



POLAR LOOP CRYSTAL

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SPIS TREŚCI

Spis treści	2
Wstęp	6
Informacje ogólne	6
Zawartość opakowania	7
Oto Twój Polar Loop Crystal	8
Pierwsze Kroki	9
Konfiguracja Polar Loop Crystal	9
Pobierz i zainstaluj Polar FlowSync	9
Podłącz Polar Loop Crystal	10
Dołącz do Polar Flow	10
Dopasowanie długości paska na rękę	12
Pobieranie aplikacji mobilnej Polar Flow	17
Łączenie Polar Loop Crystal z urządzeniem mobilnym	17
Bateria i ładowanie	18
Bądź w ruchu	19
Monitoruj swoją dzienną aktywność	19
Cel związany z aktywnością	19
Dane dotyczące aktywności	20
Powiadomienie o braku aktywności	23
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow	24
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow	24

Trening z Polar Loop Crystal	25
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	25
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową	26
Rozpocznij trening	26
Wskazówki dotyczące tętna podczas treningu	27
Zakończ trening	28
Synchronizacja	28
Synchronizacja z aplikacją Flow	28
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	29
Funkcje	30
Energy pointer	30
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu iOS)	30
Ustawienia powiadomień z telefonu	31
Aplikacja mobilna Polar Flow	31
Okresowe wyłączenie powiadomień	31
Telefon	31
Korzystanie z powiadomień z telefonu	32
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth	32
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu Android)	32
Ustawienia funkcji Powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Polar Flow	33
Włączanie/wyłączanie funkcji Powiadomienia z telefonu	33
Okresowe wyłączenie powiadomień	33
Blokowanie aplikacji	34

Ustawienia telefonu	34
Korzystanie z powiadomień z telefonu	34
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth	34
Alarm	35
Ustawienia	36
Ustawienia wyświetlacza	36
Ustawianie pory dnia	36
Tryb samolotowy	37
Komunikaty na wyświetlaczu	38
Aplikacja mobilna Polar Flow	39
Serwis internetowy Polar Flow	40
Aktualizacja oprogramowania sprzętowego	41
Przywracanie ustawień fabrycznych Polar Loop Crystal	42
Ważne informacje	43
Pielęgnacja Polar Loop Crystal	43
Czyszczenie	43
Przechowywanie	44
Serwis	44
Środki ostrożności	44
Zakłócenia podczas treningu z pomiarem tętna	45
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	45
Dane techniczne	46
Oprogramowanie Polar FlowSync oraz kabel USB	48

Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	49
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	49
Zastrzeżenia prawne	50

WSTĘP

Dziękujemy za zakup inteligentnego, pięknego urządzenia Polar Loop Crystal!

Niniejsza instrukcja obsługi pomoże Ci zapoznać się z nowym towarzyszem. Poradniki wideo i najnowsza wersja instrukcji obsługi znajdują się na stronie internetowej polar.com/support/Loop_Crystal.

Informacje ogólne



Polar Loop Crystal

Polar Loop Crystal śledzi Twoją aktywność – każdy krok i podskok w ciągu całego dnia – i pokazuje Ci związane z nią korzyści. Informuje o osiągnięciu założonego na dany dzień celu i motywuje, jeśli jego osiągnięcie wymaga jeszcze trochę wysiłku.

Kabel USB

Zestaw zawiera specjalny kabel USB wykorzystywany do ładowania baterii i synchronizacji danych pomiędzy Polar Loop Crystal a serwisem internetowym Flow za pośrednictwem oprogramowania FlowSync.

Aplikacja Polar Flow

Uzyskaj błyskawiczny dostęp do danych dotyczących Twojej aktywności i treningu. Aplikacja Flow umożliwia bezprzewodową synchronizację danych dotyczących aktywności i treningu z serwisem internetowym Polar Flow. Pobierz ją z App StoreSM albo Google PlayTM.

Oprogramowanie Polar FlowSync

Polar FlowSync pozwala na synchronizację danych pomiędzy Polar Loop Crystal a serwisem internetowym Polar Flow. Przejdź do strony flow.polar.com/start, aby rozpocząć korzystanie z Polar Loop Crystal oraz pobrać i zainstalować oprogramowanie FlowSync.

Serwis internetowy Polar Flow

Monitoruj swoje osiągnięcia, otrzymuj przydatne wskazówki i przeglądaj dane dotyczące Twojej dziennej aktywności oraz wyników treningu. Podziel się swoimi osiągnięciami ze znajomymi. To wszystko znajdziesz na polar.com/flow.

Zawartość opakowania



Zawartość opakowania

1. Polar Loop Crystal
2. Klamra z teleskopami (przymocowana do urządzenia Polar Loop Crystal)
3. Narzędzie do zdejmowania klamry
4. Dodatkowy teleskop
5. Specjalny kabel USB
6. Pierwsze Kroki i miarka

Oto Twój Polar Loop Crystal



PIERWSZE KROKI

Konfiguracja Polar Loop Crystal	9
Pobierz i zainstaluj Polar FlowSync	9
Podłącz Polar Loop Crystal	10
Dołącz do Polar Flow	10
Dopasowanie długości paska na rękę	12
Pobieranie aplikacji mobilnej Polar Flow	17
Łączenie Polar Loop Crystal z urządzeniem mobilnym	17
Bateria i ładowanie	18

Konfiguracja Polar Loop Crystal

Aby zacząć korzystać z Polar Loop Crystal, musisz mieć dostęp do **komputera** połączanego z **Internetem**, ponieważ konfiguracja przeprowadzana jest za pomocą serwisu Polar Flow. Poniżej znajdują się wymagania dla komputerów PC i Mac.

PC

Oprogramowanie: Windows 7, Windows 8 lub nowszy

Sprzęt: Port USB

Mac

Oprogramowanie: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 lub nowszy

Sprzęt: Port USB

Pobierz i zainstaluj Polar FlowSync

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

1. Wejdź na stronę flow.polar.com/start i pobierz oprogramowanie Polar FlowSync.
2. Uruchom pakiet instalacyjny i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

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

Po zakończeniu instalacji oprogramowanie FlowSync uruchamia się automatycznie i informuje o konieczności podłączenia produktu Polar.

Więcej szczegółowych informacji na temat instalacji FlowSync znajduje się na stronie polar.com/support/FlowSync.

Podłącz Polar Loop Crystal

 *Twój nowy Polar Loop Crystal znajduje się w trybie przechowywania i włączy się po podłączeniu go do komputera w celu przeprowadzenia konfiguracji.*

Podłącz Polar Loop Crystal do portu USB komputera za pomocą kabla dołączonego do produktu. Po prawidłowym podłączeniu kabla do opaski magnetyczna końcówka zostanie zablokowana w odpowiednim miejscu. Przeprowadź instalację zalecanych sterowników USB.



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

Dołącz do Polar Flow

1. W przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Polar Flow.

Na wyświetlaczu Polar Loop Crystal pojawi się komunikat o rozpoczętej synchronizacji.



 *Odłącz i podłącz ponownie Polar Loop Crystal, jeśli serwis internetowy Polar Flow nie zostanie wyświetlony.*

2. **Utwórz konto Polar** lub zaloguj się do posiadanego konta. Następnie naciśnij **Dalej**.

Konto Polar jest niezbędne do korzystania z wszystkich usług Polar wymagających rejestracji, takich jak serwis internetowy Polar Flow czy strona polarpersonaltrainer.com.

3. **Wprowadź informacje:**

Wprowadź informacje o użytkowniku. Podaj jak najdokładniejsze informacje. Dzięki temu możliwe będzie otrzymanie spersonalizowanych porad, a także odpowiednia interpretacja dziennej aktywności i treningów.

Wybierz format czasu dla Polar Loop Crystal. Wybierz nadgarstek, na którym będziesz nosić opaskę – od tego zależy kierunek wyświetlania informacji.

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

Na koniec wybierz poziom aktywności, aby dopasować odpowiedni dzienny cel związany z aktywnością.

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

4. **Rozpocznij synchronizację**, naciskając **Gotowe**. Ustawienia zostaną zsynchronizowane pomiędzy Polar Loop Crystal a serwisem internetowym Polar Flow.

Poczekaj, aż synchronizacja się zakończy, zanim odłączysz Polar Loop Crystal od komputera. Po zakończeniu na wyświetlaczu Polar Loop Crystal wyświetlony zostanie znacznik wyboru, który podczas ładowania zastąpiony zostanie symbolem ładowania. W przeglądarce automatycznie otwarta zostanie strona Dziennik w serwisie Polar Flow.



 Jeśli dla Polar Loop Crystal dostępna jest aktualizacja oprogramowania sprzętowego, zalecamy zainstalowanie jej na tym etapie. Więcej informacji znajduje się w części [Aktualizacja oprogramowania sprzętowego](#).

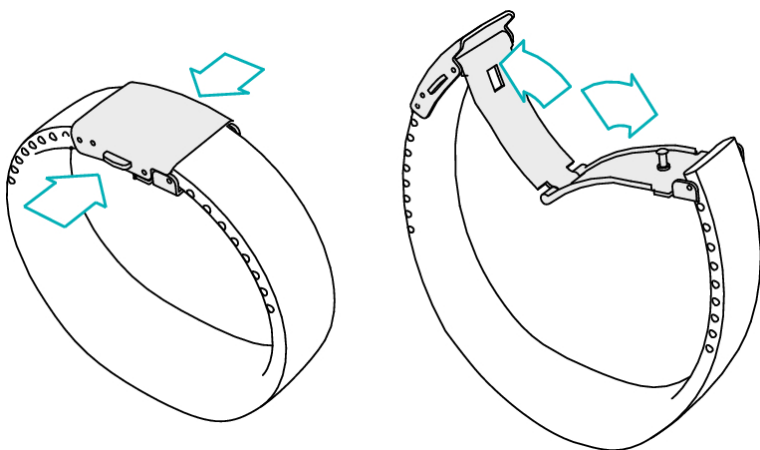
Możesz teraz w pełni naładować Polar Loop Crystal lub dopasować długość paska. Jeśli urządzenie nie jest w pełni naładowane w momencie odłączenia go, pamiętaj, aby naładować je później.

Więcej informacji na temat serwisu znajduje się w części [Serwis internetowy Polar Flow](#).

Dopasowanie długości paska na rękę

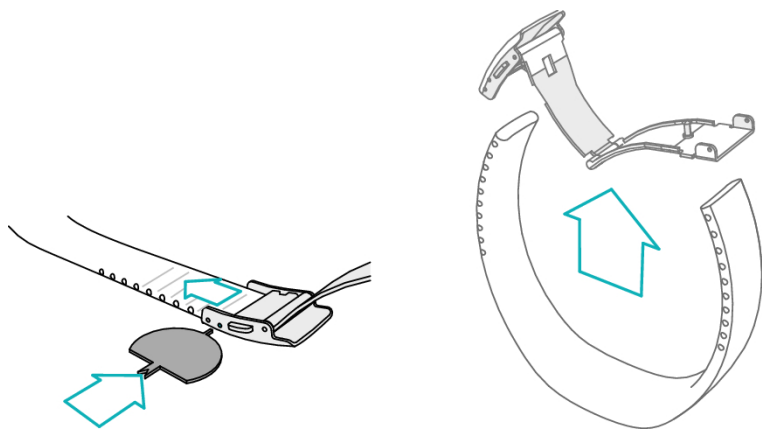
Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby dopasować pasek Polar Loop Crystal do własnego nadgarstka.

1. Otwórz klamrę, naciskając przyciski znajdujące się na jej bokach.



2. Zdejmij klamrę po obu stronach.

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

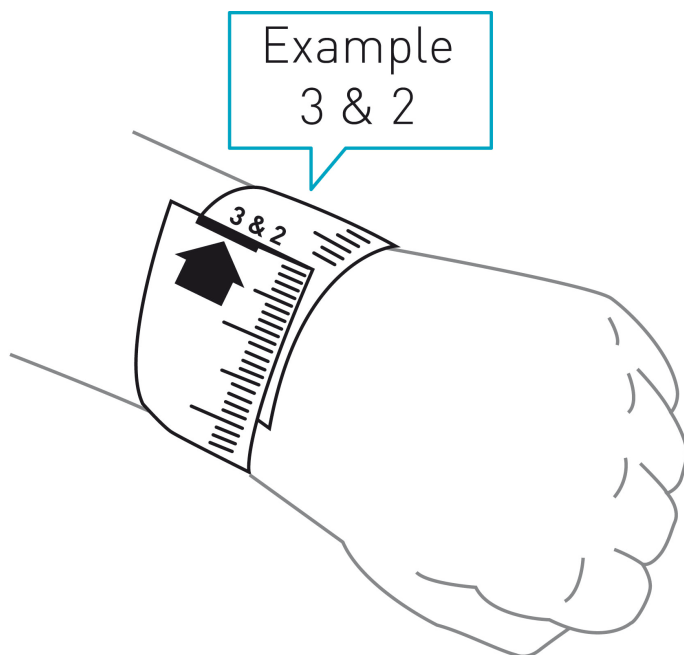


3. Zmierz obwód nadgarstka.

Oderwij miarkę od poradnika wzdłuż perforowanej linii.

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

 *Polar Loop Crystal wygodniej się nosi, gdy jest nieco poluzowany.*



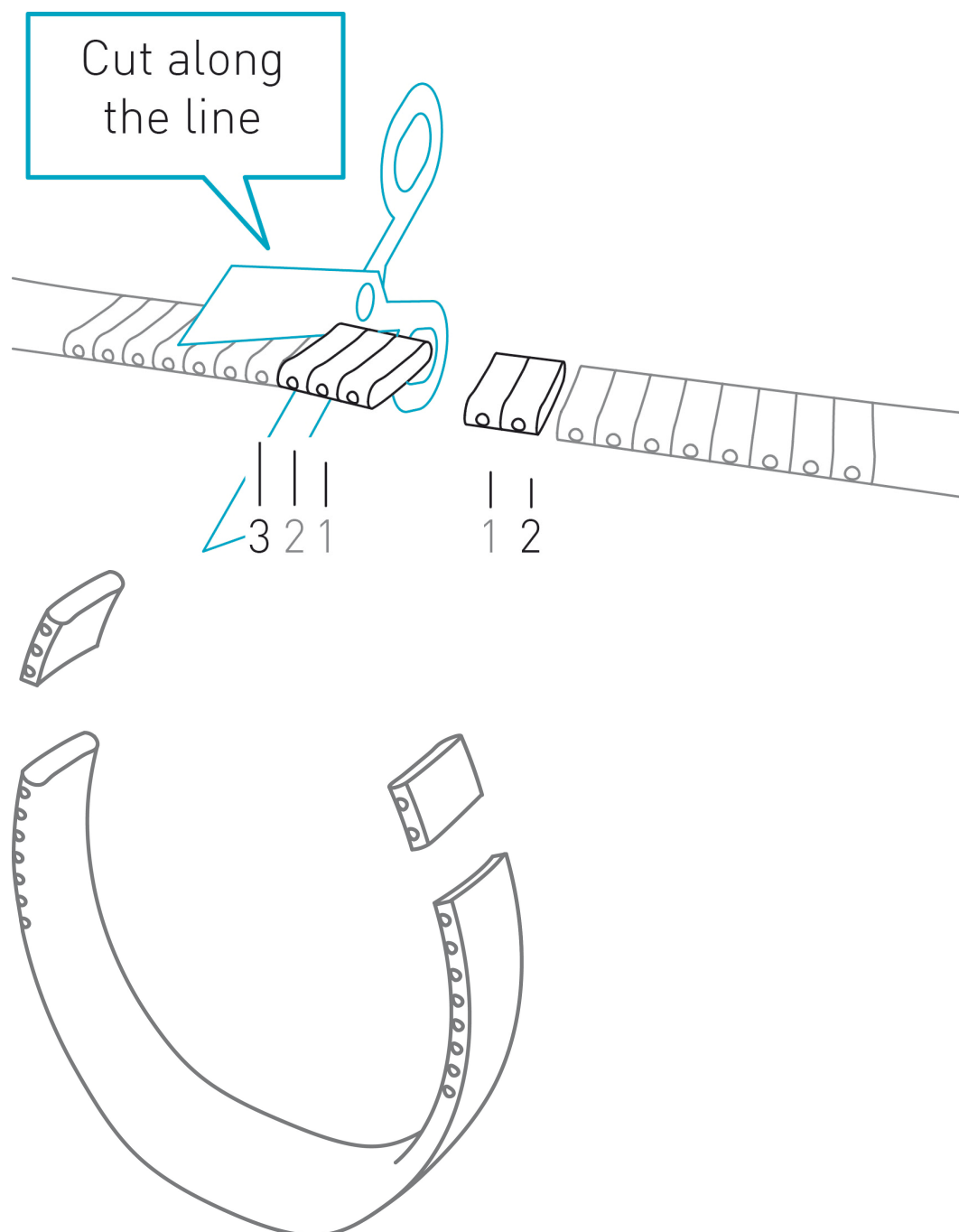
4. Ostrożnie skróć końce paska z obu stron.

Pasek należy skrócić z obu stron, aby wyświetlacz znajdował się pośrodku.

Odetnij z jednej strony liczbę fragmentów określoną podczas pomiaru. Skracając pasek, należy kierować się rowkami między otworami na teleskopy i zachować ostrożność.

 *Uważaj, aby nie naruszyć otworów na teleskopy.*

Skróć drugi koniec, powtarzając powyższe czynności.



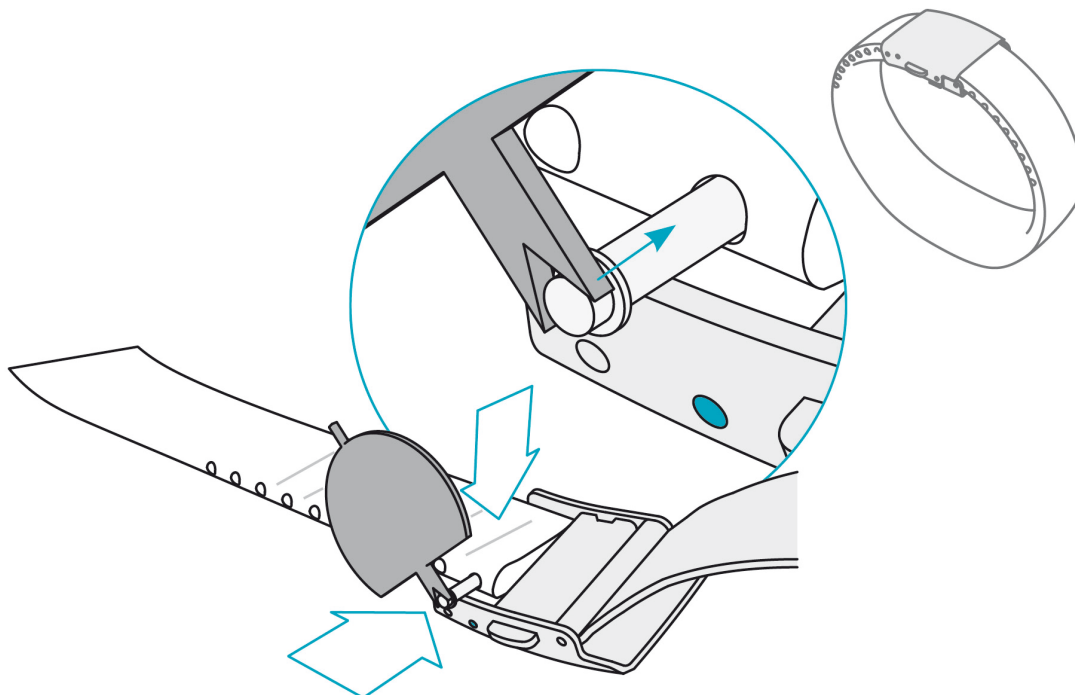
5. Załóż klamrę ponownie.

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

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

Wykonaj te same czynności dla drugiego końca paska.

i W razie problemów podczas ponownego zakładania klamry upewnij się, że linia jest prosta. Skróć, jeśli zajdzie taka potrzeba.



6. Przymierz, aby sprawdzić, czy pasuje.

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

i Jeśli przypadkowo zbyt skrócisz pasek Polar Loop Crystal, skontaktuj się ze sprzedawcą lub działem obsługi klienta Polar w ciągu miesiąca od daty zakupu, aby otrzymać nową za darmo.

Pobieranie aplikacji mobilnej Polar Flow

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

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na telefon z serwisu App Store lub Google Play.

- Aplikacja Polar Flow jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 4S (lub nowszym) i wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 7.0 (lub nowszej).
- Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.3 lub nowszej.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę polar.com/en/support/Flow_app

 Aby korzystać z Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną Polar Flow, należy przeprowadzić konfigurację produktu za pomocą komputera. Więcej informacji na temat konfiguracji produktu znajduje się w części [Konfiguracja Polar Loop Crystal](#).

Łączenie Polar Loop Crystal z urządzeniem mobilnym

Przedłączeniem

- Przeprowadź konfigurację na stronie flow.polar.com/start według instrukcji w części [Konfiguracja Polar Loop Crystal](#), aby utworzyć konto Polar.
- Pobierz aplikację Flow, korzystając ze sklepu Apple App Store lub Google Play.
- Upewnij się, że funkcja *Bluetooth* została włączona, a tryb samolotowy nie jest aktywny w Twoim telefonie.
- Upewnij się, że urządzenie mobilne jest połączone z Internetem.

Aby przeprowadzić łączenie urządzenia mobilnego:

1. Uruchom aplikację Polar Flow na swoim urządzeniu mobilnym i zaloguj się za pomocą swojego konta.
2. Zaczekaj, aż na urządzeniu mobilnym wyświetlony zostanie komunikat **Połącz produkt**.
3. Aby przeprowadzić łączenie, naciśnij przycisk na urządzeniu Polar Loop Crystal. Aby rozpocząć synchronizację, poczekaj, aż wyświetlacz Polar Loop Crystal wyłączy się.

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

4. Naciśnij **OK** na urządzeniu mobilnym, aby zaakceptować połączenie.

Aplikacja Polar Flow rozpoczyna synchronizację z Polar Loop Crystal za pomocą *Bluetooth*, a następnie synchronizuje się z serwisem internetowym Polar Flow za pośrednictwem Internetu. Ustawienia konta Polar zostaną przesłane przez serwis internetowy Polar Flow do aplikacji; która zacznie wyświetlać dane i porady dotyczące Twojej aktywności.

Więcej informacji znajduje się w części [Aplikacja mobilna Polar Flow](#).

Bateria i ładowanie

Firma Polar zaleca przestrzeganie lokalnych przepisów dotyczących utylizacji odpadów, a tym samym ograniczenie możliwego niepożądanego wpływu odpadów na środowisko i zdrowie ludzi oraz, jeśli to możliwe, oddawanie produktów (po zakończeniu ich przydatności) do punktów zbiórki odpadów elektronicznych. Nie utylizować produktu razem z niesortowanymi odpadami komunalnymi.

Polar Loop Crystal posiada wbudowany akumulator. Po pełnym naładowaniu Polar Loop Crystal może działać nawet przez 8 dni, w zależności od wykorzystania. Jeśli dużo korzystasz z wyświetlacza Polar Loop Crystal lub używasz go do pomiaru tętna podczas treningu, konieczne będzie częstsze ładowanie urządzenia.

Polar Loop Crystal należy ładować, podłączając je do złącza USB komputera za pomocą kabla USB dołączonego do produktu. W przypadku ładowania poprzez podłączenie do gniazdka ściennego użyj zasilacza USB (nie jest dołączony do zestawu). Jeśli bateria zostanie w pełni rozładowana i po podłączeniu wyświetlacz nie świeci się, animacja ładowania może zostać wyświetlona dopiero po 20 sekundach. Podczas ładowania wyświetlane będą na przemian symbol ładowania i ekran procentowego poziomu naładowania baterii. Pełne naładowanie baterii zajmuje około 90 minut.



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

Polar Loop Crystal wyświetla powiadomienie, gdy poziom naładowania jest niski. Więcej informacji na temat powiadomień o niskim stanie baterii znajduje się w części [Komunikaty na wyświetlaczu](#).

BĄDŹ W RUCHU

Monitoruj swoją dzienną aktywność	19
Cel związany z aktywnością	19
Dane dotyczące aktywności	20
Powiadomienie o braku aktywności	23
Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow	24
Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow	24
Trening z Polar Loop Crystal	25
Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową	25
Łączenie nadajnika na klatkę piersiową	26
Rozpocznij trening	26
Wskazówki dotyczące tętna podczas treningu	27
Zakończ trening	28
Synchronizacja	28
Synchronizacja z aplikacją Flow	28
Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync	29

Monitoruj swoją dzienną aktywność

Polar Loop Crystal śledzi Twoją aktywność za pomocą wbudowanego akcelerometru 3D, który rejestruje ruchy nadgarstka. Informuje o aktywności w ciągu dnia poprzez analizę częstotliwości, intensywności i regularności ruchów, biorąc pod uwagę informacje o użytkowniku.

Więcej informacji na temat całodobowego pomiaru aktywności znajduje się na stronie polar.com/support.

Cel związany z aktywnością

Polar Loop Crystal codziennie podaje cel dotyczący aktywności wraz ze wskazówkami niezbędnymi do jego osiągnięcia. Cel związany z aktywnością wyświetlany jest w postaci paska, który stopniowo się wypełnia. Pełny pasek aktywności oznacza osiągnięcie celu. Cel związany z aktywnością oparty jest na danych osobowych i poziomie aktywności, które można znaleźć w ustawieniach Dziennego celu związanego z aktywnością w serwisie internetowym Flow.

Zaloguj się do serwisu Flow, kliknij swoją nazwę/zdjęcie profilowe w prawym górnym rogu i przejdź do karty Dzienny cel związany z aktywnością w Ustawieniach.

Dzienny cel związany z aktywnością pozwala spośród trzech poziomów aktywności wybrać taki, który jest najbliższy Twojemu typowemu planowi dnia i aktywności (zob. numer 1 na poniższym obrazku). W obszarze wyboru (numer 2 na obrazku) podawane są informacje o właściwej dla wybranego poziomu aktywności wymaganej do osiągnięcia dziennego celu. Przykładowo jeżeli jesteś pracownikiem biurowym i większość dnia spędzasz w pozycji siedzącej, Twój cel na typowy dzień to około 7 godzin aktywności o niskiej intensywności. Wymagania wobec osób, które w ramach swojej pracy dużo stoją i chodzą są wyższe.

Ustawienia

Konto
Dzienny cel związany z aktywnością
Twój profil
Prywatność
Ogólne
Ustawienia powiadomień

Dzienny cel aktywności

☒
Poziom 1

Ten poziom jest zalecany, jeśli w ciągu dnia nie jesteś zbyt aktywny, dużo siedzisz, jeździsz samochodem lub korzystasz z transportu publicznego.

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

Low intensity

Standing work, light household chores

7h 20min

or

Medium intensity

Walking and other moderate activities

2h 11min

or

High intensity

Jogging, running and other intense activities

0h 58min

☐
Poziom 2

Jeśli większość dnia spędzasz na stojąco ze względu na rodzaj wykonywanej pracy lub codziennych prac domowych, to jest to odpowiedni poziom dla Ciebie.

☐
Poziom 3

Jeśli Twoja praca wymaga wysiłku fizycznego, uprawiasz sport lub w inny sposób starasz się być aktywny, to jest to poziom dla Ciebie.

Anuluj
Zapisz

Dzienny cel aktywności

Dzienny cel aktywności to dobry sposób na poznanie swojej aktywności każdego dnia. Funkcja umożliwia wybór jednego z trzech poziomów intensywności ćwiczeń i wyświetlenie informacji o aktywności, która jest wymagana do osiągnięcia dziennego celu.

Czas potrzebny do osiągnięcia celu aktywności zależy od wybranego poziomu i intensywności ćwiczeń. Na intensywność wymaganą do osiągnięcia celu ma również wpływ wiek i płeć.

Czas potrzebny do osiągnięcia dziennego celu związanego z aktywnością zależy od wybranego poziomu i intensywności ćwiczeń. Realizuj cele szybciej, wykonując bardziej intensywne ćwiczenia, lub wybierz bardziej umiarkowane tempo, w którym ćwiczenia rozłożone są na dłuższy czas. Na intensywność wymaganą do osiągnięcia celu mają również wpływ wiek i płeć. Im młodsza osoba, tym bardziej intensywne muszą być ćwiczenia.

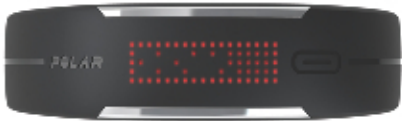
Dane dotyczące aktywności

Polar Loop Crystal jest wyposażony w wyświetlacz LED umożliwiający wyświetlanie informacji po naciśnięciu przycisku.

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

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

	Ekran ACTV zawiera informacje na temat dziennej aktywności. Dzienny cel związany z aktywnością jest przedstawiany w postaci paska aktywności. Pasek aktywności napełni się po osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością. Po osiągnięciu celu związanego z aktywnością i napełnieniu paska aktywność wyświetlana będzie jako wartość procentowa dziennego celu związanego z aktywnością. Możesz szybko osiągnąć cel, ćwicząc intensywnie, lub
---	--

 Pasek aktywności – napętnia się podczas ruchu ▼	zachowywać bardziej umiarkowaną aktywność przez cały dzień.
 Potrzebujesz – co musisz zrobić, aby osiągnąć swój cel ▼	Ekran TO GO zawiera informacje na temat sposobów osiągnięcia dziennego celu dotyczącego aktywności. Dzięki temu ekranowi dowiesz się, jak długo musisz być aktywny przy niskiej, średniej lub wysokiej intensywności treningu. Cel jest jeden, ale sposobów, by go osiągnąć – wiele. Dzienny cel dotyczący aktywności można osiągnąć, trenując z niską, średnią lub wysoką intensywnością. W przypadku Polar Loop Crystal UP oznacza niską, WALK – średnią, a JOG – wysoką intensywność. Przykłady ćwiczeń o niskiej, średniej i wysokiej intensywności są dostępne w serwisie i aplikacji Polar Flow. Możesz wybrać, w jaki sposób chcesz osiągnąć swój cel.
 ▼  ▼ LUB	JOG oznacza aktywność o wysokiej intensywności, jak np. bieganie, gimnastyka grupowa, skakanie na skakance, koszykówka, piłka nożna, tenis, piłka ręczna lub squash. Polar Loop Crystal wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o wysokiej intensywności.
 ▼	WALK oznacza aktywność o średniej intensywności, jak np. marsz, koszenie trawy, trening obwodowy, gra w kręgle, jazda na deskorolce, spokojny taniec, spokojne pływanie lub tenis stołowy. Polar Loop Crystal wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o średniej intensywności.

 LUB	
 UP 	Ekran UP zawiera informacje na temat czynności o niskiej intensywności wykonywanych na stojąco, np. sprzątania, zmywania naczyń, pracy w ogrodzie, gry na gitarze, pieczenia, gry w bilard, wolnego spacerowania, gry w rzutki i ćwiczeń tai-chi. Polar Loop Crystal wyświetla czas pozostały do osiągnięcia celu w przypadku treningu o niskiej intensywności.
 CALS 	CALS oznacza spalone kalorie, podawane w kilokaloriach. Wartość jest podawana z uwzględnieniem metabolizmu, jak i kalorii spalonych w związku z aktywnością w ciągu dnia. Jeśli dodatkowo podczas treningu korzystasz z nadajnika na klatkę piersiową, przy obliczaniu liczby kalorii spalonych w ciągu dnia uwzględniane jest również tętno. Podstawowa liczba kalorii spalanych w związku z procesami metabolicznymi jest obliczana nawet, jeśli nie nosisz Polar Loop Crystal.
 STEP	STEP oznacza liczbę zrobionych kroków. Długość i rodzaj aktywności są rejestrowane i szacunkowo przeliczane na kroki.

	
	TIME oznacza porę dnia. Instrukcje dotyczące zmiany pory dnia znajdują się w części <u>Ustawienia</u>.

Powiadomienie o braku aktywności

Powszechnie wiadomo, że aktywność fizyczna ma bardzo istotne znaczenie dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Oprócz aktywności fizycznej ważne jest także, aby unikać długotrwałego siedzenia. Siedzenie przez długi czas niekorzystnie wpływa na zdrowie, nawet w dni, w które trenujesz i dostarczasz organizmowi wystarczającą dawkę aktywności. Polar Loop Crystal zauważa zbyt długi czas braku aktywności w ciągu dnia i pomaga przerwać siedzenie, aby zmniejszyć negatywny wpływ na stan zdrowia.

Jeśli siedzisz od prawie godziny, włączone zostanie powiadomienie o braku aktywności. Polar Loop Crystal zaczyna wibrować, a diody LED na wyświetlaczu zaczynają migać. Wstań i znajdź sposób, żeby być w ruchu. Przejdź się, rozciągnij mięśnie lub wykonaj inne lekkie ćwiczenie. Miganie wyłącza się po rozpoczęciu ruchu. Gdy naciśniesz przycisk dotykowy w momencie, gdy migają diody LED, wyświetlony zostanie komunikat **IT'S TIME TO MOVE!** W przypadku braku aktywności w ciągu następnych pięciu minut wyświetlony zostanie znacznik bezczynności, który po zsynchronizowaniu będzie widoczny także w aplikacji i serwisie Flow.

Aplikacja Flow wyświetla to samo powiadomienie, jeśli funkcja ta włączona jest również w aplikacji, a urządzenie mobilne jest połączone z Polar Loop Crystal za pomocą *Bluetooth*.

Zarówno aplikacja, jak i serwis internetowy Polar Flow podają informacje o liczbie otrzymanych znaczników braku aktywności. Dzięki temu możesz kontrolować swoje codzienne czynności i wprowadzać do nich zmiany, tak aby Twój styl życia stał się bardziej aktywny.

Informacje o śnie w serwisie internetowym i aplikacji Flow

Jeśli założysz urządzenie Polar Loop Crystal na noc, będzie ono mierzyć czas i jakość snu (płytki/głęboki). Nie ma potrzeby aktywacji trybu snu – pulsometr wykryje, że śpisz na podstawie ruchów nadgarstka. Czas i jakość snu (płytki/głęboki) podawane są w serwisie internetowym Flow i aplikacji Flow po zsynchronizowaniu urządzenia Polar Loop Crystal.

Czas snu to najdłuższy nieprzerwany czas odpoczynku w ciągu doby, która rozpoczyna się o 18:00 i trwa do 18:00 dnia następnego. Przerwy w śnie krótsze niż jedna godzina nie powodują przerwania rejestracji snu, jednak nie są one wliczane do jego czasu. Przerwy przekraczające 1 godzinę powodują przerwanie rejestracji snu.

Okresy, w których śpisz spokojnie i niewiele się ruszasz rejestrowane są jako sen głęboki. Okresy, podczas których ruszasz się i zmieniasz pozycję wliczane są do snu płytkiego. Okresy bezruchu nie są sumowane – obliczenia przypisują większą wagę do dłuższych niż do krótszych okresów bezruchu. Procentowa część spokojnego snu stanowi stosunek czasu przespanego spokojnie do całkowitego czasu snu. Czas spokojnego snu jest wysoce indywidualny i należy go interpretować z uwzględnieniem całkowitego czasu snu.

Znajomość czasu snu spokojnego i niespokojnego pozwala uzyskać wgląd w jakość snu w nocy i dowiedzieć się, czy mają na niego wpływ zmiany wprowadzone w codziennych czynnościach. Informacje te mogą pomóc w poprawie snu i sprawić, że w ciągu dnia poczujesz się lepiej.

Dane treningowe w aplikacji i serwisie internetowym Flow

Aplikacja mobilna Polar Flow umożliwia obserwowanie i analizowanie danych dotyczących własnej aktywności w dowolnym miejscu oraz bezprzewodową synchronizację Polar Loop Crystal z serwisem Polar Flow. Serwis internetowy Flow pozwala uzyskać maksymalnie szczegółowy wgląd w dane dotyczące aktywności.

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

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

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

Więcej informacji znajduje się w [aplikacji](#) i [serwisie internetowym Polar Flow](#).

Trening z Polar Loop Crystal

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

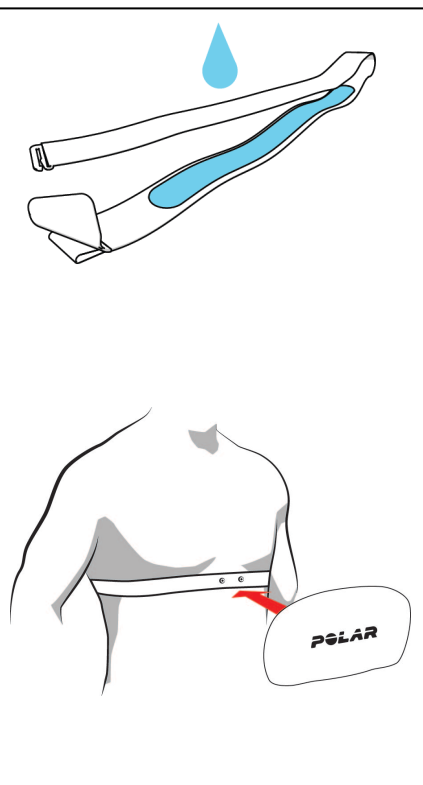
Dzięki nadajnikowi na klatkę piersiową otrzymujesz więcej informacji na temat treningu. Możesz w czasie rzeczywistym monitorować dokładne dane na temat swojego tętna za pomocą Polar Loop Crystal. Poza tętnem dostępny jest główny efekt treningu, dzięki czemu możesz skupić się na tym, co chcesz osiągnąć – spalaniu tłuszczu lub poprawie kondycji. Ta funkcja nosi nazwę Energy Pointer. Więcej informacji znajduje się w części [Energy Pointer](#).

Korzystając z nadajnika na klatkę piersiową, możesz dokładniej monitorować tętno podczas jazdy na rowerze. Po założeniu nadajnika na klatkę piersiową trening wyświetlany jest w serwisie internetowym Polar Flow po zsynchronizowaniu danych.

Zalecamy korzystanie z nadajników na klatkę piersiową Polar H7 obsługujących *Bluetooth Smart®*. Nie możemy zagwarantować pełnej zgodności z nadajnikami innych producentów.

Zakładanie nadajnika na klatkę piersiową

1. Zwilż miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody.
2. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na jego drugim końcu. Dopasuj długość paska w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Zamocuj kostkę na pasku.
4. Upewnij się, że zwilżone elektrody dokładnie przylegają do skóry, a logo Polar na kostce znajduje się na środku i nie jest przekrzywione.



i Po każdym treningu zdejmuj z paska kostkę, a pasek płucz pod bieżącą wodą. Pot i wilgoć mogą sprawiać, że nadajnik na klatkę piersiową będzie ciągle aktywny. Pamiętaj więc, by wycierać go do sucha. Więcej informacji na temat pielęgnacji urządzenia znajduje się w części [Pielęgnacja Polar Loop Crystal](#).

Łączenie nadajnika na klatkę piersiową

Zanim zaczniesz trening z nadajnikiem na klatkę piersiową, musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z urządzeniem Polar Loop Crystal.

1. Załóż nadajnik na klatkę piersiową. Sprawdź, czy miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, są zwilżone. W razie konieczności zapoznaj się z dalszymi instrukcjami znajdującymi się w instrukcji obsługi nadajnika na klatkę piersiową.
2. Umieść Polar Loop Crystal w pobliżu nadajnika.
3. Naciśnij przycisk dotykowy Polar Loop Crystal i poczekaj, aż wyświetlacz LED wyłączy się. Po kilku sekundach na wyświetlaczu pojawi się komunikat **PAIRED**.



Teraz urządzenie może wyświetlać również ekrany bieżącego tętna oraz funkcji [EnergyPointer](#).

i Jeśli komunikat **PAIRED** nie zostanie wyświetlony, powtórz kroki 2-3, upewniając się, że między Polar Loop Crystal, a nadajnikiem na klatkę piersiową nie znajdują się żadne tkaniny.

Jeśli napotkasz problemy podczas łączenia urządzeń odwiedź stronę polar.com/support/Loop_Crystal.

Rozpocznij trening

Pamiętaj, że Polar Loop Crystal nie może monitorować tętna w wodzie. Dzieje się tak, ponieważ połączenie Bluetooth Smart® nie działa w wodzie.

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



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



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

Wskazówki dotyczące tętna podczas treningu

Naciśnij przycisk dotykowy, aby wyświetlić dane podczas treningu. Bieżąca wartość tętna jest wyświetlana w uderzeniach na minutę (bpm).



Po dwóch sekundach na wyświetlaczu wyświetlony zostanie główny efekt treningu – spalanie tłuszczu lub poprawa kondycji. Więcej informacji znajduje się w części [Energy pointer](#).

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

Zakończ trening

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

 Pamiętaj, aby zdjąć kostkę z paska, aby przerwać połączenie nadajnikiem a Polar Loop Crystal. Pozostawienie zamontowanej kostki powoduje rozładowywanie Polar Loop Crystal

 Po zdjęciu nadajnika na klatkę piersiową odczekaj dwie minuty, zanim zaczniesz korzystać z niego w połączeniu z innym urządzeniem lub oprogramowaniem.

Po zakończeniu treningu dane są automatycznie synchronizowane z aplikacją Polar Flow, jeśli z niej korzystasz i jest ona uruchomiona.

Synchronizacja

Pamiętaj o synchronizowaniu danych dotyczących treningu i aktywności między Polar Loop Crystal, serwisem internetowym i aplikacją mobilną Polar Flow, gdziekolwiek się znajdujesz. Dane możesz synchronizować automatycznie poprzez aplikację mobilną Polar Flow lub serwis internetowy korzystając z kabla USB.

Aby zabezpieczyć dane, synchronizuj Polar Loop Crystal zanim otrzymasz komunikat o pełnej pamięci urządzenia: **MEM. FULL**. Więcej informacji znajduje się w części [Komunikaty na wyświetlaczu](#)

Synchronizacja z aplikacją Flow

Dane synchronizowane są z aplikacją Polar Flow za pomocą *Bluetooth*, a z serwisem internetowym Polar Flow za pośrednictwem Internetu. Polar Loop Crystal synchronizuje dane z aplikacją Polar Flow na

urządzeniach z systemem iOS automatycznie po osiągnięciu dziennego celu związanego z aktywnością, po otrzymaniu powiadomienia o nieaktywności i po zakończeniu treningu z nadajnikiem na klatkę piersiową. Możesz również zsynchronizować dane ręcznie, naciskając przycisk dotykowy Polar Loop Crystal. Naciśnięcie przycisku Polar Loop Crystal spowoduje rozpoczęcie synchronizacji, jeśli dane nie były synchronizowane w ciągu ostatnich 15 minut. Synchronizacja z aplikacją Polar Flow może się odbyć jeśli aplikacja jest uruchomiona (nawet w tle), telefon znajduje się w odległości maksymalnie 10 m/33 ft od Polar Loop Crystal, a funkcja *Bluetooth* jest włączona.

Aby zsynchronizować dane z aplikacją Polar Flow na urządzenia z systemem Android uruchom aplikację i naciśnij przycisk dotykowy na Polar Loop Crystal. Więcej szczegółowych informacji znajduje się na stronie polar.com/support.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę polar.com/en/support/Flow_app

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow za pomocą oprogramowania FlowSync

Synchronizacja danych z serwisem internetowym Flow jest możliwa po instalacji oprogramowania FlowSync. Oprogramowanie zostało zainstalowane podczas [konfiguracji Polar Loop Crystal](#).

1. Podłącz Polar Loop Crystal do komputera za pomocą kabla USB. Upewnij się, że oprogramowanie FlowSync zostało uruchomione na komputerze.
2. Na ekranie komputera pojawi się okno oprogramowania FlowSync, a następnie rozpocznie się synchronizacja danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji wyświetlony zostanie komunikat o pomyślnym zakończeniu operacji.

Po każdym podłączeniu Polar Loop Crystal do komputera oprogramowanie Polar FlowSync wyśle dane do serwisu internetowego Polar Flow i zsynchronizuje wszelkie ustawienia, które mogłeś edytować. Jeżeli synchronizacja nie rozpocznie się automatycznie, uruchom oprogramowanie FlowSync za pomocą ikony na pulpicie (Windows) lub z folderu aplikacji (Mac OS X).

Oprogramowanie FlowSync powiadomi Cię za każdym razem, gdy dostępna będzie aktualizacja oprogramowania sprzętowego. Zalecana jest jej instalacja.

 *Jeżeli po podłączeniu Polar Loop Crystal do komputera zmienisz ustawienia w serwisie internetowym Flow, naciśnij przycisk synchronizacji w oprogramowaniu FlowSync, aby wysłać aktualne ustawienia do Polar Loop Crystal.*

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z serwisu internetowego Flow odwiedź stronę polar.com/en/support/flow

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z oprogramowania FlowSync odwiedź stronę polar.com/en/support/FlowSync

FUNKCJE

Energy pointer	30
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu iOS)	30
Ustawienia powiadomień z telefonu	31
Korzystanie z powiadomień z telefonu	32
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth	32
Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu Android)	32
Ustawienia funkcji Powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Polar Flow	33
Ustawienia telefonu	34
Korzystanie z powiadomień z telefonu	34
Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth	34
Alarm	35

Energy pointer

W trakcie treningu funkcja EnergyPointer informuje, czy ćwiczenia wpływają głównie na spalanie tkanki tłuszczowej, czy na poprawę sprawności.

Polar Loop Crystal automatycznie oblicza moment, w którym główny efekt treningu zmienia się ze spalania tłuszczu w poprawę kondycji. Określany jest on jako EnergyPointer. Średnia wartość EnergyPointer odpowiada 69% maksymalnego tętna. Wartość EnergyPointer zmienia się wraz z codziennymi zmianami stanu fizycznego i psychicznego. Polar Loop Crystal wykrywa kondycję Twojego ciała na podstawie tętna, zmian tętna, a następnie, jeśli potrzeba, dostosowuje wskaźnik EnergyPointer. Na przykład jeśli Twoje ciało zregenerowało się po treningu z dnia poprzedniego i nie odczuwasz zmęczenia ani stresu, oznacza to, że jest gotowe na bardziej intensywny trening, z związku z czym wartość wskaźnika EnergyPointer zmienia się. Najwyższa możliwa wartość wskaźnika EnergyPointer wynosi 80% maksymalnego tętna.

Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu iOS)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień i komunikatów z telefonu na Polar Loop Crystal. Polar Loop Crystal wyświetla powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub nowej wiadomości (np. wiadomość SMS lub wiadomość WhatsApp). Wyświetla również powiadomienia o wydarzeniach z kalendarza telefonu. Podczas treningu z pomiarem tętna za pomocą urządzenia Polar Loop Crystal otrzymasz jedynie powiadomienia o połączeniach przychodzących, pod warunkiem, że włączona będzie aplikacja Polar Flow.

- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem iOS, a Polar Loop Crystal musi być z nim połączone.
- Obecnie funkcja Powiadomienia z telefonu dostępna jest wyłącznie dla urządzeń z systemem iOS.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie urządzenia Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej łączności Bluetooth.

Ustawienia powiadomień z telefonu

APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW

 Funkcja Powiadomienia z telefonu w aplikacji Polar Flow jest domyślnie wyłączona.

Włączyć/wyłączyć funkcję Powiadomienia z telefonu można w następujący sposób.

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia**.
3. W części **POWIADOMIENIA Z TELEFONU** wybierz **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.
4. **Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną**, naciskając przycisk na Polar Loop Crystal.
5. Komunikat **NOTIFICATIONS ON** lub **NOTIFICATIONS OFF** zostanie wyświetlony na wyświetlaczu Polar Loop Crystal.

 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień za pomocą aplikacji Polar Flow zsynchronizować Polar Loop Crystal.

OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień o określonej porze dnia, włącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** w aplikacji Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Domyślnie funkcja **Okresowe wył. powiadomień** włączona jest od 22.00 do 7.00.

Zmiana ustawień **Okresowego wyłączania powiadomień**:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia**.
3. W części **POWIADOMIENIA Z TELEFONU** możesz włączyć lub wyłączyć funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** i ustawić czas, w którym ma być włączona.
4. Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną, naciskając przycisk na Polar Loop Crystal.

TELEFON

Rodzaj powiadomień wyświetlanych na urządzeniu Polar Loop Crystal zależy od wybranych ustawień powiadomień w telefonie. Aby zmienić ustawienia powiadomień w telefonie z systemem iOS:

1. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia**.
2. Upewnij się, że aplikacje, z których chcesz otrzymywać powiadomienia, są wyszczególnione na liście **UWZGLĘDNIJ**, a w opcji Styl komunikatu wybrano opcję **Banery** lub **Alerty**.

Pamiętaj, że powiadomienia z aplikacji Facebook i Twitter zostały zablokowane, aby zmniejszyć zużycie baterii urządzenia Polar Loop Crystal.

Nie będziesz otrzymywać powiadomień z aplikacji wyszczególnionych na liście **NIE UWZGLĘDNIJ**.

Korzystanie z powiadomień z telefonu

Po otrzymaniu powiadomienia Polar Loop Crystal zacznie dyskretnie wibrować i wyświetlać komunikat **CALL**/nazwę kontaktu*, **CALENDAR** lub **MESSAGE**. Urządzenie wysyła pojedyncze powiadomienie w przypadku wydarzeń z kalendarza i wiadomości, a w przypadku połączeń przychodzących powiadomienie wyświetlane jest do momentu naciśnięcia przycisku na urządzeniu lub odebrania połączenia.

*) Nazwa kontaktu wyświetla się, gdy jest ona zapisana w telefonie i składa się jedynie ze znaków alfabetu łacińskiego lub znaków specjalnych z następujących języków: francuski, fiński, szwedzki, niemiecki, norweski lub hiszpański.

Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth

Funkcje Bluetooth i Powiadomienia z telefonu działają, gdy odległość pomiędzy urządzeniem Polar Loop Crystal a telefonem nie jest większa niż 10 m/33 ft. Jeśli Polar Loop Crystal znajdowało się poza zasięgiem przez mniej niż 2 godziny, telefon automatycznie nawiąże połączenie z urządzeniem w ciągu 15 minut od ponownego znalezienia się w zasięgu.

Jeśli urządzenie znajdowało się poza zasięgiem przez ponad 2 godziny, nawiąż połączenie ponownie naciskając przycisk dotykowy na Polar Loop Crystal. Niewielka ikona Bluetooth na telefonie zacznie migać i włączy się na stałe po nawiązaniu połączenia.

Jeśli funkcja Powiadomienia z telefonu nie działa lub przestanie działać, skorzystaj z dalszych instrukcji dostępnych na stronie polar.com/support.

Powiadomienia z telefonu (aplikacja Polar Flow dla systemu Android)

Funkcja Powiadomienia z telefonu umożliwia wyświetlanie powiadomień i komunikatów z telefonu na Polar Loop Crystal. Polar Loop Crystal wyświetla powiadomienie o połączeniu przychodzącym lub nowej wiadomości (np. wiadomość SMS lub wiadomość WhatsApp). Wyświetla również powiadomienia o wydarzeniach z kalendarza telefonu. Pamiętaj, że podczas treningu z pomiarem tętna za pomocą urządzenia Polar Loop Crystal nie będą odbierane żadne powiadomienia.

- Upewnij się, że na telefonie zainstalowany jest system Android w wersji 5.0 lub nowszej.
- Upewnij się, że na urządzeniu Polar Loop Crystal zainstalowana jest [najnowsza wersja oprogramowania sprzętowego](#).
- Aby skorzystać z funkcji Powiadomienia z telefonu, musisz zainstalować aplikację Polar Flow na urządzeniu z systemem Android, a Polar Loop Crystal musi być z nim połączone.

- Funkcja Powiadomienia z telefonu jest dostępna wyłącznie jeśli na telefonie uruchomiona jest aplikacja Polar Flow.
- Pamiętaj, że gdy funkcja Powiadomienia z telefonu jest włączona, baterie urządzenia Polar i telefonu będą rozładowywać się szybciej z powodu stale włączonej łączności Bluetooth.

 Działanie funkcji sprawdziliśmy na niektórych najpopularniejszych modelach telefonów, np. Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Na innych telefonach z systemem Android 5.0 funkcja może działać nieco inaczej.

Ustawienia funkcji Powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Polar Flow

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE FUNKCJI POWIADOMIENIA Z TELEFONU

 Funkcja Powiadomienia z telefonu w aplikacji Polar Flow jest domyślnie wyłączona.

Funkcję Powiadomienia z telefonu w aplikacji mobilnej Polar Flow można włączyć/wyłączyć w opisany poniżej sposób.

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną, naciskając przycisk na Polar Loop Crystal.
3. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia**.
4. W części Powiadomienia z telefonu wybierz **Włącz (bez podglądu)** lub **Wyłącz**.

Po włączeniu funkcji Powiadomienia z telefonu konieczne będzie skonfigurowanie funkcji powiadomień w telefonie (tzn. udzielenie aplikacji Polar Flow dostępu do funkcji powiadomień). Wyświetlony zostanie komunikat **Włączyć powiadomienia?**. Dotknij przycisku **Włącz**. Następnie wybierz **Polar Flow** i naciśnij **OK**.

5. **Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną**, naciskając przycisk na Polar Loop Crystal.
6. Komunikat **NOTIFICATIONS ON** lub **NOTIFICATIONS OFF** zostanie wyświetlony na wyświetlaczu Polar Loop Crystal.

 Pamiętaj, aby po każdej zmianie ustawień powiadomień za pomocą aplikacji Polar Flow zsynchronizować Polar Loop Crystal.

OKRESOWE WYŁĄCZENIE POWIADOMIEŃ

Jeśli chcesz wyłączyć wyświetlanie powiadomień o określonej porze dnia, włącz funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** w aplikacji Polar Flow. Po włączeniu tej funkcji nie będziesz otrzymywać powiadomień w wybranym czasie. Domyślnie funkcja Okresowe wyl. powiadomień włączona jest od 22.00 do 7.00.

Zmiana ustawień **Okresowego wyłączania powiadomień**:

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do menu **Ustawienia > Powiadomienia**.
3. W części **Powiadomienia z telefonu** możesz włączyć lub wyłączyć funkcję **Okresowe wyłączenie powiadomień** i ustawić czas, w którym ma być włączona. Ustawienia opcji Okresowe wyłączenie powiadomień są widoczne, jeśli dla funkcji Powiadomienia z telefonu wybrano **Wł. (bez podglądu)**.
4. Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną, naciskając przycisk na Polar Loop Crystal.

BLOKOWANIE APLIKACJI

Aplikacja Polar Flow umożliwia blokowanie powiadomień z niektórych aplikacji. Po otrzymaniu na urządzeniu Polar Loop Crystal pierwszego powiadomienia z danej aplikacji, jej nazwa pojawi się w menu **Ustawienia > Powiadomienia > Blokowanie aplikacji**, gdzie możliwe będzie jej zablokowanie.

Ustawienia telefonu

Aby otrzymywać powiadomienia z telefonu na urządzeniu Polar Loop Crystal, musisz najpierw włączyć w telefonie opcję powiadomień z wybranych aplikacji. Możesz to zrobić za pomocą ustawień aplikacji mobilnej lub ustawień telefonu z systemem Android dotyczących powiadomień z aplikacji. Więcej informacji na temat ustawień powiadomień z aplikacji znajduje się w instrukcji obsługi telefonu.

Aplikacja Polar Flow musi posiadać uprawnienia do odczytywania powiadomień z telefonu. W związku z tym musisz zezwolić aplikacji Polar Flow na dostęp do powiadomień z telefonu (tzn. włączyć powiadomienia w aplikacji Polar Flow). W odpowiednim momencie aplikacja Polar Flow pomoże Ci udzielić dostępu (zob. część Włączanie/wyłączanie funkcji Powiadomienia z telefonu).

Korzystanie z powiadomień z telefonu

Po otrzymaniu powiadomienia Polar Loop Crystal zacznie dyskretnie wibrować i wyświetlać komunikat **CALL**/nazwę kontaktu*, **CALENDAR** lub **MESSAGE**. Urządzenie wysyła pojedyncze powiadomienie w przypadku wydarzeń z kalendarza i wiadomości, a w przypadku połączeń przychodzących powiadomienie wyświetlane jest do momentu naciśnięcia przycisku na urządzeniu Polar Loop Crystal lub odebrania połączenia albo po upływie 30 sekund.

*) Nazwa kontaktu wyświetla się, gdy jest ona zapisana w telefonie i składa się jedynie ze znaków alfabetu łacińskiego lub znaków specjalnych z następujących języków: francuski, fiński, szwedzki, niemiecki, norweski lub hiszpański.

Funkcja Powiadomienia z telefonu korzysta z łączności Bluetooth

Funkcje Bluetooth i Powiadomienia z telefonu działają, gdy odległość pomiędzy urządzeniem Polar Loop Crystal a telefonem nie jest większa niż 10 m/33 ft. Jeśli Polar Loop Crystal znajdowało się poza zasięgiem przez mniej niż 2 godziny, telefon automatycznie nawiąże połączenie z urządzeniem w ciągu 15 minut od ponownego znalezienia się w zasięgu.

Jeśli urządzenie znajdowało się poza zasięgiem przez ponad 2 godziny, nawiąż połączenie ponownie naciskając przycisk dotykowy na Polar Loop Crystal. Niewielka ikona Bluetooth na telefonie zacznie migać i włączy się na stałe po nawiązaniu połączenia.

Jeśli funkcja Powiadomienia z telefonu nie działa lub przestanie działać, skorzystaj z dalszych instrukcji dostępnych na stronie polar.com/support.

Alarm

Za pomocą aplikacji Polar Flow możesz ustawić alarm w swoim Polar Loop Crystal.

1. Otwórz aplikację Polar Flow.
2. Przejdź do menu **Ustawienia > OGÓLNE > Alarm**
3. Ustaw alarm, naciskając **ON**.
4. Ustaw godzinę alarmu.
5. Ustaw powtórzenia alarmu: **Pn – pt, Codziennie** lub **Wyłączone**.
6. Zsynchronizuj Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną, naciskając przycisk na swoim Polar Loop Crystal.
7. Na wyświetlaczu Polar Loop Crystal pojawi się komunikat **ALARM ON**.

USTAWIENIA

Ustawienia wyświetlacza

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



Aby uzyskać najbardziej miarodajne wyniki, zalecamy noszenie opaski na ręce niedominującej.

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

Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą komputera

1. Podłącz Polar Loop Crystal do portu USB komputera, przejdź na stronę polar.com/flow, a następnie zaloguj się.
2. Przejdź do części **Ustawienia**, a następnie **Produkty**.
3. Wybierz Polar Loop Crystal, **Ustawienia**, a następnie zmień ustawienia ręki.

Orientacja ekranów wyświetlanych przez urządzenie Polar Loop ulegnie zmianie podczas kolejnej synchronizacji.

Zmiana ustawień wyświetlacza za pomocą aplikacji mobilnej

1. Przejdź do części **Ustawienia**.
2. Wybierz nadgarstek, na którym chcesz nosić Polar Loop Crystal.

Ustawianie pory dnia

Bieżący czas i format wyświetlania są przesyłane z zegara systemowego komputera podczas synchronizacji z serwisem internetowym Polar Flow. Aby zmienić wyświetlany czas, musisz najpierw zmienić czas za pomocą komputera, a następnie zsynchronizować Polar Loop Crystal.

Jeśli zmienisz strefę czasową na urządzeniu mobilnym i zsynchronizujesz aplikację z serwisem internetowym i Polar Loop Crystal, czas zmieni się również na Polar Loop Crystal.

TRYB SAMOLOTOWY



Włączenie trybu samolotowego powoduje przerwanie komunikacji bezprzewodowej z Polar Loop Crystal. Możesz nadal rejestrować swoją aktywność, jednak niemożliwe jest jednocześnie używanie nadajnika na klatkę piersiową podczas treningu i synchronizowanie danych za pomocą aplikacji mobilnej Polar Flow.

Włączanie trybu samolotowego

1. Wielokrotne naciśnięcie przycisku dotykowego Polar Loop Crystal umożliwia przełączanie między różnymi ekranami. Po wyświetleniu komunikatu **TIME** na wyświetlaczu naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 8 sekund. Komunikat zmieni się na **ACTV**, poczekaj jednak, aż wyświetlona zostanie kropkowana linia.
2. Linia zacznie się skracać aż do wyświetlenia tylko jednej kropki.
3. Po wyświetleniu ikony samolotu zwolnij przycisk. Wyświetlony zostanie komunikat **FLIGHT MODE ACTIVATED**.

Wyłączanie trybu samolotowego

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk Polar Loop Crystal przez 2 – 3 sekundy.
2. Po wyświetleniu ikony samolotu zwolnij nacisk. Wyświetlony zostanie komunikat **FLIGHT MODE DEACTIVATED**.

KOMUNIKATY NA WYŚWIETLACZU

BATT. LOW



BATT. LOW jest wyświetlany, jeśli poziom naładowania baterii jest niski. Baterię należy naładować w ciągu 24 godzin.

CHARGE



Komunikat **CHARGE** jest wyświetlany, jeśli bateria jest prawie całkowicie rozładowana. Diody LED zostają przyciemnione. Korzystanie z nadajnika na klatkę piersiową i aplikacji mobilnej Polar Flow z Polar Loop Crystal będzie niemożliwe do czasu naładowania urządzenia.

MEM. FULL



MEM. FULL jest wyświetlany, jeśli zajęte jest 80% pamięci Polar Loop Crystal. Zsynchronizuj dane na temat aktywności z serwisem internetowym Polar Flow, korzystając z kabla USB lub aplikacji mobilnej Polar Flow. W pamięci Polar Loop Crystal można przechowywać dane dotyczące aktywności rejestrowane przez 12 dni. Po zapelnieniu pamięci najstarsze dane dotyczące aktywności są zastępowane nowymi danymi.

APLIKACJA MOBILNA POLAR FLOW

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

Aplikacja Polar Flow umożliwia szybkie wyświetlenie analizy danych dotyczących aktywności i treningu w każdym momencie.

Monitoruj całodobowy pomiar aktywności. Sprawdzaj, jak daleko jesteś od swojego codziennego celu oraz jak go osiągnąć. Sprawdzaj liczbę kroków, spalonych kalorii i czas snu. Ustaw alarm braku aktywności, gdy najwyższy czas wstać i się ruszyć.

Jeśli podczas treningu korzystasz z nadajnika na klatkę piersiową, możesz dokładnie przeanalizować rezultaty swojego treningu. Wybierz trening, który chcesz przeanalizować, aby wyświetlić wykres tętna oraz informacje na temat maksymalnego i średniego tętna, liczby spalonych kalorii oraz procentu spalonej tkanki tłuszczowej. Możesz również sprawdzić, ile czasu spędziłeś na ćwiczeniach w strefach spalania tłuszczu i poprawy sprawności oraz dowiedzieć się więcej na temat rezultatów treningu. Funkcja Rezultat treningu dostarcza motywujących informacji zwrotnych na temat treningów oraz wyników ćwiczeń. Pamiętaj: funkcja jest dostępna wyłącznie, jeśli podczas treningu czas ćwiczeń w strefie tętna przekraczającego 50% maksymalnego tętna wynosił ponad 10 minut.

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Flow, pobierz ją na telefon z serwisu App Store lub Google Play.

- Aplikacja Polar Flow jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 4S lub nowszym i wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 7.0 lub nowszej.
- Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.3 lub nowszej.

W celu uzyskania pomocy technicznej i bardziej szczegółowych informacji na temat korzystania z aplikacji Polar Flow odwiedź stronę polar.com/support/Flow_app.

Zanim zaczniesz korzystać z urządzenia mobilnego (smartfona, tabletu) podczas treningu, musisz przeprowadzić łączenie tego produktu z Polar Loop Crystal. Więcej informacji znajduje się w części [Pobieranie aplikacji mobilnej](#).

Pamiętaj: aby korzystać z Polar Loop Crystal z aplikacją mobilną Polar Flow, należy przeprowadzić konfigurację produktu za pomocą komputera. Więcej informacji na temat konfiguracji produktu znajduje się w części [Wprowadzenie](#).

SERWIS INTERNETOWY POLAR FLOW

Konto w serwisie internetowym Polar Flow zostało utworzone podczas konfiguracji Polar Loop Crystal. Serwis internetowy przedstawia Twój cel związany z aktywnością i szczegóły aktywności oraz pomaga zrozumieć, jak Twoje decyzje i nawyki wpływają na kondycję oraz samopoczucie. Możesz analizować wszystkie szczegóły dotyczące treningu i dowiedzieć się więcej o swojej wydolności i postępach. Możesz również udostępniać informacje o osiągnięciach swoim znajomym.

Aktualności

W zakładce **Aktualności** możesz sprawdzać osiągnięcia swoje i znajomych. Możesz też sprawdzić najnowsze podsumowania aktywności i treningów, podzielić się najlepszymi osiągnięciami, a także skomentować i polubić aktywności znajomych.

Eksploruj

W zakładce **Eksploruj** możesz przeglądać mapę i sprawdzać udostępnione przez innych użytkowników treningi wraz z informacjami o trasie. Możesz analizować treningi udostępnione przez innych użytkowników i ich przełomowe momenty.

Dziennik

W zakładce **Dziennik** możesz przeglądać codzienną aktywność oraz historię aktywności. Poza danymi dotyczącymi danego dnia możesz wyświetlać miesięczną lub tygodniową historię aktywności i treningów oraz miesięczne i tygodniowe podsumowania.

Postępy

W zakładce **Postępy** możesz obserwować swoje postępy i przeglądać podsumowania. Podsumowania to wygodny sposób śledzenia postępów treningowych przez dłuższy czas.

AKTUALIZACJA OPROGRAMOWANIA SPRZĘTOWEGO

Możesz zaktualizować oprogramowanie sprzętowe Polar Loop Crystal, aby korzystać z jego najnowszej wersji. Jeśli dostępna jest nowa wersja oprogramowania sprzętowego, FlowSync powiadomi Cię o tym po podłączeniu Polar Loop Crystal do komputera. Aktualizacje oprogramowania sprzętowego są pobierane za pomocą oprogramowania FlowSync. Aplikacja Polar Flow również wyświetli powiadomienie o nowej wersji oprogramowania, nie umożliwia ona jednak przeprowadzenia aktualizacji.

Aktualizacje oprogramowania sprzętowego mają na celu poprawę działania Polar Loop Crystal. Mogą obejmować usprawnienia istniejących funkcji, zupełnie nowe funkcje i poprawki pozwalające naprawić błędy.

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe, należy spełniać następujące wymagania:

- Posiadać konto w serwisie internetowym Flow (konto Polar)
- Zainstalować oprogramowanie FlowSync
- Zarejestrować Polar Loop Crystal w serwisie internetowym Flow

Aby zaktualizować oprogramowanie sprzętowe:

1. Podłącz Polar Loop Crystal do komputera za pomocą kabla USB.
2. Oprogramowanie FlowSync rozpocznie synchronizowanie danych.
3. Po zakończeniu synchronizacji zostaniesz zapytany, czy oprogramowanie sprzętowe ma zostać zaktualizowane.
4. Wybierz **Tak**. Po zainstalowaniu nowego oprogramowania sprzętowego (może to zająć trochę czasu) Polar Loop Crystal zostanie uruchomiony ponownie.

 *W związku z aktualizacją nie utracisz żadnych danych: Przed aktualizacją oprogramowania sprzętowego dane z Polar Loop Crystal zostaną zsynchronizowane z serwisem Flow.*

PRZYWRACANIE USTAWIEŃ FABRYCZNYCH POLAR LOOP CRYSTAL

Jeśli wystąpią problemy z Polar Loop Crystal, spróbuj przywrócić ustawienia fabryczne. Podłącz do komputera, a następnie, korzystając z oprogramowania Polar FlowSync, wybierz opcję **Przywracanie ustawień fabrycznych** w **Ustawieniach**. Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje usunięcie wszystkich danych zapisanych w Polar Loop Crystal. Po zakończeniu tej procedury urządzenie można używać jak nowe.

Więcej informacji znajduje się na stronie polar.com/support/Loop_Crystal.

WAŻNE INFORMACJE

Pielęgnacja Polar Loop Crystal	43
Czyszczenie	43
Przechowywanie	44
Serwis	44
Środki ostrożności	44
Zakłócenia podczas treningu z pomiarem tętna	45
Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu	45
Dane techniczne	46
Oprogramowanie Polar FlowSync oraz kabel USB	48
Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow	49
Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar	49
Zastrzeżenia prawne	50

Pielęgnacja Polar Loop Crystal

Polar Loop Crystal należy utrzymywać w czystości i dbać o nie jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Poniższe instrukcje pomogą wypełnić warunki gwarancji, utrzymać urządzenie w doskonałym stanie i uniknąć problemów podczas ładowania i synchronizowania.

Czyszczenie

Ta specjalna edycja urządzenia Polar Loop zdobiona jest kryształami Swarovski®. Należy pamiętać, że kryształy Swarovski są delikatnym materiałem, wymagającym szczególnej troski. Firma Polar nie odpowiada za uszkodzenia powstałe po otrzymaniu produktu. Aby produkt Polar z kryształami Swarovski jak najdłużej zachował idealny stan i aby uniknąć uszkodzenia go, należy przestrzegać poniższych zaleceń.

Utrzymuj urządzenie w czystości.

- Starannie przetrzeć produkt miękką, niestrzępiącą się ściereczką lub myć ręcznie w letniej wodzie. Nie zanurzać urządzenia Polar Loop Crystal w wodzie i nie nosić go podczas pływania.
- Urządzenia Polar Loop Crystal nie wolno narażać na działanie substancji chemicznych lub czynników mechanicznych (perfumy, noszenie w saunie (parowej), chlor, woda morską itp.).
- Aby uwypatnić blask kryształów, osuszyć urządzenie miękką, niestrzępiącą się ściereczką.
- Unikać kontaktu urządzenia z twardymi materiałami o właściwościach ściernych i środkami do czyszczenia szkła/okien.
- Jeśli nie korzystasz z urządzenia przez cały czas, przed przechowywaniem dokładnie je osusz. Nie przechowuj urządzenia w opakowaniach z nieoddychającego materiału ani w miejscach wilgotnych, np. w plastikowej torbie lub wilgotnej torbie sportowej.
- Produkt objęty jest standardową, dwuletnią gwarancją firmy Polar, za wyjątkiem paska z kryształami, który objęty jest roczną gwarancją.

- Należy pamiętać, że gwarancji udziela firma Polar, nie Swarovski. Dlatego w razie wystąpienia jakichkolwiek problemów z produktem należy zwrócić się do autoryzowanego centrum serwisowego firmy Polar.

Utrzymuj port USB urządzenia w czystości, aby zapewnić bezproblemowe ładowanie i synchronizację.

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

Przechowywanie

Przechowuj urządzenie w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Nie wystawiaj urządzenia na długotrwałe, bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając je w samochodzie).

Zaleca się przechowywanie urządzenia z częściowo lub w pełni naładowanym akumulatorem. Wraz z upływem czasu akumulator stopniowo rozładowuje się. Jeśli urządzenie będzie przechowywane przez dłuższy czas, zaleca się naładowanie akumulatora po kilku miesiącach. Wydłuży to żywotność akumulatora.

Serwis

W czasie obowiązywania gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro. Więcej informacji można znaleźć w [międzynarodowej gwarancji ograniczonej firmy Polar](#).

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy punktów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie www.polar.com/support i na stronach w poszczególnych krajach.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pomóc naszej firmie w dalszym rozwoju produktów i usług oraz coraz lepszym ich dopasowaniu do Twoich potrzeb. Do rejestracji wymagane jest konto Polar, które utworzone zostało podczas konfiguracji urządzenia przez Internet. Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwa użytkownika i hasło wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji w serwisie internetowym i aplikacji Polar Flow, forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.

Środki ostrożności

Polar Loop Crystal został zaprojektowany do monitorowania aktywności i mierzenia tętna. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Urządzenia treningowe Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych, które mogą wymagać profesjonalnych lub przemysłowych technik pomiarowych.

Zakłócenia podczas treningu z pomiarem tętna

Zakłócenia elektromagnetyczne a sprzęt treningowy

Zakłócenia mogą pojawić się w pobliżu urządzeń elektronicznych. Innym ich źródłem mogą stać się stacje bazowe WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów lub błędów funkcjonowania, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

Sprzęt treningowy wyposażony w podzespoły elektroniczne lub elektryczne (np. wyświetlacze LED, silniki czy hamulce elektryczne) może emitować zakłócenia w postaci sygnałów błędzących. Aby rozwiązać tego typu problemy, wykonaj następujące czynności:

1. Zdejmij nadajnik na klatkę piersiową i skorzystaj z urządzeń treningowych w normalny sposób.
2. Umieść urządzenie w kilku różnych położeniach w stosunku do sprzętu, na którym ćwiczysz, starając się odnaleźć to, w którym odczyt komputera jest niezakłócony lub symbol serca nie pulsuje. Zakłócenia są często najsilniejsze bezpośrednio przed panelem wyświetlacza danego sprzętu, podczas gdy na lewo i na prawo od panelu znajdują się strefy wolne od zakłóceń.
3. Załóż ponownie nadajnik na klatkę piersiową, lecz utrzymuj urządzenie treningowe możliwie najdalej od strefy zakłóceń.

Jeśli urządzenie nadal nie współdziała prawidłowo ze sprzętem treningowym, prawdopodobnie sygnał elektryczny sprzętu, na którym ćwiczysz, jest zbyt silny, aby umożliwić bezprzewodowy pomiar pracy serca. Więcej informacji znajduje się na stronie www.polar.com/support.

Minimalizowanie zagrożeń podczas treningu

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na którekolwiek z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy zasięgnąć porady lekarza przed rozpoczęciem programu treningowego.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy masz podwyższone ciśnienie krwi bądź wysoki poziom cholesterolu?
- Czy zażywasz lekarstwa regulujące ciśnienie krwi lub pracę serca?
- Czy miałeś/aś kiedykolwiek problemy z oddychaniem?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie jakiegokolwiek oznaki choroby?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz wszczepiony rozrusznik serca bądź inne urządzenie elektroniczne?
- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają również farmakologiczne środki nasercowe, leki na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, aby podczas treningu zwracać szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń poczujesz niespodziewany ból lub nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

Uwaga! Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca lub innym urządzeniem elektronicznym mogą korzystać z produktów Polar. Teoretycznie nie są możliwe zakłócenia działania rozrusznika serca spowodowane przez produkty Polar. W praktyce nigdy nie zanotowano żadnych przypadków zakłóceń. Pomimo to firma Polar nie może wydać żadnej oficjalnej gwarancji stwierdzającej, że jej produkty mogą być używane przez osoby z rozrusznikami serca oraz z wszczepionymi innymi urządzeniami ze względu na szeroką gamę dostępnych rozwiązań. W razie wątpliwości lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niezwykłych objawów podczas użytkowania produktów Polar należy zgłosić się do lekarza lub skontaktować się z producentem wszczepionego urządzenia elektronicznego, aby określić, czy występuje jakiegokolwiek zagrożenie dla zdrowia.

Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu, sprawdź listę składników zamieszczoną w specyfikacjach technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika na klatkę piersiową, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

 *W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia czarnej farby z powierzchni nadajnika na klatkę piersiową i zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz na skórze perfumy lub środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z urządzeniem treningowym ani nadajnikiem na klatkę piersiową.*

Dane techniczne

Bateria	
Czas pracy po pełnym naładowaniu	Do 8 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie (bez powiadomień z telefonu) Do 3 dni przy całodobowym pomiarze aktywności i godzinie treningu dziennie (z powiadomieniami z telefonu)
Typ	akumulator litowo-polimerowy 38 mAh bez możliwości wymiany
Ładowanie	Źródło zasilania z portem USB lub komputer ze złączem USB typu A
Czas pełnego ładowania	90 minut
Pamięć	

Pojemność	4 MB
Przykłady	Rejestr aktywności z 12 dni i 4 godzinnych treningów lub rejestr aktywności z 7 dni i 8 godzinnych treningów.

Komunikacja	
USB	Kabel USB Polar Koniec kabla Polar Loop Crystal jest namagnetyzowany: należy unikać zbliżania do kart kredytowych i żelaznych przedmiotów.
Bezprzewodowo	<i>Bluetooth Smart®</i>

Informacje ogólne	
Temperatura użytkowania:	od 0°C do +50°C/od 32°F do 122°F
Temperatura ładowania:	od 0°C do +45°C/od 32°F do 113°F
Dokładność pomiaru tętna:	± 1 bpm. Dotyczy stabilnych warunków.
Zakres pomiaru tętna:	15 – 240 bpm

Wodoszczelność	
Polar Loop Crystal	IPX7 Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie używać wody pod ciśnieniem.

Wielkość	
Obwód Białe i różowe opaski	Min. 140 mm/5,5 cala Maks. 220 mm/8,7 cala
Obwód Czarna opaska	Min. 145 mm/5,7 cala Maks. 240 mm/9,4 cala

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

Wyświetlacz	
85 diod LED w postaci matrycy 5 x 17	

Przycisk	
Pojemnościowy przycisk dotykowy	

Czujniki	
Akcelerometr 3D	

Materiały, z których wykonano opaskę	
Płytką przednią i pasek	Silikon
Elementy dekoracyjne na płycie przedniej	Stal nierdzewna, kryształ Swarovski®
Płytką tylną	Włókno szklane, poliwęglan
Śruby płytki tylnej	Stal nierdzewna
Złącza na płycie tylnej	Stal nierdzewna
Klamra	Stal nierdzewna

Oprogramowanie Polar FlowSync oraz kabel USB

Do korzystania z oprogramowania FlowSync wymagany jest komputer z systemem operacyjnym Microsoft Windows lub Mac OS X z dostępem do Internetu oraz wolnym portem USB na kabel USB.

Oprogramowanie FlowSync jest kompatybilne z następującymi systemami operacyjnymi:

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X

System operacyjny komputera	32-bitowy	64-bitowy
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Kompatybilność aplikacji mobilnej Polar Flow

Aplikacja Polar Flow jest kompatybilna z urządzeniem iPhone 4S (lub nowszym) i wymaga korzystania z systemu iOS w wersji 7.0 (lub nowszej).

Aplikacja Polar Flow na urządzenia z systemem Android wymaga korzystania z systemu Android w wersji 4.3 lub nowszej.

Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, że produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu. Okres gwarancji paska z kryształami wynosi jeden (1) rok.
- Dowodem zakupu jest paragon!
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, wykorzystywania w celu handlowym, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, opaski, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.
- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.



Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 1999/5/WE oraz 2011/65/UE.

Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem www.polar.com/en/regulatory_information



Ikona przedstawiająca przekreślony kubel na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2012/19/UE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.

Wyprodukowano przez Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Faks +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy.

Nazwy i symbole w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Polar Electro Oy. Windows jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation; Mac OS jest zarejestrowanym znakiem towarowym Apple Inc. App Store jest znakiem zastrzeżonym Apple Inc. Google Play jest znakiem zastrzeżonym Google Inc. Znak słowny oraz symbole Bluetooth® stanowią zarejestrowane znaki towarowe Bluetooth SIG, Inc. Firma Polar Electro Oy posiada licencję na wykorzystanie tych znaków. Swarovski® jest zarejestrowanym znakiem towarowym należącym do Swarovski AG.

Zastrzeżenia prawne

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z/odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

