POLAR LOOP

KASUTUSJUHEND

# Sisukord


**Sisukord** 2
**Polar Loopi kasutusjuhend** 5
Tutvustus 5
Karbi sisu 6
**Alustamine** 7
Randmerihma vahetamine 7
Randmerihma eemaldamine 7
Randmerihma kinnitamine 7
Polar Loopi seadistamine 8
1. samm: laadi alla Polar Flow' rakendus 8
2. samm: laadimine 8
3. samm: seadistamine 9
Polar Loopi kandmine 9
Seadme õige paigutamine 9
Istuvuse kohandamine 10
Puhtana hoidmine 10
Polar Loopi LED-id 11
**Sätted** 13
Sätted Polar Flow' rakenduses 13
Käelisus 13
Aku teavitused 13
Passiivsushoiatus 13
Treeningu automaatne jälgimine 14
Sünkrooni 14
Lülita välja 14
Tehasesätete taastamine 14
Püsivara värskendamine 14
Taaskäivitamine ja lähtestamine 14
Pärast taaskäivitamist: 15
Polar Loopi tehasesätete taastamine 15
Pärast tehasesätete taastamist: 15
Mobiili ühendamine 16
Enne Polar Loopi ühendamist uue mobiiliga 16
Uue mobiili ühendamine 16
**Treenimine** 18
Polar Loopiga treenimine 18
Treeningu salvestamine käsitsi 18
Treeningu automaatne tuvastamine 18
Treeningu salvestamine käsitsi 18
Kasutamise alustamine 18
Treeningukorra salvestamine 20
Treeningu automaatne tuvastamine 22
Treeningu automaatse tuvastamise sisse- või väljalülitamine 23
Treeningu intensiivsused: 23
Kuidas treeningu automaatne tuvastamine toimib 23
Kui alustad treeningukorda 24

Treeningukorra ajal 24
Pärast treeningukorda 25
Kuidas tagada treeningu täpne tuvastamine 26
Treeningu analüüs Flow' rakenduses 26
**Funktsioonid 28**
Ööpäevane aktiivsuse jälgimine 28
Aktiivsuseesmärk 28
Aktiivsusjuhend 28
Aktiivsuse kasu 28
Passiivsushoiatus 28
Aktiivsusandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses 29
Pidev südame löögisageduse jälgimine 29
Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™ 30
ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses 31
Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses 31
Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ 32
Päevase ärksuse juhis SleepWise™ 35
Südame löögisageduse tsoonid 35
Nutikad kalorid 35
Treeningu kasu 36
Energiaallikad 37
Energiaallikad Flow' rakenduses 37
Training Load Pro 38
Kardiokoormus 38
Tajutud koormus 38
Üksiku treeningukorra treeningkoormus 38
Pingutus ja taluvus 39
Kardiokoormuse olek 39
Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses 39
Hääljuhis 41
Võimekustest Polar Flow' rakenduses 43
**Polar Flow 45**
Polar Flow' rakendus 45
Päevik 45
Uneandmed 45
Aktiivsusandmed 45
Treeninguandmed 45
Piltide jagamine 45
Flow' rakenduse kasutuselevõtmine 45
Polar Flow' võrguteenus 46
Päevik 46
Aruanded 46
Sünkroonimine 46
Automaatne sünkroonimine 46
Käsitsi sünkroonimine 46
**Oluline teave 48**
Aku 48
Aku laadimine 48
Aku olek Flow' rakenduses 49
Polar Loopi hooldamine 50

Hoia oma Polar Loop puhas ..... 50
Hoiustamine ..... 51
Ettevaatusabinõud ..... 51
Häired treeningu ajal ..... 51
Tervis ja treenimine ..... 51
Hoiatus ..... 52
Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada ..... 52
Tehnilised andmed ..... 52
Polar Loop ..... 52
Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus ..... 54
Polari toodete veekindlus ..... 54
Polari piiratud rahvusvaheline garantii ..... 55
Regulatiivne teave ..... 55
Vastutuse välistamine ..... 56

# Polar Loopi kasutusjuhend

See kasutusjuhend aitab sul oma uut Polari seadet kasutama hakata. Juhendvideod ja KKK-d leiad veebilehelt support.polar.com/en/polar-loop.

## Tutvustus

Palju õnne uue Polar Loopi ostu puhul!

Polar Loop on ekraani ja kuutasuta kehal kantav tervise jälgimise rihm, mis aitab sul paremini magada, nutikamalt taastuda ja aktiivsena püsida – segamatult.  See on loodud ööpäev läbi kandmiseks, võimaldab pingutuseta jälgida und, südame löögisagedust ja liikumisi ning annab sulle andmeid, mida vajad oma heaolu ja igapäevategevuste parandamiseks – ilma ekraanideta ja varjatud tasudeta. Koos Polar Flow' rakendusega ja võrguteenusega aitab Polar Loop sul mõista, kuidas su igapäevaharjumused ja valikud su heaolu mõjutavad.

Polar Loop pakub sulle keha öise taastumise täielikku analüüsi ning prognoosib, kui energiline ja ärgas sa eesootaval päeval oled. Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™ jälgib su unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), annab unest ülevaate ja arvutab arvulise uneskoori. Nightly Recharge™ on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Funktsioon Sleepwise™ aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes.

Polar Loop pakub mitmeid võimalusi su treeningute jälgimiseks, võimaldades sul valida, mis sinu aktiivsuse ja eelistustega kõige paremini sobib. Saad treeninguid jälgida käsitsi – kas Flow' rakendusega või seadmega (kui alustad ja lõpetad treeningukorra Flow' rakendusega) – või automaatse jälgimisega otse seadmes. Ööpäevaringse aktiivsuse jälgimise funktsioon jälgib su aktiivsust kogu päeva vältel ja annab sulle päevase aktiivsuseesmärgi, mis põhineb sinu isikuandmetel ja aktiivsustaseme sättel.

Laadi Polar Flow' rakendus alla rakendusepoest App Store® või Google Play™. Flow' rakenduses saad vaadata, kui aktiivne oled päeva jooksul olnud, kuidas su keha öö jooksul treeningust ja pingest taastus ning kui hästi sa magasid. Polar Loop sünkroonib su andmed automaatselt Flow' rakendusega, kui su mobiil on Bluetoothi levialas ja Flow' rakendus töötab vähemalt taustal. Saad neid ka rakenduse kaudu käsitsi sünkroonida. Polar Flow' võrguteenuses antakse sulle üksikasjalik ülevaade sinu aktiivsusest ja uneteabest. Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid ka põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemuste kohta rohkem teada.

Parema kasutatavuse tagamiseks arendame oma tooteid pidevalt edasi. Oma Polar Loopi ajakohasena hoidmiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskenda püsivara alati, kui saadaval on uus versioon. Püsivara värskendused parandavad täiustuste abil sinu seadme funktsionaalsust.

Südame löögisageduse ja aktiivsuse täpseks jälgimiseks kanna seadet õigesti. Vaata juhiseid jaotisest Polar Loopi kandmine.

# Karbi sisu

- Randmerihm (kaasas kahes suuruses randmerihmad: väike/keskmine ja keskmine/suur)

  Polar Loop on varustatud eelkinnitatud väikese/keskmise randmerihmaga. Suuruse muutmiseks või tarvikuribale lülitumiseks vaata jaotist Randmerihma vahetamine.

- Polar Loopi seade
- Randmerihma pannal
- Laadimiskaabel Polar Charge 2.0
- Alustusjuhend ja oluline märkus

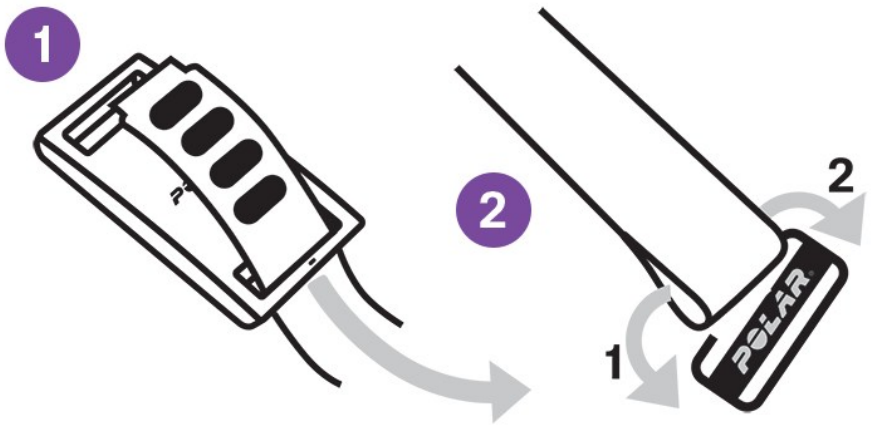
# Alustamine

## Randmerihma vahetamine

Polar Loop on varustatud eelkinnitatud väikese/keskmise randmerihmaga. Suuruse muutmiseks või tarvikuribale lülitumiseks järgi selles jaotises esitatud juhiseid.

### Randmerihma eemaldamine

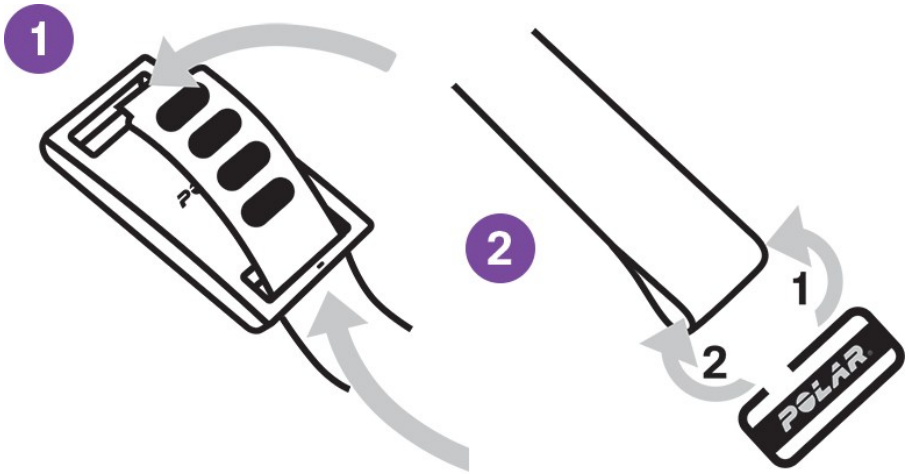
1. Tõmba randmerihm õrnalt läbi seadme pilude.
2. Eemalda pannal randmerihma aasast.




### Randmerihma kinnitamine

1. Kui kinnitused on ülespoole suunatud, pista randmerihm läbi seadme pilude.
2. Kinnita pannal randmerihma aasa külge.
3. Reguleeri nii, et see istuks mugavalt, ja kinnita kinnituste abil.

Optimaalse sobivuse saavutamiseks libista seade pandla lähedale.



Veebipoe Polari valikust saad osta täiendavaid erinevates värvides randmerihmu.

# Polar Loopi seadistamine

Enne Polar Loopi kasutamist **pead selle Flow' rakenduse abil ühendama ja seadistama**. Polar Loop lülitub automaatselt sisse, kui paned selle laadima. Kui seade on vooluvõrku ühendatud, saad selle Flow' rakenduse abil seadistada.

Pärast seadistamist on Polar Loop kasutusvalmis. See jälgib kandmise ajal automaatselt su südame löögisagedust, aktiivsust ja und. Samuti sünkroonib see su andmed automaatselt Flow' rakendusega, kui su mobiil on Bluetoothi levialas ja Flow' rakendus töötab vähemalt taustal.

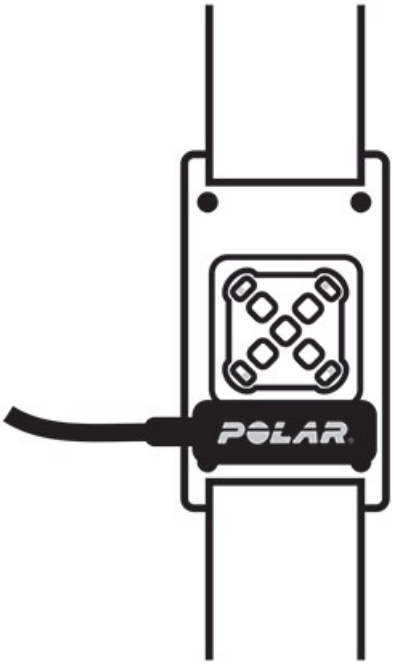
Seade loob Bluetoothi kaudu ühenduse su mobiiliga. Bluetooth lülitub automaatselt sisse, kui ühendad seadme laadimiseks, ja jääb sisselülitatuks, välja arvatud juhul, kui aku saab tühjaks või seade on Flow' rakenduse sätetes välja lülitatud.

## 1. samm: laadi alla Polar Flow' rakendus

Laadi Polar Flow' rakendus alla rakendusepoest App Store® või Google Play™. Logi sisse oma Polari kontoga või loo uus konto.

## 2. samm: laadimine

Polar Loopi laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga.



Laadimise ajal näitavad LED-id edenemist: neli punast LED-i süttivad korduvas päripäeva järjestuses. Kui aku on täielikult laetud, jäävad kõik neli punast LED-tuld pidevalt põlema.

Kui aku on täiesti tühi, võib laadimise alustamiseni kuluda mõni minut. Üksikasjalikumat teavet aku laadimise kohta leiad jaotisest Akud.

### 3. samm: seadistamine

Veendu, et sinu telefon on internetiga ühendatud, ning lülita Bluetooth sisse.

Pane tähele, et ühendamine tuleb teha Flow' rakenduses, **MITTE mobiili Bluetoothi sätete kaudu**.

1. Pärast Polar Loopi laadimiseks ühendamist ava seadistamise alustamiseks Flow' rakendus.
2. Flow' rakendus tuvastab automaatselt su Polar Loopi ja palub sul selle rakendusega ühendada.
3. Nõustu mobiili ekraanil kuvatava Bluetoothi ühendamistaotlusega. Kui ühendamine on lõpetatud, kuvatakse ekraanil tekst **Ühendatud**.
4. Me juhendame sind rakenduses seadistamisel. Seadistamise ajal hoia Polar Loop telefoni lähedal. Kui oled seadistamise lõpetanud, puuduta nuppu **Salvesta ja sünkrooni** ning sätted sünkroonitakse seadmega.

Selleks, et su seade oleks ajakohane, värskenda püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Kui uus versioon on saadaval, teavitatakse sind Flow' rakenduse kaudu.

Kui lahutad Polar Loopi laadijast enne selle seadistamist ja mobiiliga ühendamist, jätkab seade mobiiliga ühenduse otsimist 30 minutit, enne kui välja lülitub. Otsimise ajal süttivad neli punast LED-tuld ükshaaval korduvas päripäeva järjestuses, kiiremini kui laadimise ajal. Otsingu taaskäivitamiseks **ühenda seade uuesti laadijaga**. Seejärel järgi Polar Loopi seadistamiseks Flow' rakenduse juhiseid.

# Polar Loopi kandmine

Täpseks südame löögisageduse, aktiivsuse ja une jälgimiseks ning kindlaks ja mugavaks istuvuseks järgi selles jaotises esitatud juhiseid.

Polar Loop on varustatud eelkinnitatud väikese/keskmise randmerihmaga. Suuruse muutmiseks või tarvikuribale lülitumiseks vaata jaotist Randmerihma vahetamine.

## Seadme õige paigutamine

- Veendu, et säte, kummal käel sa seadet kannad, on Flow' rakenduse seadme sätetes õige. Kõige täpsemaks aktiivsuse jälgimiseks soovitame Polar Loopi kanda mittedomineerival käel.
- Kanna Polari seadet randmel nii, et randmeluu ja kella vahele jääks vähemalt ühe sõrme jagu ruumi.

- Veendu, et raamil olev **ovaalne märk** on suunatud randme **pöidlapoolsele küljele**:

## Istuvuse kohandamine

- Reguleeri randmerihma nii, et see istuks mugavalt, ja kohanda kinnitustega. Tagaküljel olev optiline südame löögisageduse andur peab olema pidevalt vastu nahka.
- Istuvust saad kontrollida, lükates rihma õrnalt mõlemalt poolt ülespoole. Kui andur kerkib või LED-tuli süttib, pinguta rihma veidi.

## Puhtana hoidmine

Seade on täielikult veekindel ja randmerihm on pestav. Võid ohutult puhastada nii õrna seebi kui ka veega ja loputada neid voolava vee all.

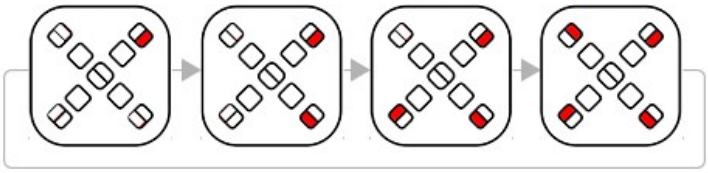
- Peaksid seadet, randmerihma ja käenahka regulaarselt pesema – eriti pärast higistamist.
- Kasuta õrna seebilahust ning voolavat vett. Ära puhasta alkoholi, desinfitseerimisvahendi ega muude kemikaalidega.
- Täielikke hooldusjuhiseid vaata jaotisest Polar Loopi hooldamine.

Aeg-ajalt on soovitatav lasta randmel hingata, eriti kui sul on tundlik nahk. Nahaärrituse vältimiseks lõdvenda randmerihma näiteks siis, kui su aktiivsus on madal. Samuti saad seadme asukohta randmel veidi muuta. Aeg-ajalt peaksid Polari seadme randmelt täielikult eemaldama.

# Polar Loopi LED-id

### Kui seade laeb

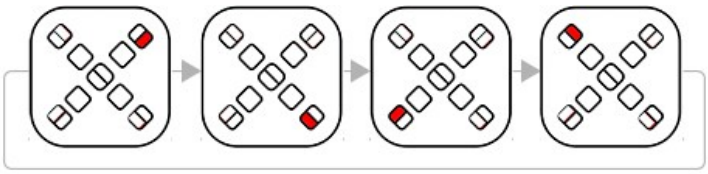
Laadimise ajal süttivad neli punast LED-tuld korduvas päripäeva järjestuses. Kui aku on täielikult laetud, jäävad kõik neli punast LED-tuld pidevalt põlema.



### Kui seade otsib ühendust

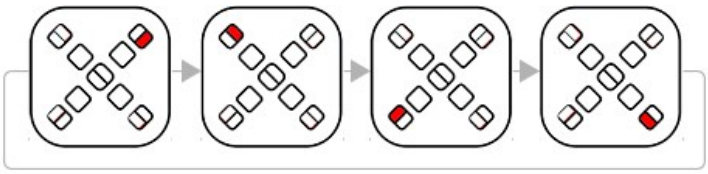
Kui lahutad Polar Loopi laadijast enne selle seadistamist ja mobiiliga ühendamist, jätkab seade mobiiliga ühenduse otsimist 30 minutit, enne kui välja lülitub. Otsimise ajal süttivad neli punast LED-tuld ükshaaval korduvas päripäeva järjestuses, kiiremini kui laadimise ajal. Otsingu taaskäivitamiseks **ühenda seade uuesti laadijaga**. Seejärel järgi Polar Loopi seadistamiseks Flow' rakenduse juhiseid.

Sama korduvat punaste LED-ide mustrit on näha pärast seadme taaskäivitumist ja see tähendab, et pead oma seadme Flow' rakendusega sünkroonima. Sünkroonimine taastab seadme õiged kuupäeva ja kellaaja sätted.



### Kui seade värskendab püsivara

Püsivara värskendamise ajal süttivad neli punast LED-tuld ükshaaval korduvas vastupäeva järjestuses.



### Kui seade on sisse lülitatud, kuid sa ei kanna seda

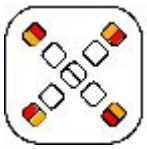
Punane ja roheline LED põlevad, kui seade on sisse lülitatud ja valmis su südame löögisagedust mõõtma, kuid optiline südame löögisageduse andur ei puutu nahaga kokku.

Kui kannad seadet ja optiline südame löögisageduse andur puutub su nahaga kokku, hakkab seade su südame löögisagedust mõõtma. Mõõtmise ajal põlevad olukorrast olenevalt erinevad LED-id:

- Puhkamise ajal (näiteks magades, lamades või istudes): põlevad punane ja roheline LED.
- Tegevuse ajal: põlevad punane ja roheline LED ning neli nurga-LED-i.

### Kui mälu on peaaegu täis

Kui mälu on peaaegu täis, vilguvad nurga-LED-id korduvalt. Kui märkad seda LED-ide mustrit, siis kontrolli, et seade oleks su mobiiliga Bluetoothi kaudu ühendatud, ja siis sünkrooni see mälu vabastamiseks Flow' rakendusega. Kui LED-id vilguvad pärast sünkroonimist edasi, tee tehasesätete taastamine.

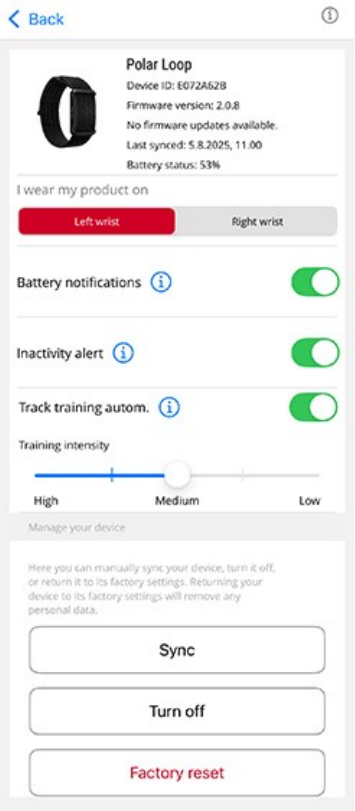


# Sätted

## Sätted Polar Flow' rakenduses

Ava Flow' rakenduses seadme sätted, puudutades jaotises **Päevik** seadme kaarti. Kui sul on rohkem kui üks Polari seade, võid avada ka jaotise **Seadmed** ja valida Polar Loopi.

Seadme lehe ülaosas kuvatakse teave sinu seadme kohta, näiteks selle praegune püsivara versioon ja seda, kas värskendus on saadaval, samuti seadme aku olek ja millal seade viimati sünkrooniti.




Seadme lehel saad muuta järgmisi sätteid.

### Käelisus

Saad teha valiku **Vasak käsi** või **Parem käsi**.

Täpseks mõõtmiseks ja jälgimiseks on oluline, et seade oleks randmel õigesti: ovaalse märgiga külg peaks olema suunatud randme pöidlapoolsele küljele. Lisateavet vaata jaotisest Polar Loopi kandmine.

### Aku teavitused

Kui soovid mobiilile saada teavitusi seadme aku oleku kohta, lülita **aku teavitused** sisse.

Aku teavituste saamiseks pead oma mobiili sätetes lubama Flow' rakenduse teavitused.

### Passiivsushoiatus

Saad lülitada passiivsushoiatuse sisse või välja. Passiivsushoiatuste saamiseks pead oma mobiili sätetes lubama Flow' rakenduse teatised ja rakendus peab töötama vähemalt taustal. Lisateavet leiad jaotisest Ööpäevane aktiivsuse jälgimine.

### Treeningu automaatne jälgimine

Saad automaatse treeningutuvastuse lülitada sisse või välja ja reguleerida selle tundlikkust. Lisateavet leiad jaotisest Treeningu automaatne tuvastamine.

### Sünkrooni

Seadme käsitsi sünkroonimiseks Flow' rakendusega vali **Sünkrooni**. Lisateavet leiad jaotisest Sünkroonimine.

### Lülita välja

Seadme saad välja lülitada Flow' rakenduse sätete kaudu, näiteks lennu ajal. Kui seade on välja lülitatud, on ka Bluetooth välja lülitatud. Seadme uuesti sisselülitamiseks pane see laadima.

### Tehasesätete taastamine

Kui sul on seadmega probleeme, saad selle taastada selle tehasesätted. Tehasesätete taastamine kustutab aga kõik sätted ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead seadme isiklikuks kasutamiseks uuesti seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled seadmest oma Flow' kontoga sünkrooninud. Lisateavet leiad jaotisest Taaskäivitamine ja lähtestamine.

## Püsivara värskendamine

Polar Loopi ajakohasena hoidmiseks ja parimate tulemuste saavutamiseks värskenda püsivara alati, kui saadaval on uus versioon. Püsivara värskendatakse selleks, et parandada sinu seadme funktsionaalsust.

Püsivara saad värskendada oma mobiiliga Polar Flow' rakenduse abil. Kui värskendus on saadaval, annab rakendus sellest märku ja juhendab sind. Enne värskendamise alustamist soovitame ühendada seadme vooluallikaga, et tagada tõrgeteta värskendamisprotsess. Ühendusest sõltuvalt võib püsivara värskendamine võtta aega kuni 7 minutit.

Püsivara värskendamisel ei lähe olemasolevad andmed kaotsi. Enne värskendamise algust sünkroonitakse su seadme andmed sinu Flow' kontoga.

## Taaskäivitamine ja lähtestamine

Kui seadme kasutamisel esineb probleeme, võid proovida seda taaskäivitada. Seadme taaskäivitamine ei kustuta seadmest su isikuandmeid. Taaskäivitamisel taastatakse aga seadme kuupäeva ja kellaaja vaikesätted ning kõik käimasolevad protsessid (nt une arvutamine) lõpevad. Une- ja aktiivsusandmete õige kogumise tagamiseks sünkrooni seade pärast taaskäivitamist Flow' rakendusega, et saada seadmesse õiged kuupäeva ja kellaaja sätted.

Taaskäivitamise/lähtestamise nupp asub seadme ülaosas randmerihma all. Seadme taaskäivitamiseks vajuta nuppu nõelaga, kui seade **EI OLE laadimiseks ühendatud**.

Peagi pärast nupu vabastamist kustuvad mõneks sekundiks kõik LED-id. Siis süttivad korraks kõik LED-id ja seejärel süttib neli punast LED-tuld ükshaaval korduvas päripäeva järjestuses.

### Pärast taaskäivitamist:

Sama korduv punaste LED-ide muster tähendab, et pead oma seadme Flow' rakendusega sünkroonima. Taaskäivitamisel taastatakse seadme kuupäeva ja kellaaja vaikesätted. Sünkroonimine taastab õige kuupäeva ja kellaaja ning tagab su une- ja aktiivsusandmete õige kogumise.

Käsitsi sünkroonimiseks mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali **Sünkrooni**. Kui sünkroonimine ei alga, sulge Flow' rakendus, et see enam taustal ei töötaks, siis ava see uuesti ja proovi veel kord sünkroonida.

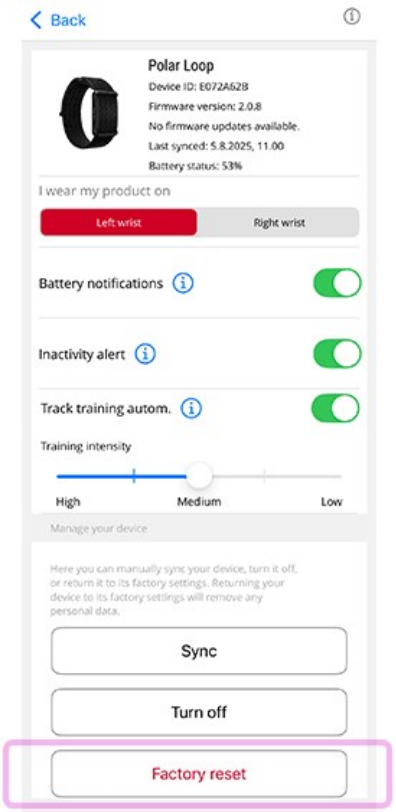
## Polar Loopi tehasesätete taastamine

Kui seadme taaskäivitamisest polnud abi, võid proovida seadme tehasesätete taastamist. Tehasesätete taastamine kustutab aga kõik sätted ja isiklikud andmed, mis tähendab, et sa pead seadme isiklikuks kasutamiseks uuesti seadistama. Alles jäävad kõik andmed, mille oled seadmest oma Flow' kontoga sünkrooninud.

Saad lähtestada oma seadme tehasesätetele kahel viisil:

- Flow' rakenduse vaates **Seadmed**.
- Kui seade on laadimiseks **ühendatud**, vajuta seadme taaskäivitamise/lähtestamise nuppu lühidalt nõelaga.

Kui sul on enam kui üks Polari seade, mine seadme lähtestamiseks Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Polar Loop. Seejärel vali **Tehasesätete taastamine**.




### Pärast tehasesätete taastamist:

Pärast tehasesätete lähtestamist tühistatakse Polar Loopi ühendamine mobiiliga, kuid see võib siiski esineda mobiili ühendatud Bluetooth-seadmete loendis. Kui see on ikka veel loendis, eemalda see enne seadme uut seadistamist:

- iOS: ava Sätted > Bluetooth > puuduta Polar Loopi kõrval ikooni „i“ > Unusta see seade.
- Android: ava Sätted > Bluetooth > puuduta Polar Loopi kõrval hammasratast > UNUSTA (FORGET).

Järgi Polar Loopi uuesti seadistamiseks Flow' rakenduse juhiseid. Seadistamisel ära unusta kasutada sama Polari kontot, mida kasutasid enne tehasesätete taastamist.

# Mobiili ühendamine

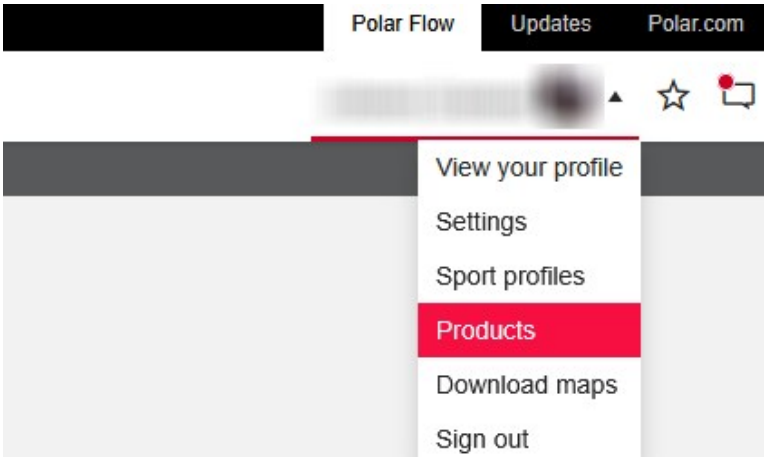
Kui oled oma Polar Loopi Flow' rakenduse abil seadistanud, nagu on kirjeldatud peatükis Polar Loopi seadistamine, on see juba su mobiiliga ühendatud. Kui saad uue mobiili ja soovid oma seadme sellega ühendada, saad seda teha alltoodud juhiseid järgides.

## Enne Polar Loopi ühendamist uue mobiiliga

Polar Loopi saab ühendada ainult ühe mobiiliga korraga. Pärast ühendamist on see nähtav ainult sellele mobiilile. Enne uue mobiiliga ühendamist pead olemasoleva ühendamise eemaldamiseks **taastama tehasesätted**. Vt juhiseid jaotisest Taaskäivitamine ja lähtestamine.

Tehasesätete lähtestamisel tühistatakse Polar Loopi ühendamine mobiiliga, kuid see võib siiski ilmuda su Flow' kontole ja mobiili ühendatud Bluetooth-seadmete loendisse. Kui soovid selle mõlemast eemaldada, tee järgmist.

1. Mine lehele flow.polar.com ja logi sisse.
2. Klõpsa paremas ülanurgas oma nime ja vali **Tooted**.




3. Leia loendist toode ja klõpsa kustutamisikooni (X). Kinnitamiseks klõpsa nuppu **Eemalda**.
4. Kontrolli oma telefoniga ühendatud Bluetoothi-seadmete loendit ja eemalda oma Polar Loop loendist:
    - iOS: Sätted > Bluetooth > puuduta Polar Loopi kõrval ikooni „i“ > Unusta see seade.
    - Android: Sätted > Bluetooth > puuduta oma Polar Loopi kõrval hammasratta kujutist ja siis UNUSTA.

## Uue mobiili ühendamine

Pane tähele, et ühendamine tuleb teha Flow' rakenduses, **MITTE mobiili Bluetoothi sätete kaudu**. Ühendamise ajal hoia seadet mobiilist kuni ühe meetri kaugusel.

1. Laadige App Store'i või Google Play poest alla Flow' rakendus.
2. Veendu, et telefonis oleks Bluetooth sisse lülitatud ja lennurežiim välja lülitatud.

**Androidi kasutajad**: veendu, et mobiili rakendussätetes on asukoht Polar Flow' rakenduse puhul lubatud.

3. Ühenda seade toitega USB-porti või USB-laadijasse.
4. Ava mobiilis Flow' rakendus ja logi Polari kontoga sisse.

**Androidi kasutajad**: kui sul on kasutusel mitu Flow' rakendusega ühilduvat Polari seadet, veendu, et oled Flow' rakenduses valinud aktiivseks seadmeks Polar Loopi. Sel juhul loob Flow' rakendus ühendamisel ühenduse su seadmega.

5. Flow' rakendus palub sul automaatselt Polar Loopi ühendada. Nõustu mobiili ekraanil kuvatava Bluetoothi ühendamistaotlusega.

# Treenimine

## Polar Loopiga treenimine

Saad treeningukordi oma Polar Loopiga salvestada kas käsitsi või automaatselt.

### Treeningu salvestamine käsitsi

Treeningu salvestamine käsitsi võimaldab sul Flow' rakenduses jälgida treeningukordi oma seadme kui südame löögisageduse anduri abil.

Kui sul on mobiil treeningu ajal kaasas, saad kasutada selle GPS-i välialade jälgimiseks ning hääljuhist ja kiireesmärke oma treeningukorra juhtimiseks. Kui eelistad jälgida ainult südame löögisagedust, saad oma mobiili koju jätta. Kui lõpetad treeningukorra rakenduses, sünkroonitakse su treeninguandmed Flow' rakendusega automaatselt.

Parim järgmiseks: planeeritud treeningud, nagu jõusaalitreeningud või jooksud, kus oluline on täpne alguse ja lõpu jälgimine, või kui vaja on GPS-i andmete (kiirus, distants, teekond) jälgimist. Samuti sobilik siis, kui treeningukorra algus ei ole piisavalt intensiivne, et treeningut automaatselt tuvastada.

Lisateavet leiad jaotisest Treeningu salvestamine käsitsi.

### Treeningu automaatne tuvastamine

Treeningu automaatne tuvastamine võimaldab su Polar Loopil treeninguid automaatselt tuvastada ja salvestada. Treeningukorda ei ole vaja käsitsi alustada ega lõpetada.

Kui see on lubatud, alustab seade salvestamist, kui tuvastab südame löögisageduse suurenemise ja aktiivsustaseme tõusu. Kui su mobiil on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse andmed seejärel automaatselt Flow' rakendusega. Selle funktsiooniga tagatakse, et sinu treeningut jälgitakse isegi siis, kui unustad selle käsitsi käivitada. Sa ei pea treeningukorra ajal mobiili kaasas kandma.

Parim järgmiseks: spontaansed või juhuslikud tegevused, nagu kiire kõndimine ja jalgrattasõit.

Lisateavet leiad jaotisest Treeningu automaatne tuvastamine.

# Treeningu salvestamine käsitsi

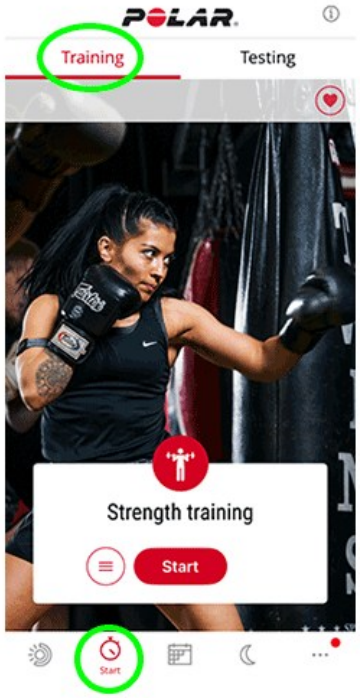
Enne kui saad treeningukordi käsitsi salvestada, peab seade Flow' rakenduse **treeningu sätete** lehel olema ühendatud südame löögisageduse andurina. Juhiseid vaata jaotisest *Kasutamise alustamine*.

### Kasutamise alustamine

1. Kanna Polar Loopi tihedalt randmel.

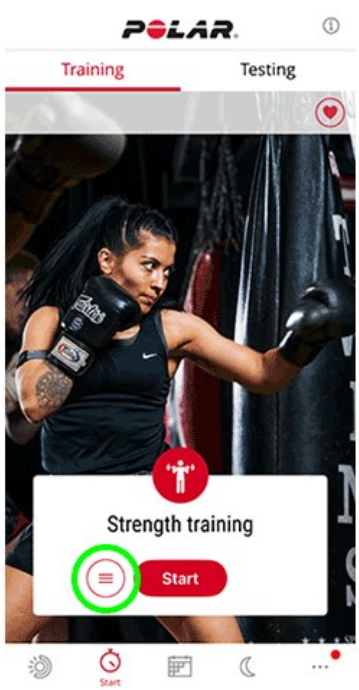
   Täpseks mõõtmiseks ja jälgimiseks on oluline, et seade oleks randmel õigesti. Vt juhiseid jaotisest Polar Loopi kandmine. Samuti veendu, et kannad seadet Flow' rakenduse seadme sätetes valitud randmel.

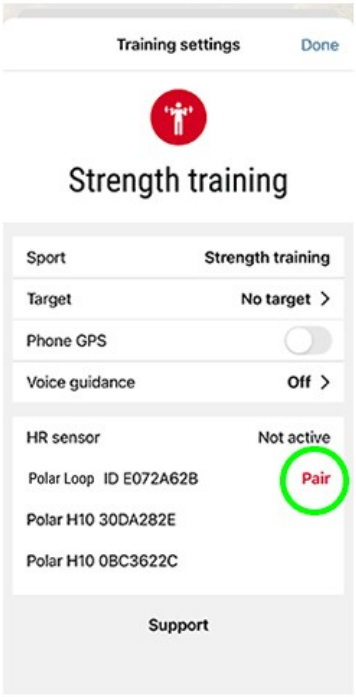
2. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Alusta** > **Treenimine**.




Kui treeningu automaatne tuvastamine on sisse lülitatud ning seade on kõrgenenud südame löögisageduse ja aktiivsuse tõttu juba salvestamist alustanud, pead enne treeningu käsitsi alustamist käimasoleva salvestamise peatama. Käimasolev salvestamine kuvatakse vaates **Alusta**. Selle peatamiseks vajuta pikalt nuppu **Lõpeta**. Kui soovid automaatselt salvestatud treeningukorra kustutada, vajuta treeningukorda **kalendrivaates** pikalt ja vali **Kustuta**.

3. Enne kui saad treeningukordi käsitsi salvestada, peab seade Flow' rakenduse **treeningu sätete** lehel olema ühendatud südame löögisageduse andurina. **Treeningu sätete** lehe avamiseks puuduta ikooni ☰. Otsi lehelt üles oma seade ja puuduta valikut **Ühenda**.



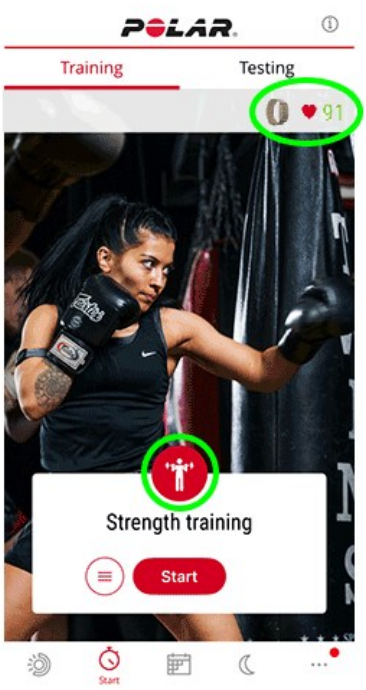

**Treeningu sätete** lehel saad seadistada kiireesmärgid ja lülitada sisse hääljuhise.

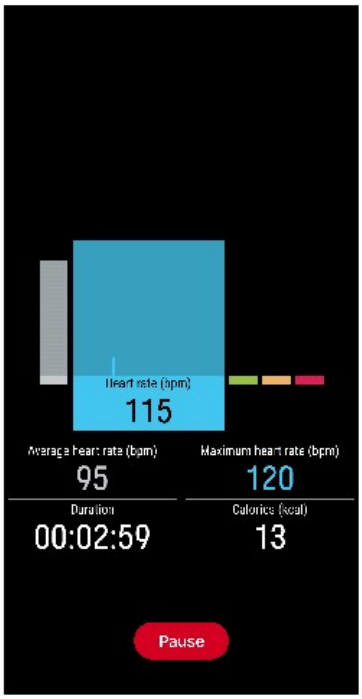
4. **Treeningu** lehele naasmiseks puuduta nuppu **Valmis**.

## Treeningukorra salvestamine

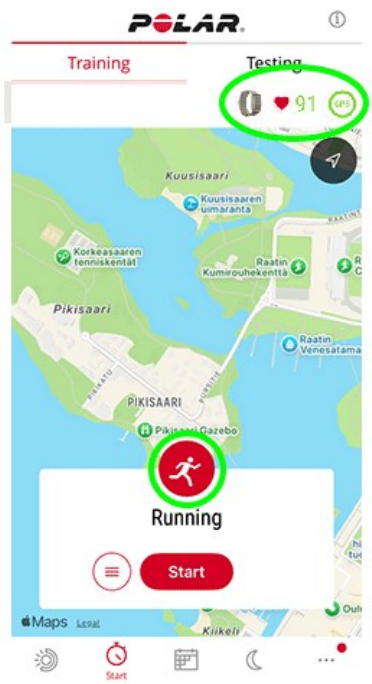
Kui oled oma seadme ühendanud Flow' rakendusega südame löögisageduse andurina, saad nüüd valida spordiprofiili ja alustada treeningut.

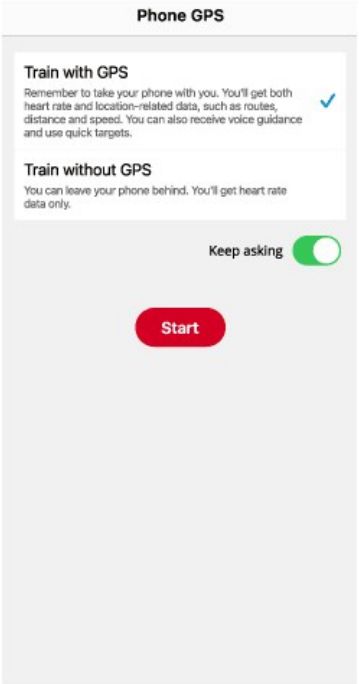
1. Vali **treeningu** lehel loendist spordiprofiil, puudutades spordiala ikooni.
2. Kui kuvatakse su praegune südame löögisagedus, puuduta treeningukorra alustamiseks nuppu **Start**.



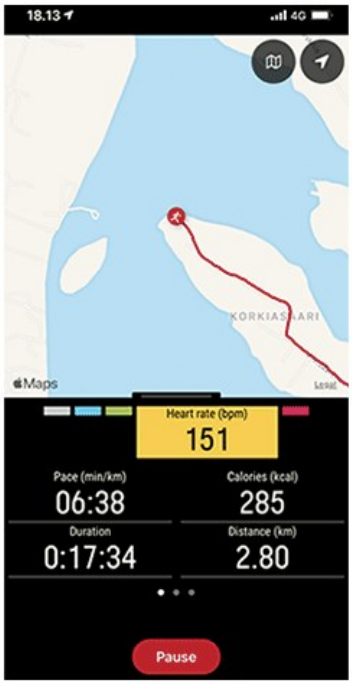

Kui valisid ühe välispordiala, küsitakse, kas soovid treeningukorral kasutada **mobiili GPS-i**. Oma treeninguteekonna jälgimiseks kaardil vali **Treeni GPS-iga** või kui soovid jälgida üksnes südame löögisagedust, vali **Treeni ilma GPS-ita**. Oma valiku kinnitamiseks puuduta nuppu **Start**. Soovi korral saad selle küsimuse tulevaste treeningukordade puhul keelata, lülitades valiku **Küsi ka edaspidi** välja. Samuti saad oma mobiili **treeningusätetes** valida, kas soovid kasutada oma mobiili GPS-i.



Kui salvestad treeningukordi GPS-iga, ära unusta asukohaandmete – teekonnad, distants, kiirus – salvestamiseks võtta kaasa oma mobiili. Oma teekonna täpseks jälgimiseks veendu, et asukohaloaks on iOS-is määratud „Luba alati“ või Androidis „Luba kogu aeg“ ja et mobiilisätetes on Flow' rakenduse puhul lubatud täpne asukoht.

Kaardi vaadet saad muuta, puudutades kaardi ülaosas olevat ikooni . Soovi korral saad kaarti ka kerida ja suumida, seda (korraga kahe sõrmega) libistades. Fookuse oma asukohale tagasitoomiseks puuduta ikooni . Südame löögisageduse ja tempo vaate vahetamiseks libista lehe alumises osas.



Treeningukorra lõpetamiseks tee järgmist.

- Puuduta nuppu **Peata**.
- Treeningukorra salvestamiseks ja treeningu kokkuvõtte vaatamiseks vajuta pikalt nuppu **Lõpeta**.

# Treeningu automaatne tuvastamine

Treeningu automaatne tuvastamine võimaldab su Polar Loopil treeninguid automaatselt tuvastada ja salvestada, ilma et peaksid salvestamist Flow' rakenduse kaudu käsitsi alustama. Kui see on lubatud, alustab seade salvestamist, kui tuvastab südame löögisageduse ja aktiivsustaseme tõusu. Selle funktsiooniga tagatakse, et sinu treeningut jälgitakse isegi siis, kui unustad selle käsitsi käivitada – ja sa ei pea treeningukorra ajal mobiili kaasas kandma. Saad täielikult oma treeningule keskenduda, samal ajal kui su seade tegeleb taustal jälgimisega.

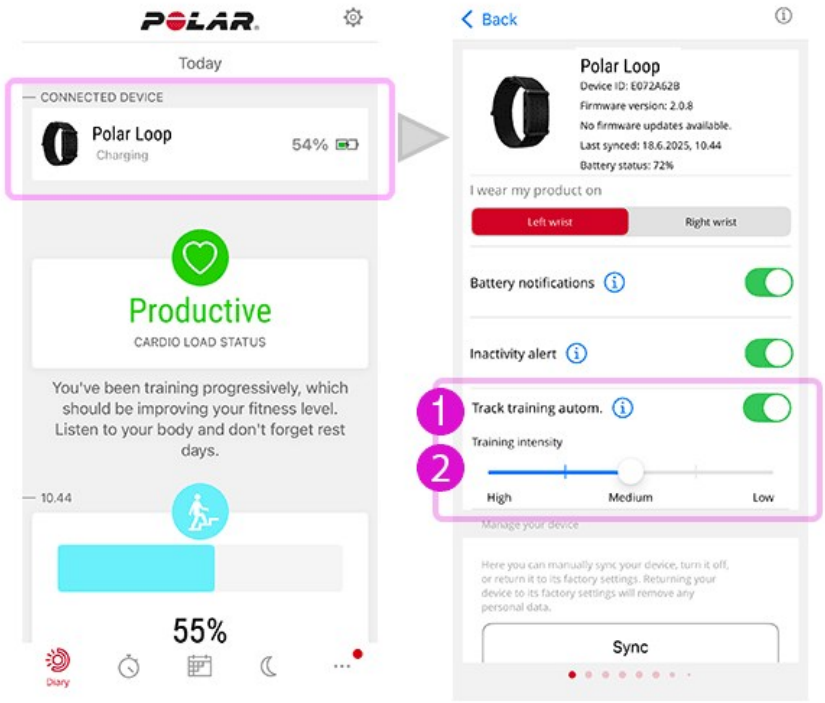
Täpseks mõõtmiseks ja jälgimiseks on oluline, et seade oleks randmel õigesti. Vaata juhiseid jaotisest Polar Loopi kandmine. Samuti veendu, et kannad seadet Flow' rakenduse seadme sätetes valitud randmel

## Treeningu automaatse tuvastamise sisse- või väljalülitamine

Treeningu automaatne tuvastamine on vaikimisi sisse lülitatud. Saad selle sisse või välja lülitada seadistamise ajal või hiljem Flow' rakenduse seadme sätetes, kus saad reguleerida ka selle tundlikkust.

Ava Flow' rakenduses seadme sätted, puudutades jaotises **Päevik** seadme kaarti. Kui sul on rohkem kui üks Polari seade, võid avada ka jaotise **Seadmed** ja valida Polar Loopi.

1. Seadme sätetes saad automaatse treeningutuvastuse sisse või välja lülitada lülitiga **Jälgi treeningut automaatselt**.
2. Automaatse treeningu tuvastamise tundlikkust saad reguleerida, liigutades **treeningu intensiivsuse** liugurit valiku **Väike**, **Keskmine** või **Suur** suunas. See säte määrab intensiivsuse taseme, millest jälgimine algab. Mida suurem on intensiivsus, seda raskemat tööd pead tegema. Treeningu optimaalse intensiivsusetaseme leidmiseks võid proovida erinevaid intensiivsuse sätteid.




### Treeningu intensiivsused:

- **Väike:** treeningu salvestamise võib käivitada isegi kerge tegevus, nagu rahulikult kõndimine või majapidamistööde tegemine.
- **Keskmine (vaikimisi):** salvestamise alustamiseks piisab sellistest tegevustest nagu kiire kõndimine või kerge sörkimine.
- **Suur:** treening salvestatakse ainult siis, kui teed energilisi tegevusi nagu jooksmine, suusatamine või muud suure intensiivsusega spordialad.

## Kuidas treeningu automaatne tuvastamine toimib

Treeningu automaatseks salvestamiseks peab see vastama teatavatele kestuse ja intensiivsuse nõuetele.

**Kestus**: treeninguna salvestamiseks peab tegevus kestma vähemalt 10 minutit.

**Intensiivsus**: su **südame löögisagedus** ja **aktiivsus** peavad saavutama ja säilitama teatud taseme:

- Jälgimise alustamiseks peab su südame löögisagedus ületama 50% sinu südame pulsivarust (HRR) – see on su maksimaalse ja puhkeoleku südame löögisageduse vahe. See tähendab tavaliselt, et aktiivsus peaks jääma südame löögisageduse tsooni 1 või kõrgemale. Jälgimise jätkamiseks peab su südame löögisagedus jääma kõrgemale kui 25% su pulsivarust või siis teise võimalusena peab seade kiirendusmõõturi abil tuvastama pideva suure kehalise aktiivsuse.

  Näide inimese kohta, kelle maksimaalne südame löögisagedus on 190 lööki minutis ja puhkeoleku südame löögisagedus 50 lööki minutis:

  - Pulsivaru (HRR) = 190-50 = 140 lööki minutis
  - Alguslävi (50% HRR) = (140 × 0,5) + 50 = 120 lööki minutis
  - Jätkamislävi (25% HRR) = (140 × 0,25) + 50 = 85 lööki minutis
- Sinu aktiivsustase peab alustamiseks jõudma 6,0 MET-ni (treeningu intensiivsuse näitaja) või kõrgemale. Jälgimine peatub, kui aktiivsus langeb 3,0 MET-ni või alla selle, välja arvatud juhul, kui su südame löögisagedus jääb vähesele liikumisele vaatamata piisavalt kõrgeks. See võib juhtuda näiteks jalgrattasõidul, kus ranne jääb juhtrauast kinni hoides peaaegu liikumatuks.

  MET näited:

  **1,0 MET**: vaikselt istumine

  **2,5 MET-d**: aeglane kõndimine

  **5,0 MET-d**: kiire kõndimine

  **9,8 MET-d**: jooksmine tempos 10 km/h (6:00 min/km).

  **11,0 MET-d**: jooksmine kiirusel 11 km/h (umbes 5:25 min/km)

Märkus. Need intensiivsuse väärtused kehtivad **keskmise** treeningu intensiivsuse sätte puhul, mis on vaikesäte. Piirväärtused on kõrgemad sätte **Suur** puhul ja madalamad sätte **Väike** puhul.

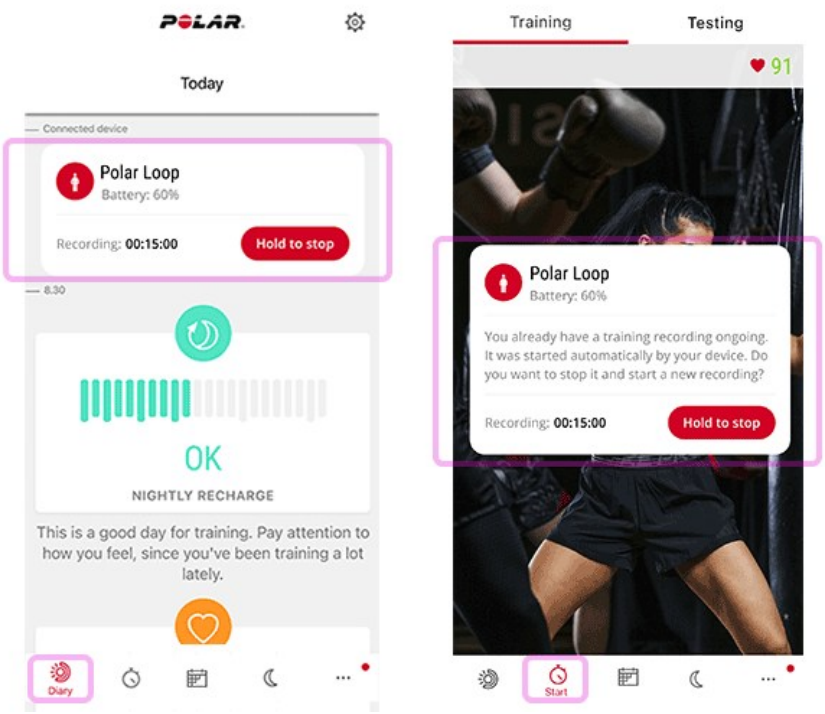
## Kui alustad treeningukorda

Seade alustab su treeningukorra salvestamist, kui tuvastab, et su südame löögisagedus ja aktiivsuse tase on piisavalt kõrged.

## Treeningukorra ajal

Käimasoleva treeningu salvestis ja selle praegune kestus kuvatakse Flow' rakenduse lehe **Päevik** seadme kaardil ja lehel **Alusta**.

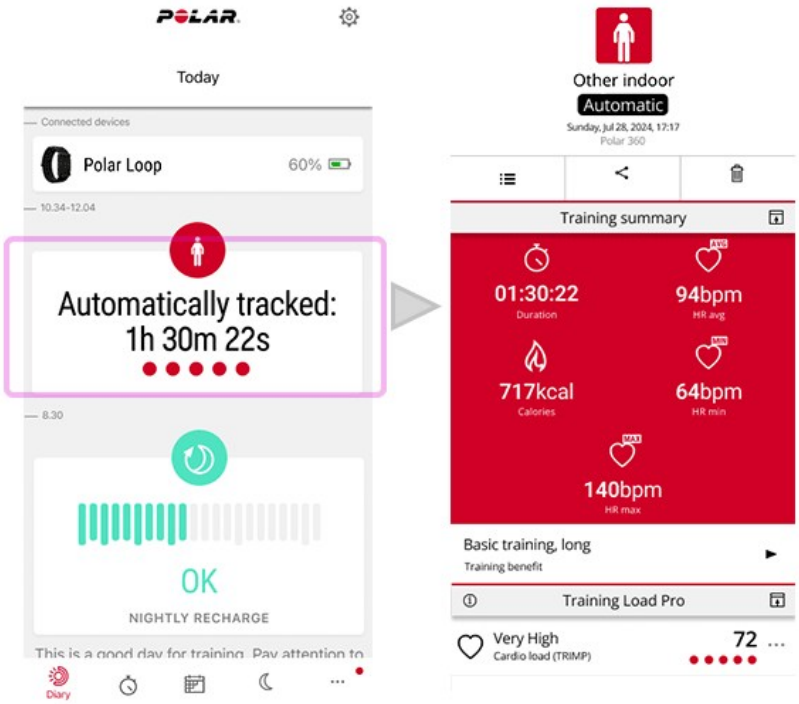
Soovi korral saad treeningu salvestamise käsitsi peatada, vajutades ja hoides all nuppu **Lõpeta**.




## Pärast treeningukorda

Salvestamine lõpeb automaatselt, kui su südame löögisagedus langeb alla määratud läviväärtuste ja pidevat suurt kehalist aktiivsust ei tuvastata. Kui su mobiil on Bluetoothi levialas, sünkroonib seade su treeninguandmed seejärel Flow' rakendusega. Pane tähele, et automaatseks sünkroonimiseks peab rakendus töötama vähemalt taustal.

Automaatselt salvestatud treeningukord kuvatakse Flow' rakenduse vaadetes **Päevik** ja **Kalender**. Treeningu analüüsi vaatamiseks puuduta treeningukorda.




Vaikimisi kasutatakse kõigi automaatselt salvestatud treeningute puhul spordiprofiili **Muu siseruumis liikumine**, kuid soovi korral saad seda muuta. Kui avad treeningu analüüsi vaate **kalendrist**, palutakse sul enne analüüsivaatesse sisenemist valida

spordiprofiil. Spordiprofiili valimiseks puuduta seda ekraanil või kui soovid säilitada spordiprofiili **Muu siseruumis liikumine**, vali **Tühista**.

Pärast spordiprofiili valimist palutakse sul oma treeningukorda hinnata. Saad valida hinnangu skaalal 1-10, kus 1 tähistab väga-väga lihtsat ja 10 maksimaalset pingutust. Soovi korral saad selle küsimuse tulevaste treeningukordade puhul keelata, lülitades välja lehe allosas oleva liuguri „Küsi ka edaspidi“. Pärast hindamist avaneb treeningu analüüsi vaade.

## Kuidas tagada treeningu täpne tuvastamine

Treeningu automaatseks tuvastamiseks veendu, et sinu füüsilised sätted Flow' rakenduses on ajakohased. Nende sätete avamiseks mine menüüsse **Veel** ja puuduta seejärel lehe ülaosas oma profiilipilti või nime.

Su **maksimaalse südame löögisageduse** ja **puhkeoleku südame löögisageduse** väärtused on olulised pulsivaru arvutamiseks. Muid kehalisi üksikasju – **sugu, sünnikuupäev, pikkus** ja **kaal** – kasutatakse kalorikulu hindamiseks.

- **Maksimaalne südame löögisagedus**: sisesta oma maksimaalne südame löögisagedus, kui tead selle väärtust. Kui sisestad seda väärtust esimest korda, kuvatakse vaikimisi sinu vanusel põhinev maksimaalse südame löögisageduse väärtus (220 miinus vanus).
- **Südame löögisagedus puhkeolekus**: see on su madalaim südame löögisagedus, kui oled täielikult lõdvestunud ja miski ei häiri. Kui sa ei tea oma puhkeoleku südame löögisagedust, saad kasutada **aktiivsuse** vaates esitatud **päeva madalaimat südame löögisagedust**.

Täpseks mõõtmiseks on oluline, et seade oleks randmel õigesti. Vaata juhiseid jaotisest Polar Loopi kandmine. Samuti veendu, et kannad seadet Flow' rakenduse seadme sätetes valitud randmel

Kui soovid, et treeningud algaksid ja lõppeksid täpselt õigel ajal, soovitame kasutada Flow' rakenduses käsitsi salvestamist. Automaatne tuvastamine võib veidi hilineda – näiteks treeningukorra alguses, kui su käed on külmad ja vereringe on nõrgem, või lõpus, kui su südame löögisagedus on pärast intensiivset treeningut ikka veel kõrge.

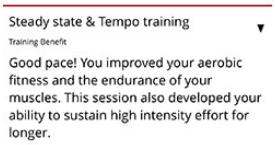
# Treeningu analüüs Flow' rakenduses

Kui su telefon on Bluetoothi levialas, sünkroonitakse Polar Loop pärast treeningukorra lõpetamist automaatselt Flow' rakendusega. Samuti saad sünkroonimist rakenduse kaudu käsitsi alustada. Lisateavet leiad jaotisest Sünkroonimine. Pärast sünkroonimist kuvatakse treeningukord Flow' rakenduse vaadetes **Päevik** ja **Kalender**. Treeningu analüüsi vaate avamiseks puuduta treeningukorda. Treeningu kokkuvõttes esitatud teave sõltub sellest, millist spordiprofiili kasutasid ja milliseid andmeid koguti. Näiteks võib treeningu kokkuvõte sisaldada järgmist teavet:

**Treeningu kokkuvõte**

- Treeningukorra kestus
- Treeningukorra ajal läbitud distants*
- Südame löögisagedus (keskmine, min, max)
- Kalorid
- Kiirus (keskmine, maksimaalne)*

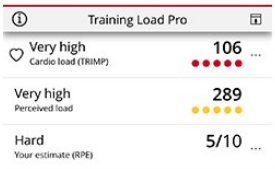
### Treeningu kasu




- Tekstiline tagasiside su treeningukorra mõju kohta. Tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonide vahelisel treeninguaja jaotusel, kalorikulul ja treeningukorra kestusel.

  Lisateavet leiad jaotisest Treeningu kasu.

### Training Load Pro




- Kardiokoormus näitab su südame reaktsiooni treeningukorrale.
- Tajutud koormus kirjeldab su treeningukorra raskust, lähtudes sinu enda hinnangust ja treeningukorra kestusest.
- Sinu hinnang (RPE, tajutud pingutuse määr)

  Lisateavet leiad jaotisest Training Load Pro.

### Treeningutsoonid

- Erinevates südame löögisageduse tsoonides veedetud aeg
- Erinevates kiirustsoonides veedetud aeg*

**Kiiruse ja distantsi teave on saadaval ainult treeningu kokkuvõtetes, kui treeningukord salvestatakse Flow' rakenduse abil ja mobiili GPS on treeningu sätetes lubatud.*

### Kasutatud energia

Energiaallikate jaotus näitab, kui palju erinevaid energiaallikaid (süsivesikud, valgud, rasvad) sa treeningukorra ajal kasutasid. Lisateavet leiad jaotisest Energiaallikad.

# Funktsioonid

## Ööpäevane aktiivsuse jälgimine

Polar Loop jälgib su aktiivsust integreeritud 3D-kiirendusmõõturi abil, mis registreerib su randmeliigutusi. See analüüsib su liigutuste sagedust, intensiivsust ja korrapärasust ning arvestab ka sinu kehalisi andmeid, võimaldades sul teada saada, kui aktiivne sa oma igapäevaelus lisaks regulaarsetele treeningutele tegelikult oled.

Täpseks mõõtmiseks on oluline, et seade oleks randmel õigesti. Vt juhiseid jaotisest Polar Loopi kandmine. Samuti veendu, et kannad seadet Flow' rakenduse seadme sätetes valitud randmel. Kõige täpsemaks aktiivsuse jälgimiseks soovitame Polar Loopi kanda mittedomineerival käel.

### Aktiivsuseesmärk

Isikliku aktiivsuseesmärgi saad seadme seadistamisel ja Polari konto loomisel. Aktiivsuseesmärk põhineb sinu isiklikel andmetel ja aktiivsustaseme sätetel, mille leiad Polar Flow' rakendusest või Polar Flow' võrguteenusest.

Kui soovid eesmärki muuta, ava Flow' rakendus, puuduta menüüvaates oma nime/profiilipilti ja libista sõrmega allapoole, kuni leiad valiku **Aktiivsuseesmärk**. Või mine aadressile flow.polar.com ja logi Polari kontole sisse. Seejärel klõpsa oma nimel valikuid > **Sätted** > **Aktiivsuseesmärk**. Vali kolmest aktiivsustasemest üks, mis kirjeldab kõige täpsemini sinu tüüpilist päeva ja aktiivsust.

Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik aktiivsuseaeg sõltub sinu valitud tasemest ja tegevuste intensiivsusest. Intensiivsemate kehaliste tegevuste või päeva jooksul veidi tempokama üldise liikumisega saavutad oma eesmärgid kiiremini. Aktiivsuseesmärgi saavutamiseks vajalik intensiivsus sõltub ka vanusest ja soost. Mida noorem oled, seda intensiivsemad su tegevused peavad olema.

### Aktiivsusjuhend

Aktiivsusjuhend näitab, kui aktiivne oled päeva jooksul olnud, ning annab soovitusi, mida peaksid päevase aktiivsuseesmärgi saavutamiseks veel tegema. Oma päevase aktiivsuseesmärgi saavutamist saad jälgida kella ekraanilt, Flow' rakendusest või võrguteenusest.

### Aktiivsuse kasu

Aktiivsuse kasu funktsioon annab sulle tagasisidet selle kohta, millist kasu on aktiivne eluviis sinu tervisele toonud ning milliseid soovimatuid tagajärgi on liigne istumine põhjustanud. Tagasiside tugineb kehalist aktiivsust ja istuva eluviisi tervisemõjusid käsitlevatele rahvusvahelistele juhistele ja uuringutele. Põhiidee on see: mida aktiivsem oled, seda rohkem kasu saad! Oma igapäevase aktiivsuse kasu saad vaadata nii Flow' rakenduses kui ka Flow' võrguteenuses. Aktiivsuse kasu saad vaadelda päevade, nädalate või kuude lõikes. Flow' võrguteenuses saad lisaks üksikasjalikku teavet tervisekasu kohta.

### Passiivsushoiatus

On üldteada, et kehaline aktiivsus on tervise säilitamisel üks olulisemaid tegureid. Lisaks kehalisele aktiivsusele on oluline vältida pikaajalist istumist. Pikaajaline istumine on tervisele kahjulik, isegi nendel päevadel, kui teed trenni ja oled piisavalt aktiivne.

Su Polar Loop märkab, kui oled olnud päeva jooksul liiga kaua passiivne, ning ergutab sind liikuma, et aidata vähendada pikaajalise passiivsuse kahjulikku mõju sinu tervisele. Passiivsushoiatused saadetakse Flow' rakenduse kaudu.

Saad passiivsushoiatusi sisse või välja lülitada Flow' rakenduse seadme sätetes. Nende teatiste saamiseks veendu, et Flow' rakenduse teavitused on telefoni sätetes lubatud ja et rakendus töötab vähemalt taustal.

Passiivsushoiatus tuletab sulle meelde tõusta pärast 55-minutilist istumist püsti ja aitab sul oma igapäevarutiinile lisada aktiivsuspausid. Tõuse püsti ja leia võimalus, kuidas olla aktiivne; tee lühike jalutuskäik, venita või leia endale mõni muu kergem tervisele kasulik tegevus. Kui sa ei ole järgmise viie minuti jooksul aktiivne, saad passiivsustempli. Passiivsustemplid kuvatakse Flow' rakenduses ja võrguteenuses, kus saad jälgida oma igapäevast passiivsustemplite arvu.

Lisaks paljudele andmetele, mida saad oma kehalise aktiivsuse ja kõigi sellega kaasnevate tervise-eeliste kohta, on hea näha ka passiivseid perioode ja seda, kui oled liiga kaua paigal olnud. Nii saad vaadata tagasi oma tegevustele ja teha muudatusi aktiivsema elu suunas.

## Aktiivsusandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses

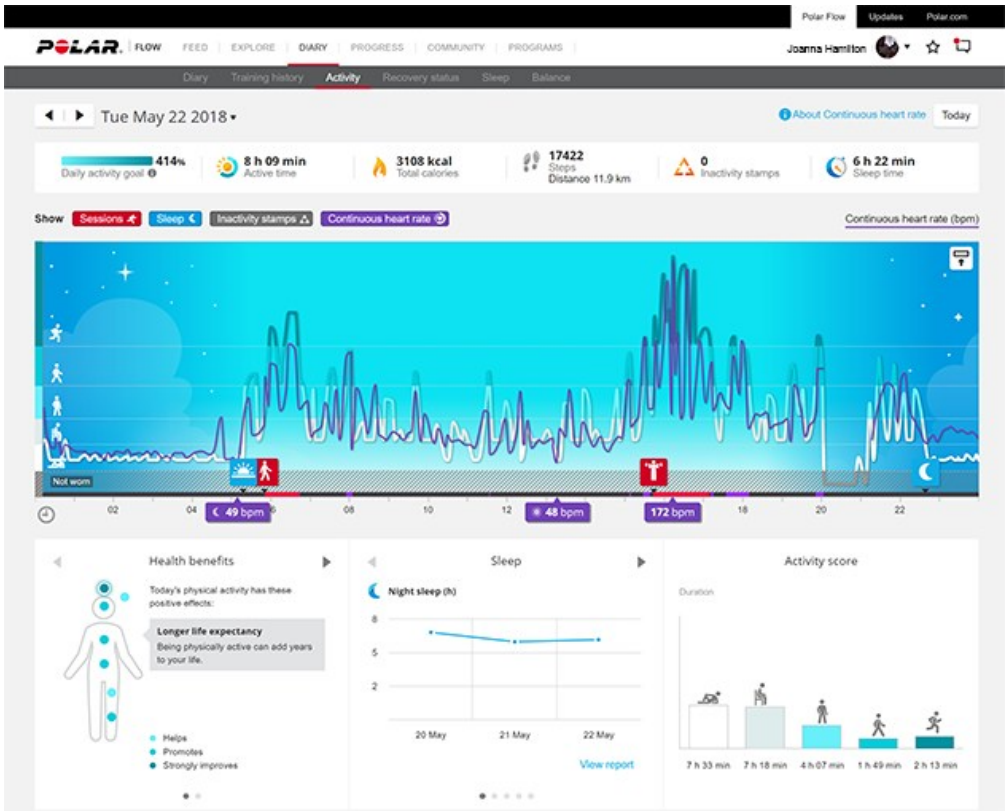
Saad oma aktiivsusandmeid vaadata Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses. Flow' rakenduse abil saad oma aktiivsusandmeid igal ajal jälgida ja analüüsida. Flow' võrguteenuses saad oma aktiivsusest kõige üksikasjalikuma ülevaate. Aktiivsuse aruannete abil (vahekaardi **ARUANDED** alt) saad jälgida oma päevase aktiivsuse suundumusi pikema aja jooksul.

Lisateavet ööpäevase aktiivsuse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

## Pidev südame löögisageduse jälgimine

Pidev südame löögisageduse jälgimine on funktsioon, mis täiustab Polari seadmete ööpäevase aktiivsuse jälgimise funktsiooni. Koos jälgivad nad automaatselt kogu su igapäevast kehalist aktiivsust. Kui ööpäevase aktiivsuse jälgimise funktsioon salvestab su randmeliigutusi, et jälgida su aktiivsust, siis pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon jälgib su südame löögisagedust ööpäevaringselt. See võimaldab täpsemat päevase kalorikulu ja üldise aktiivsuse mõõtmist, sest nüüd on võimalik jälgida ka väga väikseid randmeliigutusi nõudvaid kehalisi tegevusi, nagu näiteks jalgrattasõitu. Pideva südame löögisageduse jälgimise funktsioon on su Polar Loopi puhul automaatselt sisse lülitatud.

Saad oma pideva südame löögisageduse andmeid vaadata Polar Flow' võrguteenuses ja mobiilirakenduses. Lisateavet pideva südame löögisageduse jälgimise funktsiooni kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.



# Öise taastumise jälgimise funktsioon Nightly Recharge™

**Nightly Recharge™** on öise taastumise mõõtmise funktsioon, mis näitab, kui hästi sa oma päevastest tegevustest taastud. Sinu **Nightly Recharge'i olek** põhineb kahel komponendil: kuidas magasid (**une olek**) ja kui hästi rahunes su autonoomne närvisüsteem (ANS) une varastel tundidel (**ANS-i olek**). Mõlemad komponendid kujundatakse sinu viimase öö võrdlemisel eelmise 28 päeva tavaliste tasemetega.

Sinu Polar Loop mõõdab öö jooksul automaatselt nii une olekut kui ka ANS-i olekut. Nightly Recharge'i olekut saad vaadata Polar Flow' rakenduses. Nightly Recharge aitab sul üldise heaolu säilitamiseks ja treeningueesmärkide saavutamiseks teha igapäevaelus optimaalseid valikuid.

## Kuidas alustada Nightly Recharge'i kasutamist?

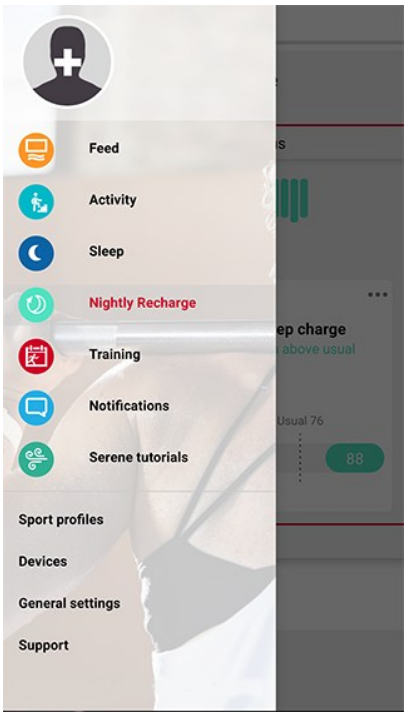
1. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme ja hoia magades seadet käe peal. Seadme alumisel küljel olev optiline südame löögisageduse andur peab olema pidevalt vastu nahka. Üksikasjalikumaid kasutusjuhiseid vaata jaotisest Polar Loopi kandmine.

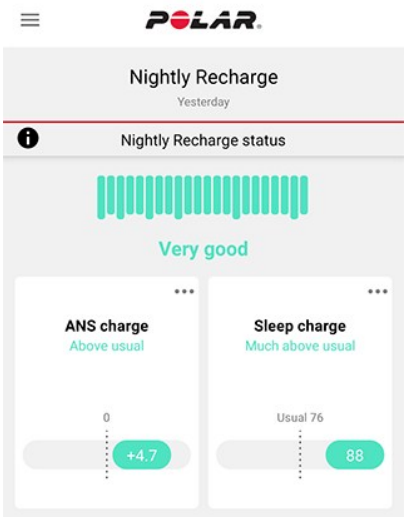
   Täpseks jälgimiseks kanna seadet aegsasti enne magamaminekut.

2. Enne kui Flow' rakenduses hakatakse kuvama sinu Nightly Recharge'i olekut, pead seadet kandma **kolmel ööl**. See on aeg, mis kulub sinu tavalise taseme kindlaksmääramiseks. Enne Nightly Recharge'i oleku saamist saad vaadata oma une ja ANS-i oleku üksikasju (südame löögisagedust, südame löögisageduse muutust ja hingamissagedust). Pärast kolme edukat öist mõõtmist saad Nightly Recharge'i olekut vaadata Polar Flow' rakenduses.

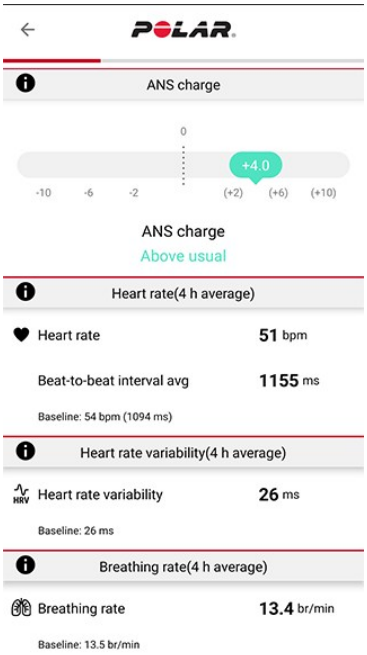
## Nightly Recharge Flow' rakenduses

Erinevatel öödel mõõdetud Nightly Recharge'i andmeid saad võrrelda ja analüüsida Polar Flow' rakenduses. Üksikasjaliku ülevaate oma viimasest ööst saad, kui valid Flow' rakenduse menüüst **Nightly Recharge**. Eelnevate ööde Nightly Recharge'i andmete vaatamiseks libista sõrmega paremale. Kui soovid oma **ANS-i** või **une oleku** kohta üksikasjalikumat teavet, puuduta vastavaid kaste.



## ANS-i oleku andmed Flow' rakenduses




**ANS-i olek** annab teavet selle kohta, kui hästi su autonoomne närvisüsteem (ANS) öösel rahunes. Skaala on vahemikus -10 kuni +10. Sinu tavaline tase on nullilähedane väärtus. ANS-i oleku saamiseks mõõdetakse umbes esimese nelja unetunni jooksul su **südame löögisagedust**, **südame löögisageduse muutust** ja **hingamissagedust**.

Täiskasvanute normaalne **südame löögisagedus** jääb vahemikku 40–100 lööki minutis. Sinu südame löögisagedus võib erinevatel öödel olla erinev. Vaimne või kehaline stress, hilisõhtune treenimine, haigus või alkoholi tarbimine võivad varastel unetundidel põhjustada südame löögisageduse tõusu. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

**Südame löögisageduse muutus** viitab järjestikuste südamelöökide vaheliste intervallide erinevusele. Üldiselt on suur südame löögisageduse muutus seotud hea tervise, kardiovaskulaarse võimekuse ja hea stressitaluvusega. See on väga individuaalne ja võib jääda vahemikku 20 kuni 150. Kõige parem on võrrelda oma eelmise öö väärtust oma tavalise tasemega.

**Hingamissagedus** näitab sinu esimese nelja unetunni keskmist hingamissagedust. See arvutatakse su südamelöökide vaheliste intervallide põhjal. Sissehingamisel südamelöökidevahelised intervallid lühenevad ja väljahingamisel pikenevad. Magades hingamissagedus langeb ja muutub koos unefaaside vaheldumisega. Terve täiskasvanu hingamissagedus jääb puhkeolekus vahemikku 12 kuni 20 hingetõmmet minutis. Tavalisest kõrgemad väärtused võivad viidata palavikule või eelseisvale haigusele.

## Une oleku andmed Polar Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Teavet une oleku andmete kohta Polar Flow' rakenduses leiad jaotisest "Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses" on the next page.

Lisateavet funktsiooni Nightly Recharge kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

# Une jälgimise funktsioon Sleep Plus Stages™

Funktsioon **Sleep Plus Stages** jälgib automaatselt sinu une **kestust** ja **kvaliteeti** ning näitab, kui kaua viibisid igas **unefaasis**. See koondab sinu une kestuse ja kvaliteedi üheks hõlpsalt jälgitavaks väärtuseks – **uneskooriks**. Uneskoor näitab, kui hästi sa magasid, võttes arvesse nüüdisaja uneteadusel põhinevaid hea ööune näitajaid.

Uneskoori komponentide võrdlemine sinu tavalise tasemega aitab mõista, millised päevased tegurid sinu und mõjutavad ja kas need vajavad kohandamist. Üksikasjalik ülevaade unest kuvatakse Polar Flow' rakenduses. Pikaajalised uneandmed Polar Flow' võrguteenuses aitavad sul oma unemustreid üksikasjalikult analüüsida.

## Kuidas jälgida oma und Polari funktsiooni Sleep Plus Stages™ abil

1. Veendu, et oled Polar Flow's **seadistanud oma soovitava unekestuse**. Selleks puuduta Flow' rakenduses oma profiili ja vali **Soovitav unekestus**. Vali soovitav unekestus ja puuduta valikut **Valmis**.

   **Une kestuse eelistus** peegeldab aega, kui kaua sooviksid igal öösel magada. Vaikimisi on kasutusel sinu vanuserühma keskmised soovitused (kaheksa tundi 18–64-aastastele täiskasvanutele). Kui sulle tundub, et kaheksa tundi und on sinu jaoks liiga palju või liiga vähe, soovitame sul soovitud unekestust vastavalt oma isiklikele vajadustele kohandada. Seda tehes saad täpset tagasisidet, kui palju sa soovitud unekestusega võrreldes tegelikult magada said.

2. Pinguta randmerihm tihedalt ümber randme. Seadme alumisel küljel olev optiline südame löögisageduse andur peab olema pidevalt vastu nahka. Üksikasjalikumaid kasutusjuhiseid vaata jaotisest Polar Loopi kandmine.

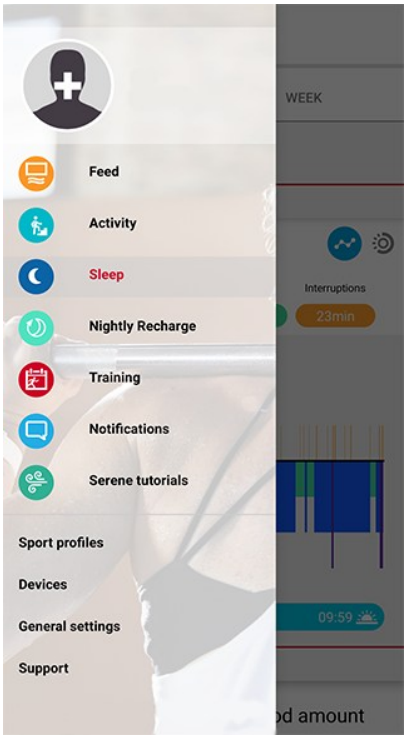
   > Täpseks jälgimiseks kanna seadet aegsasti enne magamaminekut.

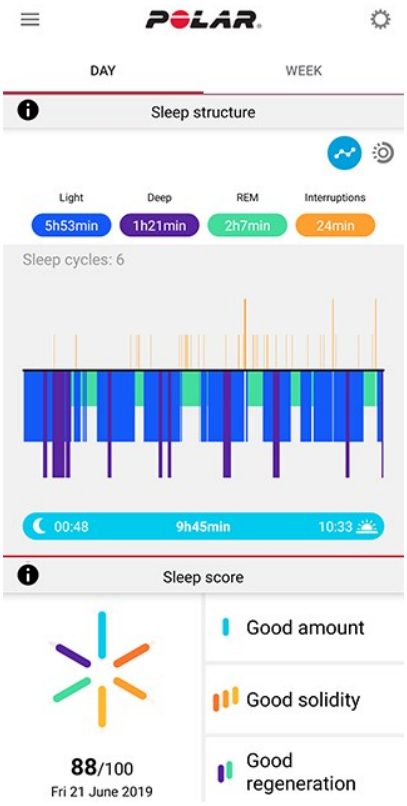
3. Polar Loop tuvastab automaatselt, millal sa uinud, millal ärkad ja kui kaua magasid. Funktsiooniga Sleep Plus Stages mõõtmine põhineb sinu mittedomineeriva käe liigutuste registreerimisel integreeritud 3D-kiirendusanduriga ja sinu südamelöökidevaheliste intervallide randmepõhisel registreerimisel optilise südame löögisageduse anduriga.
4. Kui Polar Loop on su eelmise öö une kokku võtnud, sünkroonib see andmed automaatselt Flow' rakendusega. Pane tähele, et automaatseks sünkroonimiseks peab rakendus töötama vähemalt taustal. Kui su Polar Loop ei ole veel unekokkuvõtet teinud, saad une jälgimise Flow' rakenduses ka käsitsi peatada. Pärast esimest ööd saad teavet unefaaside (kerge uni, sügav uni, REM-uni) ja uneskoori kohta ning tagasisidet une erinevate aspektide kohta: une hulk, stabiilsus ja taastavus. Pärast kolmandat ööd saad võrdluse oma tavalise tasemega.
5. Lisaks saad hommikuti oma une kvaliteeti ka ise Flow' rakenduses hinnata. Sinu enda hinnangut une oleku arvutamisel ei arvestata, kuid sa saad selle salvestada ja une oleku hinnanguid omavahel võrrelda.

## Uneandmed Flow' rakenduses ja võrguteenuses

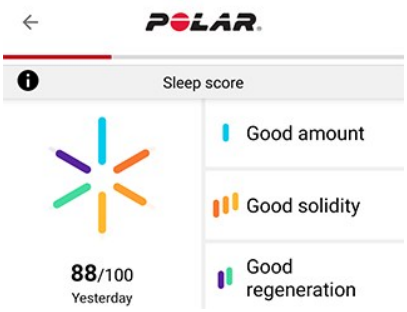
Uni on väga individuaalne – selle asemel et võrrelda oma unestatistikat teistega, jälgi omaenda pikaajalisi unemustreid, et saada oma unest täielik ülevaade. Jälgi oma une päeva- ja nädalapõhist statistikat Flow' rakenduses ning saad teada, kuidas su magamisharjumused ja päevased tegevused mõjutavad sinu und.

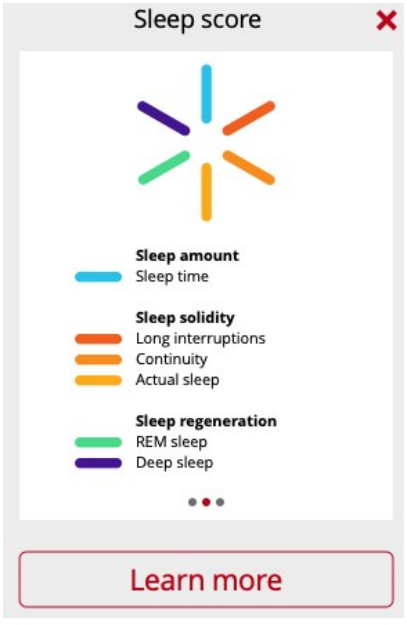
Uneandmetega tutvumiseks vali Flow' rakenduse menüüst **Uni**. Une struktuuri vaates näed, kuidas su uni on läbinud erinevaid unefaase (kerge, sügav ja REM-uni), ning unekatkestusi. Tavaliselt kulgevad unetsüklid kergest unest sügavasse unne ja seejärel REM-unne. Tavaliselt koosneb ööuni umbes 4–5 unetsüklist. See võrdub ligikaudu kaheksatunnise uneajaga. Normaalse ööune ajal on arvukalt lühemaid ja pikemaid unekatkestusi. Pikki katkestusi tähistatakse une struktuuri graafikul pikkade oranžide tulpadena.

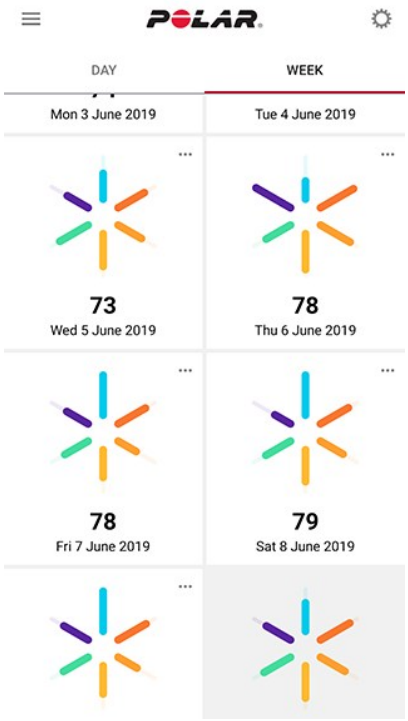



Uneskoori kuus komponenti on rühmitatud kolme teema alla: pikkus (une kestus), stabiilsus (pikad katkestused, pidevus ja tegelik unekestus) ning taastavus (REM-uni ja sügav uni). Graafiku iga tulp tähistab eri komponentide skoore. Uneskoor on nende skooride keskmine. Nädalavaate valimisel näed, kuidas sinu uneskoor ja une kvaliteet (teemad „stabiilsus“ ja „taastavus“) nädala jooksul varieeruvad.




Unerütmi jaotises näete nädalakokkuvõtet oma une kestusest ja unefaasidest.

Oma pikaajaliste uneandmete ja unefaasidega tutvumiseks mine Polar Flow' võrguteenuse menüüsse **Progress** ja vali vahekaart **Unearuanne**.

Unearuandes antakse pikaajaline ülevaade sinu unemustritest. Saad vaadata viimase ühe, kolme ja kuue kuu uneandmeid. Kuvatakse järgmiste uneandmete keskmised väärtused: uinumisaeg, ärkamisaeg, une kestus, REM-uni, sügav uni ja unekatkestused. Kursoriga üle unegraafiku liikudes näed oma ööune üksikasjalikku liigendust.

Lisateavet Polari funktsiooni Sleep Plus Stages kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

# Päevase ärksuse juhis SleepWise™

Polar Sleepwise™ aitab sul mõista, milline on une roll sinu päevases ärksuses ja sooritusvõimes. Lisaks su äsjase une hulgale ja kvaliteedile võtame arvesse ka unerütmi mõju. SleepWise näitab, kuidas su äsjane uni annab energiat päevaseks ärksuseks ja sooritusvõimeks. See on see, mida me nimetame unest saadavaks energiaks. See aitab sul saavutada ja säilitada tervisliku unerütmi ning kirjeldab, kuidas su äsjane uni mõjutab su päevast ärksust. Parem ärksus aitab kaasa paremale sooritusvalmidusele, kuna parandab reaktsiooniaega, täpsust ning hinnangu- ning otsustusvõimet.

Isikliku tagasiside saamiseks palun veendu, et soovitava unekestuse säte vastab su tegelikule unevajadusele.

SleepWise on täiesti automaatne ja sina pead üksnes jälgima oma und Polari seadmega, mis ühildub funktsiooniga Sleep Plus Stages. See on saadaval Polar Flow' rakenduses.

Lisateavet funktsiooni Polar SleepWise™ kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

# Südame löögisageduse tsoonid

Maksimaalse südame löögisageduse vahemik 50%–100% jaguneb viieks südame löögisageduse tsooniks. Kui hoiad oma südame löögisageduse kindlas südame löögisageduse tsoonis, saad hõlpsasti kontrollida oma treeningu intensiivsust. Igal südame löögisageduse tsoonil on omad peamised kasutegurid ja nende mõistmine aitab sul saavutada soovitud treeninguefekti.

Siin on igas südame löögisageduse tsoonis rakendatud intensiivsuse tase ja maksimaalse südame löögisageduse protsent.

| Tsoon | Intensiivsus | Protsent HRmax-ist |
|---|---|---|
| 1. tsoon | Väga kerge | 50–60% |
| 2. tsoon | Kerge | 60–70% |
| 3. tsoon | Keskmine | 70–80% |
| 4. tsoon | Raske | 80–90% |
| 5. tsoon | Maksimum | 90-100% |

Lisateavet südame löögisageduse tsoonide kohta leiad siit: Mis on südame löögisageduse tsoonid?.

# Nutikad kalorid

See on kõige täpsem olemasolev kalorikulu arvestaja, mis arvutab põletatud kalorite arvu sinu isiklike andmete põhjal:

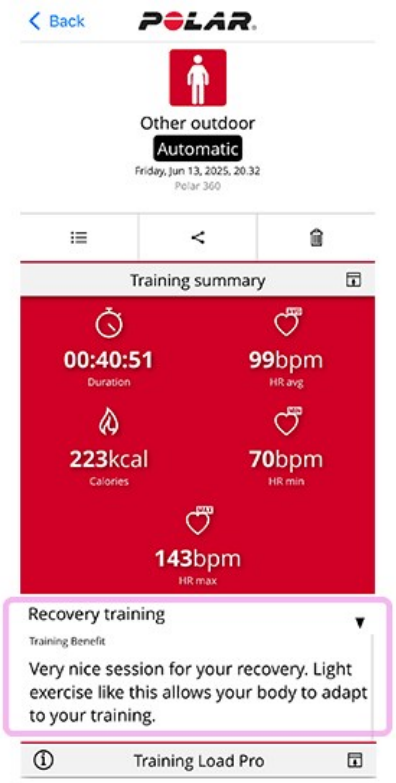
- Kehakaal, pikkus, vanus, sugu
- Individuaalne maksimaalne südame löögisagedus ($HR_{max}$)
- Treeningute või tegevuste intensiivsus
- Individuaalne maksimaalne hapnikutarbimine ($VO2_{max}$)

Kalorite arvutamine põhineb kiirenduse ja südame löögisageduse andmete nutikal kombinatsioonil. Kalorikulu arvestaja arvutab täpselt välja treeningu ajal põletatud kalorite hulga.

Treeningukorral kuvatakse sinu kumulatiivne energiakulu (kilokalorites, kcal) ja pärast treeningut põletatud kilokalorite koguhulk. Saad jälgida ka päeva jooksul põletatud kalorite koguhulka.

# Treeningu kasu

Funktsiooni „Treeningu kasu“ abil saad pärast iga treeningut oma soorituse kohta tekstilist tagasisidet, mis aitab sul paremini mõista oma treeningute tulemuslikkust. **Tagasisidet saad vaadata Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses.** Tagasiside saamiseks peab treening südame löögisageduse tsoonides kestma vähemalt kümme minutit.




Treeningu kasu tagasiside põhineb südame löögisageduse tsoonidel. Selles võetakse arvesse igas tsoonis veedetud aega ja põletatud kalorite hulka.

Erinevatest treeningutest saadavat kasu on kirjeldatud järgmises tabelis.

| Tagasiside | Kasu |
|---|---|
| Maksimumtreening+ | Oli see vast treening! Parandasid oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab sinu võimekust. Treeningukord suurendas ka sinu vastupanu väsimusele. |
| Maksimumtreening | Oli see vast treening! Parandasid oma sprindikiirust ja lihaste närvisüsteemi, mis omakorda parandab sinu võimekust. |
| Maksimum- ja tempotreening | Oli see vast treening! Parandasid oma kiirust ja võimekust. See treeningukord parandas oluliselt ka sinu aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. |
| Tempo- ja maksimumtreening | Oli see vast treening! Parandasid oluliselt oma aeroobset võimekust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. See treeningukord parandas ka sinu kiirust ja võimekust. |
| Tempotreening+ | Suurepärane tempo pikal treeningukorral! Sa parandasid oma aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. Treeningukord suurendas ka sinu vastupanu väsimusele. |
| Tempotreening | Suurepärane tempo! Sa parandasid oma aeroobset võimekust, kiirust ja suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. |

| Tagasiside | Kasu |
|---|---|
| Tempo- ja püsivustreening | Hea tempo! Sa parandasid oma suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. See treeningukord parandas ka sinu aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. |
| Püsivus- ja tempotreening | Hea tempo! Parandasid oma aeroobset võimekust ja lihaste vastupidavust. See treeningukord suurendas ka sinu suutlikkust treenida kauem suure intensiivsusega. |
| Püsivustreening + | Suurepärane! See pikk treeningukord parandas sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. Treening suurendas ka sinu vastupanu väsimusele. |
| Püsivustreening | Suurepärane! Parandasid oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Püsivus- ja põhitreening, pikk | Suurepärane! See pikk treeningukord parandas sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treening parandas ka sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Püsivus- ja põhitreening | Suurepärane! Parandasid oma lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. See treeningukord parandas ka sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Põhi- ja püsivustreening, pikk | Tubli! See pikk treeningukord parandas sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. See suurendas ka sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Põhi- ja püsivustreening | Tubli! Parandasid oma üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. See treening suurendas ka sinu lihaste vastupidavust ja aeroobset võimekust. |
| Põhitreening, pikk | Tubli! See pikk ja madala intensiivsusega treening parandas sinu üldist vastupidavust ning keha võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Põhitreening | Hästi tehtud! See madala intensiivsusega treening parandas sinu üldist vastupidavust ja keha võimet põletada treeningu ajal rasva. |
| Taastustreening | Väga hea treeningukord taastumiseks. Selline kerge treening võimaldab kehal treeningutega kohaneda. |

# Energiaallikad

Energiaallikate jaotus näitab, kui palju erinevaid energiaallikaid (süsivesikud, valgud, rasvad) sa treeningukorra ajal kasutasid. See teave on saadaval Polar Flow' mobiilirakenduses pärast su andmete sünkroonimist.

Kehalise tegevuse ajal kasutab sinu keha peamiste energiaallikatena süsivesikuid ja rasva. Mida intensiivsem on treening, seda rohkem kasutatakse energiaallikana süsivesikuid kui rasva ja vastupidi. Valkude roll on tavaliselt üsna väike, kuid intensiivsete tegevuste ja pikkade treeningute korral suudab keha valkudest saada ligikaudu 5–10% energiast.

Erinevate energiaallikate kasutamismäära arvutamine põhineb sinu südame löögisagedusel ja kehalistel näitajatel. Need kehalised näitajad on sinu vanus, sugu, pikkus, kehakaal, maksimaalne südame löögisagedus, puhkeoleku südame löögisagedus, VO2max ning aeroobne ja anaeroobne lävi. Kõige usaldusväärsemate energiaallikate tarbimise andmete saamiseks on oluline, et need näitajad oleksid võimalikult täpsed.

## Energiaallikad Flow' rakenduses

Flow' rakenduses saad vaadata, kui palju süsivesikuid, valku ja rasva sa oma treeningukorra ajal kasutasid. Samuti saad vaadata, kui palju kasutasid energiaallikaid kindlates treeninguetappides ja kogu treeningukorra jooksul. Graafik näitab, kuidas sinu keha

kasutab erinevaid energiaallikaid erinevatel intensiivsuse tasemetel ja erinevates treeninguetappides. Lisaks saad võrrelda sarnaste treeningukordade energiaallikajaotust pikema aja jooksul ja vaadata, kuidas areneb sinu keha võime kasutada esmase energiaallikana rasva.

Oluline on, et sa ei tõlgendaks kasutatud energiaallikate ja nende koguste kohta saadud tagasisidet kui soovitusi treeningujärgseks toitumiseks.

Lisateavet energiaallikate kohta leiad siit.

# Training Load Pro

Uus funktsioon Training Load Pro™ annab ülevaate sellest, millist pingutust treening sinu kehalt nõuab, ja aitab mõista, kuidas see mõjutab su sooritust. Training Load Pro arvutab välja sinu südame-veresoonkonna treeningkoormuse taseme ehk **kardiokoormuse** ning koos **tajutud koormusega** saad hinnata, kui suurt pingutust sa ise tajud.

### Kardiokoormus

Kardiokoormus arvutatakse treeninguimpulsina (TRIMP), mis on üldtunnustatud ja teaduslikult tõendatud meetod treeningkoormuse mõõtmiseks. Kardiokoormuse väärtus näitab, millist koormust avaldas treening sinu südame-veresoonkonnale. Mida suurem on kardiokoormuse väärtus, seda suuremat koormust avaldas treening sinu südame-veresoonkonnale. Kardiokoormus arvutatakse pärast igat treeningut sinu südame löögisageduse andmete ja treeningukorra kestuse põhjal.

### Tajutud koormus

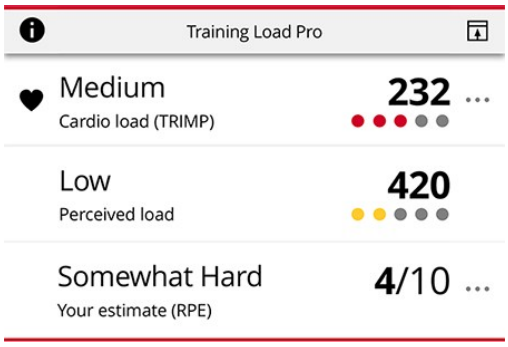
Sinu subjektiivne hinnang on oluline meetod treeningkoormuse määramiseks kõikide spordialade puhul. **Tajutud koormus** on väärtus, milles võetakse arvesse sinu subjektiivset hinnangut treeningukorra raskusastme kohta ja treeningu kestust. Selle arvutamisel kasutatakse **subjektiivse tajutud pingutuse määra** (Rate of Perceived Exertion, RPE), mis on subjektiivse treeningkoormuse mõõtmise teaduslikult tunnustatud meetod. RPE-skaala kasutamine on eriti kasulik spordialadel, näiteks jõutreeningul, kus treeningkoormuse mõõtmisel ainuüksi südame löögisageduse alusel on omad piirangud.

Tajutud koormuse **väärtuse saamiseks** hinda oma treeningut Flow' mobiilirakenduses. Saad anda oma hinnangu skaalal 1–10, kus 1 tähistab väga-väga kerget treeningu ja 10 maksimaalset pingutust.

## Üksiku treeningukorra treeningkoormus

Üksiku treeningukorra treeningkoormus kuvatakse treeningukorra kokkuvõttes Flow' rakenduses ja Flow' võrguteenuses.

Saad iga mõõdetud treeningkoormuse kohta arvulise absoluutväärtuse. Mida suurem on väärtus, seda suuremat koormust treening sinu kehale avaldas. Lisaks saad täppskaalal visuaalse tõlgenduse ja sõnalise kirjelduse selle kohta, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva keskmise treeningkoormusega.




Täppskaala ja sõnalised kirjeldused muutuvad vastavalt sinu edusammudele: mida rohkem sa treenid, seda suuremaid koormusi talud. Kui sinu füüsiline võimekus ja koormustaluvus paranevad, võib treeningkoormus, mis paar kuud tagasi oli väärt kolme täppi (keskmine), vastata hiljem vaid kahele täpile (väike). Selline muutlik skaala kajastab tõsiasja, et sama tüüpi treeningud võivad sinu hetkeseisundist sõltuvalt mõjuda sinu kehale erinevalt.

**Väga suur**

**Suur**

**Keskmine**

**Väike**

**Väga väike**

## Pingutus ja taluvus

Lisaks üksikute treeningute kardiokoormusele mõõdab uus funktsioon Training Load Pro ka sinu lühiajalist kardiokoormust (pingutus) ja pikaajalist kardiokoormust (taluvus).

**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist päevakoormust.

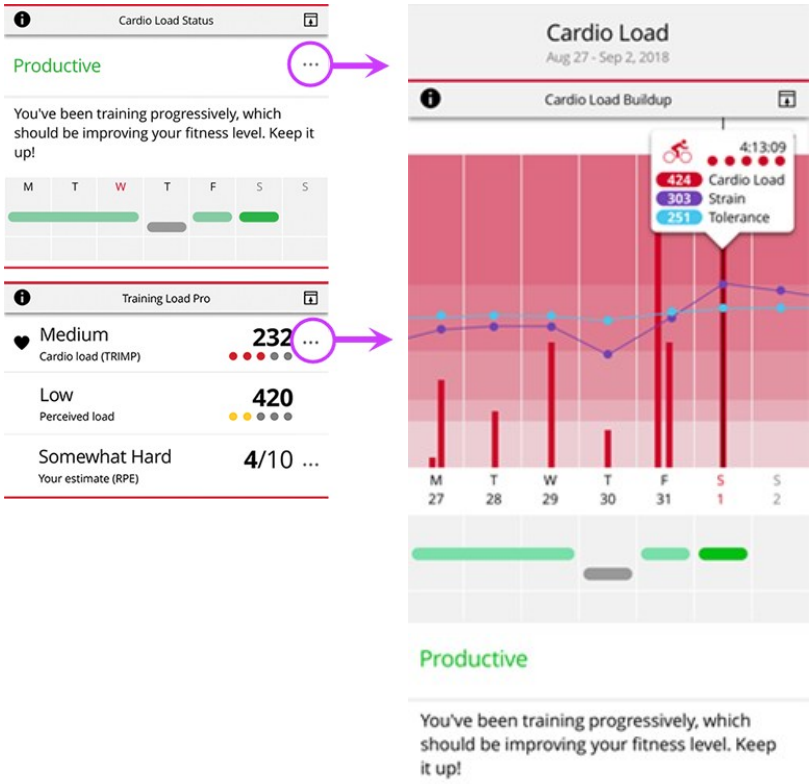
**Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks.See näitab sinu viimase 28 päeva keskmist päevakoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb treeningkoormust pikema aja vältel aeglaselt suurendada.

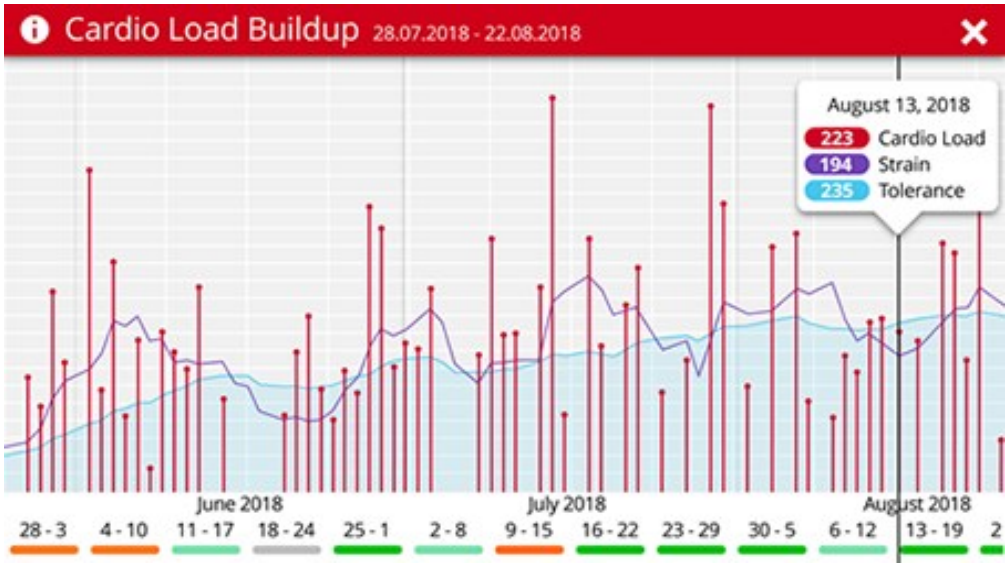
## Kardiokoormuse olek

Kardiokoormuse olek vaatleb **pingutuse näitaja** seost **taluvuse näitajaga** ja selgitab selle alusel välja, kas treenid liiga vähe, säilitavalt, arendavalt või liiga palju. Kardiokoormuse olekuga hinnatakse, millist mõju avaldavad treeningud sinu kehale ja kuidas see omakorda mõjutab sinu edusamme. Teadmine, kuidas varasemad treeningud mõjutavad sinu tänast sooritusvõimet, aitab sul treeningmahtu kontrolli all hoida ja optimeerida erineva intensiivsusega treeningute ajastamist. Nähes, kuidas su kardiokoormuse olek pärast treeningut muutub, mõistad, kui suurt koormust treeningukord sinu kehale avaldas.

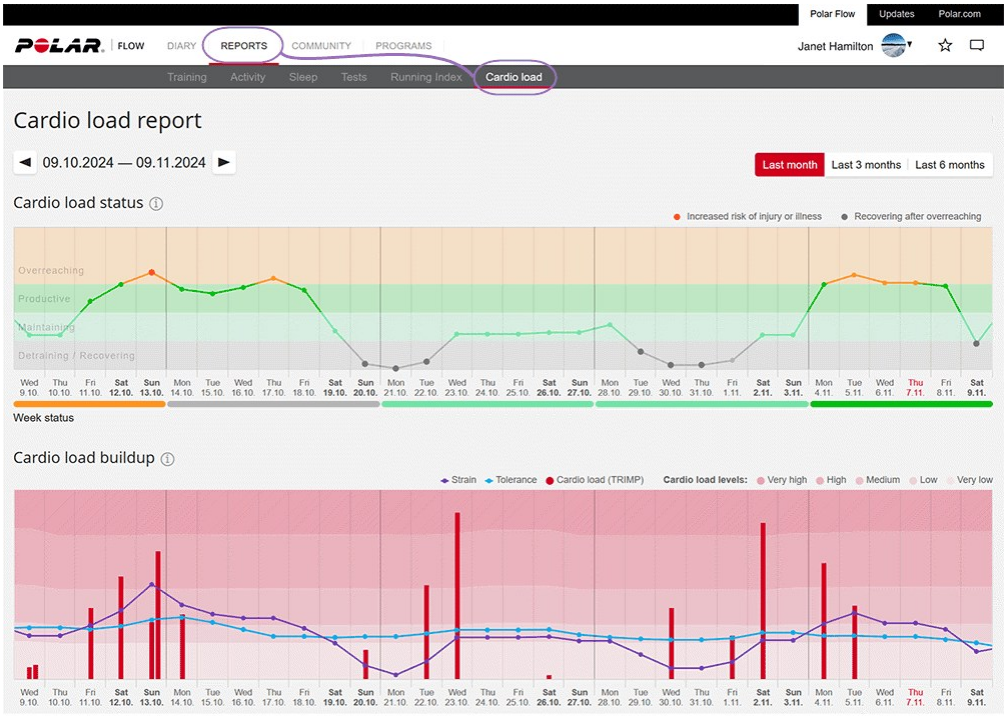
## Pikaajaline analüüs Flow' rakenduses ja võrguteenuses

Flow' rakenduses ja võrguteenuses saad jälgida, kuidas su kardiokoormus aja jooksul kujuneb ja kuidas see on viimase nädala või viimaste kuude jooksul varieerunud. Kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Polar Flow' rakenduses puuduta treeningu kokkuvõttes (moodul Training Load Pro) kolme punktiga ikooni.




Kardiokoormuse oleku ja kardiokoormuse kujunemise vaatamiseks Flow' võrguteenuses vali **Aruanded** > **Kardiokoormus**.




### Kardiokoormuse olek

Ülekoormus (tavalisest palju suurem koormus):

Arendav (aeglaselt suurenev koormus)

Säilitav (tavalisest pisut väiksem koormus)

Alatreening / Taastav (tavalisest väiksem koormus)

Punased tulbad illustreerivad sinu treeningute kardiokoormust. Mida kõrgem on tulp, seda suuremat koormust treening sinu südame-veresoonkonnale avaldas.

Taustavärvid näitavad, kui suur oli treeningkoormus, võrreldes viimase 90 päeva treeningute keskmise näitajaga, nagu ka viie täpi skaala ja sõnalised kirjeldused (väga väike, väike, keskmine, suur, väga suur).

**Pingutus** näitab, kui palju pingutust on viimased treeningud sinult nõudnud. See näitab sinu viimase seitsme päeva keskmist kardiokoormust.

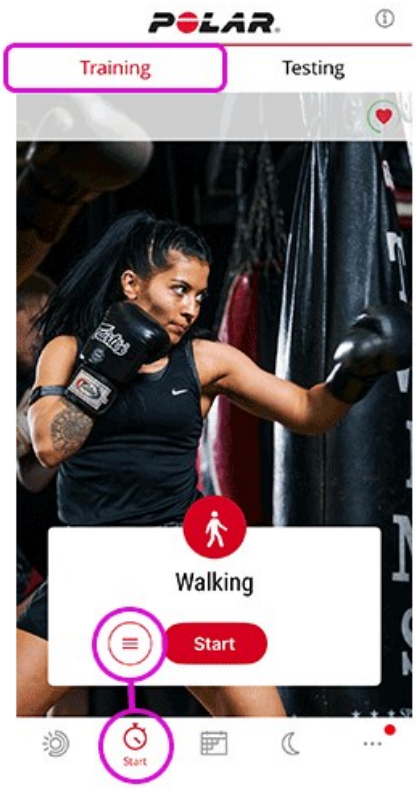
**Taluvus** kirjeldab, milline on sinu valmisolek kardiotreeninguks. See näitab su viimase 28 päeva keskmist kardiokoormust. Kardiotreeningu taluvuse parandamiseks tuleb treeningkoormust pikema aja vältel aeglaselt suurendada.

Lisateavet funktsiooni Polar Training Load Pro kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

# Hääljuhis

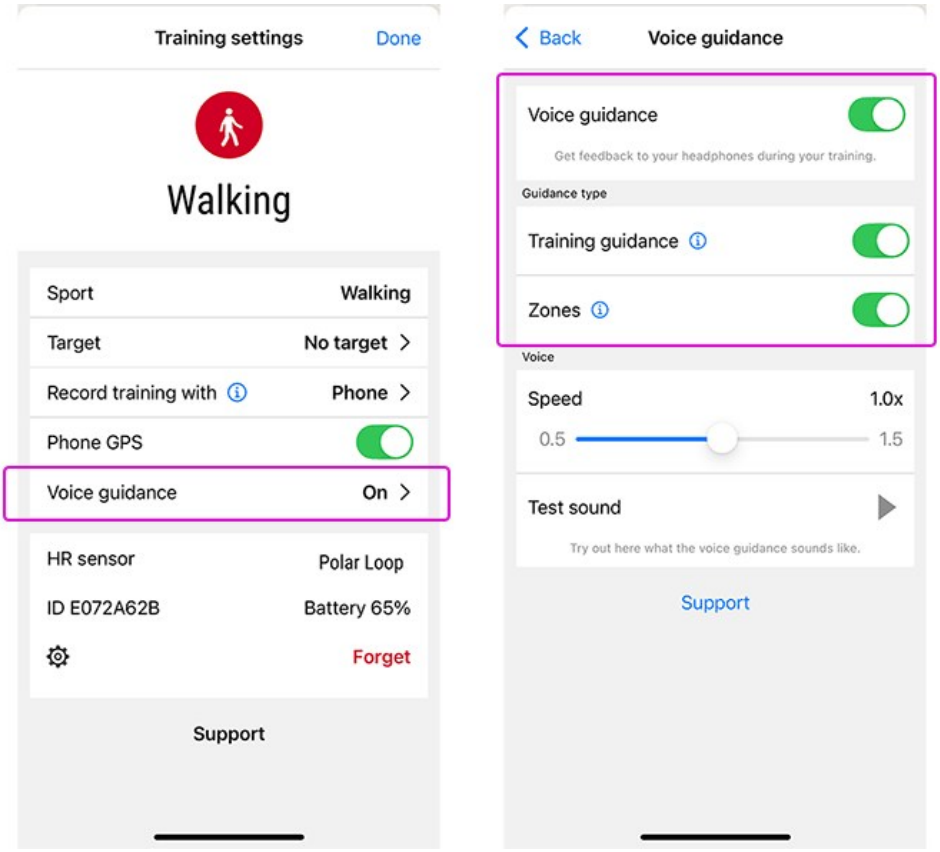
Hääljuhise funktsioon aitab sul keskenduda oma treeningule, edastades vajalikke treeninguandmeid otse su kõrvaklappidesse. Teave, mida sa audiovormingus saad, on muu hulgas südame löögisageduse muutused ning juhised treeningu etappide ajal. Saad hääljuhise funktsiooni kasutada oma treeningukorra salvestamisel Flow' rakendusega.

Hääljuhise funktsiooni saad sisse lülitada Flow' rakenduse **treeningu sätetes**. **Treeningu sätete** lehe avamiseks puuduta ikooni .




**Hääljuhtimise** sätte avamiseks ja funktsiooni sisselülitamiseks puuduta seda. Siis vali, mis liiki teavet hääljuhis hõlmab:

- Treeningu etappidel juhiste saamiseks vali **treeningujuhised**.
- Südame löögisageduse muutuste vaatamiseks vali **tsoonid**.




Võta arvesse, et lisaks ülalolevatest võimalustest valitavale teabele saad audiotagasisidet, kui

- alustad, peatad, jätkad või lõpetad treeningukorra ja kui saad treeningu kokkuvõtte
- reaalaja ühendus mobiili ja kella vahel katkeb/taastub
- seadme aku tühjeneb

# Võimekustest Polar Flow' rakenduses

Polari võimekustesti saad teha Polar Loopi ja Polar Flow' rakendusega. Polari võimekustest on lihtne, ohutu ja kiire meetod oma aeroobse (kardiovaskulaarse) võimekuse kindlakstegemiseks rahuolekus. See on 5-minutiline füüsilise võimekuse hindamise test, mis arvutab välja hinnangulise maksimaalse hapnikutarbimise näitaja (VO2max). Võimekustesti hinnangu arvutamisel võetakse arvesse südame löögisagedust puhkeolekus, südame löögisageduse muutuvust, sugu, vanust, pikkust, kehakaalu ja sinu enda hinnangut sinu kehalise aktiivsuse tasemele (treeningu ajaloole). Polari võimekustest on mõeldud kasutamiseks tervetele täiskasvanutele.

Aeroobne võimekus on seotud sellega, kui hästi sinu kardiovaskulaarne süsteem töötab ja hapnikku kehasse suunab. Mida kõrgem on aeroobse võimekuse tase, seda tugevam ja tõhusam on sinu süda. Heal aeroobsel võimekusel on mitmeid eeliseid. Näiteks aitab see alandada kõrge vererõhu, südame-veresoonkonna haigustesse haigestumise ja insuldi riski. Kui soovid parandada oma aeroobset võimekust, on võimekustesti tulemuse märgatava muutuse saavutamiseks vajalik regulaarne treenimine keskmiselt kuue nädala jooksul. Vähem vormis olevad inimesed märkavad muutusi veelgi kiiremini. Mida parem on sinu aeroobne võimekus, seda väiksemad on tulemuse muutused.

Aeroobset võimekust parandavad kõige paremini treeningud, kus kasutatakse suuri lihasgruppe. Selliste treeningute hulka kuuluvad näiteks jooksmine, jalgrattasõit, käimine, sõudmine, ujumine, uisutamine ja murdmaasuusatamine. Oma võimekuse paranemise jälgimiseks tee testi esimese kahe nädala jooksul mitu korda, et saada teada oma algtase. Seejärel korda testi umbes kord kuus.

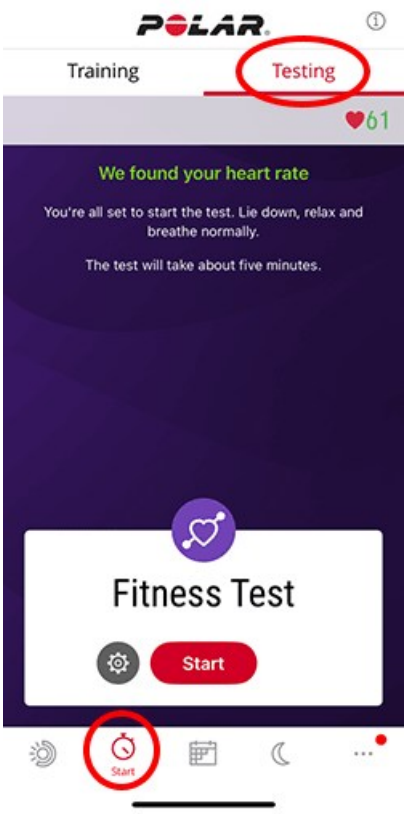
**Testi tulemuste usaldusväärsuse tagamiseks kehtivad järgmised põhinõuded:**

- Testi võib teha ükskõik kus – kodus, kontoris, spordiklubis –, eeldusel, et testimiskeskkond on rahulik. Ümberringi ei tohiks olla häirivaid helisid (nt televiisor, raadio või telefon) ega teisi inimesi sinuga rääkimas.
- Tehke test alati samas keskkonnas ja samal kellaajal.
- Hoidu 2–3 tundi enne testi rohkest söömisest ja suitsetamisest.
- Testi tegemise ja sellele eelneval päeval hoidu tugevast kehalisest koormusest, alkoholist ja farmakoloogilistest stimulantidest.

Sa peaksid olema lõdvestunud ja rahulik. Enne testi alustamist heida pikali ja lõdvestu 1–3 minuti jooksul.

**Võimekustesti tegemine**

1. Kanna Polar Loopi tihedalt randmel.
2. Mine Flow' rakenduses menüüsse **Start** > **Testimine**.




3. **Testi sätete** lehe avamiseks puuduta sätete hammasrattaikooni. Otsi lehelt üles oma seade ja puuduta valikut **Ühenda**. **Testimise** lehele naasmiseks puuduta nuppu **Valmis**.
4. Kui näed oma praegust südame löögisagedust, puuduta testi alustamiseks nuppu **Start**.
5. Lõdvestu ning väldi keha liikumist ja teiste inimestega suhtlemist. Testi ajal on oluline jääda võimalikult liikumatuks, sest isegi väikesed liigutused võivad testi häirida ja põhjustada selle ebaõnnestumise. Kui test on lõpetatud, kuvatakse Flow' rakenduses sinu võimekustesti tulemuse kirjeldus ja hinnanguline VO2max.

Lisateavet Polari võimekustesti kohta leiad sellest põhjalikust juhendist.

# Polar Flow

## Polar Flow' rakendus

Polar Flow' rakenduses saad vaadata oma treeningu- ja aktiivsusandmete visuaalset tõlgendust. Rakenduses saab ka treeninguid planeerida.

### Päevik

Päevikuvaade annab sulle ühes kohas kiire igapäevase ülevaate su treeningutest, aktiivsusest ja unest. Puuduta ekraanil mis tahes üksust, et vaadata selle kohta üksikasjalikku teavet. Saad päevikut kohandada nii, et selles kuvataks ainult andmed, mida soovid jälgida.

### Uneandmed

Kui jälgid oma uneandmeid, saad teada, kas igapäevaelu muutused mõjutavad sinu und, ning leida õige tasakaalu puhkuse, päevase aktiivsuse ja treeningute vahel. Polar Flow' rakenduse abil saad jälgida oma une aega, kestust ja kvaliteeti.

Igaöise une-eesmärgi püstitamiseks saad seada soovitud unekestuse. Lisaks saad oma und hinnata. Uneandmete, soovitud unekestuse ja unehinnangu põhjal antakse sulle unekvaliteedi kohta tagasisidet.

### Aktiivsusandmed

Saad vaadata oma ööpäevase aktiivsuse üksikasju. Saad teada, kui palju on päevase aktiivsuseesmärgini jõudmisest puudu ja kuidas seda eesmärki saavutada. Saad vaadata tehtud samme, läbitud distantsi ja hinnangulist kalorikulu.

### Treeninguandmed

Saad treenida reaalajas südame löögisagedusega, jälgida oma teekonda ja distantsi ning saad iga treeningu kohta isiklikku tagasisidet. Saad treeningutest kiire ülevaate ja see võimaldab sul treeningute üksikasju kohe analüüsida. Pääsed hõlpsalt juurde oma varasematele ja planeeritud treeningutele ning seada uusi treeningu eesmärke. Lisaks saad piltide jagamise funktsiooni abil jagada sõpradega oma treeningu tipphetki. Juhiseid Flow' rakendusega treenimise kohta vt jaotisest Treeningu salvestamine käsitsi.

### Piltide jagamine

Flow' piltide jagamise funktsiooni abil saad populaarsetes sotsiaalmeedia kanalites (Facebook, Instagram) jagada pilte oma treeninguandmetega. Saad jagada olemasolevat fotot või teha uue ja lisada sellele oma treeninguandmed. Kui kasutasid treeningukorral GPSi, saad jagada kuvatõmmist oma treeningu teekonnast.

Video vaatamiseks klõpsa allolevat linki:

Polar Flow' rakendus | Treeningutulemuste jagamine fotoga

### Flow' rakenduse kasutuselevõtmine

Saad Polar Loopi seadistada mobiili ja Flow' rakenduse abil.

Flow' rakenduse kasutuselevõtmiseks laadi see App Store'ist või Google Playst oma mobiilseadmesse.

Enne uue mobiilseadme (nutitelefon, tahvelarvuti) kasutuselevõtmist tuleb see su seadmega siduda. Lisateavet leiad jaotisest Mobiili ühendamine.

Su seade sünkroonitakse automaatselt Flow' rakendusega, kui su mobiil on Bluetoothi levialas ja Flow' rakendus töötab vähemalt taustal. Lisateavet leiad jaotisest Sünkroonimine. Kui su mobiilil on internetiühendus, sünkroonitakse ka su treeninguandmed automaatselt Flow' võrguteenusega.

# Polar Flow' võrguteenus

Polar Flow' võrguteenuses antakse sulle üksikasjalik ülevaade sinu aktiivsusest ja uneteabest. Polar Flow' võrguteenuses saad oma treeninguid ka põhjalikult planeerida ja analüüsida ning oma tulemuste kohta rohkem teada.

Kui tegid seadistamise mobiili ja Flow' rakenduse abil, saad Flow' võrguteenusesse sisselogimisel kasutada seadistamise käigus loodud kasutajaandmeid.

## Päevik

Menüüs **Päevik** saad vaadata oma päevast aktiivsust, uneandmeid, planeeritud treeningukordi (treeningu eesmärke) ja varasemaid treeningutulemusi.

## Aruanded

Menüüs **Aruanded** saad jälgida oma arengut.

Aktiivsuse aruannete abil saad jälgida oma päevase aktiivsuse pikaajalist suundumust. Saad vaadata päeva-, nädala- ja kuuaruandeid. Samuti saad aktiivsuse aruandes vaadata, millised olid valitud ajaperioodil sinu parimad päevad, arvestades päevast aktiivsust, samme, kaloreid ja und.

Treeninguaruanded on mugav viis oma treeningu edusammude jälgimiseks pikema perioodi vältel. Nädala-, kuu- ja aastaaruannete puhul saad valida soovitud spordiala. Kohandatud perioodi puhul saad valida nii perioodi kui ka spordiala. Vali rippmenüüst ajaperiood ja spordiala ning vajuta rattaikooni, et valida, milliseid andmeid soovid graafikul näha.

# Sünkroonimine

Polar Loop sünkroonib su andmed automaatselt Polar Flow' rakendusega, kui su mobiil on Bluetoothi levialas. Samuti saad seda käsitsi sünkroonida Flow' rakenduse seadme sätete kaudu. Kui su mobiilil on internetiühendus, sünkroonitakse ka su andmed automaatselt Flow' võrguteenusega. Andmete sünkroonimiseks Polar Loopi ja Flow' rakenduse vahel peab sul olema Polari konto. Kui oled Polar Loopi seadistanud, oled loonud Polari konto.

## Automaatne sünkroonimine

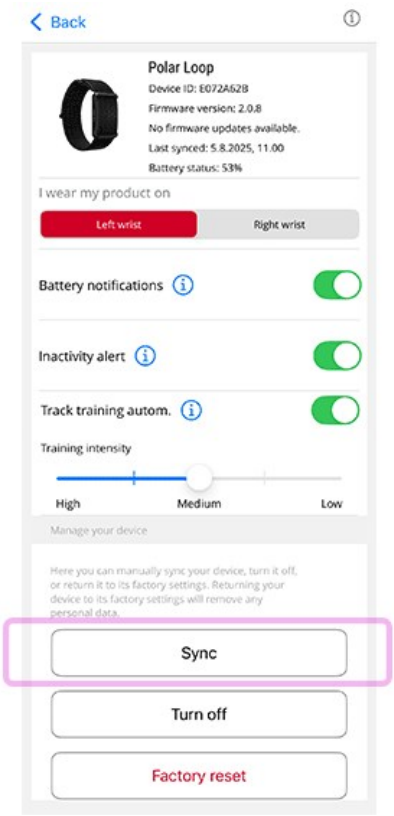
Polar Loop sünkroonib su andmed iga poole tunni tagant automaatselt Flow' rakendusega, kui su mobiil on Bluetoothi levialas. Automaatne sünkroonimine toimub ka siis, kui ühendad seadme laadimiseks, muudad seadme sätteid Flow' rakenduses, lõpetad treeningu, saavutad oma igapäevase aktiivsuseesmärgi või kui seade on su eelmise öö une kokku võtnud. Pane tähele, et automaatseks sünkroonimiseks peab rakendus töötama vähemalt taustal.

Kui automaatne sünkroonimine ei tööta, veendu, et:

- Polar Flow' rakendus töötab vähemalt taustal
- Su mobiil on Polar Loopist kuni 10 m kaugusel
- Bluetooth on mobiili sätetes sisse lülitatud ja see töötab
- Android-mobiili kasutajad: sünkroonimise toimimiseks võib olla vaja keelata Android-seadmes Polar Flow' rakenduse energiasäästurežiim ja taustapiirangud.

## Käsitsi sünkroonimine

Mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed**. Kui sul on rohkem kui üks Polari seade, vali Polar Loop ja seejärel **Sünkrooni**.




Märkus. Polar Loop sünkroonitakse ainult Flow' rakendusega. See ei ühildu andmeedastustarkvaraga Polar FlowSync.

# Oluline teave

## Aku

Polar Loopil on sisemine laetav aku. Laetavatel akudel on piiratud kasutusaeg, mis oleneb mitmetest teguritest, sealhulgas aku tehnoloogiast, töötemperatuurist, laadimisharjumustest ning sellest, kuidas seadet kasutatakse ja hooldatakse. Saad aku kasutusaega pikendada nii, et hoiad oma seadet heas seisundis ning laed ja hoiustad seda vastavalt allolevatele juhistele.

- Hoia seadme laadimiskontakte puhtana, et kaitsta seadet oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevesi) tulenevate kahjustuste eest. Parim viis hoida laadimiskontakte puhtana on loputada seadet pärast iga treeningut leige kraanivee all ja pesta seadet vähemalt kord nädalas õrna seebilahusega. Seade on veekindel, mis tähendab, et võid seda jooksva vee all loputada, ilma et see kahjustaks elektroonilisi osi.
- Enne laadimist veendu, et seadme ja kaabli laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära.
- Ära lae seadet, kui temperatuur on alla 0 °C / +32 °F või üle +40 °C / +104 °F.
- Ära lae seadet tuleohtlike materjalide läheduses või tuleohtlikel pindadel.
- Ära lae seadet, kui see on märg.
- Ära jäta seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.
- Ära lase akul enne laadimist täielikult tühjeneda ja ära lae akut iga kord täielikult täis. Aku laetuse hoidmine vahemikus 10-90% koormab akut vähem, aitab akul säilitada optimaalset toimivust ja pikendab selle kasutusaega.
- Ära jäta akut pikaks ajaks täiesti tühjaks ning ära hoia seda kogu aeg täielikult laetuna.
- Hoia seadet osaliselt laetuna jahedas ja kuivas kohas. Kui sa oma seadet mõnda aega ei kasuta, lae see enne hoiustamist ligikaudu 50 protsendini. Samuti lülita seade rakenduse sätete kaudu välja. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse seadet mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida.

Laetavad akud halvenevad aja jooksul järk-järgult ning nende mahtuvus väheneb. Telefonides ja spordikellades, sealhulgas Polari kellades ja seadmetes kasutatavate laetavate liitiumioonakude keskmine kasutusaeg on ligikaudu 2-3 aastat. Selles etapis on akul säilinud ligikaudu 80% algsest mahtuvusest ning see protsent jätkab aja ja kasutuse käigus vähenemist. Aku tegelik kasutusaeg varieerub, olenevalt kasutusest ja töötingimusest.

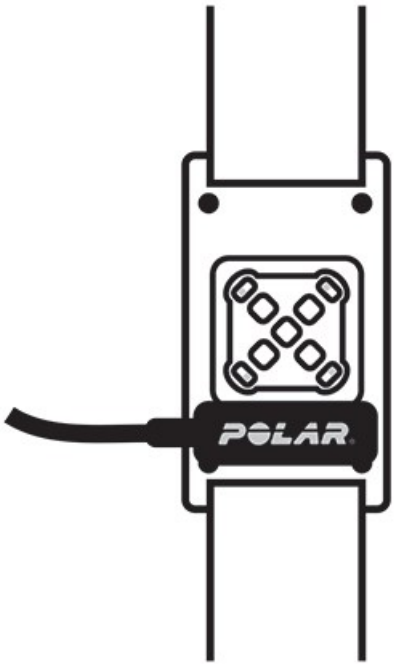
Kui toote tööiga lõpeb, julgustab Polar sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele; selleks järgi kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning pane elektroonilised seadmed võimalusel eraldi konteinerisse. Ära viska seda toodet sortimata olmejäätmete hulka.

### Aku laadimine

Aku laadimiseks ühenda komplektis sisalduv USB-kaabel arvuti USB-liidesesse.

Akut on võimalik laadida seinakontakti kaudu. Kui soovite akut laadida seinakontakti kaudu, kasutage USB-toiteadapterit (ei sisaldu komplektis). Kui kasutate USB-toiteadapterit, siis veenduge, et adapter kannab märgistust „output 5 Vdc“ ja selle voolutugevus on vähemalt 500 mA. Kasutage ainult sellist USB-toiteadapterit, mille ohutus on kindlaks tehtud (kannab märgist „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ või „CE“). Kiirlaadijaid võib kasutada ka seni, kuni need vastavad nendele spetsifikatsioonidele.

1. Seadme laadimiseks ühenda see kaasasoleva kaabli abil võrgutoitel USB-liidese või USB-laadijaga. Kaabel klõpsatab magnetiga oma kohale.



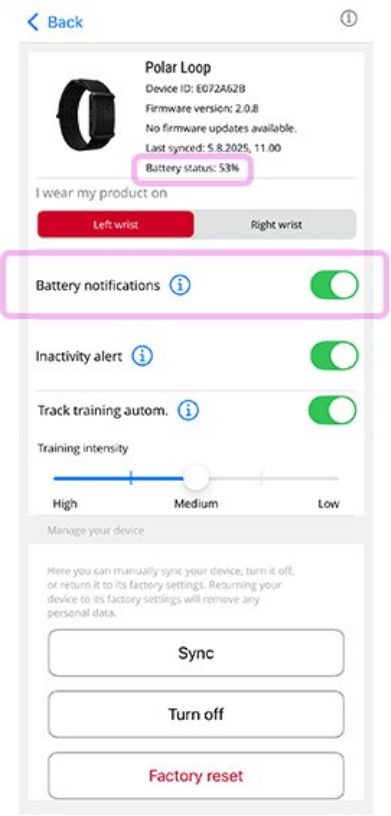

2. Laadimise ajal näitavad LED-id edenemist: neli punast LED-i süttivad korduvas päripäeva järjestuses. Kui aku on täielikult laetud, jäävad kõik neli punast LED-tuld pidevalt põlema.

## Aku olek Flow' rakenduses

Kui sul on enam kui üks Polari seade, mine Flow' rakenduses menüüsse **Seadmed** ja vali Polar Loop. Aku olekut saad vaadata seadme teabest lehe ülaosas.

Kui soovid mobiilile saada teavitusi seadme aku oleku kohta, lülita **aku teavitused** sisse.

Aku teavituste saamiseks pead oma mobiili sätetes lubama Flow' rakenduse teavitused.




# Polar Loopi hooldamine

Nagu kõiki elektroonilisi seadmeid, tuleb ka Polar Loopi hoida puhtana ja käsitseda ettevaatlikult. Allolevad juhised aitavad sul hoida seadet parimas seisukorras ning vältida probleeme laadimise ja sünkroonimisega.

## Hoia oma Polar Loop puhas

Seade on täielikult veekindel ja randmerihm on pestav. Võid ohutult puhastada nii õrna seebi kui ka veega ja loputada neid voolava vee all.

Hoia seade ja randmerihm puhtana, pestes neid regulaarselt (vähemalt kord nädalas) õrna seebilahusega. Loputage seadet ja randmerihma põhjalikult veega. Randmerihma kuivatamisel riputa see üles või aseta tasasele pinnale ja lase sellel täielikult kuivada. **Ära puhasta alkoholi, desinfitseerimisvahendi ega muude kemikaalidega.**

Hoia seadme laadimiskontakte puhtana, et tagada sujuv laadimine ja kaitsta seadet oksüdeerumise ning mustusest ja soolasest veest (nt higi või merevesi) tulenevate kahjustuste eest. Enne laadimist veendu, et seadme laadimiskontaktide pinnal ei oleks niiskust, tolmu ega mustust. Mustuse või niiskuse olemasolul pühi need õrnalt ära. Kriimustuste vältimiseks ära kasuta puhastamiseks teravaid tööriistu. **Ära lae seadet, kui see on märg.**

### Optilise südame löögisageduse anduri hea hooldamine

Hoia optilise anduri ala puhtana ja kriimustusteta. Kriimustused ja mustus halvendavad optilise südame löögisageduse mõõtmise toimimist.

Ära kasuta parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit, desinfitseerimisvahendit ega putukatõrjevahendit nahal selles kohas, kus seadet kannad. Kui seade puutub kokku nende või muude kemikaalidega, pese seda õrna seebilahusega ja loputa jooksva vee all hoolikalt.

## Hoiustamine

Enne hoiustamist veendu, et seade ja randmerihm on puhtad. Hoia neid jahedas ja kuivas kohas. Ära hoia seadet ja randmerihma niiskes keskkonnas, õhku mitteläbilaskvast materjalist ümbrises (kile- või spordikotis) ega koos elektrit juhtivate materjalidega (märg käterätik). Kaitse seadet pikaajalise otsese päikesevalguse eest, näiteks ära jäta seda autosse. Seadet on soovitatav hoiustada osaliselt või täielikult laetuna. Hoiustamisel hakkab aku aeglaselt tühjenema. Kui sa ei kavatse seadet mitme kuu jooksul kasutada, on soovitatav seda paari kuu möödudes uuesti laadida. See pikendab aku tööiga.

**Ära jäta seadet külma (alla -10 °C/14 °F) ega kuuma (üle 50 °C/120 °F) kätte ning kaitse seda otsese päikesevalguse eest.**

# Ettevaatusabinõud

Polar Loop on mõeldud südame löögisageduse, aktiivsuse ja une mõõtmiseks. Muud kasutamist pole ette nähtud. Seade ei ole ette nähtud meditsiiniliseks otstarbeks ja seda ei tohi kasutada selliste keskkonnatingimuste mõõtmiseks, mis nõuavad professionaalset või tööstuslikku täpsust.

Soovitame seadet ja randmerihma regulaarselt pesta, et vältida mustusest tingitud nahaprobleeme.

## Häired treeningu ajal

**Elektromagnetilised häired ja treeningvarustus**

Elektriseadmete läheduses võivad tekkida häired. Häireid seadmega treenimise ajal võivad põhjustada ka WLAN-tugijaamad. Ekslike näitude vältimiseks tuleb võimalikest häireallikatest eemalduda.

Treeningvarustus, millel on elektroonilised või elektrilised komponendid, nt LED-ekraan, mootorid ja elektrilised pidurid, võivad tekitada häirivaid signaale.

Kui seade ei hakka sellest hoolimata treeningvarustusega tööle, on südame löögisageduse mõõtmiseks tõenäoliselt liiga palju elektrilist müra.

## Tervis ja treenimine

Treenimisega võivad kaasneda teatud ohud. Enne regulaarsete treeningute alustamist soovitame sul vastata järgmistele sinu tervislikku seisundit puudutavatele küsimustele. Kui vastus kas või ühele nendest küsimustest on „jah“, pea enne treeningute alustamist nõu arstiga.

- Kas oled viimase viie aasta jooksul olnud füüsiliselt mitteaktiivne?
- Kas sul on kõrge vererõhk või kolesteroolitase?
- Kas tarvitad mingeid vererõhu- või südameravimeid?
- Kas sul on esinenud hingamisprobleeme?
- Kas sul esineb mõne haiguse sümptomeid?
- Kas oled taastumas mõnest raskest haigusest või ravist?
- Kas kasutad südamestimulaatorit või mõnda muud implanteeritud elektroonilist seadet?
- Kas suitsetad?
- Kas oled rase?

Arvesta, et peale treeningu intensiivsust võivad südame löögisagedust mõjutada ka südame-, vererõhu-, psüühikahäirete, astma ja hingamishäirete ravimid, samuti teatud energiajoogid, alkohol ja nikotiin.

Treeningu ajal on oluline pöörata tähelepanu keha reaktsioonidele. **Kui tunned treeningu ajal ootamatut valu või väsimust, on soovitatav treening lõpetada või jätkata väiksema intensiivsusega.**

**Tähelepanu!** Polari tooteid võib kasutada, kui sul on südamestimulaator või muu implanteeritud elektrooniline seade. Teoreetiliselt ei tohiks Polari tooted südamestimulaatori tööd häirida. Puudub teave selle kohta, et keegi oleks kunagi selliseid

häireid kogenud. Sellegipoolest ei saa me garanteerida, et meie tooted sobivad kõigi südamestimulaatoritega või muude implanteeritud seadmetega, kuna seadmed on erinevad. Kui sul on mingeid kahtlusi või kui sul tekivad Polari tooteid kasutades ebatavalised aistingud, võta ohutuse tagamiseks ühendust oma arsti või implanteeritud elektroonilise seadme tootjaga.

Kui oled allergiline nahaga kokkupuutuvate ainete suhtes või kahtlustad toote kasutamisest tulenevat allergilist reaktsiooni, vaata üle tehniliste andmete jaotises mainitud materjalid. Kui sul esineb nahareaktsioon, lõpeta toote kasutamine ja võta ühendust oma arstiga. Teavitage esinenud nahareaktsioonist ka Polari klienditeenindust. Nahareaktsioonide vältimiseks kanna südame löögisageduse andurit särgi peal, kuid tõrgeteta töö tagamiseks niisuta särki korralikult kohtades, mis jäävad elektroodide alla.

Niiskuse ja hõõrdumise koostoimel võib südame löögisageduse anduri või randmerihma värv hakata kuluma ja määrida heledaid riideid. Samuti võib selle tulemusel hakata tumedam värv riietelt kuluma ja määrida heledaid treeninguseadmeid. Et heledat värvi treeninguseadmed oleksid aastaid head seisukorras, ärge kandke treeningu ajal riideid, mis võivad värvi anda. Kui kasutate nahal parfüümi, kreemi, päikesekaitsevahendit või putukatõrjevahendit, veenduge, et see ei puutuks kokku seadme ega südame löögisageduse anduriga. Kui treenid külma ilmaga (-20 °C kuni -10 °C/-4 °F kuni 14 °F), soovitame kanda treeninguseadet jaki käise all, otse naha vastas.

### Hoiatus

See toode ei ole mänguasi. Ära luba lastel ega lemmikloomadel selle tootega mängida. See toode sisaldab väikeseid komponente, mis võivad põhjustada lämbumisohtu.

# Kuidas Polari tooteid turvaliselt kasutada

Saad hoida oma Polari seadme ajakohasena ja tagada optimaalse jõudluse, kui värskendad püsivara alati, kui uus versioon on saadaval. Püsivara värskendatakse selleks, et täiustada sinu seadme funktsionaalsust ja vajadusel parandada kriitilisi haavatavusi. Värskenda oma Polari seadet regulaarselt ja niipea, kui Polar Flow' mobiilirakendus teavitab sind uue püsivaraversiooni olemasolust.

Enne seadme müümist või kolmanda isiku kätte andmist tuleb taastada tehasesätted ja eemaldada seade oma Polar Flow' kontolt. Tehasesätete taastamise juhiseid vt jaotisest Taaskäivitamine ja lähtestamine. Tehasesätete taastamine tühjendab seadme mälu ja seadet ei saa enam seostada sinu andmetega. Seadme eemaldamiseks oma Polar Flow' kontolt logi sisse Polar Flow' võrguteenusesse, vali toode ja klõpsa nuppu „Eemalda“ toote kõrval, mille soovid eemaldada.

Treeningute andmed salvestatakse Polar Flow' rakenduse abil sinu mobiilseadmesse. Lisaturvalisuse tagamiseks saab mobiilseadmes rakendada mitmesuguseid turvalisuse tugevdamise suvandeid, sealhulgas tugevat autentimist ja seadme krüptimist. Juhised suvandite lubamise kohta leiad oma mobiilseadme kasutusjuhendist.

Polar Flow' võrguteenuse kasutajaks registreerumisel soovitame kasutada vähemalt 12 tähemärgi pikkust parooli. Kui kasutad Polar Flow' võrguteenust avalikus arvutis, ära unusta tühjendada vahemälu ja sirvimisajalugu, et takistada teiste juurdepääsu sinu kontole. Kui tegemist pole sinu isikliku arvutiga, ära luba arvuti veebisirvijal talletada ega meelde jätta Polar Flow' võrguteenuse parooli.

Palun vaata ka Polari privaatsusteatist ja privaatsuse KKK-d.

# Tehnilised andmed

## Polar Loop

Mudel: 6F

| | |
|---|---|
| **Aku tüüp:** | |

170 mAh laetav liitiumpolümeeraku

Akut saab vahetada Polari keskteeninduses.

**Tööaeg:**

Kuni 8 päeva ühe laadimisega.

**Töötemperatuur:**

-20 °C kuni +50 °C / -4 °F kuni 122 °F

**Materjalid:**

**Seade**

Roostevaba teras, ABS+10%GF, PMMA

**Randmerihm**

Tekstiilist randmerihm: 70% nailon, 20% Spandex, 10% polüester, polüamiidkinnised, roostevabast terasest pannal

Magnetiga randmerihm: Silikoon

Nahast randmerihm: taimpargitud nahk (pealmine kiht), nubuknahk (sisevooder), polüester/lükra (elastne osa), anodeeritud alumiiniumist pannal

**Käerihm**

90% polüester, 10% Spandex, tsingisulamist pannal

**USB-kaabli materjalid**

PA, N52 NdFeB (tsingitud), Brass 6801 (kullatud), TPE, Velcro, PBT, valgevask

**Veekindlus:**

30 m (sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks)

**Andurid:**

Precision Prime™

Nahatemperatuur: GEN 1 (nahatemperatuuri jälgimine ainult SDK kaudu)

OHR: GEN 3.5

Kiirendusmõõtur

**Ühenduvus**

Seade ühendub su mobiiliga traadita Bluetooth-tehnoloogia abil.

**Toetatud BLE-teenused:**

HRS (südame löögisageduse teenus)

BAS (aku teenus)

DIS (seadme teabeteenus)

**USB-ühendus:**

Ainult laadimine. Andmeedastus USB kaudu on vaikimisi keelatud.

Raadioseadmestikul on sagedusriba(d) 2,402–2,480 GHz ISM ja maksimumvõimsus 5 mW.

## Polar Flow mobiilirakenduse ühilduvus

Kõige uuema teabe ühilduvuse kohta laiate aadressilt support.polar.com.

## Polari toodete veekindlus

Enamikku Polari tooteid võib ujumise ajal kanda. Tegemist pole siiski sukeldumisvahenditega. Veekindluse säilitamiseks ära vajuta seadme nuppe vee all.

**Randmelt südame löögisagedust mõõtvad Polari seadmed** sobivad ujumiseks ja vannis või duši all käimiseks. Need koguvad su aktiivsusandmeid randmeliigutuste alusel ka ujudes. Leidsime aga oma testides, et randmelt mõõdetav südame löögisageduse funktsioon ei toimi vees kõige paremini, mistõttu ei soovita me mõõta südame löögisagedust ujudes randmelt.

Kellatööstuses tähistatakse veekindlust üldiselt meetrites, mis viitab staatilisele veerõhule konkreetsel sügavusel. Polar kasutab oma toodete puhul sama süsteemi. Polari toodete veekindlust testitakse vastavalt rahvusvahelisele standardile **ISO 22810** või **IEC60529**. Polar kontrollib eelnevalt kõikide veekindluse tähisega seadmete vastupidavust veerõhule.

Polari tooted on jaotatud nelja erinevasse kategooriasse vastavalt nende veekindlusele. Veekindluse kategooria leiate Polari toote tagaküljelt. Võrrelge seda allpool oleva tabeliga. Pange tähele, et need määratlused ei pruugi kehtida teiste tootjate toodete puhul.

Veealuse tegevuse puhul on liikumisest tingitud dünaamiline rõhk suurem kui staatiline rõhk. See tähendab, et kui liigutad toodet vee all, avaldub sellele suurem rõhk kui olukorras, kus toode oleks paigal.

| **Märgistus toote tagaküljel** | **Veepritsmed, higi, vihmapiisad jne** | **Vannis või duši all käimine ja ujumine** | **Snorgeldamine (õhuvarudeta)** | **Sukeldumine (õhuvarudega)** | **Veekindluse iseloomustus** |
|---|---|---|---|---|---|
| Water resistant IPX7 | OK | - | - | - | Mitte pesta survepesuriga. Kaitse veepritsmete, vihmapiiskade jne vastu. Võrdlusstandard: IEC60529. |
| Water resistant IPX8 | OK | OK | - | - | Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: IEC60529. |
| Water resistant Water resistant 20/30/50 meters Sobib ujumiseks | OK | OK | - | - | Sobib vannis või duši all käimiseks ja ujumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810. |
| Water resistant 100 meters | OK | OK | OK | - | Sobib sagedaseks vees kasutamiseks, kuid mitte sukeldumiseks. Võrdlusstandard: ISO22810. |

# Polari piiratud rahvusvaheline garantii

- Polari toodetele kehtib Polar Electro Oy piiratud rahvusvaheline garantii. USA-s või Kanadas müüdud toodetele annab garantii Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garanteerib Polari toote algsele tarbijale/ostjale, et tootel ei esine materjalidefekte ega valmistusvigu kahe (2) aasta jooksul alates ostukuupäevast. Silikoonist või plastist valmistatud randmerihmade suhtes kehtib garantiiperiood ühe (1) aasta jooksul alates ostukuupäevast.
- Garantii ei kata aku ega muud normaalset kulumist ega väärkasutusest, kuritarvitamisest, õnnetustest, ettevaatusabinõude eiramisest, sobimatust hooldamisest või ärilisest kasutusest tingitud kahjustusi ega mõranenud, purunenud või kriibitud ümbriseid/ekraane, tekstiilist käerihmu ega tekstiilist või nahast randmerihmu, elastikpaelu (nt südame löögisageduse anduri rindkerevöö) ega Polari rõivaid.
- Garantii ei kata kahjustusi, kahjumit, kulutusi või väljaminekuid, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad tootest või on sellega seotud.
- Garantii ei laiene kasutatud toodetele.
- Garantiiperioodi vältel toode kas parandatakse või asendatakse ükskõik millises Polari volitatud teeninduskeskuses, sõltumata osturiigist.
- Polar Electro Oy/Inc.-i garantii ei mõjuta tarbija põhiseaduslikke ja kehtivatele siseriiklikele õigusaktidele vastavaid õigusi ega ostu-müügi lepingust tulenevaid tarbija õigusi müüja suhtes.
- Ostutšekk on teie ostu tõenduseks!
- Ükskõik millise toote garantii kehtib vaid riikides, kus selle tõi algselt turule Polar Electro Oy/Inc.

Tootja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Soome www.polar.com.

Polar Electro Oy vastavus ISO 9001:2015 nõuetele on sertifitseeritud.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Soome. Kõik õigused kaitstud. Käesoleva kasutusjuhendi kasutamine või reprodutseerimine mis tahes moel või mis tahes vahenditega ilma Polar Electro Oy eelneva kirjaliku loata on keelatud.

Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod on Polar Electro Oy kaubamärgid. Kasutusjuhendis või toote pakendil olevad nimed ja logod, mis on tähistatud sümboliga ®, on Polar Electro Oy registreeritud kaubamärgid. Windows on Microsoft Corporationi registreeritud kaubamärk ja Mac OS on Apple Inc.-i registreeritud kaubamärk. Bluetooth®-i sõnamärk ja logod on Bluetooth SIG Inc.-i registreeritud kaubamärgid ning Polar Electro Oy kasutab neid litsentsi alusel.

# Regulatiivne teave

See toode vastab direktiividele 2014/53/EL, 2011/65/EL ja 2015/863/EL. Iga toote asjakohane vastavusdeklaratsioon ja muu regulatiivne teave on saadaval aadressil www.polar.com/en/regulatory_information.

Selline ratastega prügikonteineri kujutis, millele on rist peale tõmmatud, tähendab seda, et Polari tooted on elektroonikaseadmed, mida reguleeritakse Euroopa Parlamendi ja nõukogu direktiiviga 2012/19/EL, mis käsitleb elektri- ja elektroonikaseadmetest tekkinud jäätmeid, ning et toodetes kasutatavad patareid/akud vastavad Euroopa Parlamendi ja nõukogu 12. juuli 2023. aasta määrusele (EL) 2023/1542, mis käsitleb patareisid ja akusid ning patarei- ja akujäätmeid. Euroopa Liidu riikides tuleb need tooted ja Polari toodetes olevad patareid/akud muudest jäätmetest eraldi kõrvaldada. Polar julgustab sind vähendama jäätmete võimalikku kahju keskkonnale ja inimeste tervisele ka väljaspool Euroopa Liitu, järgides kohalikke jäätmete kõrvaldamise määruseid ning võimaluse korral kogudes elektroonikaseadmed ning patareid ja akud vastavatesse eraldi konteineritesse.

# Vastutuse välistamine

- Käesolevas kasutusjuhendis sisalduv teave on esitatud üksnes informeerimise eesmärgil. Tooted, mida selles kirjeldatakse, võivad muutuda ilma eelneva teavitamiseta seoses tootja pideva arendustegevusega.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei tee mingeid kinnitusi ega anna garantiisid selle kasutusjuhendi ega selles kirjeldatud toodete osas.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ei vastuta kahjustuste, kahjumi, kulutuste või väljaminekute eest, olgu need otsesed, kaudsed või ettenägematud, järelduslikud või erikulutused, mis tulenevad selle materjali või selles kirjeldatud toodete kasutamisest või on sellega seotud.

3.0 ET 10/2026