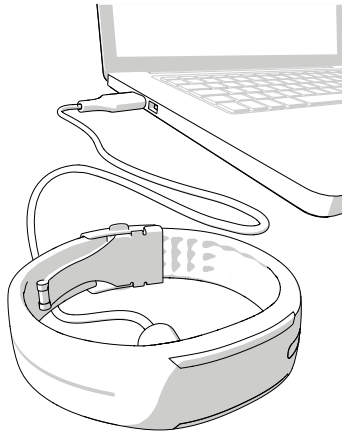


POLAR LOOP 2 SEADISTAMINE

Polar Loop 2 aktiivsusmonitori kasutusele võtmiseks vajate **arvutit** ja **internetiühendust**, et pääseda ligi Polar Flow veebiteenusele.

1. Avage Interneti-brauser, **minge aadressile** flow.polar.com/start ja laadige alla FlowSync tarkvara. FlowSync tarkvara on vajalik aktiivsusmonitori seadistamiseks ja sünkroonimiseks.
2. **Avage** installipakett ja järgige ekraanil olevaid juhiseid.
3. Kui installimine on lõpule viidud, avaneb FlowSync **automaatselt** ja palub teil luua ühenduse Polari tootega.
4. **Ühendage** Polar Loop 2 komplektis oleva kaabli abil **arvuti** USB-porti. Kui arvuti soovitab installida USB-draiverid, tehke seda.



i Ärge laadige seadet, kui USB-ühenduspesa on märg.

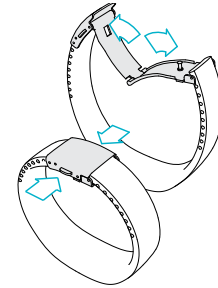
5. Flow veebitenus avaneb automaatselt teie Interneti-brauseris. **Looge** omale Polari konto või logige selle olemasolul sisse.
6. Seadistamise lõpetamiseks klõpsake **Done**. Enne kui ühendate Polar Loop 2 arvuti küljest lahti, oodake, kuni sünkroonimine on lõpule viidud.
7. Kui saadaval on püsivaravärskendus, soovitame teil selle selles etapis **installida**.

i Kõik on valmis! Nautige!

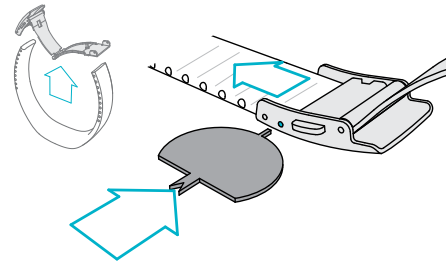
i Polar Loop 2 täispika kasutusjuhendi, korduma kippuvad küsimused ja õpetlikud videod leiate aadressilt polar.com/support/Loop2.

RANDMEVÕRU SUURUSE REGULEERIMINE

1. Avage pannel.

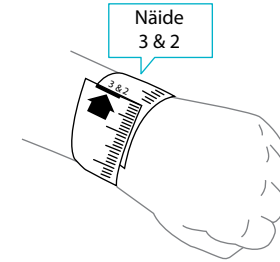


2. Eemaldage pannel mõlemast otsast.

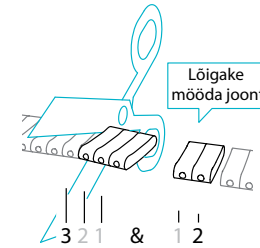


3. Mõõtke ära oma randme übermõõt.

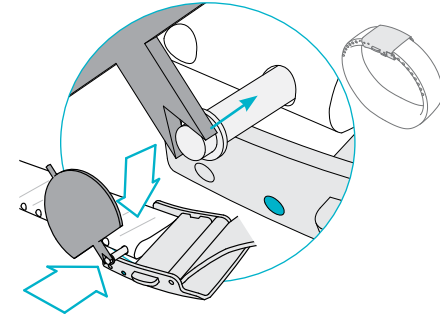
i Randmevõru on mugavam kanda, kui see on veidi lõdvalt.



4. Kärpige rihma mõlemast otsast.



5. Pange pannel tagasi oma kohale.



i Kõige täpsemate tulemuste saamiseks soovitame kanda randmevõru mittedomineerival käel.

IGAPÄEVASE AKTIIVSUSE JÄLGIMINE

Polar Loop 2 on varustatud LED-displeiga, mille erinevaid kuvarežiime saate vaadata, kui puudutate korduvalt aktiivsusmonitoril olevat puutenuppu. Teil on võimalik iga valiku kohta näha üksikasjalikumat teavet. Lihtsalt oodake kaks sekundit ning aktiivsusmonitor kuvab ise andmed displeile.

ACTV tähistab igapäevast aktiivsust. Igapäevane eesmärk kuvatakse displeile aktiivsuse kastikesena.

- **TO GO** näitab ära, kui kaua peate olema aktiivne, et oma igapäevast eesmärki saavutada.
- **JOG** tähistab kõrge intensiivsusega tegevusi, nagu sörkimine, rühmatreening, korvpall, jalgpall, tennis või seinatennis.
- **WALK** tähistab keskmise intensiivsusega tegevusi, nagu kõndimine, ringtreening, bowling, rahulikus tempos ujumine või lauatennis.
- **UP** tähistab madala intensiivsusega ja püsti seistes sooritatavaid tegevusi, nagu koristamine, nõude pesemine, aiandus, kitarrimäng, küpssetamine, aeglane kõndimine või taiji.

CALS tähistab kulutatud kaloreid mõõdetuna kilokalorites.

STEP tähistab tehtud samme.

IT'S TIME TO MOVE kuvatakse displeile siis, kui te olete 55 minutit olnud liikumatult. Tõuske püsti ja leidke võimalus, kuidas olla aktiivne. Kui te ei ole aktiivne järgneva viie minuti jooksul, saate te passiivsuse hoiatuse.

PALJU ENAMAT KUI LIHTSALT AKTIIVSUSMONITOR

Polar Loop 2 aitab teil liikuda aktiivsema ja tervislikuma elu suunas. Polar Flow veebiteenuse ja/või mobiilirakenduse abil saate parema ülevaate sellest, kuidas teie valikud ja harjumused mõjutavad teie heaolu.

POLAR LOOP 2

Polar Loop 2 jälgib teie aktiivsust ning juhendab teid teie igapäevaste eesmärkide saavutamisel.

POLAR FLOW MOBIILIRAKENDUS

Vaadake oma aktiivsuse, treeningute ja une andmeid ilma igasuguse vaevata. Mobiilirakendus sünkroonib teie andmed juhtmevabalt aktiivsusmonitorist Polar Flow veebikeskkonda. Saate selle alla laadida App StoreSM-ist või Google PlayTM-st.

POLAR FLOW VEEBITEENUS

Jälgige oma saavutusi, saage juhiseid ning analüüsi üksikasjalikult oma aktiivsuse, une ja treeningute andmeid. Täiendavat teavet leiate aadressilt flow.polar.com.

POLAR H7 SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE ANDUR

Ühendage Polar Loop 2 H7 südame löögisageduse anduriga ja võtke oma igapäevastest treeningutest maksimum. Südame löögisageduse andurit on võimalik eraldi juurde osta.

NUTIKAD TEATED

Polar Loop 2 teavitab teid sissetulevatest kõnedest, sõnumitest ja telefoni kalendrisse märgitud üritustest. Nutikate teadete funktsiooni saate aktiveerida Polar Flow mobiilirakenduses.



i Üksikasjalikuma analüüsi saamiseks sünkroonige oma andmed Polar Flow veebiteenusega. Te saate seda teha Flow mobiilirakenduse kaudu või ühendades Polar Loop 2 USB-kaabli abil oma arvutiga. Veenduge, et te olete FlowSync tarkvara alla laadinud ja et see töötab.

TEHNILISED ANDMED

Polar Loop 2

Aku tüüp
Tööaeg

38 mAh liitium-polümeeraku
Kuni 8 päeva 24/7 aktiivsuse jälgimise ja 1h/päevas treenimise juures
0 °C kuni +50 °C / 32 °F kuni 122 °F
20 m
Silikoon (roosa, valge), polüuretaan (must), akrüülitriil butadieenstüreen, klaaskiud, polükarbonaat, roostebava teras

Töötemperatuur
Veekindlus
Materjalid

TOOTETUGI



polar.com/support/Loop2

PÜSIGE LAINEL



facebook.com/polarglobal



twitter.com/polarglobal



youtube.com/polar



instagram.com/polarglobal

App Store on Apple Inc.-i teenusemärk.
Google Play on Google Inc.-i kaubamärk.

Tootja

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

Ühildub



POLAR LOOP 2™

ALUSTAMISJUHEND

Seadistamine aadressil
flow.polar.com/start