

polar loop[™]



Gebrauchsanleitung

INHALTSVERZEICHNIS

1. EINFÜHRUNG	3
Übersicht	3
Dies ist dein Polar Loop	3
Lieferumfang	4
2. ERSTE SCHRITTE	5
Anschließen deines Polar Loop	5
Polar FlowSync herunterladen und installieren	5
An Polar Flow teilnehmen	5
Einstellen der Armbandgröße	6
3. DISPLAY	9
Verfolgen deiner täglichen Aktivität	9
Weitere Ansichten der Anzeige.....	11
Anzeigeeinstellungen	12
4. POLAR FLOW WEBSERVICE	13
Synchronisieren deiner Daten	13
Verfolge deine Leistung.....	13
5. POLAR FLOW APP	15
Herunterladen der App und Koppeln deines Polar Loop.....	15
Synchronisieren deiner Daten	15
Mehr über deine Aktivität erfahren.....	15
Analysieren deines Herzfrequenz-Trainings.....	16
6. HERZFREQUENZ-SENSOR	17
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors.....	17
Training starten	17
Herzfrequenz-basierte Anleitung	18
Training beenden.....	18
7. WICHTIGE INFORMATIONEN	20
Laden deines Polar Loop	20
Pflege deines Polar Loop	20
Wasserbeständigkeit:	20
Aktualisieren deines Polar Loop	20
Zurücksetzen des Polar Loop.....	20
Systemanforderungen für deinen Computer und dein Smartphone	21
Technische Spezifikationen	21

1. EINFÜHRUNG

Danke, dass du dich für den neuen smarten Polar Loop entschieden hast!

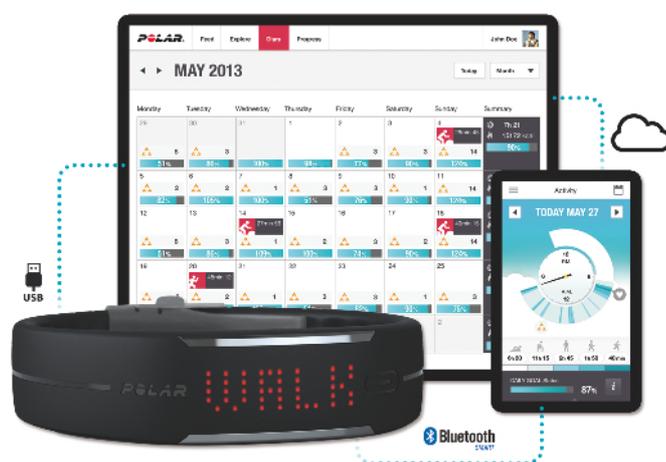
Diese Anleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Freund vertraut zu machen. Du kannst die Videoanleitungen und die aktuelle Version dieser Gebrauchsanleitung unter <http://www.polar.com/de/support/loop> ansehen.

Übersicht

Der Polar Loop behält alle deine Aktivitäten im Auge – jeden Schritt und Tritt über den ganzen Tag hinweg – und zeigt dir, wie gut sie dir tun.

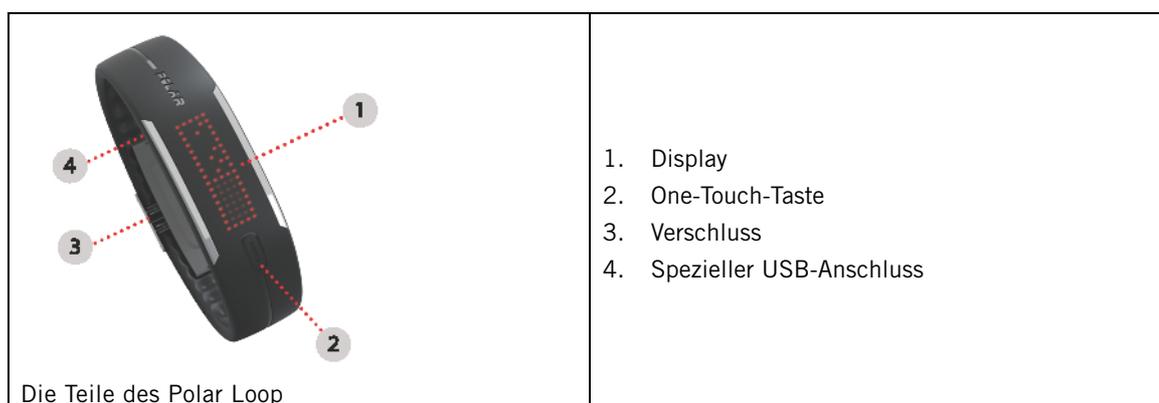
Er belohnt dich, wenn du genug getan hast, und hilft dir ein bisschen auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt.

Zusammen mit Polar Flow Webservice und mobiler App bietet er dir die perfekte Lösung, um aktiv zu werden.



Polar Loop Activity Tracker, Polar Flow Webservice und mobile App Polar Flow

Dies ist dein Polar Loop



Lieferumfang



Verpackungsinhalt

1. Polar Loop
2. Verschluss mit Federstegen (am Polar Loop befestigt)
3. Verschlusswerkzeug
4. Zusätzlicher Federsteg
5. Spezielles USB-Kabel
6. Kurzanleitung mit Maßband

2. ERSTE SCHRITTE

Um deinen Polar Loop in Betrieb zu nehmen, benötigst du einen Computer mit Internetverbindung, um auf den Polar Flow Webservice zuzugreifen. Dort nimmst du den Polar Loop in Betrieb.

Anschließen deines Polar Loop

Schließe deinen Polar Loop mit dem speziellen USB-Kabel an den USB-Anschluss deines Computers an, um ihn einzuschalten. Das mit dem Polar Logo versehene magnetische Ende des Kabels schnappt automatisch ein, wenn es ordnungsgemäß an deinem Armband angeschlossen ist. Lasse deinen Computer jegliche USB-Treiber installieren, wenn er dies vorschlägt.



Polar FlowSync herunterladen und installieren

Du musst die Polar FlowSync Software herunterladen und installieren, um deinen Polar Loop einzurichten und deine Aktivitätsdaten zu synchronisieren.

1. Gehe zu www.flow.polar.com/loop und lade Polar FlowSync herunter.
2. Öffne das Installationspaket und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

 Wenn du in einer Pop-up-Meldung dazu aufgefordert wirst, deinen Computer neu zu starten, kannst du sie einfach schließen und fortfahren.

An Polar Flow teilnehmen

1. Nachdem die Installation von FlowSync abgeschlossen ist, wird der Polar Flow Webservice automatisch in deinem Webbrowser geöffnet.
Auf dem Display des Polar Loop erscheint das Synchronisierungszeichen.



 Trenne deinen Polar Loop und schließe ihn wieder an, wenn Polar FlowSync ihn nicht erkennt.

 Vermeide die Verwendung von USB-Hubs. Sie liefern möglicherweise nicht genug Strom, um den Activity Tracker zu laden.

2. **Erstelle ein Polar Benutzerkonto** oder melde dich an, wenn du bereits über eines verfügst.
Das Polar Benutzerkonto ermöglicht dir den Zugriff auf alle Polar Services, die eine Anmeldung erfordern: Polar Flow Webservice, polarpersonaltrainer.com und das Diskussionsforum.
3. **Wähle die Einstellungen** für deinen Polar Loop:

Gib deine Benutzerdaten ein. Sie ermöglichen, dich persönlich anzuleiten sowie deine tägliche Aktivität und Trainingseinheiten exakt zu interpretieren.

Wähle das Zeitformat, das für die Anzeige des Polar Loop verwendet werden soll. Du kannst auch die Ausrichtung des Displays wählen, indem du das Handgelenk an gibst, an dem du das Armband tragen wirst.

 *Wir empfehlen, das Armband an deiner nicht dominierenden Hand zu tragen, um die genauesten Ergebnisse zu erzielen.*

Du kannst deine Einstellungen jederzeit über Polar Flow Webservice und über die mobile App bearbeiten.

4. **Starte die Synchronisierung**, indem du auf **Fertig** klickst und die Einstellungen werden zwischen dem Armband und dem Service synchronisiert.

Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, erscheint auf dem Display des Polar Loop ein Häkchen, das sich zu einem Ladesymbol ändert, wenn der Ladevorgang beginnt.

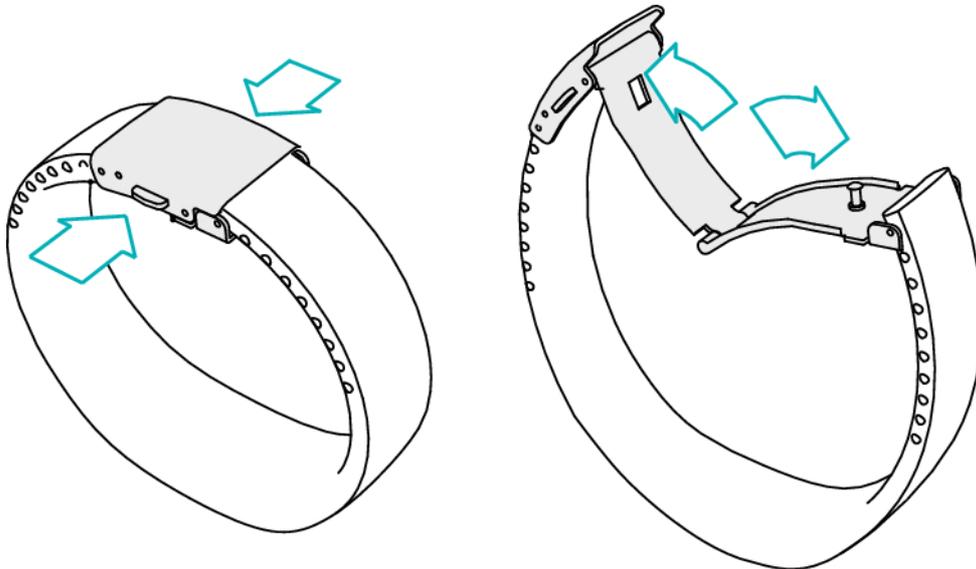


5. Jetzt kannst du entweder deinen Polar Loop laden, bis er voll aufgeladen ist, oder ihn vom Computer trennen und mit der Einstellung der Armbandgröße beginnen. Du kannst deinen Polar Loop auch sofort verwenden, solange du daran denkst, ihn später voll aufzuladen.

Einstellen der Armbandgröße

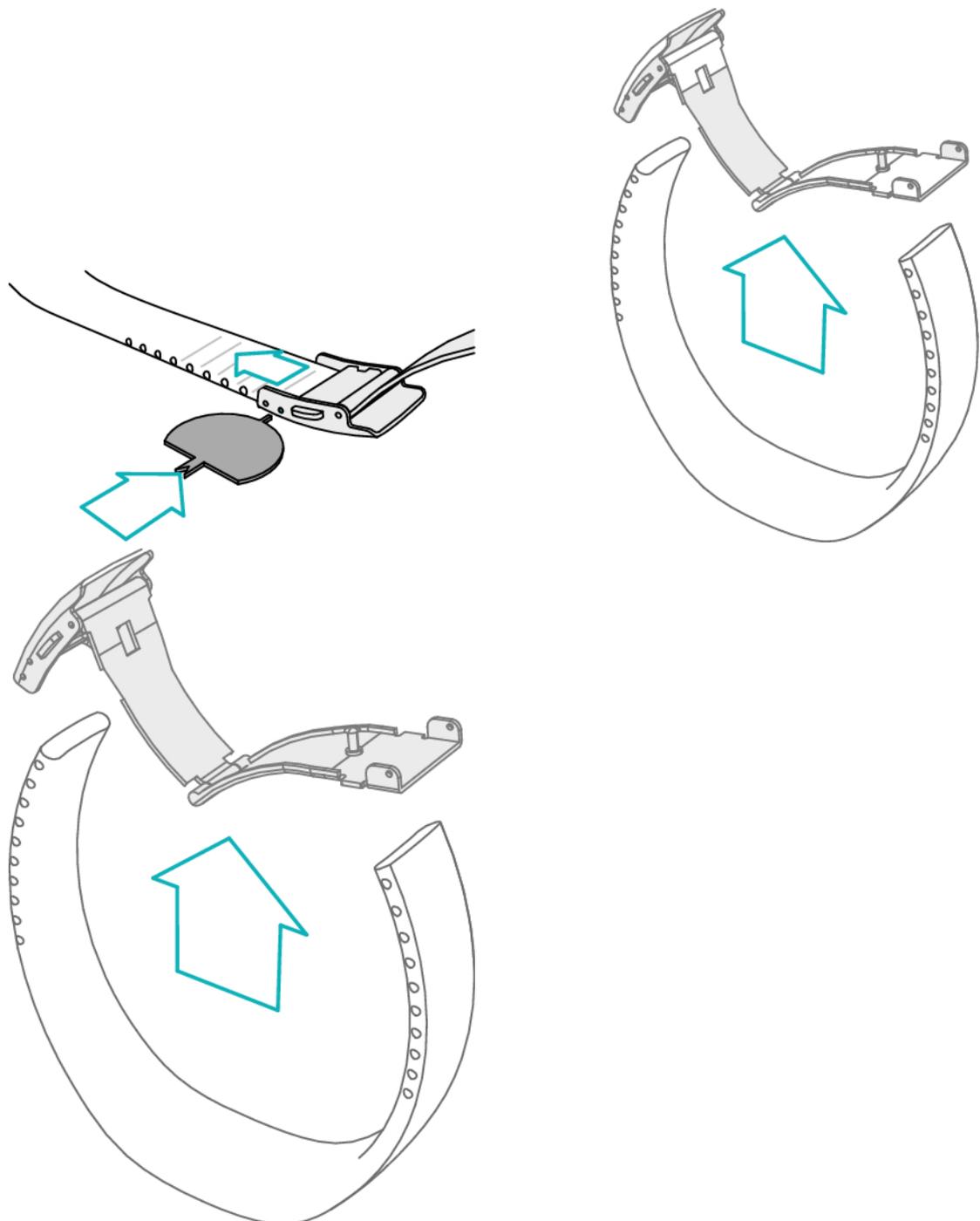
Befolge diese Schritte, um deinen Polar Loop an deine Handgelenkgröße anzupassen.

1. **Öffne den Verschluss**, indem du auf die seitlichen Knöpfe des Verschlusses drückst.



2. **Löse den Verschluss von beiden Enden.**

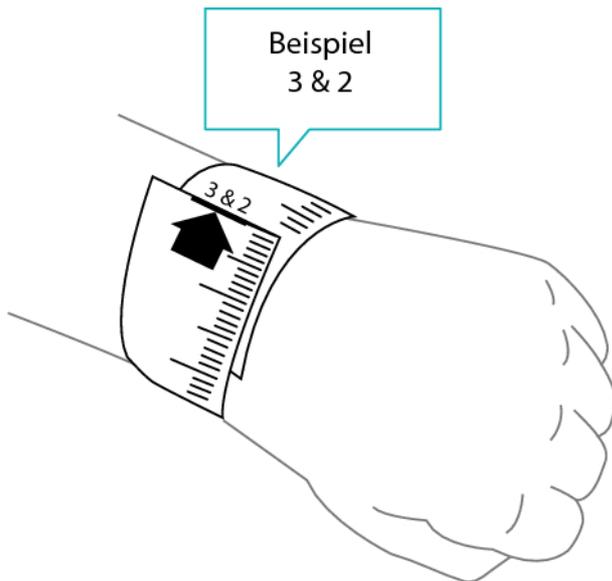
Löse mit dem mitgelieferten Verschlusswerkzeug die Federstege, sodass sie mit dem Verschluss herauspringen. Nimm dann den Verschluss vom Armband ab.



3. **Miss deinen Handgelenkumfang.**

Trenne das Maßband entlang der perforierten Linie von der Kurzanleitung.

Wickle es fest um dein Handgelenk und notiere dir die Zahlen. An jedem Ende steht eine Nummer. Jede Nummer stellt die Anzahl von Blöcken zwischen den Rillen auf der Innenseite deines Armbands dar, die du abschneiden musst.



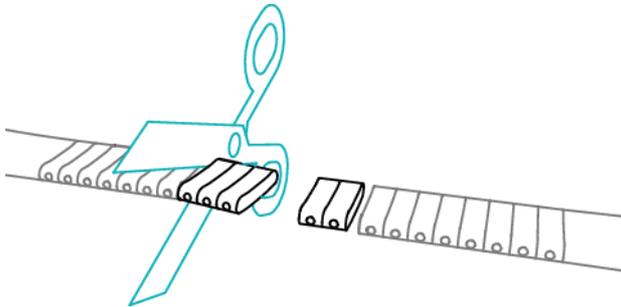
4. Kürze das Band vorsichtig an beiden Enden.

Um sicherzustellen, dass sich die Anzeige in der Mitte befindet, musst du das Armband an beiden Enden kürzen.

Zähle von einem Ende so viele Blöcke ab, wie du gemessen hast. Folge der geraden Linie in der Rille zwischen den Löchern für die Federstege und schneide dann das Band vorsichtig ab.

i *Achte darauf, nicht in die Löcher für die Federstege zu schneiden.*

Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite des Armbands.

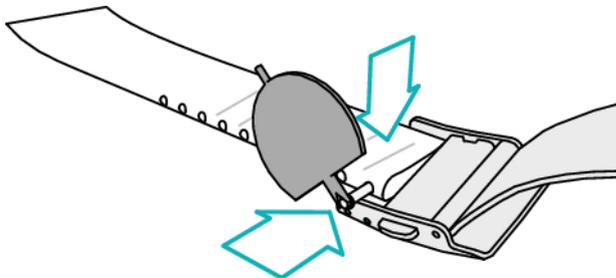


5. Setze den Verschluss wieder auf das Armband auf.

Nimm einen Federsteg, platziere ihn im ersten Loch am Ende des Armbands und führe ein Ende des Federstegs in das Federstegloch im Verschluss ein.

Verwende das Verschlusswerkzeug, um das andere Ende des Federstegs in das andere Federstegloch im Verschluss einschnappen zu lassen.

Wiederhole den Vorgang am anderen Ende des Armbands.



6. Probiere, ob das Armband passt.

Du kannst die Länge nach Bedarf anpassen, indem du einen der Federstege des Verschlusses verschiebst, bis das Armband perfekt sitzt. Oder kürze das Armband noch um einen Block.

3. DISPLAY

Dein Polar Loop verfügt über eine LED-Anzeige, die mit einer einzelnen Taste gesteuert werden kann.

Du kannst die Ansichten der Anzeige durchlaufen, indem du mehrfach die Tipptaste drückst: ACTV, CALS, STEP, TIME.

Es werden ausführlichere Informationen zu jedem Titel angezeigt. Warte einfach zwei Sekunden und der Bildschirm rollt von selbst.

 *Trage den Polar Loop am Handgelenk, damit die Tipptaste ordnungsgemäß funktioniert. Wenn du die Ansichten anzeigen möchtest, ohne das Armband zu tragen, berühre den Spezial-USB-Anschluss an der Innenseite, während du die Tipptaste drückst.*

Verfolgen deiner täglichen Aktivität

 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p>Aktivitätsleiste – füllt sich, während du dich bewegst</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>ACTV steht für tägliche Aktivität. Das tägliche Aktivitätsziel wird durch eine Aktivitätsleiste angezeigt. Die Aktivitätsleiste füllt sich, während du dich deinem täglichen Ziel annäherst.</p> <p>Du kannst dein Ziel schneller mit intensiveren Aktivitäten erreichen oder in gemächlicherem Tempo den ganzen Tag über aktiv bleiben.</p>
 <p>TO GO – was noch zu tun ist, um dein Ziel zu erreichen</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>TO GO steht für die Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Es sagt dir, wie lange du aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität auswählst. Du hast ein Ziel, jedoch eine Reihe von Möglichkeiten, um es zu erreichen.</p> <p>Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität erreichen. Auf dem Polar Loop Armband bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Du kannst weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität im Webservice Polar Flow finden und wählen, auf welchem Weg du dein Ziel erreichen möchtest.</p>

 <p>ODER</p>	<p>JOG steht für Aktivitäten mit hoher Intensität wie Joggen, Gruppentraining, Seilspringen, Basketball, Fußball, Tennis, Handball oder Squash.</p> <p>Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit hoher Intensität verrichtest.</p>
 <p>ODER</p>	<p>WALK steht für Aktivitäten mit mittlerer Intensität wie Gehen, Rasenmähen, Zirkeltraining, Bowling, Skateboard fahren, leichtes Tanzen, leichtes Schwimmen oder Tischtennis.</p> <p>Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit mittlerer Intensität verrichtest.</p>
	<p>UP steht für Aktivitäten mit niedriger Intensität wie Putzen, Abwaschen, Gartenarbeit, Gitarre spielen, Backen, Billard spielen, langsames Gehen, Dart spielen oder Tai Chi.</p> <p>Der Polar Loop zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit niedriger Intensität verrichtest.</p>
	<p>CALS steht für den Kalorienverbrauch, der in Kilokalorien gemessen wird.</p> <p>Der Kalorienverbrauch gibt deinen Grundumsatz sowie deine Aktivitätskalorien an, die du über den Tag hinweg verbrannt hast. Zusätzlich werden, wenn du während deiner Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor trägst, Kalorien auf Basis der Herzfrequenz zu einem täglichen Kalorienverbrauch umgerechnet.</p> <p>Der Kalorienverbrauch für den Grundumsatz wird auch berechnet, wenn du den Aktivitätsmonitor nicht trägst.</p>

  	<p>STEP steht für die Schritte, die du gelaufen bist.</p> <p>Die Anzahl und Art der Bewegungen werden erfasst und in eine geschätzte Schrittzahl umgewandelt.</p> <p>Eine grundlegende Empfehlung ist, 10.000 oder mehr pro Tag anzupeilen.</p>
  	<p>TIME steht für die Uhrzeit.</p> <p>Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden bei der Synchronisierung mit dem Webservice Polar Flow von der Systemuhr deines Computers übertragen. Um die Uhrzeit in deinem Aktivitätsmonitor zu ändern, musst du zuerst die Uhrzeit auf deinem Computersystem ändern und dann deinen Polar Loop synchronisieren.</p>

Weitere Ansichten der Anzeige

	<p>Wenn du eine Stunde lang nicht aktiv warst, erscheint auf dem Display der Text IT'S TIME TO MOVE. Du siehst auch im Tagebuch des Webservice Polar Flow und in der Handy-App, wann dieser Inaktivitätsalarm erfolgt ist.</p>
	<p>Die Meldung BATT. LOW wird angezeigt, wenn die Batterie sich entlädt. Du musst sie innerhalb der nächsten 24 Stunden aufladen.</p>
	<p>Die Meldung CHARGE wird angezeigt, wenn die Batterie nahezu vollständig entladen ist. Du kannst mit Polar Loop keinen Herzfrequenz-Sensor und auch nicht mehr die Handy-App Polar Flow verwenden, bis du die Batterie auflädst.</p>
	<p>Die Meldung MEM. FULL wird angezeigt, wenn der Speicher des Polar Loop zu 80 % voll ist. Übertrage deine Aktivitätsdaten über ein USB-Kabel an den Webservice Polar Flow oder die Handy-App Polar Flow. Polar Loop kann bis zu 12 Tage Aktivitätsdaten speichern. Wenn der Speicher voll ist, werden die ältesten Aktivitätsdaten durch die neuesten ersetzt.</p>

	<p>FLIGHT MODE</p> <p>Im Flugzeugmodus wird die gesamte vom Gerät ausgehende drahtlose Kommunikation deaktiviert. Du kannst ihn weiterhin zur Erfassung von Aktivitäten verwenden, jedoch nicht für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor, und du kannst außerdem keine Daten mit der Handy-App Polar Flow synchronisieren.</p> <p>Schalte den Flugzeugmodus ein, indem du die Tipptaste 8 Sekunden lang berührst, während TIME angezeigt wird. Eine LED-Animation zeigt den Fortschritt beim Einschalten des Flugzeugmodus an. Lasse die Taste los, wenn du das Flugzeugsymbol siehst.</p> <p>Um den Flugzeugmodus auszuschalten, berühre die Taste in einem beliebigen Anzeigemodus 2-3 Sekunden lang, bis du das Flugzeugsymbol und OFF siehst.</p>
---	--

Anzeigeeinstellungen

Du kannst im Webservice Polar Flow oder in der Handy-App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Aktivitätsmonitor tragen möchtest. Die Einstellung ändert die Ausrichtung der Anzeige des Polar Loop entsprechend.

 *Wir empfehlen, das Armband an der nichtdominanten Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen.*

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Webservice und in der Handy-App Polar Flow ändern.
Anzeigeeinstellung auf deinem Computer ändern

1. Schließe deinen Polar Loop an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] und melde dich an.
2. Gehe zu **Settings** und **Products**.
3. Wähle deinen Polar Loop aus, klicke auf **Settings** und ändere die Händigkeit.
Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar Loop ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

Anzeigeeinstellung in der Handy-App ändern

1. Gehe zu **Settings**.
2. Wähle das gewünschte Handgelenk unter deinem Polar Loop.

4. POLAR FLOW WEBSERVICE

Ein aktives Leben zu führen hat noch nie so viel Spaß gemacht und war noch nie so einfach! Sieh dir den Polar Flow Webservice unter polar.com/flow an und erfahre, wie kleine Entscheidungen und tägliche Gewohnheiten einen großen Unterschied machen können.

Synchronisieren deiner Daten

Synchronisiere deine Aktivität regelmäßig mit dem Polar Flow Webservice und verfolge deine Leistungen. Du kannst deine Daten mit der mobilen App Polar Flow oder per USB-Kabel automatisch synchronisieren.

Synchronisieren über den Webservice

Jedes Mal, wenn du deinen Polar Loop mit dem speziellen Polar USB-Kabel an deinen Computer anschließt, werden die Aktivitätsdaten über Polar FlowSync an den Webservice übertragen.

Synchronisieren über die mobile App

Deine Aktivitätsdaten vom Activity Tracker werden drahtlos per Bluetooth mit der mobilen App Polar Flow und über die Internetverbindung deines Smartphones mit dem Webservice synchronisiert.

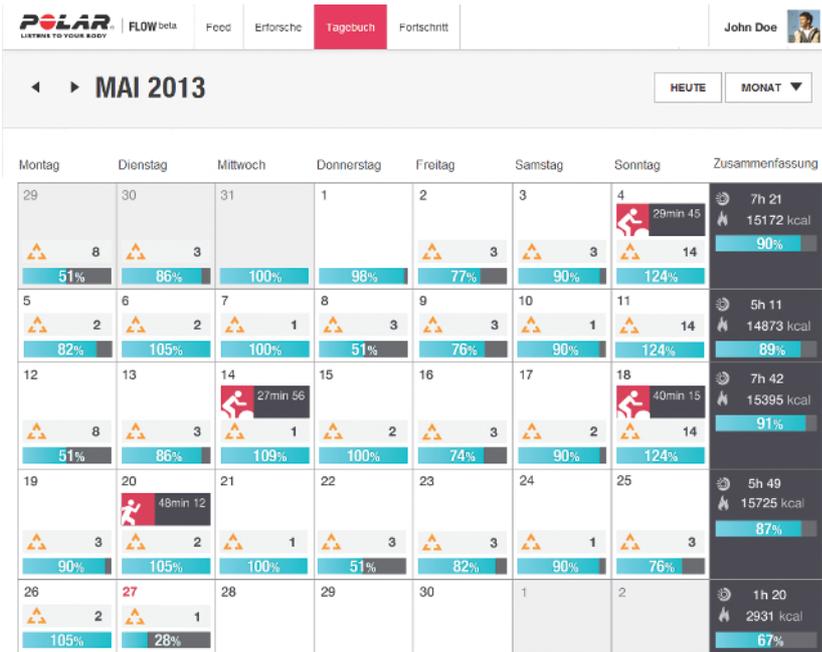
Verfolge deine Leistung

Activity Benefit verfolgt alle deine Aktivitäten während des Tages und zeigt, wie sie dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast und hilft dir auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt. Activity Benefit gibt dir tägliches, wöchentliches und monatliches Feedback, denn je mehr du dich bewegst, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile. Du kannst jederzeit über dein Smartphone oder das Internet überprüfen, wie dein Stand ist.

Activity Zones: Polar Loop verfolgt deine täglichen Aktivitäten auf fünf Intensitätsstufen: Ruhe, Sitzen, Niedrig, Mittel und Hoch. Er misst die verschiedenen Activity Zones (Niedrig, Mittel, Hoch). Je höher die Intensität, desto schneller erreichst du dein Ziel. Auf dem Polar Loop Display bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität findest du im Polar Flow Webservice.

Erweiterte Aktivitätsanalyse: Die Gesamtaktivitätszeit gibt die kumulative Zeit deiner Bewegung an, die gut für deinen Körper und deine Gesundheit ist. Neben den zahlreichen Details, die du zu deiner körperlichen Aktivität und allen damit verbundenen Gesundheitsvorteilen erhältst, kannst du auch Inaktivitätszeiträume und Phasen sehen, in denen du zu lange gesessen hast.

Tagebuch ist im Polar Flow Webservice verfügbar. Wenn du deine Aktivitäts- und Trainingsergebnisse aus dem Activity Tracker an das Tagebuch überträgst, kannst du deine Aktivität einfach nachverfolgen. Zusätzlich zur Tagesansicht kannst du deine Aktivität und deinen Trainingsverlauf in einer Monats- oder Wochenansicht mit entsprechender Zusammenfassung anzeigen lassen.



Polar Flow Tagebuchansicht

5. POLAR FLOW APP

Mit der Handy-App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und analysieren sowie deine Daten drahtlos von deinem Polar Loop mit dem Webservice Polar Flow synchronisieren.

Sie ist mit iOS-Geräten mit Bluetooth Smart-Unterstützung ab iPhone 4S und iPhone 5 sowie iPod touch (5. Generation oder neuer) mit dem Betriebssystem iOS 7 und höher kompatibel. Sie ist auch mit bestimmten Android-Modellen mit dem Betriebssystem 4.3 oder höher kompatibel. Eine Liste der derzeit unterstützten Geräte findest du unter http://www.polar.com/de/support/Flow_app [http://www.polar.com/en/support/Flow_app].

Bitte beachte: Um Polar Loop mit der Handy-App Polar Flow zu verwenden, musst du das Produkt mit deinem Computer einrichten. Weitere Informationen über die Einrichtung des Produkts findest du unter Erste Schritte (Seite 5).

Herunterladen der App und Koppeln deines Polar Loop

Stelle sicher, dass Bluetooth auf deinem Gerät aktiviert ist und dass eine Verbindung mit dem Internet besteht.

Verwenden der Handy-App Polar Flow mit Polar Loop

1. Lade die App aus dem Apple App Store oder von Google Play herunter.
2. Öffne die App und melde dich bei deinem Polar Konto an. Warte, bis der Text **Connect device** (Gerät verbinden) erscheint.
3. Drücke die Taste an deinem Polar Loop, um ihn mit der App zu koppeln. Warte, bis die Anzeige des Loop erlischt, sodass die Synchronisierung beginnen kann.

 *Bringe deinen Polar Loop nahe genug an das Handy, damit die Kopplung erfolgreich ausgeführt wird.*

4. Tippe auf deinem Gerät auf **OK**, um die Kopplung zu akzeptieren.

Jetzt werden die Einstellungen aus deinem Polar Konto vom Webservice Polar Flow an die App übertragen und die App kann deine persönlichen Aktivitätsdaten anzeigen und dich anleiten.

Synchronisieren deiner Daten

Die Handy-App Polar Flow synchronisiert deine Aktivitätsdaten und Einstellungen automatisch mit dem Webservice Polar Flow, wenn die App ausgeführt wird und sich dein Gerät in der Nähe befindet. Die automatische Synchronisierung erfolgt einmal in der Stunde. Du kannst deine Daten auch manuell synchronisieren, indem du die One-Touch-Taste an deinem Polar Loop drückst.

Auch wenn die App auf deinem Gerät nicht aktiv ist, läuft sie dennoch im Hintergrund. Wenn du die Taste an deinem Polar Loop drückst, wird die Synchronisierung gestartet, sofern in den vergangenen 15 Minuten keine stattgefunden hat.

Die Handy-App Polar Flow für Android bietet keine automatische Synchronisierung. Immer wenn du deine Daten synchronisieren möchtest, musst du die App starten und die One-Touch-Taste an deinem Polar Loop drücken, um die Synchronisierung zu starten.

Mehr über deine Aktivität erfahren

Der

Aktivitätsnutzen verfolgt alle deine Aktivitätsentscheidungen während des Tages und zeigt, wie sie dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast und hilft dir ein bisschen auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt. Der Aktivitätsnutzen gibt dir tägliches, wöchentliches und monatliches Feedback, denn je mehr du dich bewegst, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile. Du kannst jederzeit über dein Handy oder das Internet überprüfen, wo du stehst.

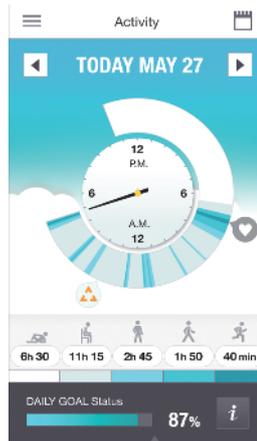
Aktivitätszonen: Polar Loop verfolgt deine täglichen Aktivitäten auf fünf Intensitätsstufen: Ruhe, Sitzen, niedrig, mittel und hoch. Er misst die verschiedenen Aktivitätszonen (niedrig, mittel, hoch). Je höher die

DEUTSCH

Intensität, desto schneller erreichst du dein Ziel. Auf dem Polar Loop Armband bedeutet „UP“ niedrige Intensität, „WALK“ mittlere Intensität und „JOG“ hohe Intensität. Weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität findest du unter „Activity Guidance“ (Aktivitätsanleitung) in der Handy-App Polar Flow sowie im Webservice Polar Flow.

Inaktivitätsalarm: Macht dich darauf aufmerksam, wenn du zu lange sitzt.

Erweiterte Aktivitätsanalyse: Die Gesamtaktivitätszeit gibt die kumulative Zeit deiner Bewegung an, die gut für deinen Körper und deine Gesundheit ist. Neben den zahlreichen Details, die du zu deiner körperlichen Aktivität und allen damit verbundenen Gesundheitsvorteilen erhältst, kannst du auch Inaktivitätszeiträume und Phasen sehen, in denen du zu lange gesessen hast.



Polar Flow App

Analysieren deines Herzfrequenz-Trainings

Wenn du bei deinen Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast, kannst du dir deine Trainingsergebnisse auch unterwegs näher ansehen. Wähle einfach die Trainingseinheit aus, die du analysieren möchtest, und deine Herzfrequenz-Kurve mit maximaler und durchschnittlicher Herzfrequenz, der Kalorienverbrauch und der Fettanteil des Kalorienverbrauchs werden angezeigt. Du kannst auch sehen, wie lange du in der Fettverbrennungs- und Fitness-Verbesserungszone trainiert hast und mehr zum Trainingsnutzen erfahren. Der Trainingsnutzen bietet dir motivierendes Feedback zu deiner Trainingseinheit und informiert dich, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt.

Bitte beachte: Der Trainingsnutzen ist nur verfügbar, wenn du in deiner Trainingseinheit länger als zehn Minuten in einer Herzfrequenz-Zone trainiert hast, die höher als 50 % deiner maximalen Herzfrequenz liegt.

6. HERZFREQUENZ-SENSOR

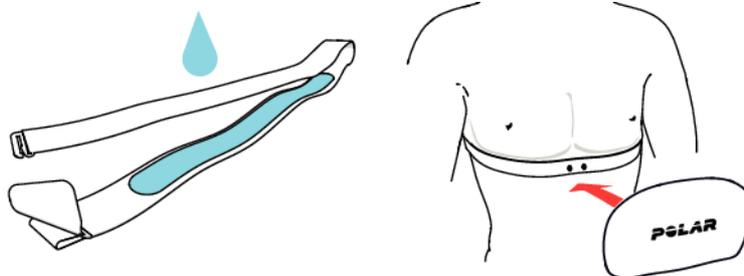
Polar Loop verfolgt alle deine Aktivitäten. Um einen noch größeren Nutzen aus deinem täglichen Sport zu ziehen, empfehlen wir dir den Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor – eine optionale, jedoch gleichzeitig perfekte Ergänzung zu deinem Polar Loop.

Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors

Du kannst einen Polar Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensor mit deinem Polar Loop Aktivitätsmonitor koppeln. Wir empfehlen, die Polar H6 und H7 Bluetooth Smart Herzfrequenz-Sensoren zu verwenden. Die Kompatibilität mit Herzfrequenz-Sensoren anderer Hersteller kann nicht garantiert werden.

Wenn du einen Herzfrequenz-Sensor zuvor mit anderen Geräten oder anderer Software verwendet hast, stelle bitte sicher, dass zwischen dem Sensor und dem Gerät oder der Software während der Kopplung mit Polar Loop keine Verbindung besteht.

1. Lege deinen kompatiblen Herzfrequenz-Sensor an. Vergewissere dich, dass die Elektrodenbereiche des Gurtes ausreichend feucht sind. Weitere Anweisungen findest du bei Bedarf in der Gebrauchsanleitung des Herzfrequenz-Sensors.



2. Halte den Polar Loop direkt neben den Herzfrequenz-Sensor.
3. Drücke die One-Touch-Taste des Polar Loop Tipptaste und warte, bis die LED-Anzeige erlischt. Warte dann einige Sekunden, bis **PAIRED** (GEKOPPELT) über die Anzeige läuft.



Jetzt werden deine aktuelle Herzfrequenz und der EnergyPointer der Anzeigerotation hinzugefügt.

i Wenn **PAIRED** nicht auf der Anzeige erscheint, wiederhole die Schritte 2-3 und stelle sicher, dass sich keine Textilien zwischen dem Polar Loop und dem Herzfrequenz-Sensor befinden.

Training starten

Um eine Trainingseinheit mit Herzfrequenz zu starten, lege den Herzfrequenz-Sensor und den Polar Loop an. Drücke die One-Touch-Taste und warte, bis sich die LED-Anzeige ausschaltet. Warte dann einige Sekunden, bis auf dem Display deine Herzfrequenz angezeigt wird.



i Wenn die Daten auf dem Polar Loop mit der Handy-App Polar Flow synchronisiert werden, kannst du keine Herzfrequenz-Trainingseinheit starten. Warte, bis das Synchronisierungssymbol nicht mehr angezeigt wird, bevor du eine Trainingseinheit beginnst.



i Während du mit einem Herzfrequenz-Sensor trainierst, kannst du Polar Loop nicht mit der Handy-App Polar Flow synchronisieren. Du kannst deine Daten synchronisieren, nachdem du deine Trainingseinheit gespeichert hast.

Deine aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (S/min) angegeben.



Herzfrequenz-basierte Anleitung

Nach der S/min-Zahl wird der aktuelle Haupteffekt deines Trainings angezeigt. Der EnergyPointer teilt dir während einer Trainingseinheit mit, ob der Haupteffekt des Trainings in der Fettverbrennung oder der Fitnessverbesserung liegt.

 <p>FETTVERBRENNUNG</p>	<p>In der Fettverbrennungszone ist die Trainingsintensität geringer und die Energiequelle ist hauptsächlich aus Fett. Das Fett wird effizient verbrannt, und dein Stoffwechsel, hauptsächlich Fettoxidation, wird gesteigert.</p>
 <p>FIT</p>	<p>In der Fitnesszone ist die Trainingsintensität höher und du verbesserst deine kardiovaskuläre Fitness, d. h. du stärkst deine Herzmuskulatur und erhöhst die Blutzufuhr zu den Muskeln und Lungen. Die Hauptenergiequelle sind Kohlenhydrate.</p>

Training beenden

Um die Aufzeichnung der Herzfrequenz-Trainingseinheit zu beenden, löse den Gurt von deiner Brust und trenne die Sendeeinheit vom Gurt.

i Nachdem du den Herzfrequenz-Sensor abgenommen hast, warte zwei Minuten, bevor du versuchst, ihn mit einem

anderen Gerät oder einer anderen Software zu verwenden.

7. WICHTIGE INFORMATIONEN

Laden deines Polar Loop

Wenn der Polar Loop vollständig geladen ist, kann er je nach Gebrauch bis zu sechs Tage lang verwendet werden.

Der Polar Loop verfügt über eine eingebaute aufladbare Batterie. Verbinde das im Produktpaket enthaltene spezielle USB-Kabel, um den Polar Loop über den USB-Anschluss deines Computers aufzuladen. Wenn du den USB-Stecker an eine Steckdose anschließen möchtest, verwende einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang enthalten).

 *Wenn der Akku vollständig entladen ist, kann es bis zu 20 Sekunden dauern, bis die Lade-Animation angezeigt wird.*

Um den Akku vollständig zu laden dauert es etwa 90 Minuten.

Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle bitte sicher, dass dieser für "Ausgang 5 Vdc / 0,5 A bis 2 A max." ausgelegt ist. Verwende nur Netzadapter mit ausreichender Sicherheitszulassung (gekennzeichnet mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „von UL gelistet“).

Die Displayanzeige wechselt zwischen dem Ladesymbol und dem Batteriestatus, während der Akku voll geladen wird.



Pflege deines Polar Loop

Reinige den Polar Loop mit einer Lösung aus milder Seife und Wasser. Trockne ihn mit einem Handtuch ab. Verwende niemals Alkohol und keine scheuernden Materialien wie Stahlwolle oder chemische Reinigungsmittel. An einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren. Nicht in einer feuchten Umgebung oder in nicht atmungsaktiven Material (z. B. einer Plastiktüte oder eine Sporttasche) lagern. Setze Trainingscomputer nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus.

Wenn dein Produkt nicht richtig geladen wird oder wenn es nicht mit FlowSync verbunden wird, ist möglicherweise der Ladebereich auf der Rückseite des Produkts nicht sauber genug. Entferne vorsichtig Staub, Haare oder Schmutz, die sich möglicherweise an den Ladekontakten angesammelt haben. Verwende ein trockenes Reinigungstuch, z. B. ein Brillenreinigungstuch. Du kannst auch eine Zahnbürste oder ein ähnliches Instrument verwenden, um hartnäckigen Schmutz im Hohlraum zu entfernen.

 *Verwende zur Reinigung KEINEN Alkohol, keine Chemikalien und keine Schleifmittel wie Stahlwolle.*

Wasserbeständigkeit:

Der Polar Loop ist bis zu 20 Meter wasserbeständig. Du kannst ihn beim Baden und Schwimmen tragen.

Aktualisieren deines Polar Loop

Wenn neue Updates für Polar Loop verfügbar sind, fordert dich Polar FlowSync automatisch zur Aktualisierung deines Geräts auf.

Polar FlowSync synchronisiert alle deine Daten, bevor der Aktivitätsmonitor zurückgesetzt und aktualisiert wird. Nach der Aktualisierung werden deine Einstellungen wieder mit dem Aktivitätsmonitor synchronisiert.

Zurücksetzen des Polar Loop

Wenn du deinen Polar Loop zurücksetzen musst, schließe ihn an deinen Computer an und führe ein **Rücksetzen auf Werkseinstellungen** unter **Einstellungen** in Polar FlowSync durch.

Durch das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten im Aktivitätsmonitor gelöscht, sodass er neu in Betrieb genommen werden kann.

Systemanforderungen für deinen Computer und dein Smartphone

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 und höher
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 und höher
- Optional mobile App Polar Flow unter iOS 6 und höher, kompatible Mobilgeräte iPhone 4S und iPhone 5 sowie iPod touch (5. Generation und höher)

Technische Spezifikationen

Tabelle 7.1. Batterie

Betriebsdauer bei voller Ladung	Bis zu 6 Tage
Typ	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 25 mAh, nicht austauschbar
Aufladen	USB-kompatibles Netzteil oder Computer-USB-Anschluss mit USB Typ A-Stecker
Ladezeit bis zum vollständigen Aufladen	90 Minuten

Tabelle 7.2. Speicher

Kapazität	4 MB
Beispiele	12 Tage Aktivität und 4 einstündige Trainingseinheiten oder 7 Tage Aktivität und 8 einstündige Trainingseinheiten

Tabelle 7.3. Kommunikation

USB	Spezielles Polar USB-Kabel Das Ende des Kabels zum Polar Loop ist magnetisiert: Halte es von Kreditkarten und Metallgegenständen fern.
Drahtlos	Bluetooth Smart

Tabelle 7.4. Allgemein

Wasserbeständigkeit:	20 m. Zum Baden und Schwimmen geeignet
Umgebungstemperatur:	0 °C bis +50 °C
Ladetemperatur:	0 °C bis +45 °C
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 S/min Die Definition gilt für konstante Bedingungen.
Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min

Tabelle 7.5. Größe

Umfang	Min. 145 mm Max. 240 mm
Gewicht	38 g
Breite	20 mm

Tabelle 7.6. Display

85 LED-Leuchten in 5 x 17-Matrix

DEUTSCH

Tabelle 7.7. Taste

Kapazitive One-Touch-Taste

Tabelle 7.8. Sensoren

3D-Beschleunigungssensor

Tabelle 7.9. Armbandmaterialien

Vordere Blende und Band	Polyurethan (TPU)
Vordere Blende und Dekorationsteile	ABS + galvanische Beschichtung
Rückplatte	PA + GF
Rückplattenschrauben	Edelstahl
Rückplatten-Verbindungssteile	Edelstahl
Verschluss	Edelstahl