

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY

# **POLAR** loop



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>Обзор</b> .....	<b>3</b>
Представляем Polar Loop .....	3
Содержимое упаковки .....	4
<b>2. НАЧАЛО РАБОТЫ</b> .....	<b>5</b>
Подключение Polar Loop .....	5
Загрузка и установка Polar FlowSync .....	5
Регистрация на веб-службе Polar Flow .....	5
Регулировка размера браслета .....	6
<b>3. ДИСПЛЕЙ</b> .....	<b>9</b>
Следите за ежедневными видами активности .....	9
Другие режимы просмотра дисплея .....	11
Настройки дисплея .....	11
<b>4. ВЕБ-СЛУЖБА POLAR FLOW</b> .....	<b>13</b>
Синхронизация данных .....	13
Следите за достижениями .....	13
<b>5. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW</b> .....	<b>15</b>
Установка приложения и подключение Polar Loop .....	15
Синхронизация данных .....	15
Узнайте больше о видах активности .....	15
Анализ тренировок ЧСС .....	16
<b>6. ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	<b>17</b>
Установка соединения с датчиком ЧСС .....	17
Начало тренировки .....	17
Руководство к тренировкам ЧСС .....	17
Окончание тренировки .....	18
<b>7. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	<b>19</b>
Зарядка Polar Loop .....	19
Уход за Polar Loop .....	19
Водонепроницаемость .....	19
Обновления для Polar Loop .....	19
Сброс настроек Polar Loop .....	19
Системные требования для компьютера и мобильного устройства .....	19
Технические характеристики .....	19

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Спасибо за покупку нового и увлекательного браслета Polar Loop!

Данное Руководство поможет Вам начать использовать это новое устройство. Для просмотра видеоинструкции и для загрузки обновлённой версии данного Руководства посетите веб-страницу <http://www.polar.com/en/support/loop>.

### Обзор

Браслет Polar Loop отслеживает все виды Вашей физической активности - каждый шаг или прыжок в течение дня - и регистрирует Ваши результаты.


Он похвалит Вас за хорошие результаты и поможет Вам повысить уровень физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель.

В сочетании с веб-службой Polar Flow и мобильным приложением - это идеальное решение для ведения активного образа жизни.



На рисунке: датчик физической активности Polar Loop, веб-служба Polar Flow и мобильное приложение Polar Flow.

### Представляем Polar Loop

 <p>Части браслета Polar Loop</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дисплей</li><li>2. Кнопка управления</li><li>3. Застёжка</li><li>4. Стандартный разъём USB</li></ol>
--	---

## Содержимое упаковки



Содержимое упаковки:

1. Браслет Polar Loop
2. Застёжка с пружинным стержнем (закреплена на браслете Polar Loop)
3. Инструмент для застёжки
4. Запасной пружинный стержень
5. Стандартный разъем USB
6. Руководство по использованию и измерительная лента.

## 2. НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы использовать браслет Polar Loop Вам понадобится компьютер с выходом в Интернет и веб-служба Polar Flow. Именно здесь Вы сможете зарегистрировать Ваше устройство и начать с ним работу.

### Подключение Polar Loop

Подсоедините Polar Loop к Вашему компьютеру через порт USB с помощью стандартного разъёма USB, чтобы включить устройство. Запатентованный компанией Polar магнитный конец кабеля защёлкнется автоматически, если он правильно установлен на браслете. Подождите пока компьютер установит программы для управления



устройством через USB, если в этом будет необходимость.

### Загрузка и установка Polar FlowSync

Необходимо загрузить и установить программу Polar FlowSync для настройки Polar Loop и синхронизации данных о физической активности.

1. Зайдите на веб-страницу [www.flow.polar.com/loop](http://www.flow.polar.com/loop) [<http://www.flow.polar.com/loop>] и загрузите программу Polar FlowSync.
2. Откройте инсталляционный пакет и выполните инструкции, которые появятся на экране.

**i** Если на экране появится всплывающее окно, где Вам предложат перезагрузить компьютер, Вы можете отменить его и продолжить работу.

### Регистрация на Polar Flow

1. После завершения установки программы в Вашем Интернет-браузере автоматически откроется страница веб-службы Polar Flow.

На дисплее браслета Polar Loop появится значок синхронизации данных.



**i** Отключите и вновь подключите Polar Loop к компьютеру, если программа Polar FlowSync не распознает устройство.

**i** Не используйте USB-разветвители. Есть вероятность того, что их мощности не будет достаточно для зарядки датчика физической активности.


2. **Создайте регистрационную запись** или введите имя и пароль, если вы уже зарегистрированы на веб-службе.

Регистрация на веб-службе компании Polar - это Ваш билет на использование всех существующих онлайн услуг компании Polar, которые имеют ограниченный доступ: веб-служба Polar Flow, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и дискуссионные форумы.

3. **Выберите настройки** для Вашего браслета Polar Loop:

Введите Ваши физические данные. Данная информация поможет Вам получить индивидуальные инструкции и правильно проанализировать результаты ежедневной физической активности и тренировок.

Выберите формат отображения времени, который Вы бы хотели видеть на дисплее Polar Loop. Вы также можете выбрать ориентацию дисплея, выбрав ту руку, на которой Вы собираетесь носить браслет.

 Для получения максимально точных результатов рекомендуется носить браслет на не доминирующей руке.

Вы можете изменить настройки в любое время с помощью веб-службы Polar Flow или через мобильное приложение.

**4. Начните процесс синхронизации.** Для этого щёлкните курсором на кнопку **Done**, таким образом Вы синхронизируете настройки на самом браслете и на веб-службе.

После завершения синхронизации на дисплее Polar Loop появится значок галочки, который потом сменится символом зарядки, так как начнётся зарядка устройства.



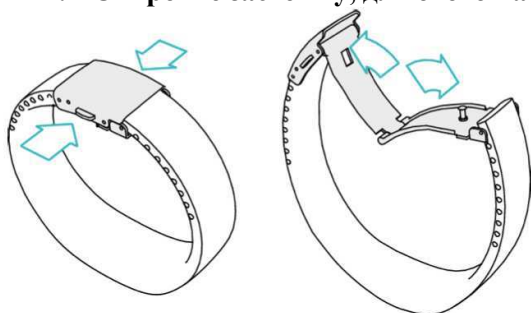
5. Теперь Вы можете либо полностью зарядить Polar Loop, либо отключить его от компьютера и отрегулировать размер браслета. Вы также можете сразу начать использовать Polar Loop, при этом не забудьте провести полную зарядку позже.

### Регулировка размера браслета

Посмотрите видео-инструкцию о том, как укоротить браслет: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

Выполните следующие шаги, чтобы отрегулировать браслет Polar Loop так, чтобы он подходил только для Вас и удобно крепился на запястье.

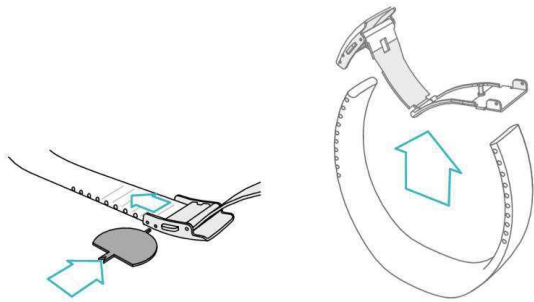
**1. Откройте застёжку, для этого нажмите на кнопки, расположенные по бокам застёжки.**



**2. Отсоедините застёжку с обеих сторон.**

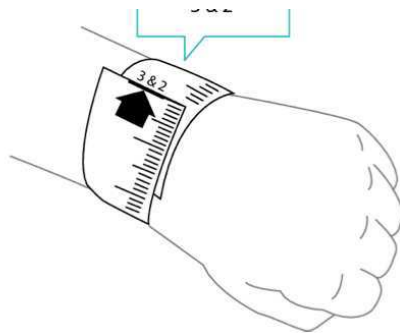
Используйте инструмент для застёжки, прилагаемый в комплекте, чтобы вытолкнуть пружинные стержни. Снимите застёжку с браслета.

**6** Начало работы



### 3. Измерьте размер запястья.

Отделите измерительную ленту от Руководства вдоль отрезной линии. Плотно оберните ленту вокруг запястья и снимите показания обхвата запястья. На концах ленты Вы увидите два числа. Данные числа означают количество блоков между желобками внутри браслета, которые Вы должны снять, чтобы подогнать браслет по размеру.



### Пример 3 и 2

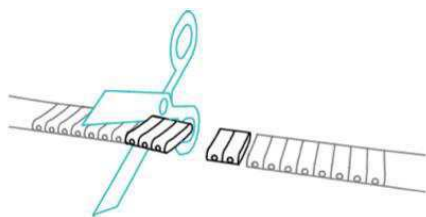
#### 4. Аккуратно подрежьте ремешок с обоих концов.

Чтобы дисплей был в центре браслета, необходимо укоротить браслет с обоих концов. Точно отсчитайте количество блоков на каждом конце браслета, которое было указано на измерительной ленте. Обрезать браслет следует точно по прямой линии, вдоль желобка и между отверстиями для пружинного стержня.

*Будьте аккуратны и не прорежьте отверстия для пружинного стержня.*



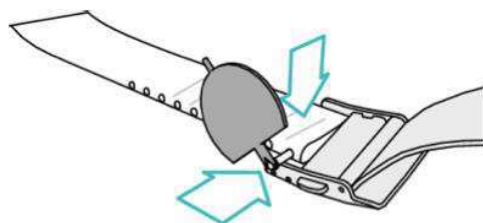
Повторите для другого конца браслета.



**5. Установите застёжку на место.**

Возьмите один пружинный стержень и вставьте его в первое отверстие на конце браслета, вставьте один конец пружинного стержня в отверстие для пружинного стержня на застёжке.

Воспользуйтесь инструментом, чтобы ослабить другой конец пружинного стержня и вставить его во второе отверстие для пружинного стержня на застёжке. Повторите тоже самое для другого конца браслета.



**6. Примерьте браслет, чтобы проверить как он Вам подходит.**

Чтобы браслет идеально сидел на запястье, Вы можете отрегулировать длину браслета, если переставите пружинные стержни во внешнее отверстие для пружинного стержня. Или, если в этом есть необходимость, подрежьте браслет ещё, по одному блоку за один раз.



### 3. ДИСПЛЕЙ

Браслет Polar Loop оснащён светодиодным дисплеем, который Вы можете активировать с помощью кнопки управления.

Вы можете просмотреть доступные режимы просмотра, если несколько раз нажмёте на кнопку управления: ACTV, CALS, STEP, TIME.


Вы увидите более подробную информацию о каждом режиме. Подождите две секунды и информация на дисплее начнёт прокручиваться автоматически.

*Носите Polar Loop на запястье, чтобы обеспечить бесперебойную работу кнопки управления. Если Вы хотите просмотреть информацию на дисплее не надевая браслет на запястье, дотроньтесь до стандартного разъёма USB с внутренней стороны, когда будете нажимать на кнопку управления.*

#### Следите за ежедневными видами активности

 <p>Шкала физической активности – заполняется во время движения</p>	<p><b>ACTV</b> означает уровень ежедневной физической активности. Целевой уровень ежедневной физической активности представлен в виде шкалы физической активности. Шкала заполняется по мере того, как Вы приближаетесь к поставленной цели.</p> <p>Вы можете достичь поставленную цель быстрее, если Ваша физическая деятельность будет интенсивной, но Вы можете выбрать и более умеренный ритм и быть физически активными в течение всего дня.</p>
 <p>То го – что Вам осталось сделать для достижения цели.</p>	<p><b>TO GO</b> предлагает варианты достижения поставленной цели ежедневной физической активности. Данная функция сообщает Вам о том, как долго Вам необходимо оставаться физически активным, если Вы выберете низкий, средний или высокий уровень физической активности. Цель у Вас одна, а вот путей её достижения несколько.</p> <p>Целевой уровень ежедневной физической активности может быть достигнут при низкой, средней или высокой интенсивности. На браслете Polar Loop «UP» означает низкую интенсивность, «WALK» - среднюю интенсивность, а «JOG» - высокую интенсивность.</p>
 <p><b>ИЛИ</b></p>	<p><b>JOG</b> означает такие виды физической активности с высоким уровнем интенсивности как бег, спортивная тренировка, прыжки со скакалкой, баскетбол, футбол, теннис, гандбол или сквош.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с высокой интенсивностью.</p>

 <p><b>ИЛИ</b></p>	<p><b>WALK</b> означает физическую активность с умеренной нагрузкой: прогуляться пешком, покосить траву на лужайке, выполнить круговую тренировку, поиграть в боулинг, покататься на скейтборде, медленные танцы, спокойное плавание или настольный теннис.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с умеренной интенсивностью.</p>
	<p><b>UP</b> означает физические действия с низкой интенсивностью, которые выполняются на ногах, например, уборка, мытье посуды, работа в саду, игра на гитаре, приготовление еды, игра в бильярд, медленные прогулки, игра в «дартс» или тай чи.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с низкой интенсивностью.</p>
	<p><b>CALS</b> означает количество сжигаемых калорий, выражаемое в килокалориях.</p> <p>Общее число сжигаемых калорий учитывает нормальный уровень метаболизма и количество калорий, сжигаемых в течение дня во время физической активности. Если вы используете датчик ЧСС во время тренировок, то количество сжигаемых калорий, рассчитываемое на основании ЧСС, будет также учитываться в общей сумме сожжённых калорий за день.</p> <p>Калории сжигаемые в процессе естественного метаболизма рассчитываются даже тогда, когда Вы не используете датчик физической активности.</p>
	<p><b>STEP</b> означает количество сделанных шагов.</p> <p>Количество и тип движений регистрируется и переводится в примерное количество шагов.</p> <p>Основная рекомендация для всех - выполнять как минимум 10000 шагов в день.</p>


	<p><b>TIME</b> означает время суток.</p> <p>Текущее время и формат отображения времени передаются на браслет с часов системного времени компьютера во время синхронизации через веб-службу Polar Flow. Чтобы изменить время на датчике физической активности, вначале следует изменить время на компьютере, а затем провести синхронизацию с браслетом.</p>
---	---

### Другие режимы просмотра дисплея

	<p><b>BATT. LOW</b> – данное текстовое сообщение появляется на дисплее, когда уровень зарядки батареи очень низкий. Датчик следует зарядить в течение следующих 24 часов.</p>
	<p><b>CHARGE</b> – данное текстовое сообщение появляется, когда батарея почти разряжена. Вы больше не сможете использовать датчик ЧСС и мобильное приложение Polar Flow вместе с Polar Loop пока не зарядите устройство.</p>
	<p><b>MEM.FULL</b> отображается на дисплее, когда память Polar Loop заполнена на 80%. Перенесите данные о Вашей физической активности на веб-службу Polar Flow с помощью кабеля USB или мобильного приложения Polar Flow. Устройство Polar Loop может хранить данные о физической активности максимум за 12 дней. Когда память переполняется, самые старые данные будут заменены на самые новые.</p>
	<p><b>FLIGH MODE (РЕЖИМ ПОЛЁТА)</b></p> <p>В режиме полёта прекращается беспроводная передача данных с устройства. Вы можете продолжать использовать браслет для сбора информации о Вашей физической активности, но Вы не сможете использовать его во время тренировки с использованием датчика ЧСС или для синхронизации данных на мобильное приложение Polar Flow.</p> <p>Чтобы активировать режим полёта, нажмите и в течение 10 секунд удерживайте кнопку, когда на дисплее будет отображаться <b>TIME</b>. Отпустите кнопку, когда на экране появится значок самолёта.</p> <p>Чтобы отключить режим полёта, в любом режиме просмотра на дисплее нажмите и в течение 10 секунд удерживайте кнопку на датчике до тех пор, пока на дисплее не появится значок самолёта и <b>OFF</b>.</p>

### Настройки дисплея

Вы можете выбрать руку, на которой Вы будете носить датчик физической активности, через веб-службу Polar Flow или мобильное приложение Polar Flow. Данная настройка изменит ориентацию дисплея Polar Loop в соответствии с выбранной рукой.

 Для получения максимально точных результатов рекомендуется носить браслет на не доминирующей руке.

Вы можете изменить настройки в любое время через веб-службу Polar Flow или мобильное приложение.

1. Подключите Polar Loop к компьютеру через порт USB, войдите на сайт [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] и войдите в систему.

2. Войдите в раздел **Settings (Настройки)** и **Products (Товары)**.

3. Выберите Polar Loop, **Settings** и измените праворукость или леворукость.

Ориентация дисплея Polar Loop измениться во время следующей синхронизации.

**Для изменения настроек дисплея через мобильное приложение**

1. Войдите в раздел **Settings (Настройки)**.

2. Выберите руку, ну которой Вы будете носить браслет, под Polar Loop.

## 4. ВЕБ-СЛУЖБА POLAR FLOW

Активный образ жизни ещё никогда не был таким весёлым и простым. Зайдите на веб-службу [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] и узнайте то, как Ваш простой выбор и ежедневные привычки могут круто изменить Вашу жизнь.

### **Синхронизация данных**

Вы можете регулярно синхронизировать данные о Вашей физической активности через веб-службу Polar Flow и следить за прогрессом. Вы можете автоматически синхронизировать данные через мобильное приложение Polar Flow или с помощью кабеля USB.

### **Синхронизация данные через веб-службу**

Каждый раз когда Вы подключаете Polar Loop к компьютеру с помощью стандартного кабеля USB от компании Polar, данные о Вашей активности передаются на веб-службу через программу Polar FlowSync.

### **Синхронизация через мобильное приложение**

Данные о вашей физической активности с датчика физической активности будут синхронизироваться с мобильным приложением Polar Flow по беспроводной сети через Bluetooth и с веб-службой через подключение к сети Интернет Вашего мобильного устройства.

### **Следите за достижениями**

**Функция «Activity Benefit» (Преимущества физической активности)** отслеживает Ваши действия в течение всего дня и показывает, как выбранные Вами действия помогают Вам поддерживать хорошее физическое состояние. Вы получите похвалу за хорошие результаты и помощь в повышении уровня физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель на день. Функция Activity Benefit ежедневно, еженедельно и ежемесячно подводит итоги Вашей физической активности, потому что чем больше Вы двигаетесь, тем больше преимуществ для Вашего здоровья. Вы можете проверить прогресс Вашей физической активности с помощью мобильного телефона или веб-службы.

**Зоны активности (Activity zones):** Устройство Polar Loop следит за Вашей ежедневной физической активностью на основе пяти уровней интенсивности: отдых, положение сидя, низкая интенсивность, средняя и высокая. Оно измеряет различные зоны активности (низкую, среднюю, высокую) так, что чем выше уровень интенсивности, тем быстрее Вы достигните Вашу цель. На браслете Polar Loop «UP» означает низкий уровень интенсивности, «WALK» средний уровень интенсивности, а «JOG» - высокий уровень интенсивности. Вы можете найти больше примеров для видов физической активности для низкого, среднего и высокого уровней интенсивности на веб-службе Polar Flow.

**Подробный анализ физической активности:** Общее количество активного времени показывает суммарное время телодвижений, которые оказывают положительное воздействие на Ваше тело и на Ваше здоровье. Вы получаете не только большое количество подробностей о Вашей физической активности, но и информацию о пользе для здоровья от неё. Кроме того, Вы также сможете увидеть периоды отсутствия активности, когда Вы не двигались в течение слишком продолжительного периода времени.

**Дневник (Diary)** доступен на веб-службе Polar. Когда Вы передаёте данные о своей физической активности и результаты тренировок с датчика физической активности на Дневник, Вы сможете легко отслеживать свои достижения. Вы можете просмотреть историю своей физической активности и тренировок за месяц или за неделю, а также увидеть ежемесячные или еженедельные итоги в дополнение к отчёту за день.



◀ ▶ MAY 2013

Today

Month ▼

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Summary
29 8 51%	30 3 86%	31 100%	1 98%	2 3 77%	3 3 90%	4 29min 45 14 124%	7h 21 15172 kcal 90%
5 2 82%	6 2 105%	7 1 100%	8 3 51%	9 3 76%	10 1 90%	11 14 124%	5h 11 14873 kcal 89%
12 8 51%	13 3 86%	14 27min 56 1 109%	15 2 100%	16 3 74%	17 2 90%	18 40min 15 14 124%	7h 42 15395 kcal 91%
19 3 90%	20 48min 12 2 105%	21 1 100%	22 3 51%	23 3 82%	24 1 90%	25 3 76%	5h 49 15725 kcal 87%
26 2 105%	27 1 28%	28	29	30	1	2	1h 20 2931 kcal 67%

Просмотр дневника на веб-службе Polar Flow

## 5. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

С помощью мобильного приложения Polar Flow Вы можете просматривать и анализировать данные о своей физической активности на ходу и синхронизировать данные по беспроводной связи с устройства Polar Loop на веб-службу Polar Flow.

Данное устройство совместимо с iOS-устройствами с возможностью подключения через Bluetooth Smart, начиная с мобильных телефонов iPhone серий 4s и 5, а также iPad touch (5 поколения или новее) с операционной системой iOS 6 и новее.

Обратите внимание: для использования Polar Loop совместно с мобильным приложением Polar Flow необходимо установить соединение между браслетом и компьютером. Для получения более подробной информации о настройке браслета смотрите раздел «Начало работы» (страница 5).

### Установка приложения и подключение Polar Loop

Убедитесь в том, что функция Bluetooth включена на Вашем iOS-устройстве и что для Вашего iOS-устройства доступно подключение к сети Интернет.

#### Начать использовать мобильное приложение Polar Flow с браслетом Polar Loop

1. Скачайте приложение в Apple App Store.
2. Откройте приложение и войдите в систему под своим именем Polar. Дождитесь, когда появится сообщение **Connect device (Подключите устройство)**.
3. Нажмите на кнопку на Polar Loop, чтобы установить соединение между устройством и приложением.



*Устройство Polar Loop должно быть рядом с телефоном, чтобы соединение было установлено успешно.*

4. Нажмите **OK** на iOS-устройстве, чтобы установить соединение.

Теперь настройки Вашей учётной записи Polar будут переданы на мобильное приложение с веб-службы Polar Flow, а приложение отобразит Ваши личные данные о физической активности и руководство к действию.

### Синхронизация данных

Мобильное приложение Polar Flow будет автоматически синхронизировать данные о физической активности и настройки с веб-службы Polar Flow, когда мобильное приложение будет включено и Ваше iOS-устройство будет находиться рядом с браслетом. Процесс автоматической синхронизации проходит каждый час. Вы также можете проводить синхронизацию вручную, для этого нажмите кнопку управления на устройстве Polar Loop.

Даже если мобильное приложение неактивно на Вашем iOS-устройстве, она всё равно будет работать в фоновом режиме. Нажатием кнопки на браслете Polar Loop Вы начнёте синхронизацию данных, если она не проводилась в течение последних 15 минут.

### Узнайте больше о видах активности

**Функция «Activity Benefit» (Преимущества физической активности)** отслеживает Ваши действия в течение всего дня и показывает, как выбранные Вами действия помогают Вам поддерживать хорошее физическое состояние. Вы получите похвалу за хорошие результаты и помощь в повышении уровня физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель на день. Функция Activity Benefit ежедневно, еженедельно и ежемесячно подводит итоги Вашей физической активности, потому что чем больше Вы двигаетесь, тем больше преимуществ для Вашего здоровья. Вы можете проверить прогресс Вашей физической активности с помощью мобильного телефона или веб-службы.

**Зоны активности (Activity zones):** Устройство Polar Loop следит за Вашей ежедневной физической активностью на основе пяти уровней интенсивности: отдых, положение сидя, низкая интенсивность, средняя и высокая. Оно измеряет различные зоны активности (низкую, среднюю, высокую) так, что чем выше уровень интенсивности, тем быстрее Вы достигните Вашу цель. На браслете Polar Loop «UP» означает низкий уровень интенсивности, «WALK» средний уровень интенсивности, а «JOG» - высокий уровень интенсивности. Вы можете найти больше примеров для видов физической активности для низкого, среднего и высокого уровней интенсивности в разделе Activity Guidance (Руководство по видам физической активности) мобильного приложения и на веб-службе Polar Flow.

**Inactivity Alert (Предупреждение об отсутствии активности):** Напоминает Вам о том, что Вы слишком долго засиделись.

**Подробный анализ физической активности:** Общее количество активного времени показывает суммарное время телодвижений, которые оказывают положительное воздействие на Ваше тело и на Ваше здоровье. Вы получаете не только большое количество подробностей о Вашей физической активности, но и информацию о пользе для здоровья от неё. Кроме того, Вы также сможете увидеть периоды отсутствия активности, когда Вы не двигались в течение слишком продолжительного периода времени.



Мобильное приложение Polar Flow

### Анализ тренировок ЧСС

Если Вы использовали датчик ЧСС во время тренировки, Вы на ходу можете посмотреть результаты тренировки. Просто выберите ту тренировку, результаты которой Вы хотите посмотреть, и на дисплее появится кривая ЧСС с обозначением максимальной и средней ЧСС, количество сожжённых калорий, а также процент жира сожжённых калорий. Вы также можете увидеть, какое количество времени потребовалось на сжигание жира, зоны улучшения физического состояния и прочитайте информацию о тренировочных преимуществах (Training Benefit). Функция «Тренировочные преимущества» мотивирует Вас во время тренировок и рассказывает Вам о эффектах, которые тренировки оказывают на Ваше здоровье.

Обратите внимание: Функция «Тренировочные преимущества» доступна только для тех тренировок, продолжительность которых составляет не менее десяти минут в зоне ЧСС, которая превышает 50% от Вашей максимальной ЧСС.



## 6. ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Устройство Polar Loop отслеживает все виды Вашей физической активности. Чтобы извлечь больше пользы от ежедневных спортивных тренировок, используйте дополнительный датчик ЧСС Polar Bluetooth Smart, который идеально совместим с Polar Loop.

### Установка соединения с датчиком ЧСС

Вы можете установить соединение между датчиком ЧСС Polar Bluetooth Smart и датчиком физической активности Polar Loop. Мы рекомендуем использовать датчики ЧСС Polar H6 и H7 Bluetooth Smart. Мы не можем гарантировать совместимость с датчиками ЧСС других производителей.

Если ранее Вы использовали датчик ЧСС с другими устройствами или программным обеспечением, убедитесь в том, что датчик не соединён с другим устройством или программой, когда будете устанавливать соединение с Polar Loop.

1. Наденьте совместимый датчик ЧСС. Убедитесь в том, что электроды на ремешке влажные. Если в этом есть необходимость, прочтите подробные инструкции в Руководстве пользователя для датчика ЧСС.
2. Поднесите браслет Polar Loop к датчику ЧСС.
3. Нажмите на кнопку управления на браслете Polar Loop – подождите пару секунд пока на дисплее браслета не появится сообщение «**PAIRED**» (Соединение установлено).



Теперь датчик ЧСС и Energy Pointer будут добавлены в меню датчика физической активности.

### Начало тренировки

Для начала тренировки ЧСС наденьте датчик ЧСС и датчик Polar Loop, нажмите на кнопку на браслете и дождитесь, когда на дисплее появятся показания пульса.



*Во время тренировки с использованием датчика ЧСС Вы не сможете синхронизировать данные между Polar Loop и мобильным приложением Polar Flow. Вы сможете провести синхронизацию данных после тренировки.*

На дисплее Ваша текущая ЧСС выражается в ударах в минуту (bpm).



### Руководство к тренировкам ЧСС

После отображённого числа bpm на дисплее Вы увидите текущий основной эффект тренировки. Функция «EnergyPointer» во время тренировки покажет, какой эффект оказывает данная тренировка – сжигание жира или усовершенствование уровня физической подготовки.

 <p style="text-align: center;">СЖИГАНИЕ ЖИРА</p>	<p>В зоне сжигания жира уровень интенсивности тренировки ниже, а жир служит источником энергии. Поэтому жир сжигается более эффективно, а Ваш метаболизм, в основном окисление жира, повышается.</p>
 <p style="text-align: center;">УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	<p>В зоне фитнеса уровень интенсивности тренировки выше и Вы совершенствуете свой уровень физической подготовки, т.е. укрепляете сердце и повышаете кровообращение в мышцах и лёгких. Основной источник энергии – углеводы.</p>

### Окончание тренировки

Чтобы прекратить запись тренировки ЧСС, снимите ремешок датчика ЧСС с груди и отсоедините соединитель от ремешка.



*После того как Вы сняли датчик ЧСС, подождите две минуты перед тем как использовать его с другим устройством или программой.*

## 7. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Зарядка Polar Loop

После полной зарядки устройство Polar Loop можно использовать до 6 дней в зависимости от интенсивности использования.



*Если батарея полностью разряжена и дисплей не загорается после подключения устройства, то для активации устройства может понадобиться 20 секунд.*

Полная зарядка устройства занимает около 90 минут.

Если Вы используете адаптер переменного тока, убедитесь в том, что на адаптере стоит маркировка «вход 5 В пост.т 0.5 А – 2А макс»/“output 4Vdc 0.5A – 2A max”. Используйте только тот адаптер, который соответствует требованиям технической безопасности (с маркировкой «LPS», «Limited Power Supply» (Ограниченная мощность) или «UL listed» (Включен в номенклатуру Лаборатории по технике безопасности).

На дисплее будет появляться символ зарядки, а после полной зарядке на дисплее появится процент зарядки – 100%.



### Уход за Polar Loop

Очистите устройство слабым мыльным раствором, высушите полотенцем. Никогда не используйте спирт или абразивные материалы (стальную мочалку или химические средства для чистки). Храните в сухом и прохладном месте. Не храните во влажном месте, в воздухонепроницаемом материале как, например, пластиковый пакет или спортивная сумка. Не подвергайте прямому воздействию солнечных лучей в течение продолжительного периода времени.

### Водонепроницаемость

Устройство Polar Loop водонепроницаемо до 20 метров. Вы можете использовать его во время плавания или купания.

### Обновления для Polar Loop

Если для устройства Polar Loop доступны обновления, то программа Polar FlowSync автоматически подскажет Вам обновить Ваше устройство.

Программа Polar FlowSync проведет синхронизацию всех данных, перед тем как установить обновления на датчик физической активности. После обновления все Ваши настройки будут обратно синхронизированы на датчик физической активности.

### Сброс настроек Polar Loop

Если Вы хотите сбросить настройки Polar Loop, подключите устройство к компьютеру и выполните **Factory Reset (Возврат к исходным настройкам)** в разделе **Settings** программы Polar FlowSync.

Возврат к исходным настройкам удалит все данные с датчика физической активности и Вы сможете использовать его как новый датчик.

### Системные требования для компьютера и мобильного устройства

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 и новее
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 и новее
- Дополнительное мобильное приложение Polar Flow можно установить на iOS-устройствах 6 и новее, совместимых с мобильными телефонами iPhone серии 4s и 5, а также iPod touch (5 поколения или новее).

## Технические характеристики

### Батарея

Время работы при полной зарядке

До 6 дней

Тип

25мА/ч, литий-полимерная, перезаряжаемая, несменная.

Зарядка

Источник энергии с USB-портом или порт-USB компьютера с типом USB соединителя А.

Время для полной зарядки

90 минут

### Память

Объём

4 Мб

Примеры

12 дней активности и 4 одночасовых тренировки или

7 дней активности и 8 одночасовых тренировок.

### Подключение

USB

Стандартный кабель USB Polar

На конце кабеля, который подключается к Polar Loop находится магнит: храните его подальше от кредитных карт и металлических предметов.

Беспроводное

Bluetooth Smart

### Официальный диллер

мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ

компания **PolarSport**

[www.PolarSport.ru](http://www.PolarSport.ru)

По России: +7 (800)333-47-06

+7(495)22-33-586

[mail@polarsport.ru](mailto:mail@polarsport.ru)

**Фирменный магазин Polar**

Гончарный проезд 8/40

Сертифицированные центры Polar в России:

#### Москва:

Нахимовский пр-т д.56

+7(495)956-50-00

#### Замена батареек:

Гончарный проезд 8/40

+7(495)22-33-586

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY

# POLAR loop



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
<b>Обзор</b> .....	<b>3</b>
Представляем Polar Loop .....	3
Содержимое упаковки .....	4
<b>2. НАЧАЛО РАБОТЫ</b> .....	<b>5</b>
Подключение Polar Loop .....	5
Загрузка и установка Polar FlowSync .....	5
Регистрация на веб-службе Polar Flow .....	5
Регулировка размера браслета .....	6
<b>3. ДИСПЛЕЙ</b> .....	<b>9</b>
Следите за ежедневными видами активности .....	9
Другие режимы просмотра дисплея .....	11
Настройки дисплея .....	11
<b>4. ВЕБ-СЛУЖБА POLAR FLOW</b> .....	<b>13</b>
Синхронизация данных .....	13
Следите за достижениями .....	13
<b>5. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW</b> .....	<b>15</b>
Установка приложения и подключение Polar Loop .....	15
Синхронизация данных .....	15
Узнайте больше о видах активности .....	15
Анализ тренировок ЧСС .....	16
<b>6. ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ</b> .....	<b>17</b>
Установка соединения с датчиком ЧСС .....	17
Начало тренировки .....	17
Руководство к тренировкам ЧСС .....	17
Окончание тренировки .....	18
<b>7. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	<b>19</b>
Зарядка Polar Loop .....	19
Уход за Polar Loop .....	19
Водонепроницаемость .....	19
Обновления для Polar Loop .....	19
Сброс настроек Polar Loop .....	19
Системные требования для компьютера и мобильного устройства .....	19
Технические характеристики .....	19

## 1. ВВЕДЕНИЕ

Спасибо за покупку нового и увлекательного браслета Polar Loop!

Данное Руководство поможет Вам начать использовать это новое устройство. Для просмотра видеоинструкции и для загрузки обновлённой версии данного Руководства посетите веб-страницу <http://www.polar.com/en/support/loop>.

### Обзор

Браслет Polar Loop отслеживает все виды Вашей физической активности - каждый шаг или прыжок в течение дня - и регистрирует Ваши результаты.


Он похвалит Вас за хорошие результаты и поможет Вам повысить уровень физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель.

В сочетании с веб-службой Polar Flow и мобильным приложением - это идеальное решение для ведения активного образа жизни.



На рисунке: датчик физической активности Polar Loop, веб-служба Polar Flow и мобильное приложение Polar Flow.

### Представляем Polar Loop

 <p>Части браслета Polar Loop</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Дисплей</li><li>2. Кнопка управления</li><li>3. Застёжка</li><li>4. Стандартный разъём USB</li></ol>
--	---

## Содержимое упаковки



Содержимое упаковки:

1. Браслет Polar Loop
2. Застёжка с пружинным стержнем (закреплена на браслете Polar Loop)
3. Инструмент для застёжки
4. Запасной пружинный стержень
5. Стандартный разъем USB
6. Руководство по использованию и измерительная лента.



## 2. НАЧАЛО РАБОТЫ

Чтобы использовать браслет Polar Loop Вам понадобится компьютер с выходом в Интернет и веб-служба Polar Flow. Именно здесь Вы сможете зарегистрировать Ваше устройство и начать с ним работу.

### Подключение Polar Loop

Подсоедините Polar Loop к Вашему компьютеру через порт USB с помощью стандартного разъёма USB, чтобы включить устройство. Запатентованный компанией Polar магнитный конец кабеля защёлкнется автоматически, если он правильно установлен на браслете. Подождите пока компьютер установит программы для управления



устройством через USB, если в этом будет необходимость.

### Загрузка и установка Polar FlowSync

Необходимо загрузить и установить программу Polar FlowSync для настройки Polar Loop и синхронизации данных о физической активности.

1. Зайдите на веб-страницу [www.flow.polar.com/loop](http://www.flow.polar.com/loop) [<http://www.flow.polar.com/loop>] и загрузите программу Polar FlowSync.
2. Откройте инсталляционный пакет и выполните инструкции, которые появятся на экране.

**i** Если на экране появится всплывающее окно, где Вам предложат перезагрузить компьютер, Вы можете отменить его и продолжить работу.

### Регистрация на Polar Flow

1. После завершения установки программы в Вашем Интернет-браузере автоматически откроется страница веб-службы Polar Flow.

На дисплее браслета Polar Loop появится значок синхронизации данных.



**i** Отключите и вновь подключите Polar Loop к компьютеру, если программа Polar FlowSync не распознает устройство.

**i** Не используйте USB-разветвители. Есть вероятность того, что их мощности не будет достаточно для зарядки датчика физической активности.


2. **Создайте регистрационную запись** или введите имя и пароль, если вы уже зарегистрированы на веб-службе.

Регистрация на веб-службе компании Polar - это Ваш билет на использование всех существующих онлайн услуг компании Polar, которые имеют ограниченный доступ: веб-служба Polar Flow, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) и дискуссионные форумы.

3. **Выберите настройки** для Вашего браслета Polar Loop:

Введите Ваши физические данные. Данная информация поможет Вам получить индивидуальные инструкции и правильно проанализировать результаты ежедневной физической активности и тренировок.

Выберите формат отображения времени, который Вы бы хотели видеть на дисплее Polar Loop. Вы также можете выбрать ориентацию дисплея, выбрав ту руку, на которой Вы собираетесь носить браслет.

 Для получения максимально точных результатов рекомендуется носить браслет на не доминирующей руке.

Вы можете изменить настройки в любое время с помощью веб-службы Polar Flow или через мобильное приложение.

**4. Начните процесс синхронизации.** Для этого щёлкните курсором на кнопку **Done**, таким образом Вы синхронизируете настройки на самом браслете и на веб-службе.

После завершения синхронизации на дисплее Polar Loop появится значок галочки, который потом сменится символом зарядки, так как начнётся зарядка устройства.



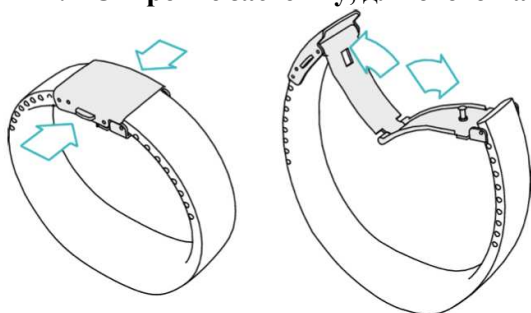
5. Теперь Вы можете либо полностью зарядить Polar Loop, либо отключить его от компьютера и отрегулировать размер браслета. Вы также можете сразу начать использовать Polar Loop, при этом не забудьте провести полную зарядку позже.

### Регулировка размера браслета

Посмотрите видео-инструкцию о том, как укоротить браслет: <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

Выполните следующие шаги, чтобы отрегулировать браслет Polar Loop так, чтобы он подходил только для Вас и удобно крепился на запястье.

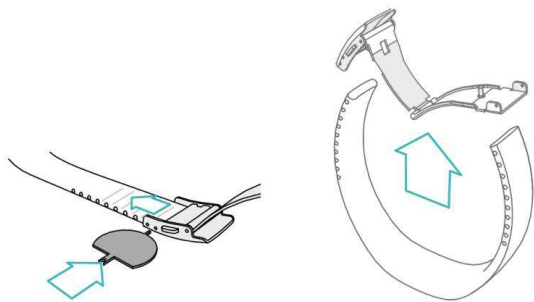
**1. Откройте застёжку, для этого нажмите на кнопки, расположенные по бокам застёжки.**



**2. Отсоедините застёжку с обеих сторон.**

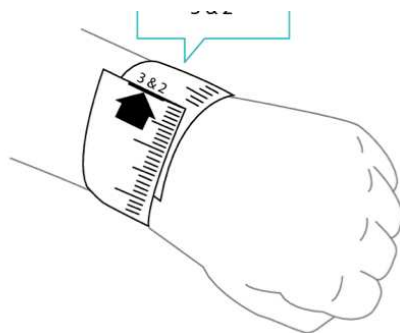
Используйте инструмент для застёжки, прилагаемый в комплекте, чтобы вытолкнуть пружинные стержни. Снимите застёжку с браслета.

**6** Начало работы



### 3. Измерьте размер запястья.

Отделите измерительную ленту от Руководства вдоль отрезной линии. Плотно оберните ленту вокруг запястья и снимите показания обхвата запястья. На концах ленты Вы увидите два числа. Данные числа означают количество блоков между желобками внутри браслета, которые Вы должны снять, чтобы подогнать браслет по размеру.



### Пример 3 и 2

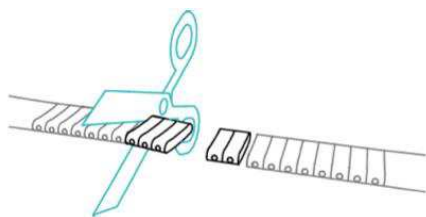
#### 4. Аккуратно подрежьте ремешок с обоих концов.

Чтобы дисплей был в центре браслета, необходимо укоротить браслет с обоих концов. Точно отсчитайте количество блоков на каждом конце браслета, которое было указано на измерительной ленте. Обрезать браслет следует точно по прямой линии, вдоль желобка и между отверстиями для пружинного стержня.

*Будьте аккуратны и не прорежьте отверстия для пружинного стержня.*



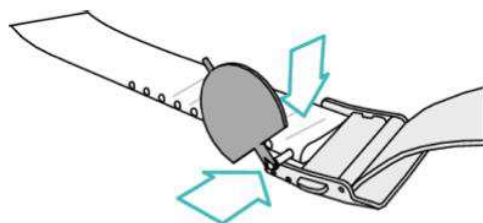
Повторите для другого конца браслета.



**5. Установите застёжку на место.**

Возьмите один пружинный стержень и вставьте его в первое отверстие на конце браслета, вставьте один конец пружинного стержня в отверстие для пружинного стержня на застёжке.

Воспользуйтесь инструментом, чтобы ослабить другой конец пружинного стержня и вставить его во второе отверстие для пружинного стержня на застёжке. Повторите тоже самое для другого конца браслета.



**6. Примерьте браслет, чтобы проверить как он Вам подходит.**

Чтобы браслет идеально сидел на запястье, Вы можете отрегулировать длину браслета, если переставите пружинные стержни во внешнее отверстие для пружинного стержня. Или, если в этом есть необходимость, подрежьте браслет ещё, по одному блоку за один раз.

### 3. ДИСПЛЕЙ

Браслет Polar Loop оснащён светодиодным дисплеем, который Вы можете активировать с помощью кнопки управления.

Вы можете просмотреть доступные режимы просмотра, если несколько раз нажмёте на кнопку управления: ACTV, CALS, STEP, TIME.


Вы увидите более подробную информацию о каждом режиме. Подождите две секунды и информация на дисплее начнёт прокручиваться автоматически.

*Носите Polar Loop на запястье, чтобы обеспечить бесперебойную работу кнопки управления. Если Вы хотите просмотреть информацию на дисплее не надевая браслет на запястье, дотроньтесь до стандартного разъёма USB с внутренней стороны, когда будете нажимать на кнопку управления.*


#### Следите за ежедневными видами активности

 <p>Шкала физической активности – заполняется во время движения</p>	<p><b>ACTV</b> означает уровень ежедневной физической активности. Целевой уровень ежедневной физической активности представлен в виде шкалы физической активности. Шкала заполняется по мере того, как Вы приближаетесь к поставленной цели.</p> <p>Вы можете достичь поставленную цель быстрее, если Ваша физическая деятельность будет интенсивной, но Вы можете выбрать и более умеренный ритм и быть физически активными в течение всего дня.</p>
 <p>То го – что Вам осталось сделать для достижения цели.</p>	<p><b>TO GO</b> предлагает варианты достижения поставленной цели ежедневной физической активности. Данная функция сообщает Вам о том, как долго Вам необходимо оставаться физически активным, если Вы выберете низкий, средний или высокий уровень физической активности. Цель у Вас одна, а вот путей её достижения несколько.</p> <p>Целевой уровень ежедневной физической активности может быть достигнут при низкой, средней или высокой интенсивности. На браслете Polar Loop «UP» означает низкую интенсивность, «WALK» - среднюю интенсивность, а «JOG» - высокую интенсивность.</p>
 <p><b>ИЛИ</b></p>	<p><b>JOG</b> означает такие виды физической активности с высоким уровнем интенсивности как бег, спортивная тренировка, прыжки со скакалкой, баскетбол, футбол, теннис, гандбол или сквош.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с высокой интенсивностью.</p>

    <b>ИЛИ</b>	<p><b>WALK</b> означает физическую активность с умеренной нагрузкой: прогуляться пешком, покосить траву на лужайке, выполнить круговую тренировку, поиграть в боулинг, покататься на скейтборде, медленные танцы, спокойное плавание или настольный теннис.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с умеренной интенсивностью.</p>
  	<p><b>UP</b> означает физические действия с низкой интенсивностью, которые выполняются на ногах, например, уборка, мытье посуды, работа в саду, игра на гитаре, приготовление еды, игра в бильярд, медленные прогулки, игра в «дартс» или тай чи.</p> <p>На дисплее Polar Loop будет отображаться время, которое осталось для достижения поставленной цели, если Вы выбрали физическую активность с низкой интенсивностью.</p>
  	<p><b>CALS</b> означает количество сжигаемых калорий, выражаемое в килокалориях.</p> <p>Общее число сжигаемых калорий учитывает нормальный уровень метаболизма и количество калорий, сжигаемых в течение дня во время физической активности. Если вы используете датчик ЧСС во время тренировок, то количество сжигаемых калорий, рассчитываемое на основании ЧСС, будет также учитываться в общей сумме сожжённых калорий за день.</p> <p>Калории сжигаемые в процессе естественного метаболизма рассчитываются даже тогда, когда Вы не используете датчик физической активности.</p>
  	<p><b>STEP</b> означает количество сделанных шагов.</p> <p>Количество и тип движений регистрируется и переводится в примерное количество шагов.</p> <p>Основная рекомендация для всех - выполнять как минимум 10000 шагов в день.</p>


	<p><b>TIME</b> означает время суток.</p> <p>Текущее время и формат отображения времени передаются на браслет с часов системного времени компьютера во время синхронизации через веб-службу Polar Flow. Чтобы изменить время на датчике физической активности, вначале следует изменить время на компьютере, а затем провести синхронизацию с браслетом.</p>
---	---

### Другие режимы просмотра дисплея

	<p><b>BATT. LOW</b> – данное текстовое сообщение появляется на дисплее, когда уровень зарядки батареи очень низкий. Датчик следует зарядить в течение следующих 24 часов.</p>
	<p><b>CHARGE</b> – данное текстовое сообщение появляется, когда батарея почти разряжена. Вы больше не сможете использовать датчик ЧСС и мобильное приложение Polar Flow вместе с Polar Loop пока не зарядите устройство.</p>
	<p><b>MEM.FULL</b> отображается на дисплее, когда память Polar Loop заполнена на 80%. Перенесите данные о Вашей физической активности на веб-службу Polar Flow с помощью кабеля USB или мобильного приложения Polar Flow. Устройство Polar Loop может хранить данные о физической активности максимум за 12 дней. Когда память переполняется, самые старые данные будут заменены на самые новые.</p>
	<p><b>FLIGH MODE (РЕЖИМ ПОЛЁТА)</b></p> <p>В режиме полёта прекращается беспроводная передача данных с устройства. Вы можете продолжать использовать браслет для сбора информации о Вашей физической активности, но Вы не сможете использовать его во время тренировки с использованием датчика ЧСС или для синхронизации данных на мобильное приложение Polar Flow.</p> <p>Чтобы активировать режим полёта, нажмите и в течение 10 секунд удерживайте кнопку, когда на дисплее будет отображаться <b>TIME</b>. Отпустите кнопку, когда на экране появится значок самолёта.</p> <p>Чтобы отключить режим полёта, в любом режиме просмотра на дисплее нажмите и в течение 10 секунд удерживайте кнопку на датчике до тех пор, пока на дисплее не появится значок самолёта и <b>OFF</b>.</p>

### Настройки дисплея

Вы можете выбрать руку, на которой Вы будете носить датчик физической активности, через веб-службу Polar Flow или мобильное приложение Polar Flow. Данная настройка изменит ориентацию дисплея Polar Loop в соответствии с выбранной рукой.

 Для получения максимально точных результатов рекомендуется носить браслет на не доминирующей руке.

Вы можете изменить настройки в любое время через веб-службу Polar Flow или мобильное приложение.

1. Подключите Polar Loop к компьютеру через порт USB, войдите на сайт [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [http://www.polar.com/flow] и войдите в систему.

2. Войдите в раздел **Settings (Настройки)** и **Products (Товары)**.

3. Выберите Polar Loop, **Settings** и измените праворукость или леворукость.

Ориентация дисплея Polar Loop измениться во время следующей синхронизации.

**Для изменения настроек дисплея через мобильное приложение**

1. Войдите в раздел **Settings (Настройки)**.

2. Выберите руку, ну которой Вы будете носить браслет, под Polar Loop.



## 4. ВЕБ-СЛУЖБА POLAR FLOW

Активный образ жизни ещё никогда не был таким весёлым и простым. Зайдите на веб-службу [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] и узнайте то, как Ваш простой выбор и ежедневные привычки могут круто изменить Вашу жизнь.

### **Синхронизация данных**

Вы можете регулярно синхронизировать данные о Вашей физической активности через веб-службу Polar Flow и следить за прогрессом. Вы можете автоматически синхронизировать данные через мобильное приложение Polar Flow или с помощью кабеля USB.

### **Синхронизация данные через веб-службу**

Каждый раз когда Вы подключаете Polar Loop к компьютеру с помощью стандартного кабеля USB от компании Polar, данные о Вашей активности передаются на веб-службу через программу Polar FlowSync.

### **Синхронизация через мобильное приложение**

Данные о вашей физической активности с датчика физической активности будут синхронизироваться с мобильным приложением Polar Flow по беспроводной сети через Bluetooth и с веб-службой через подключение к сети Интернет Вашего мобильного устройства.

### **Следите за достижениями**

**Функция «Activity Benefit» (Преимущества физической активности)** отслеживает Ваши действия в течение всего дня и показывает, как выбранные Вами действия помогают Вам поддерживать хорошее физическое состояние. Вы получите похвалу за хорошие результаты и помощь в повышении уровня физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель на день. Функция Activity Benefit ежедневно, еженедельно и ежемесячно подводит итоги Вашей физической активности, потому что чем больше Вы двигаетесь, тем больше преимуществ для Вашего здоровья. Вы можете проверить прогресс Вашей физической активности с помощью мобильного телефона или веб-службы.

**Зоны активности (Activity zones):** Устройство Polar Loop следит за Вашей ежедневной физической активностью на основе пяти уровней интенсивности: отдых, положение сидя, низкая интенсивность, средняя и высокая. Оно измеряет различные зоны активности (низкую, среднюю, высокую) так, что чем выше уровень интенсивности, тем быстрее Вы достигните Вашу цель. На браслете Polar Loop «UP» означает низкий уровень интенсивности, «WALK» средний уровень интенсивности, а «JOG» - высокий уровень интенсивности. Вы можете найти больше примеров для видов физической активности для низкого, среднего и высокого уровней интенсивности на веб-службе Polar Flow.

**Подробный анализ физической активности:** Общее количество активного времени показывает суммарное время телодвижений, которые оказывают положительное воздействие на Ваше тело и на Ваше здоровье. Вы получаете не только большое количество подробностей о Вашей физической активности, но и информацию о пользе для здоровья от неё. Кроме того, Вы также сможете увидеть периоды отсутствия активности, когда Вы не двигались в течение слишком продолжительного периода времени.

**Дневник (Diary)** доступен на веб-службе Polar. Когда Вы передаёте данные о своей физической активности и результаты тренировок с датчика физической активности на Дневник, Вы сможете легко отслеживать свои достижения. Вы можете просмотреть историю своей физической активности и тренировок за месяц или за неделю, а также увидеть ежемесячные или еженедельные итоги в дополнение к отчёту за день.



◀ ▶ MAY 2013

Today

Month

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Summary
29 8 51%	30 3 86%	31 100%	1 98%	2 3 77%	3 3 90%	4 29min 45 14 124%	7h 21 15172 kcal 90%
5 2 82%	6 2 105%	7 1 100%	8 3 51%	9 3 76%	10 1 90%	11 14 124%	5h 11 14873 kcal 89%
12 8 51%	13 3 86%	14 27min 56 1 109%	15 2 100%	16 3 74%	17 2 90%	18 40min 15 14 124%	7h 42 15395 kcal 91%
19 3 90%	20 48min 12 2 105%	21 1 100%	22 3 51%	23 3 82%	24 1 90%	25 3 76%	5h 49 15725 kcal 87%
26 2 105%	27 1 28%	28	29	30	1	2	1h 20 2931 kcal 67%

Просмотр дневника на веб-службе Polar Flow

## 5. МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

С помощью мобильного приложения Polar Flow Вы можете просматривать и анализировать данные о своей физической активности на ходу и синхронизировать данные по беспроводной связи с устройства Polar Loop на веб-службу Polar Flow.

Данное устройство совместимо с iOS-устройствами с возможностью подключения через Bluetooth Smart, начиная с мобильных телефонов iPhone серий 4s и 5, а также iPad touch (5 поколения или новее) с операционной системой iOS 6 и новее.

Обратите внимание: для использования Polar Loop совместно с мобильным приложением Polar Flow необходимо установить соединение между браслетом и компьютером. Для получения более подробной информации о настройке браслета смотрите раздел «Начало работы» (страница 5).

### Установка приложения и подключение Polar Loop

Убедитесь в том, что функция Bluetooth включена на Вашем iOS-устройстве и что для Вашего iOS-устройства доступно подключение к сети Интернет.

#### Начать использовать мобильное приложение Polar Flow с браслетом Polar Loop

1. Скачайте приложение в Apple App Store.
2. Откройте приложение и войдите в систему под своим именем Polar. Дождитесь, когда появится сообщение **Connect device (Подключите устройство)**.
3. Нажмите на кнопку на Polar Loop, чтобы установить соединение между устройством и приложением.



*Устройство Polar Loop должно быть рядом с телефоном, чтобы соединение было установлено успешно.*

4. Нажмите **OK** на iOS-устройстве, чтобы установить соединение.

Теперь настройки Вашей учётной записи Polar будут переданы на мобильное приложение с веб-службы Polar Flow, а приложение отобразит Ваши личные данные о физической активности и руководство к действию.

### Синхронизация данных

Мобильное приложение Polar Flow будет автоматически синхронизировать данные о физической активности и настройки с веб-службы Polar Flow, когда мобильное приложение будет включено и Ваше iOS-устройство будет находиться рядом с браслетом. Процесс автоматической синхронизации проходит каждый час. Вы также можете проводить синхронизацию вручную, для этого нажмите кнопку управления на устройстве Polar Loop.

Даже если мобильное приложение неактивно на Вашем iOS-устройстве, она всё равно будет работать в фоновом режиме. Нажатием кнопки на браслете Polar Loop Вы начнёте синхронизацию данных, если она не проводилась в течение последних 15 минут.

### Узнайте больше о видах активности

**Функция «Activity Benefit» (Преимущества физической активности)** отслеживает Ваши действия в течение всего дня и показывает, как выбранные Вами действия помогают Вам поддерживать хорошее физическое состояние. Вы получите похвалу за хорошие результаты и помощь в повышении уровня физической активности, чтобы Вы смогли достигнуть поставленную цель на день. Функция Activity Benefit ежедневно, еженедельно и ежемесячно подводит итоги Вашей физической активности, потому что чем больше Вы двигаетесь, тем больше преимуществ для Вашего здоровья. Вы можете проверить прогресс Вашей физической активности с помощью мобильного телефона или веб-службы.

**Зоны активности (Activity zones):** Устройство Polar Loop следит за Вашей ежедневной физической активностью на основе пяти уровней интенсивности: отдых, положение сидя, низкая интенсивность, средняя и высокая. Оно измеряет различные зоны активности (низкую, среднюю, высокую) так, что чем выше уровень интенсивности, тем быстрее Вы достигните Вашу цель. На браслете Polar Loop «UP» означает низкий уровень интенсивности, «WALK» средний уровень интенсивности, а «JOG» - высокий уровень интенсивности. Вы можете найти больше примеров для видов физической активности для низкого, среднего и высокого уровней интенсивности в разделе Activity Guidance (Руководство по видам физической активности) мобильного приложения и на веб-службе Polar Flow.

**Inactivity Alert (Предупреждение об отсутствии активности):** Напоминает Вам о том, что Вы слишком долго засиделись.

**Подробный анализ физической активности:** Общее количество активного времени показывает суммарное время телодвижений, которые оказывают положительное воздействие на Ваше тело и на Ваше здоровье. Вы получаете не только большое количество подробностей о Вашей физической активности, но и информацию о пользе для здоровья от неё. Кроме того, Вы также сможете увидеть периоды отсутствия активности, когда Вы не двигались в течение слишком продолжительного периода времени.



Мобильное приложение Polar Flow

### Анализ тренировок ЧСС

Если Вы использовали датчик ЧСС во время тренировки, Вы на ходу можете просмотреть результаты тренировки. Просто выберите ту тренировку, результаты которой Вы хотите просмотреть, и на дисплее появится кривая ЧСС с обозначением максимальной и средней ЧСС, количество сожжённых калорий, а также процент жира сожжённых калорий. Вы также можете увидеть, какое количество времени потребовалось на сжигание жира, зоны улучшения физического состояния и прочитайте информацию о тренировочных преимуществах (Training Benefit). Функция «Тренировочные преимущества» мотивирует Вас во время тренировок и рассказывает Вам о эффектах, которые тренировки оказывают на Ваше здоровье.

Обратите внимание: Функция «Тренировочные преимущества» доступна только для тех тренировок, продолжительность которых составляет не менее десяти минут в зоне ЧСС, которая превышает 50% от Вашей максимальной ЧСС.

## 6. ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС)

Устройство Polar Loop отслеживает все виды Вашей физической активности. Чтобы извлечь больше пользы от ежедневных спортивных тренировок, используйте дополнительный датчик ЧСС Polar Bluetooth Smart, который идеально совместим с Polar Loop.

### Установка соединения с датчиком ЧСС

Вы можете установить соединение между датчиком ЧСС Polar Bluetooth Smart и датчиком физической активности Polar Loop. Мы рекомендуем использовать датчики ЧСС Polar H6 и H7 Bluetooth Smart. Мы не можем гарантировать совместимость с датчиками ЧСС других производителей.

Если ранее Вы использовали датчик ЧСС с другими устройствами или программным обеспечением, убедитесь в том, что датчик не соединён с другим устройством или программой, когда будете устанавливать соединение с Polar Loop.

1. Наденьте совместимый датчик ЧСС. Убедитесь в том, что электроды на ремешке влажные. Если в этом есть необходимость, прочтите подробные инструкции в Руководстве пользователя для датчика ЧСС.
2. Поднесите браслет Polar Loop к датчику ЧСС.
3. Нажмите на кнопку управления на браслете Polar Loop – подождите пару секунд пока на дисплее браслета не появится сообщение «**PAIRED**» (Соединение установлено).



Теперь датчик ЧСС и Energy Pointer будут добавлены в меню датчика физической активности.

### Начало тренировки

Для начала тренировки ЧСС наденьте датчик ЧСС и датчик Polar Loop, нажмите на кнопку на браслете и дождитесь, когда на дисплее появятся показания пульса.



*Во время тренировки с использованием датчика ЧСС Вы не сможете синхронизировать данные между Polar Loop и мобильным приложением Polar Flow. Вы сможете провести синхронизацию данных после тренировки.*

На дисплее Ваша текущая ЧСС выражается в ударах в минуту (bpm).



### Руководство к тренировкам ЧСС

После отображённого числа bpm на дисплее Вы увидите текущий основной эффект тренировки. Функция «EnergyPointer» во время тренировки покажет, какой эффект оказывает данная тренировка – сжигание жира или усовершенствование уровня физической подготовки.

 <p style="text-align: center;">СЖИГАНИЕ ЖИРА</p>	<p>В зоне сжигания жира уровень интенсивности тренировки ниже, а жир служит источником энергии. Поэтому жир сжигается более эффективно, а Ваш метаболизм, в основном окисление жира, повышается.</p>
 <p style="text-align: center;">УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</p>	<p>В зоне фитнеса уровень интенсивности тренировки выше и Вы совершенствуете свой уровень физической подготовки, т.е. укрепляете сердце и повышаете кровообращение в мышцах и лёгких. Основной источник энергии – углеводы.</p>

### Окончание тренировки

Чтобы прекратить запись тренировки ЧСС, снимите ремешок датчика ЧСС с груди и отсоедините соединитель от ремешка.



*После того как Вы сняли датчик ЧСС, подождите две минуты перед тем как использовать его с другим устройством или программой.*

## 7. ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

### Зарядка Polar Loop

После полной зарядки устройство Polar Loop можно использовать до 6 дней в зависимости от интенсивности использования.



*Если батарея полностью разряжена и дисплей не загорается после подключения устройства, то для активации устройства может понадобиться 20 секунд.*

Полная зарядка устройства занимает около 90 минут.

Если Вы используете адаптер переменного тока, убедитесь в том, что на адаптере стоит маркировка «вход 5 В пост.т 0.5 А – 2А макс»/“output 4Vdc 0.5A – 2A max”. Используйте только тот адаптер, который соответствует требованиям технической безопасности (с маркировкой «LPS», «Limited Power Supply» (Ограниченная мощность) или «UL listed» (Включен в номенклатуру Лаборатории по технике безопасности).

На дисплее будет появляться символ зарядки, а после полной зарядке на дисплее появится процент зарядки – 100%.



### Уход за Polar Loop

Очистите устройство слабым мыльным раствором, высушите полотенцем. Никогда не используйте спирт или абразивные материалы (стальную мочалку или химические средства для чистки). Храните в сухом и прохладном месте. Не храните во влажном месте, в воздухонепроницаемом материале как, например, пластиковый пакет или спортивная сумка. Не подвергайте прямому воздействию солнечных лучей в течение продолжительного периода времени.

### Водонепроницаемость

Устройство Polar Loop водонепроницаемо до 20 метров. Вы можете использовать его во время плавания или купания.

### Обновления для Polar Loop

Если для устройства Polar Loop доступны обновления, то программа Polar FlowSync автоматически подскажет Вам обновить Ваше устройство.

Программа Polar FlowSync проведет синхронизацию всех данных, перед тем как установить обновления на датчик физической активности. После обновления все Ваши настройки будут обратно синхронизированы на датчик физической активности.

### Сброс настроек Polar Loop

Если Вы хотите сбросить настройки Polar Loop, подключите устройство к компьютеру и выполните **Factory Reset (Возврат к исходным настройкам)** в разделе **Settings** программы Polar FlowSync.

Возврат к исходным настройкам удалит все данные с датчика физической активности и Вы сможете использовать его как новый датчик.

### Системные требования для компьютера и мобильного устройства

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 и новее
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 и новее
- Дополнительное мобильное приложение Polar Flow можно установить на iOS-устройствах 6 и новее, совместимых с мобильными телефонами iPhone серии 4s и 5, а также iPod touch (5 поколения или новее).

## Технические характеристики

### Батарея

Время работы при полной зарядке

До 6 дней

Тип

25мА/ч, литий-полимерная, перезаряжаемая, несменная.

Зарядка

Источник энергии с USB-портом или порт-USB компьютера с типом USB соединителя А.

Время для полной зарядки

90 минут

### Память

Объём

4 Мб

Примеры

12 дней активности и 4 одночасовых тренировки или

7 дней активности и 8 одночасовых тренировок.

### Подключение

USB

Стандартный кабель USB Polar

На конце кабеля, который подключается к Polar Loop находится магнит: храните его подальше от кредитных карт и металлических предметов.

Беспроводное

Bluetooth Smart

**Официальный представитель мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ**

**[www.time-for-action.com](http://www.time-for-action.com)**