállítások szinkronizálása megtörténik a Polar Loop 2 és a Polar Flow Web Service között.

A Polar Loop 2 kihúzása előtt várjon, amíg a szinkronizálás véget nem ér. Ha véget ért, a Polar Loop 2 kijelzőjén pipa látható, a töltés ikon pedig a töltéssel változik. A Flow Web Service naplója automatikusan megnyílik a számítógép képernyőjén.





i Abban az esetben ha elérhető firmware frissítés a Polar Loop 2 készülékéhez, azt tanácsoljuk, hogy telepítse azt ebben a stádiumban. További információért lásd: [Firmware frissítés](#).

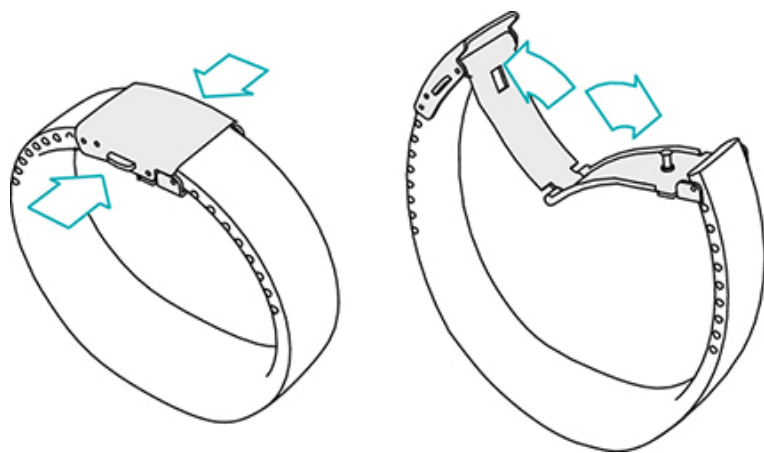
Most már elkezdheti a csuklópánt méretre igazítását vagy a Polar Loop 2 feltöltését. Ha az akkumulátor nincs teljesen feltöltve a Polar Loop 2 kihúzásakor, ne felejtse el később teljesen feltölteni.

A Web Service-el kapcsolatos további információért lásd: a [Polar Flow Webes Szolgáltatás](#) c. fejezetet.

A CSUKLÓPÁNT MÉRETÉNEK IGAZÍTÁSA

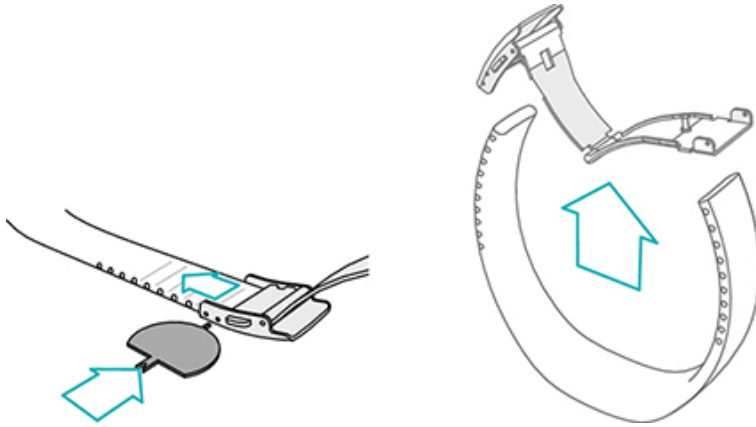
Ahhoz, hogy a Polar Loop 2 eszközt a csuklójára igazíthassa, kövesse az alábbi lépéseket. Ezáltal még inkább a sajátjává teheti a Polar Loop 2-t.

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



2. **Csatlakoztassa le az övet mindkét végén.**

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

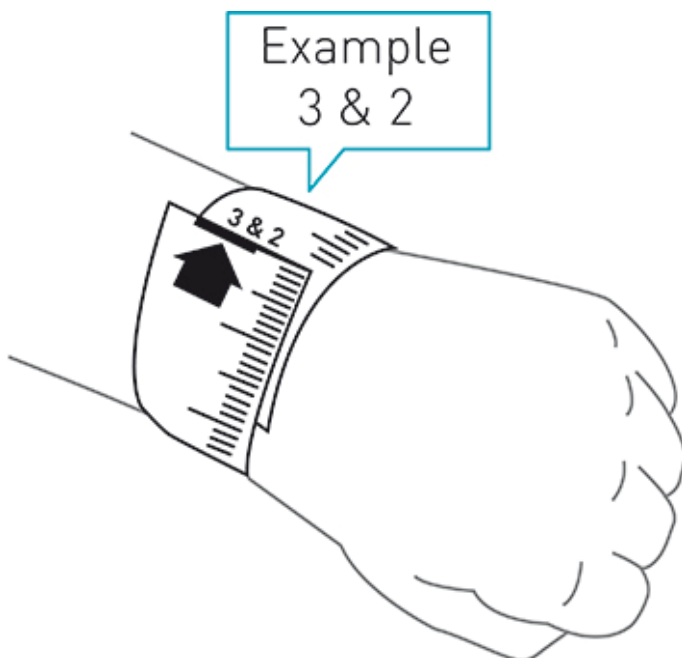


3. Mérje meg csuklójának a méretét.

Válassza le a mérőeszközt az útmutatóról a perforáció mentén.

Tekerje azt kényelmesen a csuklója köré és jegyezze fel az eredményül kapott számot. A karperec mindkét végéhez tartozik egy-egy szám. A kapott számok jelzik a karperecből kivenni való hornyok közötti blokkok számát.

i A karszalag sokkal kényelmesebben viselhető ha nem szorítja túl, és lazábban hagyja.



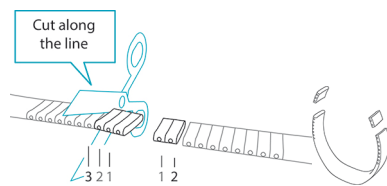
4. Óvatosan vágja el a szalagot mind a két végén.

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

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

i Vigyázzon, hogy ne vágjon bele a rugós rudak lyukaiba. Ismételje meg a műveletet a karperec másik végén is.

Ismételje meg ezt a lépést a csuklópánt másik végén is.



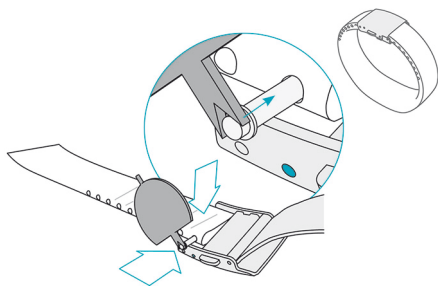
5. Helyezze vissza a csatot.

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

Használja a szerszámot arra, hogy a rugós rúd másik végét behelyezze a csaton található rugós rúd lyukba.


Ismételje meg ugyan ezt a pánt másik végén is.

i Ha problémája adódna a csat visszakapcsolásával, egyenesítse ki a vágási vonalat. Szükség esetén vágjon le a csuklópántból.



6. Próbálja fel a csuklópántot, hogy lássa, megfelelően illeszkedik-e.

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

 Ha véletlenül túl rövidre vágta a Polar Loop 2 csuklópántját, forduljon az eladójához vagy a Polar ügyfélszolgálathoz a vásárlástól számított egy hónapon belül és ingyenesen kap pót csuklópántot.


TÖLTSE LE A POLAR FLOW MOBILE APP-OT

A Polar Flow mobile app-al követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül a Polar Loop 2-ről a Polar Flow szolgáltatásba.

A Flow app használatának megkezdéséhez, töltsé azt le mobilejára az App Store-ból vagy a Google Play-ből.

- Az iOS Polar Flow mobile app-hoz iPhone 4S (vagy újabb) és Apple iOS 8.0 szükséges.
- Az Android Polar Flow mobile app-hoz Android 4.3 vagy frissebb szükséges.

Támogatásért és további információért a Polar Flow app használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/Flow_app oldalt

 Ahhoz, hogy használni tudja a Polar Loop 2-t a Polar Flow mobile app-al, Önnek be kell állítania a terméket számítógépével. A termék beállításról szóló további információért, lásd: [A Polar Loop 2 készülékének beállítása](#).

CSATLAKOZTASSA A POLAR LOOP 2-T A MOBILE ESZKÖZÉHEZ

Csatlakoztatás előtt

- Végezze el a beállítást a flow.polar.com/start weboldalon az [Állítsa be a Polar Loop 2-t](#) fejezetben leírtak szerint a Polar fiók létrehozásához.
- Töltsé le az app-ot az Apple App Store-ból vagy a Google Play-ről.
- A mobile eszközén be van kapcsolva a *Bluetooth*, és azon nincs bekapcsolva a repülőgépes/repülési üzemmód.
- Mobilján kapcsolja be az internetet.

A mobile eszköz párosításához:

1. A mobile eszközén, nyissa meg a Polar Flow app-ot és jelentkezzen be a Polar fiókjába.
2. Várjon míg megjelenik a **Connect product** nézet a mobil eszközön.
3. Nyomja meg a Polar Loop 2-n található gombot, hogy párosítsa azt az app-al. Várjon, míg a Polar Loop 2 kijelzője kikapcsol, hogy megkezdődhessen a szinkronizálás.

 *Viselje a Polar Loop 2-t elég közel a telefonjához, hogy a párosítás sikeres legyen.*

4. A párosítás elfogadásához nyomja meg az **OK** gombot a mobileon.

A Polar Flow app megkezdi a Polar Loop 2 eszközzel való szinkronizálást a *Bluetooth*-on keresztül, majd szinkronizálja azt a Polar Flow Web Service-be is az internetkapcsolaton keresztül. Az Ön Polar fiókjának beállításai átkerülnek a Web Service-ből a mobile app-ba és az app megjeleníti az Ön személyes aktivitási adatait, illetve az instrukciókat.

A mobile app-al kapcsolatban a további információkért lásd: [Polar Flow mobile app](#).

AKKUMULÁTOR ÉS FELTÖLTÉS

A Polar arra kéri, hogy csökkentse minimálisra a hulladékok környezetre és emberi egészségre gyakorolt hatását azzal, hogy követi a helyi hulladék-elhelyezési szabályokat, és ahol lehetséges, külön gyűjti be az elektronikus eszközöket a termék élettartama végén. Ne vegyes kommunális hulladékként selejtezze le a terméket.

A Polar Loop 2 belső, feltölthető akkumulátorral rendelkezik. Teljes feltöltés esetén a Polar Loop 2 a használattól függően akár 8 napig is használható. Például, ha sokat használja a kijelzőt, vagy pulzusmérő edzésekhez használja a Polar Loop 2-t, akkor gyakrabban szükséges töltenie az akkumulátort.

A Polar Loop 2 számítógépen lévő USB csatlakozón keresztül történő feltöltéséhez a csomagban található USB-kábelt használja. Amikor fali csatlakozón keresztül végez töltést, használjon egy USB táp adaptert (nem tartozék). Amennyiben az akkumulátor lemerült, a kijelző nem kapcsol be a csatlakoztatást követően, a töltést jelző animáció körülbelül 20 másodperc után jelenik meg. Amikor a töltöttségi szint eléri a 100%-ot a kijelzőn a töltési szimbólum és az akkumulátor töltöttségi szintje felváltva jelenik meg. Az akkumulátor teljes feltöltése körülbelül 90 percet vesz igénybe.



Ha hálózati adaptert használ, győződjön meg arról, hogy az adapter jelölése a következő: "output 5Vdc 0,5A - 2A max". Kizárólag megfelelő biztonsági engedéllyel rendelkező ("LPS", „Korlátozott áramellátás" vagy „UL-listázott" jelöléssel ellátott) AC adaptert használjon.

A Polar Loop 2 eszköze értesíti Önt, ha az akkumulátor töltöttségi szintje túl alacsony. Az alacsony töltöttségi szintet jelző értesítésekre vonatkozó további információkért lásd: [Kijelző-üzenetek](#).

LEGYEN AKTÍV

Kövesse napi tevékenységét	17
A tevékenység célja	17
Tevékenységi adatok	18
Inaktivitási figyelmeztetés	21
Alvási információk a Flow Web Service-en és a Flow app-ban	22
Aktivitási adatok a Flow app-ban és a Flow Web Service-ben	22
Edzés a Polar Loop 2 készülékkel	23
A Pulzusmérő viselése	23
A Pulzusmérő párosítása	24
Az edzés megkezdése	24
Pulzusmérő-útmutató edzés közben	25
Az edzés befejezése	26
Szinkronizálás	26
Szinkronizálás a Flow app-al	26
Szinkronizálás a Flow webws szolgáltatással a FlowSync-en keresztül	27

KÖVESSE NAPI TEVÉKENYSÉGÉT

Az A Polar Loop 2 egy belső 3D-s gyorsulásmérővel követi, hogy mennyire aktív Ön, azáltal, hogy rögzíti a csuklója mozdulatait. Mozdulatának gyakoriságát, intenzitását és rendszerességét elemezve, az Ön fizikai jellemzőit is figyelembe véve jelzi Önnek az eszköz, hogy mennyire aktív a hétköznapi életében.

A Polar 24/7 tevékenység-követőre vonatkozó további információkért látogassa meg a polar.com/support weboldalt.

A TEVÉKENYSÉG CÉLJA

Polar Loop 2 eszköze tevékenységi célt ad Önnek minden napra és segít a cél elérésében. Egy folyamatosan töltődő csíkon figyelheti meg, hogyan halad a tevékenységi célja felé. Ha csík tömör, elérte a célját. A tevékenységi cél a személyes adatai és aktivitási szint-beállítása alapján kerül kiszámításra. Ezeket az adatokat megtekintheti a Napi tevékenység célok-beállításoknál a Flow Web Service-ben.

A Flow Web Service-be való bejelentkezéshez kattintson a nevére/profilképére a jobb felső sarokban és válassza ki a Napi tevékenységi cél-fület a beállításokban.

A napi tevékenységi cél beállításában három aktivitási szint közül választhatja ki azt, amelyik a legjobban illik az átlagos napjára és tevékenységére (lásd: 1. szám az alábbi képen). A kiválasztási terület alatt (2. szám az alábbi képen) láthatja, mennyire kell aktívnak lennie a napi tevékenységi célja eléréséhez a választott szinten. Ha például Ön irodai dolgozó és napjának nagy részét ülő helyzetben tölti, körülbelül 7 alacsony intenzitású tevékenység elvégzése várható el Öntől egy átlagos napon. A munka közben sokat álló és mozgó emberekkel szemben az eszköz elvárásai is magasabbak.

Settings Account | **Daily activity goal** | Your profile | Privacy | General | Notification settings

Daily activity goal 1.

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

Level 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

Level 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

Level 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal **100%**

2. Low intensity Standing work, light household chores	7h 19min	or
Medium intensity Walking and other moderate activities	2h 12min	
High intensity Jogging, running and other intense activities	0h 58min	or

Cancel Save


Az az idő, amikor aktívnak kell lennie nap közben a tevékenységi céljai eléréséhez, függ a választott szinttől és a tevékenységei intenzitásától. Ön hamarabb is elérheti célját, ha intenzívebb aktivitást végez, vagy ha a nap folyamán egy kicsit mérsékeltebb iramban marad aktív. A kora és a neme is befolyásolhatja, hogy mekkora intenzitásra van szüksége a tevékenységi cél eléréséhez. Minél fiatalabb, annál intenzívebb tevékenységre van szükség.

TEVÉKENYSÉGI ADATOK

A Polar Loop 2 LED kijelzővel rendelkezik, melyet Ön egy gombnyomással megtekinthet.

A kijelző a gomb ismételt megnyomásával a következő sorrendben jeleníti meg az **ACTV**, **CALS**, **STEP** és **TIME** nézeteket.

További részletes információkat tekinthet meg az egyes nézetekről. Csak várjon két másodpercet, és a kijelző önmagától legördül.

	<p>Az ACTV a napi aktivitást jelenti. A napi aktivitási célt az aktivitás oszlop jeleníti meg. Az aktivitási mező feltöltődik, ahogyan közeledik a napi cél eléréséhez.</p> <p>Amikor elérte a napi célját és az aktivitás oszlop megtelt, az aktivitási szintjét a napi cél százalékaként jelenik meg.</p> <p>Ön hamarabb is elérheti célját, ha intenzívebb aktivitást végez, vagy ha a nap folyamán egy kicsit mérsékeltebb iramban marad aktív.</p>
---	--

 <p>Aktivítás oszlop - úgy töltődik fel, ahogyan Ön mozog</p>	
 <p>To go - mennyi van még hátra a napi cél teljesítéséhez</p>	<p>A TO GO azokat a lehetőségeket jelenti, melyek a napi aktivitási céljának eléréséhez kellenek. Megmondja Önnek, még mennyi ideig kell aktívnak maradnia abban az esetben ha alacsony, közepes vagy nagy intenzitású aktivitást választ. Egy célja van, de azt számos úton elérheti.</p> <p>A napi aktivitási cél elérhető alacsony, közepes, vagy magas intenzitással is. A Polar Loop 2 karperecen az UP jelenti az alacsony intenzitást, a WALK jelenti a közepes intenzitást, és a JOG jelenti a magas intenzitást. További példákat találhat az alacsony, a közepes, és a magas intenzitású aktivitásokra a Polar Flow web szolgáltatásban és mobile app-ban, valamint kiválaszthatja céljának elérési módját.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>OR</p>	<p>JOG Olyan nagy intenzitású tevékenységekre szolgál mint pl. a kocogás, nagy mozgást igénylő gyakorlatok, ugrókötelezés, kosárlabda, foci, tenisz, kézilabda vagy squash.</p> <p>A Polar Loop 2 megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön magas intenzitású aktivitást végez.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>WALK Közepes intenzitású tevékenységekre szolgál mint pl. sétálás, fűnyírás, kör gyakorlatok, tekészés, gördeszkázás, lassú tánc, vagy éppen asztalitenisz.</p> <p>A Polar Loop 2 megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön közepes intenzitású aktivitást végez.</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p> <p>OR</p>	
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>Az UP az alacsony intenzitású aktivitásokat jelenti, amikor állva van, mint a takarítás, mosogatás, kertészkedés, gitározás, sütés, billiárdozás, lassú séta, darts-ozás vagy a tai chi.</p> <p>A Polar Loop 2 megjeleníti a cél eléréséig hátralévő időt, ha Ön alacsony intenzitású aktivitást végez.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>CALS Az elégetett kalóriák, kilókalóriák mérésére szolgál.</p> <p>A kalória értékében benne van az alap metabolikus elégetett kalória mennyiség ugyan úgy, mint az aktivitások közben elégetett napi mennyiség. Emellett, ha Ön pulzusról számolt kalóriákat is beleszámítja a napi kalóriák számába.</p> <p>A Polar Loop 2 akkor is kiszámítja a bazális metabolikus ráta-kalóriát, ha Ön éppen nem viseli az eszközt.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>STEP A megtett lépéseket számlálja.</p> <p>A testmozgások mennyisége és típusa rögzítésre kerül, és egy becsült lépésszám értékére vált.</p>

	
	<p>TIME A napszakot jelzi.</p> <p>A napszak megváltoztatására vonatkozó utasításokért lásd a Beállítások részt.</p>

INAKTIVITÁSI FIGYELMEZTETÉS

Köztudott, hogy a fizikai aktivitás az egészségmegőrzés egyik fő tényezője. A fizikai aktivitáshoz az is fontos, hogy kerülje a hosszas ülést. Ha túl hosszú ideig ül egyhuzamban, az rontja az egészségét azokon a napokon is, amikor edz és eleget mozog. Polar Loop 2 eszköze érzékeli, ha túl sokáig marad tétlen a nap folyamán. Figyelmeztet arra, ha ideje megszakítania az ülőtevékenységet, így elkerülheti az egészségre káros hatásokat.

Ha már majdnem egy órája ül, inaktivitási riasztás kap. A Polar Loop 2 eszköze rezeg és a kijelző LED-fényei villognak. Álljon fel és kezdjen egy aktívabb tevékenységbe. Sétáljon egy kicsit, nyújtózkodjon vagy válasszon más könnyű tevékenységet. Ha mozogni kezd, a villogás abbamard. Ha rákoppint az érintőgombra a LED villogása közben, az **IT'S TIME TO MOVE!** üzenet jelenik meg. Ha nem kezd aktívabb tevékenységbe öt percen belül, inaktivitás-pecsétet kap, amelyet a szinkronizálást követően a Flow app-ban és a Flow Web Service-ben is láthat.

A Flow app ugyanezt az értesítést jeleníti meg, ha a Flow app rendelkezik inaktivitás riasztás beállítással és a mobileszköze *Bluetooth*-al csatlakoztatható a Polar Loop 2-höz.

A Flow app és a Web Service is megmutatja, hány tétlenségi riasztást kapott. Így ellenőrizheti napi rutinját, és változtathat azon az aktívabb élet érdekében.

ALVÁSI INFORMÁCIÓK A FLOW WEB SERVICE-EN ÉS A FLOW APP-BAN

Ha az A Polar Loop 2-t éjszaka is viseli, az nyomon követi alvásának idejét és minőségét (nyugodt /nyugtalan). Ehhez nem szükséges bekapcsolnia az alvás üzemmódot, az eszköz automatikusan észleli a csuklómozdulataiból, hogy alszik. A Polar Loop 2 szinkronizálása után az alvásidő és alvásminőség (nyugodt/nyugtalan) megjelennek a Flow Web Service-ben és a Flow app-ban.

Az egyik nap 18:00-tól a következő nap 18:00-ig terjedő 24 órában az alvás a leghosszabb folyamatos pihenőidő. Alvásának egy óránál rövidebb megszakítása nem állítja le az alváskövetést, viszont ez is beleszámít az alvásidőbe. Az 1 óránál hosszabb megszakítások leállítják az alvásidő követését

A békés, túlzott mozgástól mentes alvási szakaszok nyugodt alvásként számítanak. Az olyan időszakok, amelyek közben sokat mozog és változtatja testhelyzetét, nyugtalan alvásnak számítanak. Ahelyett, hogy egyszerűen összeadná a mozdulatlan időszakokat, az algoritmus nagyobb súlyt ad a hosszú mozdulatlan időszakoknak a rövidebb mozdulatlanokénál. A pihentető alvás százalékos aránya összeveti a pihentető alvás idejét a teljes alvásidővel. A pihentető alvás erősen egyéni élmény, és az alvásidővel együtt értelmezendő.

Azáltal, hogy látja a pihentető és nem pihentető alvás mennyiségét, betekintést nyer alvási szokásaiba, és abba, hogyan befolyásolják azokat életmódbeli változásai. Ez segíthet Önnek alvásélménye javításában, hogy kipihentebbnek érezhesse magát a nap folyamán.

AKTIVITÁSI ADATOK A FLOW APP-BAN ÉS A FLOW WEB SERVICE-BEN

A Polar Flow mobile app-pal követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül a Polar Loop 2-ről a Polar Flow szolgáltatásba. A Flow Web Service a lehető leg részletesebb betekintést nyújtja az Ön számára az aktivitásával kapcsolatban.

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

Aktivitási zónák: A Polar Loop 2 öt intenzitási szinten követi az Ön napi aktivitását: Megméri a különböző aktivitási zónákat (alacsony, közepes, magas), így minél nagyobb az intenzitás, annál hamarabb éri el a célt. A Polar Loop 2 karperecen az UP jelenti az alacsony intenzitást, a WALK jelenti a közepes intenzitást, és a JOG jelenti a magas intenzitást. Ön további példákat találhat az alacsony, közepes és magas intenzitású aktivitásokra a Polar Flow Web Service-ben.

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

A további információkat megtekintheti a [Polar Flow mobile app-ban](#) és a [Polar Flow Web Service-ben](#).

EDZÉS A POLAR LOOP 2 KÉSZÜLÉKKEL

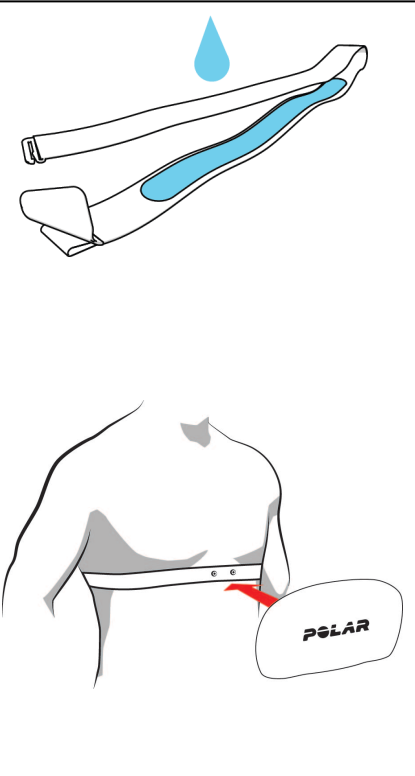
A Polar Loop 2 nyomon követi minden aktivitását. Ahhoz, hogy még többet ki tudjon hozni a napi aktivitásából, a Polar *Bluetooth* Smart pulzuszám-mérő opcionális, de a Polar Loop 2 mégis tökéletes kiegészítése.

A pulzusszám-mérő szenzor segítségével még több információt szerezhet az edzéséről. Valós időben megtekintheti pulzusszámának pontos értékét a Polar Loop 2 készüléken. A pulzusszámán kívül edzésének fő hatását is láthatja, így arra fókuszálhat, amit el szeretne érni - legyen az zsírégetés vagy a jobb erőnlét. Ez a funkció az *Energy Pointer*. További információért lásd: [Energy Pointer](#).

A pulzusszám-mérő használatával sokkal pontosabban követheti a kerékpározását. Ha egy pulzusszám-mérő szenzort visel, az edzésként jelenik meg a Polar Flow Web Service-ben az adatok szinkronizálását követően.

Javasoljuk a Polar H7 és H7 *Bluetooth* Smart® pulzuszám-mérő szenzor használatát. Nem tudjuk garantálni a más gyártók pulzuszám-mérő eszközeivel való teljes mértékű kompatibilitást.

A PULZUSMÉRŐ VISELÉSE

<ol style="list-style-type: none">1. Nedvesítse meg a pánt elektróda területeit.2. Helyezze a pántot a mellkasa köré, a mellizmok alá és csatolja be a pántot, és csatlakoztassa a kábeleket a pánt másik végére. Állítsa be a pánt hosszát, hogy az szorosan, de kényelmesen rögzüljön.3. Kapcsolja a csatlakozót a pántoz.4. Ellenőrizze, hogy a megnedvesített elektródás részek szorosan rögzülnek-e a bőrén, és hogy a csatlakozó Polar logója középen és egyenes helyzetben van-e.	
---	---

i Minden edzés után vegye le a jeladót a pántról és öblítse le folyó víz alatt. Az izzadságtól és nedvességtől a pulzuszám-mérő érzékelő aktiválva maradhatnak, tehát ne feledje azt szárazra törölni. A készülék ápolására vonatkozó részletesebb információkért lásd: [A Polar Loop 2 készülék ápolása](#).

A PULZUSMÉRŐ PÁROSÍTÁSA

A pulzusmérővel való első edzés előtt azt párosítani kell a Polar Loop 2 készülékkel.

1. Viselje a kompatibilis pulzusmérőjét. Bizonyosodjon meg arról, hogy a pántok elektróda területei megfelelően meg vannak nedvesítve. Ha szükséges, tekintse meg a pulzusmérő használati utasítását.
2. Vigye a Polar Loop 2-t közvetlenül az érzékelőhöz.
3. Koppintson a Polar Loop 2 gombjára és várjon, míg a LED kijelző kikapcsol. Majd várjon egy pár másodpercig, míg a **PAIRED** üzenet felgördül a kijelzőn.



Most, jelenlegi pulzusmérője és az [EnergyPointer](#) hozzáadódtak a kijelző menülistájához.

i Ha a **PAIRED** nem jelenik meg a kijelzőn, ismétlje meg a 2-3. lépéseket, és gondoskodjon róla, hogy ne kerüljön a ruhája a Polar Loop és a pulzusmérő közé.

Ha problémája adódik a párosítással, a további információkért keresse fel a polar.com/support/Loop2 weboldalt.

AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE

Megjegyzés: a Polar Loop 2 nem képes pulzusszámot mérni a víz alatt. Ez azért van így, mert a *Bluetooth* Smart®-átvitel nem működik a víz alatt.

A pulzus-edzés megkezdéséhez, viselje a pulzusmérőt és a Polar Loop 2-t. Koppintson a gombra és várjon, míg a LED kijelző kikapcsol. Majd várjon pár másodpercet, míg a pulzusszáma megjelenik a kijelzőn.



i Nem kezdheti el a pulzus-edzést, amíg a Polar Loop 2 az adatokat szinkronizálja a Polar Flow mobile app-al. Várjon az edzés megkezdésével, míg a szinkronizálás jel eltűnik.



i Mialatt a pulzusmérővel eddz, Ön nem tudja a Polar Loop 2-t szinkronizálni a Polar Flow mobile app-al. Ön szinkronizálhatja az adatait, miután befejezte az edzést.

PULZUSMÉRŐ-ÚTMUTATÓ EDZÉS KÖZBEN

Ha szeretné megnézni az adatokat edzés közben, nyomja meg az érintőgombot. Az aktuális pulzusszámát ütés per másodpercben (bpm) adja meg.



Várjon két másodpercig, majd a kijelző megmutatja az edzése aktuális fő hatását - ami zsírégetés, vagy jobb erőnlét lehet. További információért lásd: [Energy Pointer](#).

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

AZ EDZÉS BEFEJEZÉSE

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

i Ne felejtse el kihúzni a csatlakozót a pántból a pulzusmérő és a Polar Loop 2 közötti csatlakozás megszüntetéséhez. Ha bennhagyja a csatlakozót, az használja a Polar Loop 2 akkumulátorát.

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

Edzés után az adatai automatikusan szinkronizálásra kerülnek a Polar Flow mobile app-ra, ha az app-ot már használja és meg van nyitva a mobile eszközén.

SZINKRONIZÁLÁS

Tartsa naprakészen tevékenységi és edzési adatait a Polar Loop 2-t a Web Service-el valamint a mobile app-al, bárhol is járjon. Vezeték nélkül is szinkronizálhatja adatait a Polar Flow Web Service-be a Polar Flow mobile app segítségével vagy USB kábelon.

Adatai biztonsága érdekében szinkronizálja a Polar Loop 2-t még mielőtt a memóriája megtelne, amelyről a Polar Loop 2 a **MEM. FULL** üzenetről tájékoztatja. További információkért lásd: [Kijelző-üzenetek](#).

SZINKRONIZÁLÁS A FLOW APP-AL

A Polar Flow app megkezdi a Polar Loop 2 eszközzel való adatszinkronizálást a *Bluetooth*-on és a Polar Flow app-on keresztül, majd szinkronizálja azt a Polar Flow Web Service-be is az internetkapcsolaton keresztül. A Polar Loop 2 eszköze automatikusan szinkronizálja az adatokat a iOS-rendszer Polar Flow app-jába, amikor

eléri a napi tevékenységi célját, inaktivitási értesítést kap, vagy befejezte a pulzusszám-mérő szenzorral való edzést. Szinkronizálhatja az adatait a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével is. A gomb megnyomásával a Polar Loop megkezd a szinkronizálást, ha az azt megelőző 15 percben ez nem történt meg. A Polar Flow app-ra való szinkronizálás akkor működik, ha a Flow app legalább a háttérben működik a mobile eszközén és a telefonja 10 méteres távolságon belül van a Polar Loop 2 eszközhöz képest, valamint a *Bluetooth* be van kapcsolva a mobile eszközén..

A Polar Loop 2-ből az *Androidos Polar Flow app*-ra történő adatszinkronizáláshoz indítsa el az app-ot, majd nyomja meg az érintőgombot a Polar Loop 2-n. Részletesebb információkért lásd: polar.com/support.

Támogatásért és további információért a Polar Flow app használatával kapcsolatban, látogassa meg a polar.com/support/Flow_app oldalt.


SZINKRONIZÁLÁS A FLOW WEBWS SZOLGÁLTATÁSSAL A FLOWSYNC-EN KERESZTÜL

Az adatok a Flow Web Service-el való szinkronizáláshoz szüksége van a FlowSync szoftverre. Ha már telepítette a szoftvert, [állítsa be a Polar Loop 2 készüléket](#).

1. Csatlakoztassa a Polar Loop 2-t a számítógép USB portjába a csomagban található USB-kábel segítségével. Győződjön meg arról, hogy a FlowSync szoftver fut a számítógépen.
2. A FlowSync ablak megnyílik a számítógépen, és megkezdődik a szinkronizálás.
3. A befejeződött-üzenet jelenik meg amikor végezt.

Mindig, amikor a Polar Loop 2-t a számítógéphez csatlakoztatja, a Polar FlowSync szoftver átküldi az adatait a Polar Flow Web Service-be, és szinkronizál minden beállítást amit megváltoztatott. Ha a szinkronizálás nem indul meg automatikusan, indítsa el a FlowSync-et az asztali ikon segítségével (Windows) vagy az app-ok mappából (Mac OS X).

Minden alkalommal ha elérhetővé válik egy firmware frissítés, a FlowSync értesíti Önt, és kérést küld, hogy tölts le és telepítse azt.

 *Ha megváltoztatja a Flow Web Service beállításait mialatt az A Polar Loop 2 csatlakoztatva van a számítógéphez, nyomja meg a szinkronizálás gombot a FlowSync-ben a beállítások átviteléhez az Polar Loop 2-re.*

Támogatásért és további információért a Flow Web Service használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/flow oldalt

Támogatásért és további információért a FlowSync szoftver használatával kapcsolatban, látogassa meg a www.polar.com/en/support/FlowSync oldalt

JELLEMZŐK

Energy pointer	28
Smart értesítések (Polar Flow app iOS)	28
Smart értesítések beállításai	28
A Smart értesítések használata	30
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik.	30
Smart értesítések (Polar Flow app Android)	30
Smart értesítések beállításai a Polar Flow mobil alkalmazásban	31
Telefon beállítások	32
A Smart értesítések használata	32
A Smart értesítések-funkció a Bluetooth-kapcsolaton keresztül működik	32
Riasztás	32

ENERGY POINTER

Az EnergyPointer jelzi az edzés közben, hogy az edzés fő hatása éppen zsírégetés, vagy fitnesz fejlődés-e.

Polar Loop 2 eszköze automatikusan kiszámolja azt a személyreszabott fordulópontot, amelynél az edzés fő hatása a zsírégetésről a fitneszfejlődésre vált, vagy éppen fordítva. Ez a fordulópont az EnergyPointer. Az átlagos EnergyPointer-érték a maximum pulzusszámának 69%-ának felel meg. Az is előfordulhat viszont, hogy az EnergyPoint értéke a napi fizikai és mentális állapotának megfelelően változik. A Polar Loop 2 eszköze a pulzusszámából és pulzusszámának változásaiból észleli szervezetének aznapi állapotát és szükség szerint ahhoz igazítja az EnergyPoint-értéket. Például, ha a szervezete már kipihente az előző edzést és Ön nem fáradt, illetve nincs stresszes állapotban, ez esetben Ön készen áll egy intenzívebb edzésre és az Energy Pointer ehhez igazítja az értéket. A legmagasabb lehetséges EnergyPointer-érték a maximum pulzusszámának 80%-ának felel meg.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (POLAR FLOW APP IOS)

A smart értesítések funkció segítségével Polar Loop 2 eszközén értesítéseket kaphat telefonjáról. Polar Loop 2 eszköze értesíti Önt a beérkező hívásokról és üzenetekről (például egy SMS-ről vagy egy WhatsApp üzenetről). Értesíti Önt a telefon naptárának eseményeiről is. A Polar Loop 2-vel való pulzus-edzés közben csak akkor kaphat értesítést a hívásokról, ha a Polar Flow app meg van nyitva a telefonján.

- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell iOS Polar Flow mobile app-al és a Polar Loop 2-t párosítania kell az app-al.
- Ilyenkor a Smart értesítések-funkció csak az iOS-nál érhető el.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI

POLAR FLOW MOBILE APP

 A Polar Flow mobile app-on a Smart értesítések-funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

A Smart értesítések-funkciót az alábbiak szerint kapcsolhatja ki/be.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
3. A **SMART NOTIFICATIONS** menüpontban válassza ki az **On (no preview)** vagy az **Off** lehetőséget.
4. **Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile app-al** a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével.
5. A **NOTIFICATIONS ON** vagy a **NOTIFICATIONS OFF** üzenet jelenik meg a Polar Loop 2 kijelzőjén.

 Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobile app-on, ne felejtse el szinkronizálni a Polar Loop 2 készüléket a mobile app-al.

NE ZAVARJANAK

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válassza ki a **Do not disturb** lehetőséget a Polar Flow mobile app-on. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap notification értesítéseket az ott beállított időszakban. A **Do not disturb**-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra.

Változtassa meg a **Do not disturb** funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
3. A **SMART NOTIFICATIONS** lehetőségnél be vagy kikapcsolhatja a **Do not disturb** opciót, és beállíthatja azt az időszakot, amelyre a **Do not disturb** opció érvényes.
4. Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile app-al a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével.

TELEFON

A telefon értesítő-beállításai határozzák meg, mely értesítéseket fogadja a Polar Loop 2 készülék. Az értesítő-beállítások szerkesztése iOS telefonon:

1. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
2. Győződjön meg róla, hogy az app-ok, melyekről értesítőket szeretne kapni, szerepelnek az **INCLUDE** listán, és az értesítő stílusa **Banners** vagy **Alerts**.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Facebook és a Twitter értesítések blokkolva vannak a Polar Loop 2 akkumulátorának kímélése érdekében.

A **DO NOT INCLUDE** alatt szereplő app-októl nem kap értesítőket.

A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK HASZNÁLATA

Ha értesítést kap, a Polar Loop 2 készülék diszkrét módon értesíti Önt rezgéssel és a **CALL** / caller's name*, **CALENDAR** vagy **MESSAGE** kijelzésekkel. A naptáresemények és az üzenetek riasztása egyszeri, a bejövő hívásokról viszont addig jelez a készülék, amíg meg nem nyomja az érintőgombot a Polar Loop 2-n vagy fel nem veszi a telefont.

*) Ha szerepel a telefon névjegyzékében, a hívó neve megjelenik a kijelzőn. A kijelző csak az alapvető latin karaktereket és az alábbi nyelvek speciális karaktereit jeleníti meg: Francia, finn, svéd, német, norvég és spanyol.

A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK-FUNKCIÓ A BLUETOOTH-KAPCSOLATON KERESZTŰL MŰKÖDIK.

A Bluetooth-kapcsolat és a Smart értesítések-funkció akkor működik a legjobban, ha a Polar Loop 2 és a telefon 10 méteres távolságon belül találhatóak egymástól. Ha a Polar Loop 2 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon a Polar Loop 2 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.


Ha a Polar Loop 2 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, a Polar Loop 2 érintőgombjának megnyomásával állíthatja helyre a kapcsolatot. A telefon kijelzőjén található kis Bluetooth ikon villogni kezd és bekapcsol a kapcsolat létrejöttékor.

Ha a Smart értesítések-funkció nem működik vagy leáll, kövesse a polar.com/support oldal erre vonatkozó utasításait.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK (POLAR FLOW APP ANDROID)


A smart értesítések funkció segítségével Polar Loop 2 eszközén értesítéseket kaphat telefonjáról. Polar Loop 2 eszköze értesíti Önt a beérkező hívásokról és üzenetekről (például egy SMS-ről vagy egy WhatsApp üzenetről). Értesíti Önt a telefon naptárának eseményeiről is. Ne feledje, hogy a Polar Loop 2 készülékkel való pulzus-edzés közben nem tud értesítőket fogadni.

- Ellenőrizze, hogy a telefonján az Android operációs rendszer 5.0 vagy frissebb verziója van telepítve.
- Ellenőrizze, hogy a Polar Loop 2 készülékre telepítve van a [firmware legfrissebb verziója](#).
- A Smart értesítések-funkció használatához rendelkeznie kell Android Polar Flow mobile app-al és a Polar Loop 2-t párosítania kell az app-al.
- A Smart értesítések funkció működéséhez a telefonra telepíteni kell a Polar Flow alkalmazást.
- Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Smart értesítések bekapcsolásával a Polar eszköz és a telefon akkumulátora gyorsabban fog merülni, mert ilyenkor a Bluetooth folyamatosan be van kapcsolva.

 A funkció működését leteszteltük a leggyakoribb telefonmodelleken, többek között a Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, és Sony Xperia Z3 készülékeken. A funkció működésében eltérések lehetnek más, az Android 5.0 operációs rendszert támogató telefonmodelleknél.

SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BEÁLLÍTÁSAI A POLAR FLOW MOBIL ALKALMAZÁSBAN

A SMART ÉRTEŚÍTÉSEK BE/KIKAPCSOLÁSA

 A Polar Flow mobile app-on a Smart értesítések-funkció alapértelmezett beállításként ki van kapcsolva.

A Smart értesítések funkciót a következőképpen kapcsolhatja be/ki a Polar Flow mobil alkalmazásban.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile app-al a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével.
3. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
4. A Smart értesítések menüpontban válassza ki az **On (no preview)** (Be (nincs előnézet) vagy **Off** (Ki) lehetőséget.

A Smart értesítések funkció bekapcsolásakor a készülék automatikusan átirányítja az értesítések engedélyezéséhez (ahol hozzáférést ad a Polar Flow alkalmazásnak a telefonhoz), ha ezt még nem tette meg. Az **Enable notifications?** (Engedélyezi az értesítéseket?) üzenet jelenik meg. Koppintson az **Enable** (Engedélyezés) gombra. Ezután válassza ki a **Polar Flow** lehetőséget, és koppintson az **OK** gombra.

5. **Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile app-al** a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével.
6. A **NOTIFICATIONS ON** vagy a **NOTIFICATIONS OFF** üzenet jelenik meg a Polar Loop 2 kijelzőjén.

 Ha megváltoztatja az értesítési beállításokat a Polar Flow mobile app-on, ne felejtse el szinkronizálni a Polar Loop 2 készüléket a mobile app-al.

NE ZAVARJANAK

Ha ki szeretné kapcsolni az értesítéseket a nap bizonyos óráira, válassza ki a **Do not disturb** lehetőséget a Polar Flow mobile app-on. Amikor ez a lehetőség be van kapcsolva, nem kap notification értesítéseket az ott beállított időszakban. A Do not disturb-funkció alapértelmezett beállítás szerint be van kapcsolva az este 10 és reggel 7 óra közötti időszakra.

Változtassa meg a **Do not disturb** funkció beállítását a következőképpen:

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile app-ot.
2. Navigáljon a **Settings > Notifications** menübe.
3. A **Smart notifications** lehetőségnél be vagy kikapcsolhatja a **Do not disturb** opciót, és beállíthatja azt az időszakot, amelyre a Do not disturb opció érvényes. A Do not disturb beállítás csak akkor látható, ha a Smart értesítések funkció **On (no preview)** módban van.
4. Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile app-al a Polar Loop 2-n található érintőgomb megérintésével.

ALKALMAZÁSOK BLOKKOLÁSA

A Polar Flow alkalmazásban blokkolhatja más alkalmazások értesítéseit. Amint megkapja az első értesítőt egy alkalmazástól a Polar Loop 2 készüléken, az alkalmazás megjelenik a **Settings > Notifications > Block apps** (Beállítások > Értesítések > Alkalmazások blokkolása) menüben, ahol igény szerint blokkolhatja azt.

TELEFON BEÁLLÍTÁSOK

A telefonos értesítések fogadásához a Polar Loop 2 készüléken először engedélyeznie kell az értesítéseket a mobil alkalmazásokhoz, amelyektől fogadni kívánja azokat. Ezt a mobil alkalmazás beállításain belül, illetve az Android telefon Alkalmazás értesítések beállításain belül teheti meg. További információkért lásd a telefon használati utasítását.

Ezután engedélyt kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak, hogy leolvassa a telefon értesítőit. Ehhez hozzáférést kell adnia a Polar Flow alkalmazásnak a telefon értesítőihez (azaz engedélyeznie kell az értesítéseket a Polar Flow alkalmazásban). A Polar Flow alkalmazás automatikusan átirányítja az engedélyezéshez, ha szükséges (lásd a A Smart értesítések be/kikapcsolása fejezetet).

A SMART ÉRTEŚITÉSEK HASZNÁLATA

Ha értesítést kap, a Polar Loop 2 készülék diszkrét módon értesíti Önt rezgéssel és a **CALL** / caller's name*, **CALENDAR** vagy **MESSAGE** kijelzésekkel. A naptáresemények és az üzenetek riasztása egyszeri, a bejövő hívásokról viszont addig jelez a készülék, amíg meg nem nyomja az érintőgombot a Polar Loop 2-n, fel nem veszi a telefont, illetve el nem telik 30 másodperc.

*) Ha szerepel a telefon névjegyzékében, a hívó neve megjelenik a kijelzőn. A kijelző csak az alapvető latin karaktereket és az alábbi nyelvek speciális karaktereit jeleníti meg: Francia, finn, svéd, német, norvég és spanyol.

A SMART ÉRTEŚITÉSEK-FUNKCIÓ A BLUETOOTH-KAPCSOLATON KERESZTŰL MŰKÖDIK

A Bluetooth-kapcsolat és a Smart értesítések-funkció akkor működik a legjobban, ha a Polar Loop 2 és a telefon 10 méteres távolságon belül találhatóak egymástól. Ha a Polar Loop 2 két óránál kevesebb időre kerül ezen a távolságon kívülre, a telefon a Polar Loop 2 visszahelyezését követő 15 percen belül helyreállítja a kapcsolatot.

Ha a Polar Loop 2 két óránál több időre kerül ezen a távolságon kívülre, a Polar Loop 2 érintőgombjának megnyomásával állíthatja helyre a kapcsolatot. A telefon kijelzőjén található kis Bluetooth ikon villogni kezd és bekapcsol a kapcsolat létrejöttkor.

Ha a Smart értesítések-funkció nem működik vagy leáll, kövesse a polar.com/support oldal erre vonatkozó utasításait.

RIASZTÁS


Riasztást állíthat be a Polar Loop 2-höz a Polar Flow mobile alkalmazáson.

1. Nyissa meg a Polar Flow mobile alkalmazást.
2. Navigáljon a **Settings** > **GENERAL** > **Alarm** menübe.
3. Állítsa a riasztást **ON** állásba.
4. Állítsa be a riasztási időt.
5. Állítsa be a riasztási időt: **Mon to Fri**, **Every day** vagy **Off**.
6. Szinkronizálja a Polar Loop 2 eszközt a mobile alkalmazással a Polar Loop 2-n található érintógomb megérintésével.
7. Az **ALARM ON** üzenet jelenik meg a Polar Loop 2 kijelzőjén.

BEÁLLÍTÁSOK

KIJELZŐ BEÁLLÍTÁSOK

A Polar Flow Web Service-ben és a Polar Flow mobile app-ban is kiválaszthatja azt, hogy melyik kezén kívánja viselni a Polar Loop 2 készüléket. A beállítás ennek megfelelően megváltoztatja a Polar Loop 2 kijelzőjének tájolását.

 *Ahhoz, hogy a lehető legpontosabb eredményt érje le, viselje a szalagot nem domináns kezén.*

Ön bármikor szerkesztheti a beállításokat a Polar Flow Web Service-ben és a mobile app-ban.

A kijelző beállításainak megváltoztatása a számítógépén

1. Csatlakoztassa Polar Loop 2-t a számítógépének USB-portjához, majd nyissa meg a következő címet: polar.com/flow, és jelentkezzen be.
2. Válassza ki a **Settings**, majd a **Products** lehetőségeket.
3. Válassza ki a Polar Loop 2 készülékét, majd a **Settings** lehetőséget, és válassza ki, melyik kezén fogja viselni.

A kijelző tájolása a Polar Loop 2-n meg fog változni a következő szinkronizáláskor.

A kijelző beállításainak megváltoztatása a mobile app-ban

1. Nyissa meg a **Settings** menüt.
2. Válassza ki, melyik csuklójára helyezi a Polar Loop 2 készüléket.

NAPSZAK BEÁLLÍTÁSA

A pontos idő és annak formátuma a számítógép rendszerének időbeállításai szerint töltődik be amikor a Polar Loop 2 eszköz a Polar Flow Web Service-el szinkronizálódik. Az időbeállítás megváltoztatáshoz először meg kell változtatnia az időzónát a számítógépén, majd azt szinkronizálnia kell a Polar Loop 2-re.

Ha megváltoztatja a mobile eszköz időzónáját és szinkronizálja a Polar Flow app-ot a Polar Flow Web Service-el és a Polar Loop 2-vel, az időbeállítás a Polar Loop 2-n is megváltozik.

REPÜLÉS ÜZEMMÓD



A repülés üzemmód kikapcsolja a Polar Loop 2 eszköz minden vezeték nélküli kommunikációját. Az eszközt még mindig használhatja adatgyűjtésre, de nem tudja azt az edzések során a pulzusmérővel használni, vagy szinkronizálni az adatait a Polar Flow mobile alkalmazással.

Repülés üzemmód bekapcsolása


1. A Polar Loop 2 kijelzője a gomb ismételt megnyomásával a következő sorrendben jeleníti a kijelző nézeteit: Ha a **TIME** látható a kijelzőn, érintse meg és tartsa lenyomva a gombot 8 másodpercig. A kijelző először **ACTV**-re vált, de várjon a pontozott vonal megjelenéséig.
2. A vonal folyamatosan rövidül egyetlen pontra.
3. Amikor megjelenik a repülőgép-ikon, engedje el a gombot. Ekkor megjelenik a **FLIGHT MODE ACTIVATED** üzenet.

Repülés üzemmód kikapcsolása


1. Érintse meg a gombot a Polar Loop 2 eszközén és tartsa rajta az ujját 2-3 másodpercig.
2. Amikor megjelenik a repülőgép-ikon, engedje el a gombot. Ekkor megjelenik a **FLIGHT MODE DEACTIVATED** üzenet.

KIJELZŐ-ÜZENETEK


BATT. LOW

	<p>BATT. LOW szöveg jelenik meg, amikor az elem töltöttségi szintje alacsony. Önnek a következő 24 órában fel kell töltenie az akkumulátort.</p>
---	---

CHARGE

	<p>A CHARGE szöveg jelenik meg abban esetben, amikor az elem már majdnem teljesen lemerült. A LED-ek elsötétülnek. Nem tudja tovább használni a pulzusmérőt, sem a Polar Flow mobile alkalmazást a Polar Loop 2-vel, amíg azt fel nem tölti.</p>
---	---

MEM. FULL

	<p>MEM. FULL üzenet jelenik meg, amikor a Polar Loop 2 memória kapacitásának 80%-a megtelt. Szinkronizálja az aktivitási adatait a Polar Flow Web Service-be egy USB kábelon, vagy a Polar Flow mobile app-on keresztül. A Polar Loop 2 12 napnyi aktivitási adat tárolására képes. Amikor a memória megtelik, a legrégebbi adatokat felülírják a legfrissebbek.</p>
---	---

POLAR FLOW MOBILE ALKALMAZÁS

A Polar Flow mobile app-al követheti és elemezheti aktivitási adatait menet közben és szinkronizálhatja adatait vezeték nélkül a Polar Loop 2-ről a Polar Flow szolgáltatásba.

A Polar Flow app teszi lehetővé a tevékenységei és az edzési adatai azonnali, offline vizuális értelmezést, amikor csak szeretné.

Tekintse meg a 24/7-es aktivitásának részleteit. Tudja meg, hogy mi hiányzik a napi céljának eléréséhez, és azt hogyan érheti el. Nézze meg a lépéseket, a megtett távolságot, az elégetett kalóriákat és az alvási időt. Kapjon inaktivitás figyelmeztetéseket amikor eljön az ideje a felkelésnek és a mozgásnak.

Amennyiben Ön használta a pulzuszámológát az edzés folyamán, út közben is pontosabb képet kaphat az edzés eredményeiről. Csak válassza ki azt az edzést, amelyikről többet szeretne megtudni, és látni fogja pulzusszámának görbét a maximum és az átlagos pulzusszámmal, az elégetett kalóriákkal, és az elégetett kalóriák százalékaival együtt. Ellenőrizheti azt is, mennyi időt zsírégető és fitness fejlődési zónákban, és továbbiakat olvashat az edzések jótékony hatásairól is. A Training Benefit funkció motiváló visszajelzést ad edzéseiről, és elmondja a gyakorlatainak hatásait. Ne feledje: A Training Benefit csak akkor válik elérhetővé, ha az Ön edzése több, mint tíz percig a maximum pulzusszámának 50%-a feletti zónában marad.

A Flow app használatának megkezdéséhez, töltsse azt le mobilejára az App Store-ból vagy a Google Play-ből.

- Az iOS Polar Flow mobile app-hoz iPhone 4S (vagy újabb) és Apple iOS 8.0 szükséges.
- Az Android Polar Flow mobile app-hoz Android 4.3 vagy frissebb szükséges.

Támogatásért és további információért a Polar Flow app használatával kapcsolatban, látogassa meg a polar.com/support/Flow_app oldalt.

Egy új mobile eszköz használata (okostelefon, tablet) előtt, azt párosítani kell a Polar Loop 2 készülékkel. További információkért lásd: [Töltse le a Polar Flow mobile app-ot](#).

Kérjük, vegye figyelembe: ahhoz, hogy használni tudja a Polar Loop 2-t a Polar Flow mobile app-al, Önnek be kell állítania a terméket számítógépével. A termék beállításáról szóló további információért, lásd: [Első lépések](#).

POLAR FLOW WEB SERVICE

Sikeresen csatlakozott a Polar Flow Web Service-hez a Polar Loop 2 készülék beállításakor. A Web Service-ben megtekintheti a tevékenységi célját és a tevékenységének részleteit, valamint ezek segítségével láthatja, hogyan befolyásolják napi szokásai és választásai a jólétét. A Polar Flow Web Service lehetővé teszi, hogy elemezze a pulzusszám-edzésének minden részletét és még többet tudjon meg a teljesítményéről és a haladásáról. Tevékenységeinek és edzésének csúcspontjait a követőivel is megoszthatja.

Feed

A **Feed** lehetőség alatt láthatja, mit ért el eddig Ön és mit értek el a barátai. Tekintse meg a legutóbbi tevékenység-összefoglalókat és edzéseket, ossza meg a legjobb eredményeket, kedvelje és kommentelje barátai tevékenységét.

Explore

Az **Explore** menüpontban kereshet a térképen és megnézheti más felhasználók megosztott edzésinformációit az edzési útvonalakkal együtt. Az útvonalak segítségével kipróbálhatja mások edzési ötleteit és megnézheti, hogy hol történnek a fontos dolgok.

Diary

A **Diary** menüpontban láthatja beütemezett edzéseit és átnézheti régebbi eredményeit is. Választhatja aktivitásának és edzéseinek előzményeit havi vagy heti nézetben, a havi vagy heti összesítéssel együtt, a napi nézet mellett.

Progress

A **Progress** részben követheti fejlődését a jelentések segítségével. A jelentések praktikus módjai az edzéseiben való előrehaladás követésének hosszabb időszakok esetében is.

FIRMWARE FRISSÍTÉS

Frissítheti a Polar Loop 2 firmware-ét annak érdekében, hogy az mindig naprakész legyen. Minden alkalommal, amikor egy új firmware verzió elérhetővé válik, a FlowSync értesíti Önt, amint számítógépéhez csatlakoztatja a Polar Loop 2 eszközt. A firmware frissítések a FlowSync szoftveren keresztül töltődnek le. A Polar Flow alkalmazás is figyelmezteti majd, ha egy új firmware elérhetővé válik, de a mobile alkalmazáson keresztül nem tudja telepíteni a frissítést.

A Firmware frissítéseket a Polar Loop 2 működésének fejlesztésére készítik. Tartalmazhatnak például fejlesztéseket a meglévő funkciókhoz, teljesen új funkciókat, vagy javításokat.

A firmware frissítéséhez az alábbiakkal szükséges rendelkeznie:

- Egy Flow Web Service fiók (Polar fiók)
- Telepített FlowSync szoftver
- Regisztrálja A Polar Loop 2-át a Flow Web Service-ben

A firmware frissítéséhez:

1. Csatlakoztassa a Polar Loop 2-t a számítógép USB portjába a csomagban található USB-kábel segítségével.
2. FlowSync megkezdi adatainak szinkronizálását.
3. A szinkronizálás után, megjelenik egy kérés, hogy frissítse a firmware-t.
4. Válassza az **Igen** lehetőséget. Az új firmware telepítve van (ez eltarthat egy ideig), és a Polar Loop 2 újraindul.

 *A firmware-frissítés nem jár adatvesztéssel_ A firmware frissítése előtt a Polar Loop 2-n található legfontosabb adatai a Flow Web Service-be szinkronizálódnak.*

A POLAR LOOP 2 GYÁRI BEÁLLÍTÁSAINAK VISSZAÁLLÍTÁSA

Ha problémát tapasztal a Polar Loop 2 működése közben, próbálgon a gyári beállítások visszaállításával. Csatlakoztassa a készüléket a számítógépéhez, majd végezze el a Polar Sync **Settings** menüpontján belül található **Factory reset** műveletet. A gyári beállítások visszaállítása minden adatot töröl a Polar Loop 2-ből, ezáltal a készüléket úgy használhatja, mintha csak új lenne.

További információkért lásd: polar.com/support/Loop2.

FONTOS INFORMÁCIÓK

A Polar Loop 2 készülék ápolása	41
Tisztítás	41
Tárolás	42
Szervizelés	42
Óvintézkedések	42
Interferencia a pulzusszám-mérő edzés közben	42
Kockázatok minimalizálása edzéskor	43
Műszaki leírás	44
Polar FlowSync szoftver és USB kábel	46
A Polar Flow mobile app kompatibilitása	46
Korlátozott nemzetközi Polar garancia	47
Felelősség kizárása	48

A POLAR LOOP 2 KÉSZÜLÉK ÁPOLÁSA

Akárcsak bármely más elektronikus eszközt, a Polar A Polar Loop 2-t is tisztán, valamint gondosan karban kell tartani. Az alábbi utasítások segítenek betartani a garancia érvényesítéséhez szükséges előírásokat, valamint csúcs formában tartani az eszközt és elkerülni minden problémát a töltés vagy szinkronizálás közben.

TISZTÍTÁS

Tartsa készülékét tisztán.

- Az eszközt egy enyhén szappanos vízzel lemoshatja folyó víz alatt. Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. Sose használjon alkoholt, vagy bármilyen nemű csiszoló anyagot, mint pl. fém, gyapjú vagy tisztító vegyszerek, az eszköz tisztítására. A vízállóság megőrzése érdekében a készüléket erős vízszög alatt ne mossa.
- Ha nem használja éjjel-nappal a készüléket, a tárolás előtt törölje le róla a ráakódott párát. Ne tárolja levegőtlen, illetve nedves helyen. Pl. műanyag zsák, nedves sporttáska.
- Ha szükséges, egy puha törölközővel törölje szárazra. A por és szennyeződések letörléséhez az eszközről használjon nedves papírtörölközőt.

Tartsa az eszköz USB portját tisztán a zökkenőmentes töltés és szinkronizálás biztosítása érdekében

- Ha az eszköz nem töltődik rendesen, vagy nem csatlakozik megfelelően a FlowSync-hez, az azért lehet, mert az eszköz hátulján található töltőterület nem elég tiszta. Óvatosan távolítsa el a felgyülemlett port, szőrt vagy piszkot a töltő-tüskék közül. Használjon egy száraz, tiszta rongyot - valami olyasmit amit szemüveghez használna. Használhat pl. fogkefét arra, hogy a nehezen eltávolítható piszkot a mélyedésemből kitisztítsa.

TÁROLÁS

Az eszközt tárolja hűvös és száraz helyen. Ne tárolja nedves környezetben, nem szellőző anyagban (műanyagtasak, vagy sporttáska), vagy vezetőképes anyag mellett (pl.: nedves törülköző). Ne tegye ki huzamosabb ideig közvetlen napfénynek az edző eszközt, vagyis ne hagyja azt például az autóban.

Javasolt az edző eszközt részben vagy teljesen feltöltött állapotban tárolni. Az akkumulátor a tárolás során folyamatosan merül. Ha több hónapig nem használja az edző eszközt, javasolt azt néhány hónap elteltével újra feltölteni. Ez megnövelheti az elem élettartamát.

SZERVIZELÉS

Javasoljuk, hogy a kétéves garancia ideje alatt csak hivatalos Polar szervizközpontban javíttassa a készüléket. A Polar Electro által nem engedélyezett javítás által okozott kár, vagy következményes kár esetén a garancia nem érvényesíthető. További információért, lásd a [Korlátozott nemzetközi Polar garancia](#) c. részt.

Elérhetőségeinkről és a Polar szervizközpontok címeiről a www.polar.com/support webhelyen és az egyes országok weboldalain tájékozódhat.

Annak érdekében, hogy az igényeinek jobban megfelelő termékeket és szolgáltatásokat tudjunk létrehozni, regisztrálja a Polar terméket a <http://register.polar.fi> weboldalon. A regisztrációhoz egy Polar fiókra van szüksége, amelyet az eszközeinek weben keresztül történő használatakor hozhat létre. Polar fiókjának felhasználóneve mindig az Ön e-mail címe. A Polar termék regisztrációjánál megadott felhasználónévvel és jelszóval használhatja a Polar Flow Web Service-t és app-ot, a Polar vitafórumait, valamint hírlevél-szolgáltatásunkat.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

A Polar Loop 2 tevékenységeinek meghatározására és pulzusszámának mérésére készült. Más célokat nem szolgál.

A Polar edző eszköz nem használható professzionális, vagy ipari pontosságot igénylő környezeti mérésekhez.

INTERFERENCIA A PULZUSSZÁM-MÉRŐ EDZÉS KÖZBEN

Az egységet érintő elektromágneses interferencia

Az elektromos eszközök közelében zavar jelentkezhet. Ezenkívül a WLAN bázisállomások közelében is jelentkezhet interferencia. A hibás mérési eredmények és a nem megfelelő viselkedés elkerülése érdekében kerülje az ilyen zavarforrásokat.

Az edzőberendezés elektromos komponensei, például LED kijelzők, motorok, és elektromos fékek, a jelek interferenciáját okozhatják. A problémák megoldására próbálja meg a következőket:

1. Távolítsa el a pulzusmérő pántot a mellkasáról és használja az edzőberendezést a megszokott módon.
2. Forgassa körbe az edző eszközt, amíg talál egy területet, ahol az nem jelenít meg szétszórt értékeket, vagy ahol a szív jel nem villog. Az interferencia gyakran a berendezés kijelző panelje előtt a legrosszabb, míg a kijelző bal vagy jobb oldala viszonylag zavarmentes.
3. Tegye vissza a jeladót a mellkasára és tartsa az edző eszközt ezen az interferencia mentes területen, ameddig lehet.

Ha az edző eszköz még mindig nem működik, a edzőberendezés valamelyik részegysége elektromos szempontból túl zajos lehet a vezeték nélküli pulzusszám méréshez. További információkért lásd:

www.polar.com/support.

KOCKÁZATOK MINIMALIZÁLÁSA EDZÉSKOR

Az edzés bizonyos kockázatokkal járhat. Egy rendszeres edzésprogram elkezdése előtt célszerű válaszolni az alábbi, egészségi állapotára vonatkozó kérdésekre. Ha ezen kérdések bármelyikére igennel válaszol, az edzésprogram elkezdése előtt kérjen tanácsot egy szakorvostól.

- Az elmúlt 5 évben fizikailag inaktív volt?
- Magas a vérnyomása, vagy a vérkoleszterin szintje?
- Szed valamilyen vérnyomás-, vagy szívgyógyszert?
- Voltak légzési problémái?
- Észlelt magán bármilyen betegségre utaló tünetet?
- Felépülőben van egy súlyos betegségből, vagy orvosi kezelés alatt áll?
- Pacemakere vagy más, beültetett elektronikus eszköze van?
- Dohányzik?
- Terhes?

Az edzés intenzitásán felül a pulzusszámra a szívbetegségekre felírt gyógyszerek, vérnyomás, egészségügyi problémák, asztma, légzés stb. valamint egyes energiatalok, alkohol és nikotin is hatással lehet.

Fontos, hogy figyeljünk és megfelelően reagáljunk testünk által adott jelekre az edzés során. **Ha edzés közben váratlan fájdalmat, vagy túlzott fáradtságot érez, akkor ajánlott befejezni, vagy kisebb intenzitással folytatni az edzést.**

Megjegyzés! Ha szívritmusszabályozója vagy egyéb beültetett elektronikus készüléke van, az nem zárja ki a Polar termékek használatát. Elméletben nem léphet fel interferencia a Polar termékek és a szívritmusszabályozó között. A gyakorlatban nincsenek arra vonatkozó jelentések, hogy valaki tapasztalt-e ilyen interferenciát. Azonban az elérhető eszközök széles köre miatt nem garantálhatjuk, hogy termékeink minden szívritmusszabályozóval vagy egyéb beültetett eszközzel megfelelően működnek. Ha nem biztos abban, hogy biztonságosan használhatja-e a terméket, vagy ha a Polar termékek használata során szokatlan tüneteket észlel, forduljon orvoshoz, vagy lépjen kapcsolatba a beültetett elektromos eszköz gyártójával.

Amennyiben allergiás a bőrrel érintkező valamely összetevőre, vagy ha allergiás reakciókat vél felfedezni magán a termék használata közben, ellenőrizze a Műszaki specifikációban felsorolt anyagokat. A pulzusmérő bőrre gyakorolt hatásának elkerülése érdekében vegyen alá egy pólót, de nedvesítse be a pólót az elektródák alatt a hibátlan működéshez.

i A nedvesség és dörzsölő hatás együttesen a pulzusérzékelő felületén található szín leválásához vezethet, ami foltokat okozhat a ruházaton. Ha parfümöt, naptejet/napvédő krémet vagy rovarriasztót használ, győződjön meg róla, hogy az anyag nem érintkezik az pulzusmérő órával vagy a jeladóval. Kérjük, ne viseljen olyan ruhákat, melyek színe megfoghatja a pulzusmérő órát (különösen világosabb színű edzőkészülékek esetén).

MŰSZAKI LEÍRÁS

Akkumulátor	
Üzemidő teljes feltöltés esetén	Folyamatos használat mellett akár 8 napig is üzemel beleértve a követés funkciót, és az 1óra/nap edzésterv használatot is (smart értesítések nélkül) Folyamatos használat mellett akár 3 napig is üzemel beleértve a követés funkciót, és az 1óra/nap edzésterv használatot is (smart értesítésekkel)
Típus	38 mAH lítium-polimer, újratölthető, nem cserélhető.
Töltés	USB-kompatibilis áramforrás vagy A típusú USB csatlakozóval ellátott számítógép.
Teljes feltöltéshez szükséges idő	90 perc

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

Kommunikáció	
USB	Polar USB Kábel A Polar Loop 2 kábelének vége mágneses: tartsa távol a hitelkártyáktól és a vastartalmú tárgyaktól.

Vezeték nélküli rendszer	Bluetooth Smart®
--------------------------	------------------

Általános	
Üzemi hőmérséklet:	0 °C - +50 °C
Töltési hőmérséklet:	0 °C - +45 °C
A pulzusmérő óra pontossága:	± 1 bpm. Ez stabil körülmények között igaz.
Pulzusmérési tartomány:	15-240 bpm

Vízállóság	
Polar Loop 2	20 m Fürdéshez és úszáshoz is használható.

Méret	
Kerület Fehér és rózsaszín csuklópántok	Min. 140 mm Max. 220 mm
Kerület Fekete csuklópánt	Min. 145 mm Max. 240 mm
Súly	38 g
Szélesség	20 mm

Kijelzés	
85 LED megvilágítás 5 x 17 mátrixban	

Gomb	
Kapacitív érintógomb	

Érzékelők	
3D gyorsulásmérő	

Karperec anyagai	
-------------------------	--

Elülső lap és pánt	Szilikon (rózsaszín, és fehér típusok), hőre lágyuló poliuretán (fekete típusok)
Elülső lap dekorációs elemei	Akrilnitril-butadién-sztirol + galvanizálás
Hátlap	Üvegszál, polikarbonát
Hátlap csavarjai	Rozsdamentes acél
Hátlap csatlakozó részei	Rozsdamentes acél
Csat	Rozsdamentes acél

POLAR FLOWSYNC SZOFTVER ÉS USB KÁBEL

A FlowSync szoftver használatához szüksége lesz egy Microsoft Windows vagy Mac OS X operációs rendszerrel működő számítógépre, internet csatlakozásra és egy szabad USB portra az USB kábelhez.

A FlowSync a következő operációs rendszerrel kompatibilis:

Számítógép operációs rendszer	32-bit	64-bit
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

A POLAR FLOW MOBILE APP KOMPATIBILITÁSA

Az iOS Polar Flow mobile app-hoz iPhone 4S (vagy újabb) és Apple iOS 8.0 szükséges.

Az Android Polar Flow mobile app-hoz Android 4.3 vagy frissebb szükséges.

KORLÁTOZOTT NEMZETKÖZI POLAR GARANCIA

- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait.
- Ez a garancia nem befolyásolja a fogyasztó érvényben lévő nemzeti, vagy állami törvények által szavatolt törvényes jogait, vagy a fogyasztó forgalmazóval szembeni, az eladási/vásárlási szerződéséből adódó jogait. Ezt a korlátozott Polar nemzetközi garanciát a Polar Electro Oy bocsátja ki olyan fogyasztóknak, akik a terméket más országokban vásárolták.
- A Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantálja a termék eredeti fogyasztójának/vásárlójának, hogy a termék a vásárlás dátumától számított két (2) évig anyag- és gyártási hibától mentes lesz. A kristályokkal díszített karszalag jótállási időtartama egy (1) év.
- Az eredeti vásárlási számla a vásárlás tényét bizonyító irat!
- A garancia nem vonatkozik az elemre, a normál elhasználódásra, a helytelen használatból, visszaélésből, balesetektől vagy az óvintézkedések be nem tartásából származó károkra; a nem megfelelő karbantartásra, kereskedelmi használatra, megrepedt, törött vagy megkarcolt burkolatokra/kijelzőkre, a rugalmas pántra és Polar felszerelésre.
- A garancia nem fedez semmilyen, a termékből származó, vagy azzal kapcsolatos közvetlen, közvetett, következményes, vagy különleges kárt, veszteséget, költséget, vagy kiadást.
- A másodkézből beszerzett (használtként értékesített) Polar termékekre nem érvényes a két (2) éves garancia, kivéve, ha a helyi törvény másként nem rendelkezik.
- A garancia ideje alatt a terméket vagy megjavítják, vagy kicserélik valamelyik hivatalos Polar szervizközpontban, a vásárlás országára való tekintet nélkül.

A garancia csak azokra az országokra vonatkozik, ahol a terméket eredetileg forgalomba helyezték.



Ez a termék megfelel a 2014/53/EU és 2011/65/EU irányelveknek.

A termékekre vonatkozó Megfelelőségi nyilatkozat és egyéb szabályozással kapcsolatos információkat lásd a www.polar.com/hu/szabalyozasi_informacio oldalon.



Az áthúzott kerek szeméttartály szimbólum azt mutatja, hogy a Polar termékek elektromos készülékek és az Európai Parlamentnek és a Tanács elektromos és elektronikus berendezések hulladékaira (WEEE) vonatkozó 2012/19/EU irányelvének hatálya alá esnek, és a termékhez használt elemek és akkumulátorok az Európai Parlament és Tanács 2006 szeptember 6-án kiadott, az elemekre és akkumulátorokra, illetve az elemek és akkumulátorok hulladékaira vonatkozó 2006/66/EK irányelv hatálya alá esnek. A Polar termékekben levő termékeket és elemeket/akkumulátorokat ennél fogva az EU országokban elkülönítve kell

leselejtezni. A Polar arra ösztönzi Önt, hogy védje a környezetet és embertársai egészségét az Európai Unión kívül is azáltal, hogy betartja a helyi hulladékkezelésre vonatkozó előírásokat, és hogy – amennyiben ez lehetséges – szelektíven gyűjtse az elektronikus termékeket, az elemeket és az akkumulátorokat.

Gyártja a Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

A Polar Electro Oy egy ISO 9001:2008 tanúsítvánnyal rendelkező vállalat.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnország. Minden jog fenntartva. Jelen útmutató egyetlen része sem használható fel vagy sokszorosítható semmilyen formában a Polar Electro Oy előzetes írásos engedélye nélkül.

A használati útmutatóban vagy a termék csomagolásán lévő nevek és logók a Polar Electro Oy védjegyei. A felhasználói kézikönyvben vagy a termék csomagolásán levő ® jellel ellátott nevek és logók a Polar Electro Oy bejegyzett védjegyei. A Windows a Microsoft Corporation bejegyzett védjegye. A Mac OS az Apple Inc. bejegyzett védjegye. Az App Store az Apple Inc. tulajdona. A Google Play a Google Inc. védjegyzett Google tulajdona. A Bluetooth® szó, jel és logó a Bluetooth SIG, Inc. bejegyzett védjegyei, azok minden nemű használatára a Polar Electro Oy licenz alapján jogosult. A Swarovski® a Swarovski AG bejegyzett védjegye.

FELELŐSSÉG KIZÁRÁSA

- A kézikönyvben levő anyag csak tájékoztatói célokat szolgál. A benne leírt termékek vonatkozásában a gyártó a folyamatos fejlesztési programok miatt fenntartja az előzetes tájékoztatás nélküli változtatás jogát.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem szavatolja és nem vállal garanciát a kézikönyvre és a benne leírt termékekre.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy nem vállal felelősséget a jelen anyag, vagy az itt leírt termékek használatából származó károkért, költségekért, vagy kiadásokért, legyenek közvetettek, vagy közvetlenek, következményesek, vagy egyediek.

5.0 HU 2015/12