

POLAR®



POLAR LOOP 2™

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	2
Введение	6
Обзор	6
Что в упаковке	7
Это ваше устройство Polar Loop 2	8
Начало работы	9
Настройка POLAR Loop 2	9
Загрузка и установка программы Polar FlowSync	9
Подключение Polar Loop 2 к компьютеру	10
Присоединяйтесь к Polar Flow	10
Регулировка размера браслета	12
Установка приложения для мобильных устройств Polar Flow	15
Сопряжение Polar Loop 2 с мобильным устройством	16
Аккумулятор и зарядка	17
Будьте активны	18
Отслеживание вашей ежедневной активности	18
Цель активности	18
Данные об активности	19
Напоминание об отсутствии активности	22
Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow	23
Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow	23

Тренировка с Polar Loop 2	24
Ношение датчика ЧСС	24
Подключение датчика ЧСС	25
Начало тренировки	26
Информация о частоте сердечных сокращений во время тренировки	27
Окончание тренировки	27
Синхронизация	28
Синхронизация данных с приложением Flow	28
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	28
Функции	30
Energy pointer	30
Функция уведомлений (приложение Polar Flow для iOS)	30
Настройки функции уведомлений	31
Приложение для мобильных устройств Polar Flow	31
Не беспокоить	31
Телефон	31
Использование функции уведомлений	32
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.	32
Функция уведомлений (приложение Polar Flow для Android)	32
Настройки функции уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow	33
Включение/выключение функции уведомлений	33
Не беспокоить	34
Блокировка приложений	34

Настройки телефона	34
Использование функции уведомлений	34
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.	35
Будильник	35
Настройки	36
Настройки дисплея	36
Настройка времени дня	36
Режим «В самолете»	37
Сообщения на дисплее	38
Приложение для мобильных устройств Polar Flow	39
Онлайн-сервис Polar Flow	40
Обновление программного обеспечения	41
Перезапуск Polar Loop2	42
Важная информация	43
Техническое обслуживание и уход за Polar Loop 2	43
Очистка	43
Хранение	44
Обслуживание	44
Меры предосторожности	44
Помехи во время кардиотренировки	44
Как свести к минимуму риск во время тренировок	45
Технические спецификации	46
Программа Polar FlowSync и USB-шнур	48

Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow	49
Водонепроницаемость	49
Ограниченная международная гарантия Polar	49
Отказ от ответственности	50

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за приобретение нового и улучшенного устройства Polar Loop 2!

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым другом. Чтобы ознакомиться с видеопроинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на polar.com/support/loop2.

Обзор



Polar Loop 2

Polar Loop 2 отслеживает все виды вашей активности, каждый шаг и прыжок в течение дня, и показывает, насколько это полезно для вас. Программа отправляет поощрительный отзыв, если вы были достаточно активны, и побуждает вас к действию, если вы что-то упустили при выполнении ежедневного плана.

USB-шнур

В комплект входит собственный USB- шнур. Используйте его для заряда аккумулятора и синхронизации данных устройства Polar Loop 2 и онлайн-сервиса Polar Flow при помощи программы FlowSync.

Приложение Polar Flow

Вам потребуется лишь секунда, чтобы оценить все сводные данные о своей активности и тренировке. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений об активности и тренировке с онлайн-сервисом Polar Flow. Его можно загрузить на App StoreSM или на Google PlayTM.

Программа Polar FlowSync

Polar FlowSync синхронизирует данные между вашим Polar Loop 2 и онлайн-сервисом Polar Flow на вашем компьютере. Перейдите на flow.polar.com/start, чтобы начать использование Polar Loop 2, а также чтобы загрузить и установить программу FlowSync.

Онлайн-сервис Polar Flow

Отслеживайте свои достижения, получайте рекомендации и подробные аналитические данные о вашей физической активности, а также о результатах тренировки. Сообщайте друзьям о своих достижениях. Вся информация об этом и многое другое доступно на веб-сайте polar.com/flow.

Что в упаковке



Содержание упаковки

1. Polar Loop 2
2. Пряжка с пружинными стержнями (на Polar Loop 2)
3. Инструмент для пружинного стрежня
4. Дополнительный пружинный стержень
5. Собственный USB-шнур
6. Руководство по началу работы с инструментом для измерения запястья

Это ваше устройство Polar Loop 2



НАЧАЛО РАБОТЫ

Настройка POLAR Loop 2	9
Загрузка и установка программы Polar FlowSync	9
Подключение Polar Loop 2 к компьютеру	10
Присоединяйтесь к Polar Flow	10
Регулировка размера браслета	12
Установка приложения для мобильных устройств Polar Flow	15
Сопряжение Polar Loop 2 с мобильным устройством	16
Аккумулятор и зарядка	17

Настройка POLAR Loop 2

Для того, чтобы настроить Polar Loop 2, вам понадобится **компьютер с доступом в Интернет**, так как настройка выполняется в онлайн-сервисе Polar Flow. Требования для ПК и Mac указаны ниже.

ПК

Программное обеспечение: Windows 7, Windows 8 и более поздние версии

Аппаратное обеспечение: USB-порт

Mac


Программное обеспечение: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 и более поздние версии

Аппаратное обеспечение: USB-порт

Загрузка и установка программы Polar FlowSync

Вам необходимо загрузить и установить программу Polar FlowSync и настроить Polar Loop 2, а также все время синхронизировать данные по активности и обновлять Polar Loop 2.

1. Перейдите на сайт flow.polar.com/start и загрузите программу Polar FlowSync.
2. Запустите установочный пакет и следуйте экранным инструкциям.

 Если появится сообщение с предложением перезапустить компьютер, вы можете отменить и продолжить действие.

Как только установка завершится, FlowSync откроется автоматически и попросит вас подключить устройство Polar.

Более детальные инструкции по установке FlowSync представлены на сайте polar.com/support/FlowSync.

Подключение Polar Loop 2 к компьютеру

i Ваше новое устройство Polar Loop 2 находится в режиме хранения и выходит из спящего режима, как только вы подключаете его в компьютер для настройки.

Подключите Polar Loop 2 к USB-порту компьютера с помощью кабеля, входящего в комплект поставки. Если магнитный край кабеля щелкнул, то он правильно вставлен в браслет. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств.




i Не используйте USB-хабы. Их питания может быть недостаточно для заряда трекера активности.

Присоединяйтесь к Polar Flow

1. Онлайн-сервис Flow откроется в вашем интернет-браузере автоматически.

На дисплее Polar Loop 2 появится значок синхронизации.



 Если онлайн-сервис Polar Flow не открывается, отсоедините и снова присоедините Polar Loop 2.


2. **Создайте учетную запись Polar** или выполните вход, если она у вас уже есть. Затем щелкните кнопку **Далее**.

Учетная запись Polar - это ваш билет на все сервисы Polar, в которые нужно выполнять вход, например, онлайн-сервис Polar Flow web и polarpersonaltrainer.com.

3. **Настройки входа:**

Укажите свои физические параметры. Необходимо указывать точные данные. Если параметры указаны правильно, вы получите личные инструкции и точную интерпретацию своей ежедневной активности и своих тренировок.

Выберите формат времени, который будет отображаться на дисплее Polar Loop 2. Выберите запястье, на котором вы будете носить браслет - от выбранного запястья зависит ориентация дисплея.

 Для того, чтобы получать наиболее точные результаты, рекомендуется носить браслет на руке, которая не является для вас доминирующей.

Затем выберите уровень активности, чтобы получить подходящую цель ежедневной активности.

Вы можете редактировать настройки в любое время в онлайн-сервисе и на мобильном приложении Polar Flow.

4. **Начните синхронизацию**, щелкнув **Готово** и настройки будут синхронизированы между Polar Loop 2 и онлайн-сервисом Polar Flow.

Дождитесь окончания синхронизации перед тем, как извлечь устройство Polar Loop 2 из компьютера. По завершении на дисплее Polar Loop 2 появится галочка, которая изменится на символ зарядки, пока устройство будет заряжаться. На экране компьютера появится дневник онлайн-сервиса Polar Flow.





i Если для вашего Polar Loop 2 есть обновления программного обеспечения, мы рекомендуем установить их на этом этапе. Для получения более подробной информации см. раздел [Обновление программного обеспечения](#).

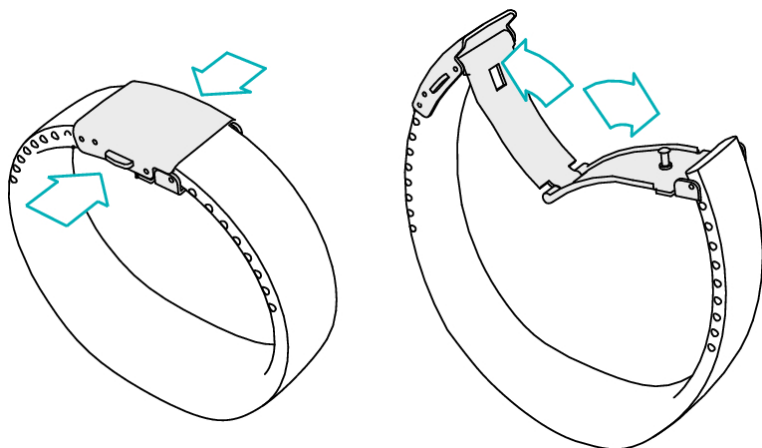
Теперь вы можете отрегулировать размер браслета или полностью зарядить Polar Loop 2. Если аккумулятор заряжен не полностью, когда вы извлекаете Polar Loop 2, не забудьте зарядить его позже.

Для получения более подробной информации см. раздел [Онлайн-сервис Polar Flow](#).

Регулировка размера браслета

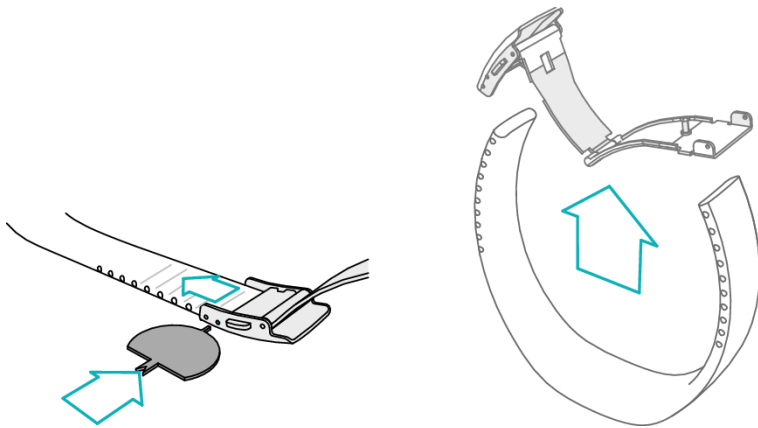
Чтобы отрегулировать Polar Loop 2 под свое запястье, выполните следующее.

1. **Отстегните пряжку, нажав на ее боковые кнопки.**



2. **Отстегните пряжку с обеих сторон.**


Возьмите поставляемый в комплекте инструмент для пружинного стержня, подденьте стержень и снимите его. Выньте пряжку из браслета.

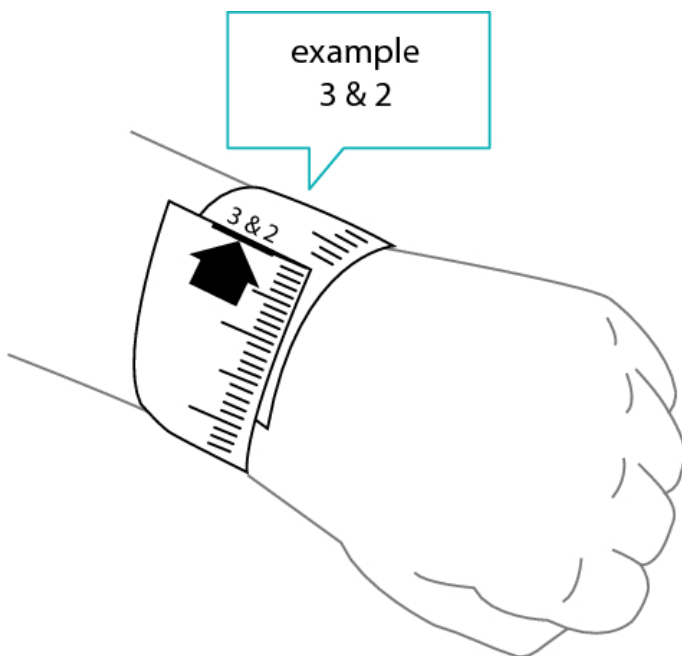


3. Измерьте размер своего запястья

Из инструкции по началу работы вырежьте инструмент для измерения запястья по пунктирной линии.

Оберните его вокруг своего запястья и запишите полученные значения. Для обоих концов браслета значение одно. Каждое значение - это количество блоков между пазами в вашем браслете, которые нужно убрать.

 *Браслет удобней носить, когда он сидит на руке немного свободно.*



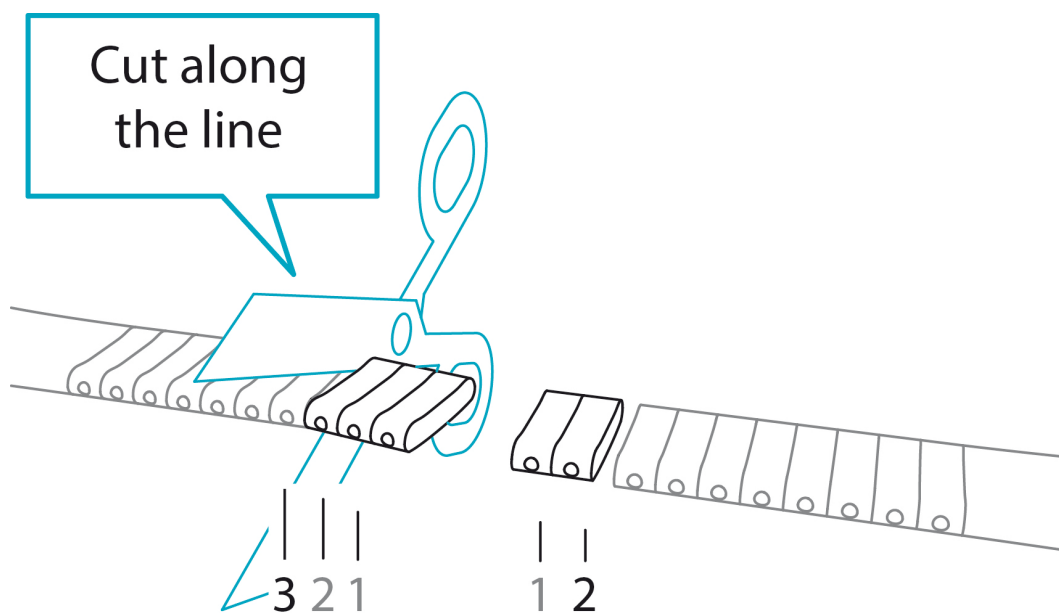
4. Аккуратно подрежьте браслет с обеих сторон

Чтобы дисплей был посередине, необходимо укоротить браслет с обеих сторон.

Отсчитайте такое количество блоков с одной стороны, которое соответствует полученному значению измерения. Следуйте прямой линии на пазу и между пружинным стержнем, затем аккуратно обрежьте браслет.

 *Обрезайте аккуратно, чтобы не прорезать отверстия пружинного стержня.*

Повторите это действие для другой стороны браслета.



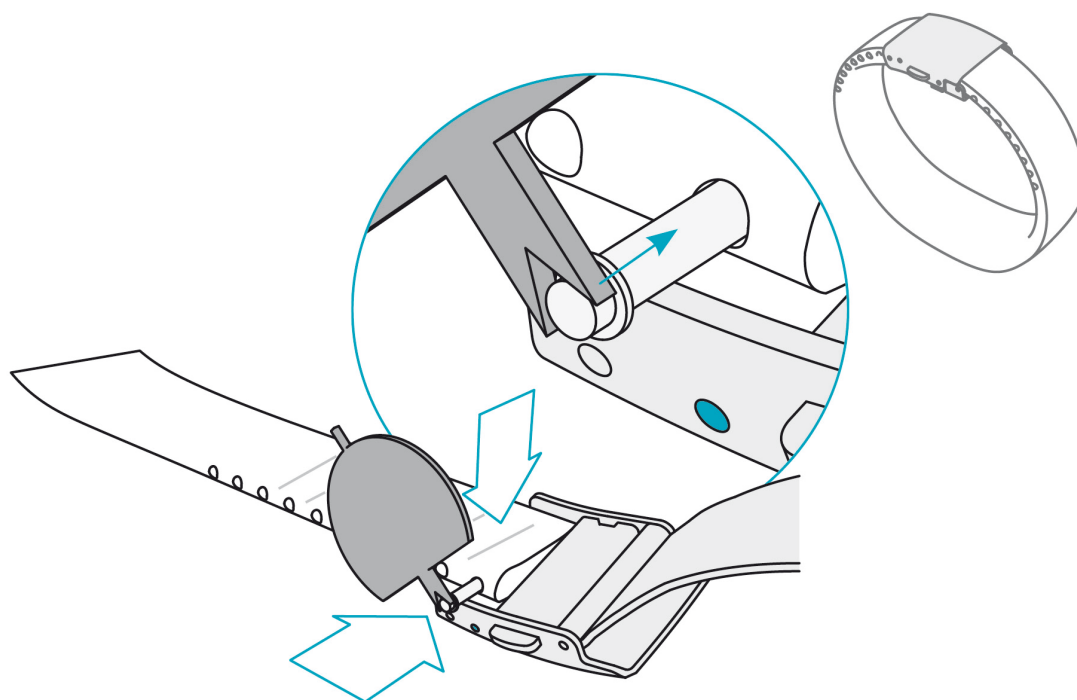
5. Вставьте пряжку на место.

Возьмите один пружинный стержень и проденьте его в первое отверстие с края браслета, затем вставьте один конец пружинного механизма в отверстие на пряжке.

Используйте инструмент, чтобы упростить вставку другого конца пружинного механизма во второе отверстие на пряжке.

Проделайте то же самое для противоположной стороны браслета.

i Если вам не удастся вставить пряжку на место, убедитесь, что линия среза ровная. При необходимости подравняйте браслет.



6. Примерьте браслет, чтобы убедиться, что он отрегулирован надлежащим образом.

Вы можете изменить длину браслета, передвинув один из пружинных стержней пряжки к наружному отверстию пружинного стержня, пока браслет не будет вам впору. Или же обрежьте браслет, по одному блоку зараз.

i Если вы случайно укоротили браслет для Polar Loop 2 слишком сильно, вы можете обратиться к продавцу или в центр обслуживания клиентов Polar в течение месяца после покупки для замены браслета.


Установка приложения для мобильных устройств Polar Flow

Установите приложение для мобильных устройств Polar Flow, с помощью которого можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства Polar Loop 2 в онлайн-сервис Polar Flow.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play.

- Приложение Flow для iOS совместимо с iPhone 4S (или более поздней версией) и для его работы необходима версия Apple iOS 7.0 (или выше).
- Приложение Flow для Android совместимо с устройствами, работающими на базе версии Android 4.3 или выше.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел polar.com/en/support/Flow_app.

 Чтобы использовать Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств Flow, необходимо выполнить настройку устройства с помощью компьютера. Подробная информация о настройке устройства представлена в разделе [Настройка Polar Loop 2](#).


Сопряжение Polar Loop 2 с мобильным устройством

Перед сопряжением

- Выполните настройку на сайте на flow.polar.com/start, как описано в разделе [Настройка Polar Loop 2](#), чтобы получить учетную запись Polar.
- Загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- Убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен *Bluetooth* и отключен режим «В самолете».
- Убедитесь, что ваше мобильное устройство подключено к Интернету.

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Polar Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar.
2. Дождитесь появления окна **Подключение устройства** на дисплее вашего мобильного устройства.
3. Коснитесь кнопки устройства Polar Loop 2, чтобы подключить его к приложению. Дождитесь выключения дисплея Polar Loop 2 для начала синхронизации.

 Для того, чтобы сопряжение было выполнено успешно, держите Polar Loop 2 на близком расстоянии от телефона.

4. Коснитесь **ОК** на мобильном устройстве, чтобы принять сопряжение.

Приложение Polar Flow начнет синхронизацию Polar Loop 2 через *Bluetooth*, а затем синхронизируется с онлайн-сервисом Polar Flow web через интернет-соединение. Настройки вашей учетной записи Polar будут переданы из онлайн-сервиса в приложение для мобильных устройств, после чего в приложении появятся данные о вашей активности, а также инструкции.

Для получения более подробной информации о приложении для мобильных устройств см. раздел [Приложение для мобильных устройств Polar Flow](#).

Аккумулятор и зарядка

Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, компания Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

Устройство Polar Loop 2 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Когда устройство Polar Loop 2 полностью заряжено, оно может держать заряд до 8 дней, в зависимости от использования. Например, если вы часто используете дисплей или применяете Polar Loop 2 для кардиотренировок, аккумулятор необходимо заряжать чаще.

Для зарядки Polar Loop 2 через USB-порт компьютера в комплект входит USB-шнур. Для зарядки от сетевой розетки через USB-шнур вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если аккумулятор полностью разряжен и подсветка дисплея после подключения к зарядному устройству не включается, для повторного включения дисплея может потребоваться до 20 секунд. На дисплее будет поочередно появляться то символ зарядки, то уровень заряда аккумулятора, пока аккумулятор не зарядится на 100%. Полная зарядка аккумулятора занимает около 90 минут.



При использовании адаптера переменного тока убедитесь в том, что на нем стоит маркировка «output 5Vdc 0.5A - 2A max». Разрешается использовать только адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: «LPS», «Limited Power Supply» или «UL listed».

Polar Loop 2 уведомляет, когда уровень зарядки аккумулятора низкий. Для получения подробной информации касательно уведомлений о заряде аккумулятора, см. раздел [Сообщения на дисплее](#).

БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Отслеживание вашей ежедневной активности	18
Цель активности	18
Данные об активности	19
Напоминание об отсутствии активности	22
Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow	23
Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow	23
Тренировка с Polar Loop 2	24
Ношение датчика ЧСС	24
Подключение датчика ЧСС	25
Начало тренировки	26
Информация о частоте сердечных сокращений во время тренировки	27
Окончание тренировки	27
Синхронизация	28
Синхронизация данных с приложением Flow	28
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync	28

Отслеживание вашей ежедневной активности

Устройство Polar Loop 2 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Оно предоставляет информацию о вашей активности в повседневной жизни, анализируя частоту, интенсивность и регулярность движений и учитывая ваши физические параметры.

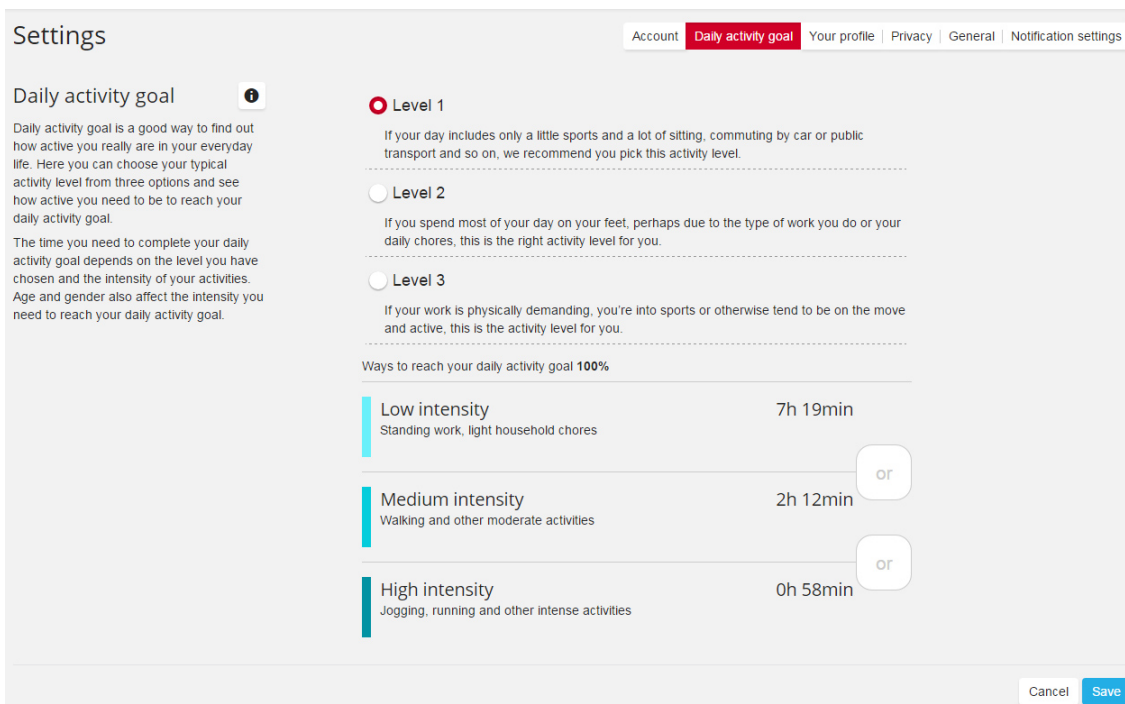
Для получения более подробной информации об отслеживании активности в режиме 24/7 см. polar.com/support.

Цель активности

Устройство Polar Loop 2 ежедневно ставит перед вами цель активности и дает рекомендации по ее достижению. Вы можете отследить свою активность с помощью полосы активности, которая постепенно заполняется и таким образом информирует о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Как только полоса заполнилась, ежедневную цель можно считать достигнутой. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые находятся в настройках ежедневной цели онлайн-сервиса Flow.

Войдите в онлайн-сервис Flow, щелкните на своем имени/фото профиля в верхнем правом углу и перейдите во вкладку «Ежедневная цель» в разделе «Настройки».

Настройка ежедневной цели позволяет выбирать из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность (см. номер 1 на изображении ниже). Под выбранной областью (см. номер 2 на изображении ниже) можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня. Например, если вы работаете в офисе и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течение дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно 7 часов. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.



Время, которое вам необходимо быть активным в течение дня, зависит от выбранного уровня и интенсивности активности. Достижайте своих целей быстрее путем повышения интенсивности тренировки или поддерживайте физическую активность в более умеренном темпе в течение всего дня. Возраст и пол также влияют на интенсивность, которая вам нужна для достижения цели активности. Чем вы моложе, тем более интенсивной должна быть ваша активность.

Данные об активности







Устройство Polar Loop 2 оснащено светодиодным дисплеем, который можно просматривать, нажимая на сенсорную кнопку.



На Polar Loop 2 переключение между режимами отображения **ACTV**, **CALS**, **STEP** и **TIME** осуществляется многократным нажатием сенсорной кнопки.

По каждому заголовку появится больше информации. Подождите две секунды и экран прокрутится самостоятельно.

	<p>ACTV - это ежедневная активность. Ежедневная цель наглядно представлена на полосе активности. Эта полоса активности помогает вам достичь своей ежедневной цели.</p> <p>Как только вы достигните своей ежедневной цели и полоса активности заполнится, ваша активность будет отображаться в виде процентов от ежедневной цели активности.</p>
---	--

 <p>Полоса активности постепенно заполняется, когда вы двигаетесь.</p>	<p>Вы можете достичь своих целей быстрее путем повышения интенсивности тренировки или поддерживать физическую активность в более умеренном темпе в течение всего дня.</p>
 <p>То го - что осталось выполнить для достижения вашей цели</p>	<p>TO GO означает действия, которые вам необходимо выполнить для достижения своей ежедневной цели активности. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активным при выборе низкого, среднего и высокого уровня интенсивности. У вас есть одна цель, но несколько способов достичь ее.</p> <p>Цель ежедневной активности можно достичь при низком, среднем или высоком уровне интенсивности. В устройстве Polar Loop 2, UP означает низкую интенсивность, WALK означает среднюю интенсивность, а JOG означает высокую интенсивность. В онлайн-сервисе и приложении для мобильных устройств Polar Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности, а также выбрать свой способ достижения цели.</p>
 <p>или</p> 	<p>JOG означает активность высокого уровня интенсивности, такую как бег, занятия физкультурой, прыжки через скакалку, баскетбол, теннис, гандбол или сквош.</p> <p>Polar Loop 2 показывает оставшееся время для достижения вашей цели, если вы выполняете упражнения высокой интенсивности.</p>
	<p>WALK означает активность среднего уровня интенсивности, такую как ходьба, работа с газонокосилкой, круговая тренировка, боулинг, скейтборд, медленное плавание или настольный теннис.</p>

 <p>ИЛИ</p>	<p>Polar Loop 2 показывает оставшееся время для достижения вашей цели, если вы выполняете упражнения средней интенсивности.</p>
 <p>▼</p> 	<p>UP означает активность низкого уровня интенсивности, такую как уборка, мытье посуды, работа в саду, игра на гитаре, приготовление пищи, медленная ходьба, игра в дартс или тайцзы.</p> <p>Polar Loop 2 показывает оставшееся время для достижения вашей цели, если вы выполняете упражнения низкой интенсивности.</p>
 <p>▼</p> 	<p>CALS означает сожженные калории, выраженные в килокалориях.</p> <p>Значение калорий включает интенсивность обмена веществ, а также калории, потраченные во время активности в течение дня. Кроме того, если во время тренировок вы носите датчик частоты сердечных сокращений, то также рассчитывается ежедневное количество сожженных калорий, определенное на основании данных вашей частоты сердечных сокращений.</p> <p>Интенсивность обмена веществ рассчитывается даже если вы не носите Polar Loop 2.</p>
 <p>▼</p>	<p>STEP означает пройденные вами шаги.</p> <p>Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.</p>

	
	<p>TIME означает время дня.</p> <p>Для получения указаний по изменению времени дня, см. раздел Настройки .</p>

Напоминание об отсутствии активности

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Устройство Polar Loop 2 отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около часа, отображается напоминание об отсутствии активности. Устройство Polar Loop 2 вибрирует и светодиоды на дисплее начинают мигать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Экран перестает мигать, как только вы начинаете двигаться. Если вы коснетесь сенсорной кнопки во время мигания светодиодов, появится сообщение **IT'S TIME TO MOVE!**. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

Приложение Flow сделает такое же напоминание, если у него есть связь с вашим устройством Polar Loop 2 через *Bluetooth*.

В приложении Polar Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается количество полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

Информация о сне на онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow

Если вы носите устройство Polar Loop 2 ночью, то оно отслеживает время и качество (спокойный / беспокойный) вашего сна. Нет необходимости включать спящий режим, на основании движения вашего запястья устройство автоматически определит, что вы спите. Время сна и его качество (спокойный / беспокойный) отображается в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация Polar Loop 2.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит в течение 24 часов, от 18.00 текущего дня до 18.00 следующего дня. Периоды пробуждения короче одного часа не приостанавливают отслеживание сна, но и не учитываются в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. В расчете не суммируется все время без движения, а больше учитываются длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнения времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

Зная значение спокойного и беспокойного сна, вы сможете узнать, как вы спите ночью и влияют ли на сон какие-либо изменения в вашей повседневной жизни. Эта информация поможет вам улучшить сон и самочувствие в течение дня.

Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow

С помощью приложения для мобильных устройств Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства Polar Loop 2 в онлайн-сервис Polar Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности.

Функция **Польза физической активности** отслеживает вашу дневную активность и показывает, насколько эта активность помогает вам поддерживать здоровье. Программа отправляет поощрительный отзыв, если вы были достаточно активны, и побуждает вас к действию, если вы что-то упустили при выполнении ежедневного плана. Функция «Польза физической активности» предоставляет обратную связь о вашей ежедневной, еженедельной и ежемесячной активности, ведь чем больше вы двигаетесь, тем больше пользы для вашего здоровья. Вы можете просматривать результаты с мобильного устройства, либо через Интернет.

Зоны активности: Polar Loop 2 отслеживает вашу повседневную активность на пяти уровнях интенсивности: в состоянии покоя, сидя, низкая, средняя и высокая интенсивность. Он измеряет показатели в различных зонах активности (низкая, средняя, высокая), и чем выше интенсивность, тем быстрее вы достигнете поставленной цели. В браслете Polar Loop 2, «UP» означает низкую интенсивность, «WALK» означает среднюю интенсивность, а «JOG» означает высокую интенсивность. На веб-сервисе Polar Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности.

Расширенный анализ активности: Общее активное время отражает совокупное время, затраченное на полезные для вашего организма и здоровья движения тела. Помимо различных данных, которые вы получаете о своей активности и соответствующей пользе для здоровья, вы также сможете видеть пассивные периоды, когда вы слишком долго не двигались.

Подробнее см. в разделах [Приложение для мобильных устройств Polar Flow](#) и онлайн-сервис [Polar Flow](#).

Тренировка с Polar Loop 2

Polar Loop 2 отслеживает вашу активность. Чтобы сделать ваши ежедневные занятия спортом еще более эффективными, датчик частоты сердечных сокращений *Bluetooth Smart®* является необязательным, но отличным дополнением к Polar Loop 2.

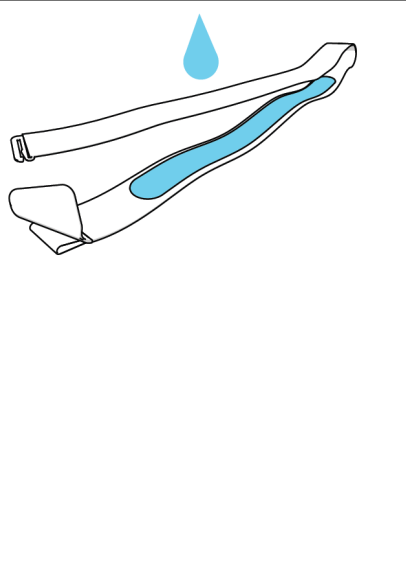
Благодаря датчику частоты сердечных сокращений вы получаете больше информации о своей тренировке. Устройство Polar Loop 2 передает точные данные частоты сердечных сокращений в режиме реального времени. Помимо того, что вы знаете свою частоту сердечных сокращений, вы также можете определить основной эффект своей тренировки и концентрировать усилия на желаемом результате - сжигание жира или улучшение физического состояния. Эта функция называется Energy Pointer. Для получения более подробной информации см. раздел [Energy Pointer](#).

Используя датчик частоты сердечных сокращений, вы можете намного точнее отслеживать свои вело-тренировки. Когда вы носите датчик частоты сердечных сокращений, он отображается в онлайн-сервисе Polar Flow как тренировка, после того, как вы выполнили синхронизацию данных.

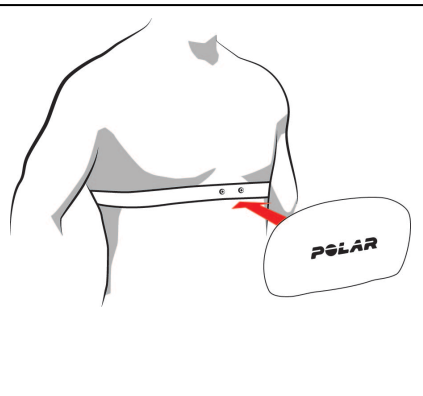
Мы рекомендуем использовать датчик частоты сердечных сокращений Polar H7 *Bluetooth Smart®*. Мы не можем гарантировать полную совместимость с датчиками частоты сердечных сокращений от сторонних производителей.

Ношение датчика ЧСС

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды.
2. Затяните ремень вокруг груди чуть ниже грудных мышц, затем прикрепите крючок к другому концу ремня. Отрегулируйте длину ремня, чтобы добиться плотной и удобной посадки.
3. Закрепите на ремне присоединитель.
4. Убедитесь в том, что влажные области электродов плотно прилегают к коже,



а логотип Polar находится в центре и направлен строго вверх.



i После каждой тренировки снимайте соединитель с ремня и промывайте ремень под проточной водой. Под воздействием пота и влаги датчик может оставаться включенным. Поэтому обязательно вытирайте его насухо. Более детальные инструкции по уходу представлены в разделе [Техническое обслуживание и уход за Polar Loop 2](#).

Подключение датчика ЧСС

Перед началом тренировки с датчиком частоты сердечных сокращений необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством Polar Loop 2.

1. Закрепите совместимый датчик частоты сердечных сокращений. Убедитесь, что области ремня, где проходят электроды, увлажнены. При необходимости обратитесь к подробным инструкциям из руководства пользователя датчика частоты сердечных сокращений.
2. Поднесите Polar Loop 2 к датчику.
3. Коснитесь сенсорной кнопки Polar Loop 2 и дождитесь выключения экрана. Затем подождите еще пару секунд, пока на дисплее не появится надпись **PAIRED**.



Теперь на экране появятся ваша текущая частота сердечных сокращений и [EnergyPointer](#).

i Если на дисплее не появляется надпись **PAIRED**, повторите шаги 2-3 и убедитесь, что между Polar Loop 2 и датчиком частоты сердечных сокращений не попала одежда.

Если вам не удастся выполнить сопряжение, см. дополнительные инструкции на сайте polar.com/support/Loop2.

Начало тренировки

Обратите внимание, что Polar Loop 2 не может записывать частоту сердечных сокращений в воде. Запись частоты сердечных сокращений не ведется потому, что соединение *Bluetooth Smart®* не работает в воде.

Чтобы начать кардиотренировку, закрепите датчик частоты сердечных сокращений и Polar Loop 2. Коснитесь сенсорной кнопки и дождитесь выключения экрана. Затем подождите еще пару секунд, пока на дисплее не появится ваша частота сердечных сокращений.



i Вы не можете начать кардиотренировку, когда Polar Loop 2 выполняет синхронизацию данных с приложением для мобильных устройств Polar Flow. Перед тем, как начать новую тренировку, дождитесь исчезновения значка синхронизации.



i Так как вы тренируетесь с датчиком частоты сердечных сокращений, вы не можете синхронизировать Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств Polar Flow. Вы можете выполнить синхронизацию данных после окончания тренировки.

Информация о частоте сердечных сокращений во время тренировки

Коснитесь сенсорной кнопки, чтобы просмотреть данные в процессе тренировки. Ваша текущая частота сердечных сокращений отображается в ударах в минуту (уд./мин.)




Подождите две секунды и на дисплее отобразится основной эффект от текущей тренировки - сжигание жира или улучшение физического состояния. Для получения более подробной информации см. раздел [Energy Pointer](#).

 <p>FAT BURN</p>	<p>В зоне сжигания жира интенсивность тренировки ниже, а основной источник энергии - жир. Поэтому эффективно сжигается жир и ваш метаболизм, главным образом процесс окисления жиров, увеличивается.</p>
 <p>FIT</p>	<p>В зонах фитнеса интенсивность тренировки выше, и вы улучшаете состояние своей сердечно-сосудистой системы, т.е. укрепляете сердце и улучшаете циркуляцию крови в мышцах и легких. Основной источник энергии - углеводы.</p>

Окончание тренировки

Чтобы приостановить запись тренировки, отвяжите ремень от груди и снимите присоединитель с ремня.

i Не забудьте убрать присоединитель с ремня и отменить соединение между датчиком частоты сердечных сокращений и Polar Loop 2. Если присоединитель остается на ремне, потребляется питание Polar Loop 2.

 После того, как вы отсоединили датчик частоты сердечных сокращений, подождите две минуты перед тем, как использовать его с любым другим устройством или программным обеспечением.

После тренировки ваши данные автоматически синхронизируются с приложением для мобильных устройств Polar Flow, если вы используете приложение и оно запущено на вашем мобильном устройстве.

Синхронизация

Обновляйте данные об активности и тренировке между и Polar Loop 2, онлайн-сервисом Polar Flow и приложением для мобильных устройств Polar Flow где бы вы не находились. Вы можете выполнять синхронизацию данных по беспроводному соединению с приложением для мобильных устройств через приложение для мобильных устройств или через USB-шнур с онлайн-сервисом Polar Flow.

Чтобы сохранить данные, синхронизируйте Polar Loop 2 до того, как память будет заполнена, о чем Polar Loop 2 уведомит вас сообщением **MEM. FULL**. Подробная информация представлена в разделе [Сообщения на дисплее](#).

Синхронизация данных с приложением Flow

Данные синхронизируются с Polar Loop 2 в приложение Polar Flow через *Bluetooth* и с приложения Polar Flow в онлайн-сервис Polar Flow через интернет-соединение. Polar Loop 2 автоматически выполняет синхронизацию данных с [приложением Polar Flow для iOS](#), когда вы достигли ежедневной цели активности, получили напоминание об отсутствии активности и после того, как завершили тренировку с датчиком частоты сердечных сокращений. Вы также можете в любое время синхронизировать данные, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2. Нажмите кнопку, чтобы начать синхронизацию, если она не выполнялась в течение последних 15 минут. Синхронизация с приложением Polar Flow будет выполнена, если приложение Flow запущено на мобильном устройстве, по крайней мере, в фоновом режиме, если расстояние между телефоном и Polar Loop 2 не более 10 м / 33 фута, и если на мобильном устройстве включен *Bluetooth*.

Чтобы синхронизировать данные с Polar Loop 2 на [приложение Polar Flow app для Android](#), запустите приложение и коснитесь сенсорной кнопки на Polar Loop 2. Более детальные инструкции представлены на сайте polar.com/support.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел polar.com/support/Flow_app.


Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Polar Flow, необходима программа FlowSync. Вы уже установили программу во время [настройки Polar Loop 2](#).

1. Подключите Polar Loop 2 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля. Проверьте, запущена ли программа FlowSync на компьютере.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства Polar Loop 2 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X).

Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 Если вы изменили настройки через онлайн-сервис Flow, пока ваше устройство Polar Loop 2 было подключено к компьютеру, запустите синхронизацию, чтобы сохранить изменения и на устройстве Polar Loop 2.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow обращайтесь на наш сайт в раздел polar.com/en/support/flow

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел polar.com/en/support/FlowSync

ФУНКЦИИ

Energy pointer	30
Функция уведомлений (приложение Polar Flow для iOS)	30
Настройки функции уведомлений	31
Использование функции уведомлений	32
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.	32
Функция уведомлений (приложение Polar Flow для Android)	32
Настройки функции уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow	33
Настройки телефона	34
Использование функции уведомлений	34
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.	35
Будильник	35

Energy pointer

EnergyPointer показывает вам основной эффект вашей тренировки: сжигание жира или улучшение физического состояния.

Polar Loop 2 автоматически рассчитывает персонализированную поворотную точку, когда основной эффект вашей тренировки меняется с сжигания жира на улучшение физического состояния. Эта точка называется EnergyPointer. Среднее значение EnergyPointer соответствует 69% вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Тем не менее, считается нормальным, если значение EnergyPointer меняется по мере изменений ваших ежедневных физических нагрузок и психологического состояния. Устройство Polar Loop 2 ежедневно определяет состояние вашего организма на основании частоты сердечных сокращений и вариабельности сердечного ритма и при необходимости соответствующим образом корректирует значение EnergyPointer. Например, если ваш организм восстановился после предыдущей тренировки, вы не устали и не находитесь в состоянии стресса, то вы готовы к более интенсивной тренировке и значение EnergyPointer меняется. Наивысшее возможное значение EnergyPointer соответствует 80% вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Функция уведомлений (приложение Polar Flow для iOS)

С помощью функции уведомлений вы можете получать уведомления из телефона на устройство Polar Loop 2. Polar Loop 2 уведомляет вас о входящем звонке или сообщении (например, SMS или сообщение WhatsApp). Это устройство также оповещает вас о календарных событиях из календаря телефона. Во время кардиотренировки с Polar Loop 2 вы можете получать уведомления только о звонках, если на вашем телефоне запущено приложение Polar Flow.

- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow под iOS и устройство Polar Loop 2 должно быть сопряжено с приложением.
- В данный момент функция уведомлений доступна только для iOS.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.


Настройки функции уведомлений

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

 В приложении для мобильных устройств Polar Flow функция уведомлений включена по умолчанию.

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **SMART NOTIFICATIONS** выберите **Вкл (нет предварительного просмотра)** или **Выкл**.
4. **Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств**, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.
5. На дисплее Polar Loop 2 отобразится **NOTIFICATIONS ON** или **NOTIFICATIONS OFF**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow, не забудьте синхронизировать Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим **Не беспокоить** включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **SMART NOTIFICATIONS** включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда режим **Не беспокоить** будет активен.
4. Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.

ТЕЛЕФОН

Настройки уведомлений на телефоне определяют, какие уведомления вы будете получать на устройство Polar Loop 2. Чтобы отредактировать настройки на телефоне с iOS выполните следующее:

1. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
2. Убедитесь, что приложения, по которым вы хотите получать уведомления, представлены в списке **INCLUDE**, а их тип - это **Баннер** или **Оповещение**.

Обратите внимание, что уведомления с Facebook и Twitter заблокированы с целью экономии заряда аккумулятора Polar Loop 2.

Вы не будете получать уведомлений от приложений, которые представлены в списке **DO NOT INCLUDE**.

Использование функции уведомлений

Когда доступно новое уведомление, устройство Polar Loop 2 немного вибрирует и на дисплее отображается **CALL**/ имя звонящего абонента*, **CALENDAR** или **MESSAGE**. Уведомление о календарном событии или сообщении однократно, в то время как при входящем звонке устройство подает сигналы уведомлений до тех пор, пока вы не коснетесь сенсорной кнопки на Polar Loop 2 или не ответите на звонок.

*) Имя звонящего абонента отображается на дисплее, если этот абонент есть в телефонном справочнике вашего телефона. Имя может состоять только из основных латинских букв и специальных символов на следующих языках: Французский, финский, шведский, немецкий, норвежский или испанский.

Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между Polar Loop 2 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 10 м/33 футов. Если устройство Polar Loop 2 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только Polar Loop 2 возвращается в зону досягаемости.


Если устройство Polar Loop 2 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2. Маленький значок Bluetooth начинает мигать на телефоне, и как только соединение установлено, включается Bluetooth.

Если функция уведомлений не работает или перестает работать, за дополнительной информацией перейдите на сайт polar.com/support.

Функция уведомлений (приложение Polar Flow для Android)

С помощью функции уведомлений вы можете получать уведомления из телефона на устройство Polar Loop 2. Polar Loop 2 уведомляет вас о входящем звонке или сообщении (например, SMS или сообщение WhatsApp). Это устройство также оповещает вас о календарных событиях из календаря телефона. Обратите внимание, что во время кардиотренировок с Polar Loop 2 вы не можете получать никаких уведомлений.

- Убедитесь, что на вашем телефоне установлена операционная система Android версии 5.0 или выше.
- Убедитесь, что на вашем Polar Loop 2 [установлена последняя версия программы](#).
- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow под Android. Устройство Polar Loop 2 должно быть сопряжено с этим приложением.
- Для работы функции уведомлений на телефоне должно быть запущено приложение Polar Flow.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.

 Мы проверили работу функциональности на Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Эта функциональность может отличаться для других моделей телефонов, поддерживающих Android 5.0.

Настройки функции уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow

ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ


 В приложении для мобильных устройств Polar Flow функция уведомлений включена по умолчанию.

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении Polar Flow следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.
3. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
4. В разделе «Умные уведомления» выберите **Вкл. (без предв. просм)** или **Выкл.**

При включении функции уведомлений вам будет предложено включить уведомления на телефоне (т.е. разрешить приложению Polar Flow доступ к уведомлениям вашего телефона), если они не включены. Появится сообщение **Включить уведомления?**. Коснитесь ссылки **Включить**. Затем выберите **Polar Flow** и коснитесь **ОК**.

5. **Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств**, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.
6. На дисплее Polar Loop 2 отобразится **NOTIFICATIONS ON** или **NOTIFICATIONS OFF**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow, не забудьте синхронизировать Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств.

НЕ БЕСПОКОИТЬ

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим Не беспокоить включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **Функция уведомлений** включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда режим «Не беспокоить» будет активен. Настройка «Не беспокоить» отображается только тогда, когда функция умных уведомлений включена (**Вкл. (без предв. просм)**).
4. Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.

БЛОКИРОВКА ПРИЛОЖЕНИЙ

В приложении Polar Flow можно блокировать уведомления от определенных приложений. Как только вы получили первое уведомление с приложения на Polar Loop 2, это приложение появится в списке **Настройки > Уведомления > Блокировка приложений**. Вы сможете заблокировать это приложение, если захотите.

Настройки телефона

Чтобы получать уведомления с телефона на Polar Loop 2, сначала необходимо включить функцию уведомлений на мобильных приложениях, с которых вы хотите их получать. Это можно сделать либо в настройках мобильного приложения, либо в настройках уведомлений для приложения на телефоне с Android. Для получения дальнейшей информации по настройкам уведомлений для приложения, смотрите руководство пользователя вашего телефона.

Приложению Polar Flow должно быть разрешено чтение уведомлений с вашего телефона. Вам необходимо разрешить Polar Flow доступ к уведомлениям вашего телефона (т.е. включить уведомления в приложении Polar Flow). В случае необходимости, приложение Polar Flow предложит вам предоставить доступ (см. раздел «Включение/выключение функции уведомлений»).

Использование функции уведомлений

Когда доступно новое уведомление, устройство Polar Loop 2 немного вибрирует и на дисплее отображается **CALL**/ имя звонящего абонента*, **CALENDAR** или **MESSAGE**. Уведомление о календарном событии или сообщении однократно, в то время как при входящем звонке устройство подает сигналы уведомлений до тех пор, пока вы не коснетесь сенсорной кнопки на Polar Loop 2, не ответите на звонок, или пока с момента начала сигнала не пройдет 30 секунд.

*) Имя звонящего абонента отображается на дисплее, если этот абонент есть в телефонном справочнике вашего телефона. Имя может состоять только из основных латинских букв и специальных символов на следующих языках: Французский, финский, шведский, немецкий, норвежский или испанский.

Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению.

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между Polar Loop 2 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 10 м/33 футов. Если устройство Polar Loop 2 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только Polar Loop 2 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство Polar Loop 2 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2. Маленький значок Bluetooth начинает мигать на телефоне, и как только соединение установлено, включается Bluetooth.

Если функция уведомлений не работает или перестает работать, за дополнительной информацией перейдите на сайт polar.com/support.

Будильник


В приложении для мобильных устройств Polar Flow можно установить будильник для Polar Loop 2.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > GENERAL > Будильник**.
3. Включите будильник, выбрав **ON**.
4. Установите время будильника.
5. Установите повтор сигнала будильника: **Пн-Пт, Каждый день** или **Выкл.**
6. Синхронизируйте Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств, коснувшись сенсорной кнопки на Polar Loop 2.
7. На дисплее Polar Loop 2 отобразится **ALARM ON**.

НАСТРОЙКИ

Настройки дисплея

В онлайн-сервисе или в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать, на какой руке вы будете носить Polar Loop 2. Эта настройка соответствующим образом меняет ориентацию дисплея Polar Loop 2.

 Для того, чтобы получать наиболее точные результаты, рекомендуется носить браслет на руке, которая не является для вас доминирующей.

Вы можете редактировать настройки в любое время в онлайн-сервисе и на мобильном приложении Polar Flow.

Изменение настройки дисплея на компьютере

1. Подключите Polar Loop 2 к USB-порту компьютера, перейдите на сайт polar.com/flow и выполните вход.
2. Перейдите в раздел **Настройки и Продукты**.
3. Выберите свое устройство Polar Loop 2, **Настройки** и поменяйте руку, на которой будете носить устройство.

Во время следующей синхронизации ориентация Polar Loop 2 изменится.

Изменение настройки дисплея в приложении для мобильных устройств

1. Перейдите в **Настройки**.
2. Выберите нужное запястье под Polar Loop 2.

Настройка времени дня

Текущее время, а также формат времени передаются на Polar Loop 2 из системных часов компьютера во время выполнения синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow. Чтобы изменить время, сначала необходимо поменять временную зону на компьютере, а затем выполнить синхронизацию с Polar Loop 2.

Если вы измените временную зону на мобильном приложении и синхронизируете приложение Polar Flow с онлайн-сервисом Polar Flow и устройством Polar Loop 2, время поменяется и на вашем устройстве Polar Loop 2.

РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»



В режиме «В самолете» устройство Polar Loop 2 отключается от всех беспроводных сетей. При этом регистрация активности продолжается, однако в этом режиме вы не сможете использовать устройство совместно с датчиком ЧСС или синхронизировать данные с приложением Polar Flow.

Включение режима «В самолете»

1. На Polar Loop 2 переключение между режимами отображения осуществляется нажатием сенсорной кнопки. Когда на дисплее отображается **TIME**, коснитесь и удерживайте кнопку на протяжении 8 секунд. Сначала надпись на дисплее поменяется на **ACTV** - дождитесь появления пунктирной линии.
2. Линия начнет уменьшаться, пока не станет просто точкой.
3. Как только появится значок самолета, отпустите кнопку. На дисплее отобразится надпись **FLIGHT MODE ACTIVATED**.

Выключение режима «В самолете»

1. На устройстве Polar Loop 2 коснитесь и удерживайте палец на кнопке на протяжении 2-3 секунд.
2. Как только появится значок самолета, отпустите кнопку. На дисплее отобразится надпись **FLIGHT MODE DEACTIVATED**.

СООБЩЕНИЯ НА ДИСПЛЕЕ

БАТ. LOW



БАТ. LOW отображается при низком уровне заряда аккумулятора. Его необходимо зарядить в течение ближайших 24 часов.

CHARGE



Сообщение **CHARGE** отображается, когда аккумулятор почти полностью разряжен. Светодиодные лампочки гаснут. Пока вы не зарядите датчик частоты сердечных сокращений, вы не сможете использовать его с приложением для мобильных устройств Polar Flow и с Polar Loop 2.

MEM. FULL



MEM. FULL отображается, когда занято 80% памяти Polar Loop 2. Синхронизируйте свои данные об активности с онлайн-сервисом Polar Flow через USB-шнур или приложение для мобильных устройств Polar Flow. На Polar Loop 2 данные об активности могут храниться до 12 дней. Как только память устройства заполнена, самые старые данные заменяются самыми новыми.

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

С помощью приложения для мобильных устройств Polar Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства Polar Loop 2 в онлайн-сервис Polar Flow.

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет в любое время мгновенно оценить сводку по вашей тренировке.

Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаёте от дневной цели и как вы можете ее достичь. Отслеживайте сведения о количестве шагов, сожженных калорий и времени сна. Получайте напоминания об отсутствии активности, когда пора встать и подвигаться.

Если вы использовали датчик частоты сердечных сокращений во время тренировок, то можете получить подробные сведения о результатах своей тренировки прямо во время тренировки. Просто выберите тренировку, по которой вы хотите получить подробные сведения, и увидите кривую с максимальной и средней частотой сердечных сокращений, а также данные о количестве сожженных калорий, а также процент жира в сожженных калориях. Вы также можете узнать время, потраченное на сжигание жира и проведенное в зонах улучшения физического состояния, а также прочесть больше о тренировочных преимуществах. Функция «Тренировочные преимущества» дает вам мотивирующую обратную связь о вашей тренировке и сообщает об эффекте ваших упражнений. Обратите внимание: Функция «Тренировочные преимущества» доступна только в том случае, если ваша тренировка длилась более десяти минут в зоне частоты сердечных сокращений, где значение частоты сердечных сокращений больше 50% вашей максимальной частоты сердечных сокращений.

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play.

- Приложение Flow для iOS совместимо с iPhone 4S (или более поздней версией) и для его работы необходима версия Apple iOS 7.0 (или выше).
- Приложение Flow для Android совместимо с устройствами, работающими на базе версии Android 4.3 или выше.

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел polar.com/support/Flow_app.

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством Polar Loop 2. Для получения более подробной информации см. раздел [Установка приложения для мобильных устройств Polar Flow](#).

Обратите внимание: для того чтобы использовать Polar Loop 2 с приложением для мобильных устройств Flow, необходимо выполнить настройку устройства с помощью компьютера. Подробная информация о настройке устройства представлена в разделе [Начало работы](#).

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Выполнив настройку Polar Loop 2, вы присоединяетесь к онлайн-сервису Polar Flow. Онлайн-сервис отображает вашу цель активности, детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье. Анализируйте все аспекты кардиотренировки и узнавайте, насколько она была эффективна. Вы также можете делиться результатами своей активности и тренировки со своими подписчиками.

Лента

С помощью функции **Лента** вы можете делиться своими результатами и просматривать результаты своих друзей. Просматривайте последние тренировки и сводки по активности, делитесь своими лучшими достижениями, комментируйте тренировки друзей и ставьте им отметку «Нравится».

Исследование

Функция **Исследование** позволяет осуществлять навигацию по карте и просматривать общедоступные тренировки с маршрутами других пользователей. Вы можете просматривать пройденные маршруты других пользователей, где были показаны примечательные результаты.

Дневник

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать свою ежедневную активность и данные по прошедшим тренировкам. Вы можете просматривать данные о своей активности и историю тренировок по неделям или месяцам, а также, в дополнение к ежедневным данным, сводку за неделю.

Прогресс

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений. Отчеты удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода.

ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Чтобы получить последнюю версию программного обеспечения для устройства Polar Loop 2, его можно обновить. При подключении Polar Loop 2 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync. Приложение для мобильных устройств Flow app уведомит вас о появлении обновлений программного обеспечения, но выполнить обновление через программное обеспечение невозможно.


Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы вашего устройства Polar Loop 2. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или средства устранения неполадок.

Для обновления программного обеспечения вам потребуются:

- Учетная запись для онлайн-сервиса Flow (учетная запись Polar)
- Установленная программа FlowSync
- Зарегистрированное устройство Polar Loop 2 в онлайн-сервисе Flow

Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Подключите Polar Loop 2 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обновление будет установлено (это может занять некоторое время), после чего устройство Polar Loop 2 перезагрузится.

 *Вы не потеряете данных вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все самые важные данные на вашем устройстве Polar Loop 2 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

ПЕРЕЗАПУСК POLAR LOOP2

Если у вас возникли проблемы с Polar Loop 2, попробуйте его перезапустить. Подключите устройство к компьютеру с помощью USB-шнура и выполните **Сброс к заводским настройкам** в разделе **Настройки** в программе Polar FlowSync. Выполнив сброс к заводским настройкам для Polar Loop 2, все данные с устройства будут удалены и вы сможете использовать его как новое.

Подробная информация доступна на сайте polar.com/support/Loop2.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Техническое обслуживание и уход за Polar Loop 2	43
Очистка	43
Хранение	44
Обслуживание	44
Меры предосторожности	44
Помехи во время кардиотренировки	44
Как свести к минимуму риск во время тренировок	45
Технические спецификации	46
Программа Polar FlowSync и USB-шнур	48
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow	49
Водонепроницаемость	49
Ограниченная международная гарантия Polar	49
Отказ от ответственности	50

Техническое обслуживание и уход за Polar Loop 2

Как и любое электронное устройство, Polar Loop 2 требует регулярной очистки и бережного к себе отношения. Соблюдение инструкций, приведенных ниже, поможет вам выполнить гарантийные обязательства, поддерживать устройство в отличном состоянии, а также избежать проблем, связанных с его зарядкой и синхронизацией.

Очистка

Следите за чистотой устройства.

- Устройство можно очищать при помощи слабого мыльного раствора под проточной водой. Обтирайте его мягким полотенцем. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки). Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением.
- Если вы не носите устройство круглосуточно, насухо оботрите его перед тем, как убрать на хранение. Не храните устройство в воздухопроницаемой оболочке или в сырости, например, в пакете или сырой спортивной сумке.
- При необходимости обтирайте его мягким полотенцем. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку.

Поддерживайте USB-порт устройства в чистоте для быстрой зарядки и синхронизации.

- Если устройство не заряжается должным образом или если не подключается к программе FlowSync, причиной может быть загрязнение участка зарядки с тыльной стороны устройства. Аккуратно удалите с контактов пыль, волосы или грязь. Для очистки используйте сухую ткань, которая бы подошла для стеклянных поверхностей. Можно также использовать зубную щетку, чтобы добраться до труднодоступных загрязненных участков.

Хранение

Устройство следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухонепроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей, например, оставлять в автомобиле.

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Обслуживание

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в [Организованной международной гарантии Polar](#).

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте www.polar.com/support и на сайтах Polar в вашей стране.

Зарегистрируйте свое устройство Polar на <http://register.polar.fi> и помогите нам повысить качество нашей продукции и услуг. Для регистрации вам потребуется учетная запись Polar, которую вы создали в начале использования устройства через сеть. В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

Меры предосторожности

Устройство Polar Loop 2 предоставляет данные о вашей активности и измеряет частоту сердечных сокращений. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок Polar не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

Помехи во время кардиотренировки

Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы устранить подобные проблемы, сделайте следующее:

1. Снимите с груди ремень датчика ЧСС и используйте оборудование для тренировок в нормальном режиме.
2. Попробуйте переместить устройство для тренировок так, чтобы найти место, где оно не будет отображать случайные сигналы или мигающий символ сердца. Помехи обычно сильнее при нахождении устройства перед панелью дисплея вспомогательного оборудования, а при смещении устройства влево или вправо относительно дисплея помехи становятся значительно слабее.
3. Снова наденьте ремень датчика ЧСС на грудь и постарайтесь удерживать устройство в зоне, где помехи минимальны.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС. Подробную информацию см. на сайте www.polar.com/support.

Как свести к минимуму риск во время тренировок

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.


- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

Внимание! Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором или другим имплантированным электронным устройством. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

 *Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.*

Технические спецификации

Аккумулятор	
Время работы с полностью заряженным аккумулятором	До 8 часов при ежедневном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день (при отключенной функции умных уведомлений) До 3 часов при ежедневном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день (при включенной функции умных уведомлений)
Тип	38 мА/ч, литий-полимерный, перезаряжаемый, незаменяемый
Зарядка	Зарядное устройство с USB-входом или компьютер с USB-портом, оснащенный коннектором USB типа А.
Время полной зарядки	90 минут
Память	

Объем	4 Мб
Примеры	12 дней активности и 4 тренировки, длительностью по 1 часу или 7 дней активности и одна тренировка длительностью 8 часов.

Соединение	
USB	Собственный USB-шнур Polar Край шнура Polar Loop 2 намагничен: держите его подальше от кредитных карт и железных объектов.
Беспроводное соединение	<i>Bluetooth Smart®</i>

Общие сведения	
Водонепроницаемость 20 м	Пригодно для купания и плавания.
Рабочая температура:	От 0 °C до +50 °C / от 32 °F до 122 °F
Температура зарядки:	От 0 °C до +45 °C / от 32 °F до 113 °F
Точность датчика ЧСС:	± 1 уд/мин. Значения применимы для устойчивых условий.
Диапазон измерения ЧСС:	15-240 уд./мин.

Размер	
Обхват Белые и розовые ремни	Мин. 140 мм / 5.5 дюйма Макс. 220 мм / 8.7 дюйма
Обхват Черный ремень	Мин. 145 мм / 5.7 дюйма Макс. 240 мм / 9.4 дюйма
Вес	38 г / 1,34 унций
Ширина	20 мм / 0.8 дюйма

Дисплей	
85 светодиодных лампочек в матрице 5 x 17	

Кнопка	
Сенсорная кнопка ёмкостного типа	
Датчики	
Датчик ускорения 3D	
Материал ремня	
Передняя пластина и лента	Силикон (розовая и белая модели), термопластичный полиуретан (черная модель)
Оформление передней пластины	Акрилонитрил-бутадиен-стирол + металлическое покрытие
Задняя пластина	Стеклопластик, поликарбонат
Винты задней пластины	Нержавеющая сталь
Соединительные детали задней пластины	Нержавеющая сталь
Пряжка	Нержавеющая сталь

Программа Polar FlowSync и USB-шнур

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac OS X, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом для USB-шнура.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

ОС	32 бит	64 бит
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
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow

Приложение Flow для iOS совместимо с iPhone 4S (или более поздней версией) и для его работы необходима версия Apple iOS 7.0 (или выше).

Приложение Flow для Android совместимо с устройствами, работающими на базе версии Android 4.3 или выше.

Водонепроницаемость

Устройство Polar Loop 2 водонепроницаемо на глубине до 20 метров. В нем можно купаться и плавать.

Ограниченная международная гарантия Polar

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором купли-продажи.
- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!
- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.



Продукция соответствует директивам 1999/5/EC и 2011/65/EU.

Действующая декларация соответствия доступна здесь: www.polar.com/en/regulatory_information.



Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6 сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Тел. +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, www.polar.com.

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play является торговой маркой компании Google Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

Отказ от ответственности

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукцией.

3.0 RU 10/2015