

POLAR[®]



POLAR LOOP CRYSTAL

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Polar Loop Crystal Uživatelská příručka	5
Úvod	5
Přehled	5
Co je v balení	7
Toto je váš Polar Loop Crystal	8
Začínáme	9
Nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal	10
Stažení a instalace softwaru Polar FlowSync	11
Připojení sporttesteru Polar Loop Crystal	11
Přihlašte se do Polar Flow	12
Úprava délky náramku	14
Pořídte si mobilní aplikaci Polar Flow	18
Spárování sporttesteru Polar Loop Crystal s mobilním zařízením	18
Baterie a nabíjení	20
Buďte aktivní	21
Sledování každodenní aktivity	22
Cíl aktivity	22
Údaje o aktivitě	23
Upozornění na nečinnost	26
Informace o spánku ve webové službě Flow a aplikaci Flow	26

Údaje o aktivitě v aplikaci Flow a ve webové službě Flow	27
Trénování se sporttesterem Polar Loop Crystal	28
Připnutí snímače srdeční frekvence	28
Spárování snímače srdeční frekvence	29
Zahájení tréninku	30
Vedení prostřednictvím sledování srdeční frekvence při tréninku	31
Ukončení tréninku	31
Synchronizace	33
Synchronizace dat s aplikací Flow.	33
Synchronizace s webovou službou Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync	33
Funkce	35
Energy pointer	36
Chytrá upozornění (Aplikace Polar Flow iOS)	37
Nastavení funkce Smart Notifications	37
Mobilní aplikace Polar Flow	37
Nerušit	37
Telefon	38
Používání funkce Smart notifications	38
Funkce Smart Notifications funguje prostřednictvím Bluetooth.	38
Chytrá upozornění (Aplikace Polar Flow Android)	40
Nastavení funkce Smart Notifications (Chytrá upozornění) v mobilní aplikaci Polar Flow	40
Zapínání a vypínání funkce Smart Notifications	40
Nerušit	41

Blokace aplikací	41
Nastavení telefonu	41
Používání funkce Smart notifications	42
Funkce Smart Notifications funguje prostřednictvím technologie Bluetooth.	42
Budík	43
Nastavení	44
Nastavení displeje	44
Nastavení aktuálního času	44
Letecký režim	45
Zobrazování zpráv	46
Mobilní aplikace Polar Flow	47
Webová služba Polar Flow	48
Aktualizace firmware	49
Resetování sporttesteru Polar Loop Crystal	50
Důležité informace	51
Péče o Polar Loop Crystal	52
Čištění	52
Uskladnění	52
Servis	53
Bezpečnostní opatření	54
Rušení při tréninku se snímačem srdeční frekvence	54
Minimalizace rizik při tréninku	54
TECHNICKÁ SPECIFIKACE	56

Software Polar FlowSync a kabel USB	58
Kompatibilita mobilní aplikace Polar Flow	58
Omezená mezinárodní záruka Polarů	59
Prohlášení o vyloučení zodpovědnosti	61

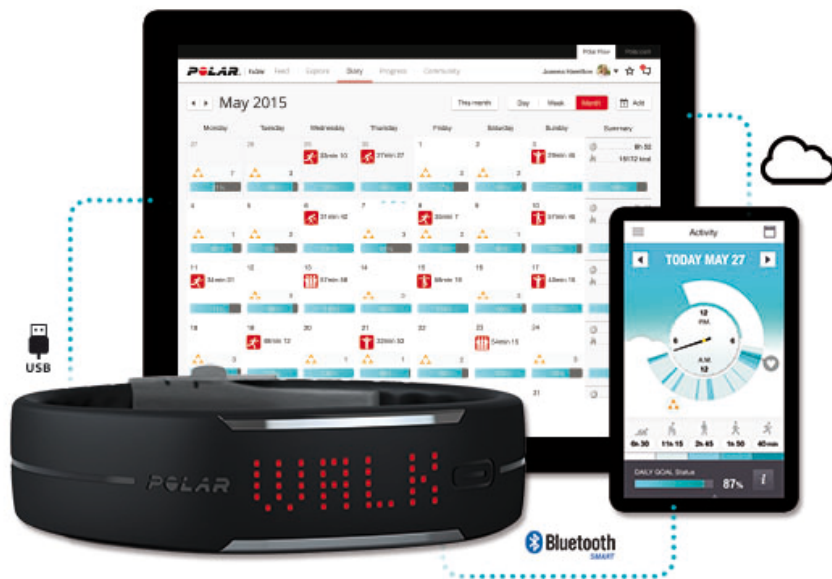
POLAR LOOP CRYSTAL UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

ÚVOD

Děkujeme vám za nákup inteligentně krásného sporttesteru Polar Loop Crystal!

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s vaším novým přítelem pracovat. Chcete-li si prohlédnout instruktážní videa a nejnovější verzi této uživatelské příručky, navštivte nás na adrese polar.com/support/Loop_Crystal.

PŘEHLED



Polar Loop Crystal

Polar Loop Crystal sleduje veškerou vaši aktivitu – každý krok a skok během dne - a ukáže vám, jak vám prospěla. Když vyvinete dostatečnou aktivitu, tak vás pochválí, a pokud vám do splnění cíle denní aktivity ještě trochu schází, tak vás povzbudí k pohybu.

Kabel USB

Součástí balení výrobku je zakázkový kabel USB . Používejte ho k nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a webovou službou Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync.

Aplikace Polar Flow

Mějte okamžitě k dispozici data o svojí aktivitě a tréninku. Aplikace Flow bezdrátově převede data o vaší aktivitě a tréninku do webové služby Polar Flow. Pořídte si ji v App StoreSM nebo na Google PlayTM.

Software Polar FlowSync

Polar FlowSync synchronizuje vaše data mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a webovou službou Polar Flow ve vašem počítači. Jděte na flow.polar.com/start , abyste mohli Polar Loop Crystal začít používat a mohli si stáhnout a nainstalovat software FlowSync.

Webová služba Polar Flow

Zaznamenávejte si své úspěchy, získejte vedení a podrobnou analýzu svých aktivit a tréninkových výsledků. Dejte o svých úspěších vědět svým přátelům. Toto vše naleznete na adrese polar.com/flow.

CO JE V BALENÍ



Obsah balení

1. Polar Loop Crystal
2. Přezka s pružinovými kolíky (součástí balení Polar Loop Crystal)
3. Nástroj k přezce
4. Náhradní pružinový kolík
5. Zakázkový kabel USB
6. Průvodce Začínáme s měřicí páskou.

TOTO JE VÁŠ POLAR LOOP CRYSTAL



ZAČÍNÁME

NASTAVENÍ SPORTTESTERU POLAR LOOP CRYSTAL

Pro nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal budete potřebovat **počítač s připojením na internet**, protože nastavení se provádí ve webové službě Polar Flow. Níže uvádíme požadavky na PC a Mac.

PC

Software: Windows 7, Windows 8 a novější

Hardware: USB port

Mac

Software: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 a novější

Hardware: USB port

STAŽENÍ A INSTALACE SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Pro průběžnou synchronizaci dat a aktualizaci sporttesteru Polar Loop Crystal je třeba, abyste si nainstalovali software Polar FlowSync.

1. Jděte na flow.polar.com/start a stáhněte si Polar FlowSync.
2. Spusťte instalační balíček a postupujte podle pokynů na obrazovce.

i *Jestliže se objeví vyskakovací okno s výzvou, abyste počítač restartovali, můžete je zavřít a pokračovat.*

Po dokončení instalace se FlowSync otevře automaticky a požádá vás o spojení s výrobkem od Polaru.

Podrobnější pokyny k instalaci FlowSync viz polar.com/support/FlowSync.

PŘIHOJENÍ SPORTTESTERU POLAR LOOP CRYSTAL

i *Nový Polar Loop Crystal se nachází v režimu uskladnění a probudí se, jakmile ho připojíte k počítači, abyste provedli jeho nastavení.*

Připojte Polar Loop Crystal k počítači přes port USB kabelem, který je součástí balíčku. Jestliže je magnetická koncovka kabelu k náramku řádně připojena, tak zacvakne do správné pozice. Dovolte svému počítači nainstalovat všechny ovladače, které vám nabídne.



i *Nepoužívejte pokud možno rozbočovače USB. Nemusejí být dostatečně výkonné na to, aby sporttester nabily.*

PŘIHLAŠTE SE DO POLAR FLOW

1. Webová služba Polar Flow se otevře automaticky v internetovém prohlížeči.

Na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal se začne zobrazovat symbol pro synchronizaci.



i *Neotevře-li se webová služba PolarFlow, tak sporttester Polar Loop Crystal odpojte a znovu zapojte.*

2. **Vytvořte si účet u Polaru** anebo se přihlašte, pokud již účet máte. Potom klikněte na **Next**.

Účet u Polaru je vaší vstupenkou do všech služeb, které Polar poskytuje, a do nichž se musíte přihlásit, jako jsou například webová služba Flow a polarpersonaltrainer.com.

3. **Proveďte nastavení:**

Zadejte svá fyzická nastavení. Uveďte přesné údaje. Jestliže bude nastavení správné, získáte osobní vedení a přesné vyhodnocení vaší denní aktivity a tréninkových jednotek.

Zvolte si časový formát, který byste chtěli mít na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal. Rozhodněte se, na kterém zápěstí budete náramek nosit - podle toho bude natočen displej.

i *Pro získání co nejpřesnějších výsledků doporučujeme náramek nosit na nedominantní ruce.*


A nakonec si zvolte úroveň aktivity, abychom vám mohli poskytnout vhodný cíl denní aktivity.

Nastavení si můžete kdykoliv změnit ve webové službě i v mobilní aplikaci Flow.

4. **Spustěte synchronizaci**, kliknutím na **Done**. Bude provedena synchronizace nastavení mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a webovou službou Polar Flow.

Před odpojením sporttesteru Polar Loop Crystal počkejte na dokončení synchronizace. Po dokončení se na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal objeví symbol pro kontrolu, který se při nabíjení baterie změní na symbol pro nabíjení. Na obrazovce počítače se otevře Diář webové služby Polar Flow.



 *Jestliže je pro Polar Loop Crystal k dispozici nový software, doporučujeme ho nainstalovat v této fázi. Další informace viz [Aktualizace firmware](#)*

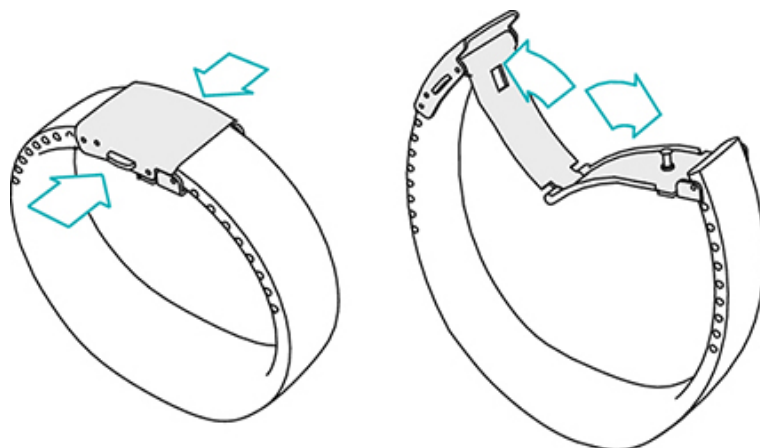
Nyní si můžete začít upravovat na míru náramek, anebo Polar Loop Crystal plně nabít. Nebude-li po odpojení sporttesteru Polar Loop Crystal baterie plně nabitá, nezapomeňte ji dobít později.

Další informace o webové službě viz [Webová služba Polar Flow](#).

ÚPRAVA DÉLKY NÁRAMKU

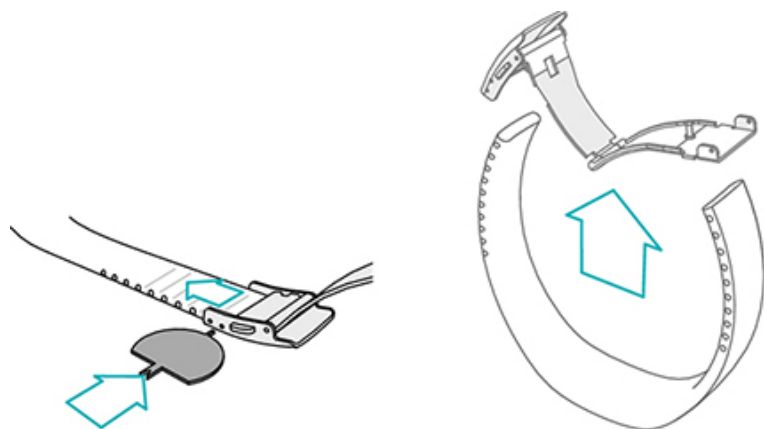
Postupujte dle těchto pokynů, jak si Polar Loop Crystal přizpůsobit na míru podle velikosti zápěstí.

1. **Rozeptejte přezku stisknutím bočních tlačítek.**



2. **Přezku od obou konců náramku odpojte.**


Nástrojem, který je součástí balení, vysuňte pružinové kolíky. Potom přezku z náramku vyjměte.

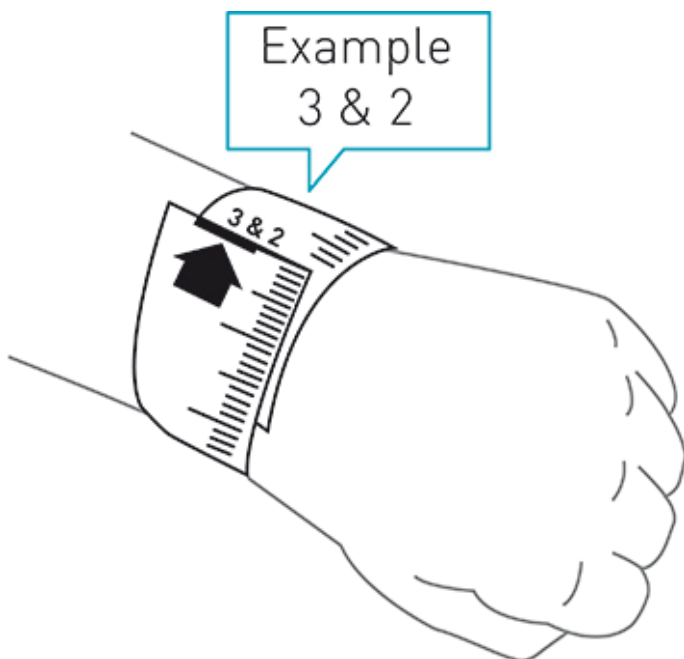


3. Změřte si obvod zápěstí.

Veźměte měřicí pásku, která je součástí průvodce Začínáme, a odstříhnete ji podél vyznačené čáry.

Otočte si ji kolem zápěstí a poznačte si naměřené hodnoty. Pro každý z obou konců náramku je na měřicím pásku uvedena jedna hodnota. Každá hodnota představuje počet dílků mezi jednotlivými drážkami v náramku, které je potřeba odstříhnout.

 *Náramek se nosí pohodlněji, když je trochu volnější.*



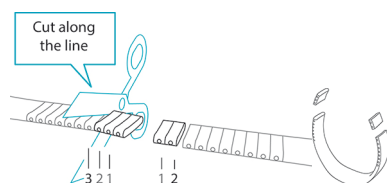
4. Náramek po obou stranách pečlivě zastříhnete.

Je důležité, abyste náramek zastříhli po obou stranách, abyste mohli mít jistotu, že displej bude uprostřed.

Odpočítejte tolik dílků od jednoho jeho konce, kolik ukazuje naměřená hodnota. Náramek pečlivě rovně zastříhnete v drážce mezi otvory pro pružinové kolíky.

i *Dávejte pozor, abyste nestříhli do otvorů pro pružinové kolíky.*

Totéž zopakujte na druhé straně náramku.



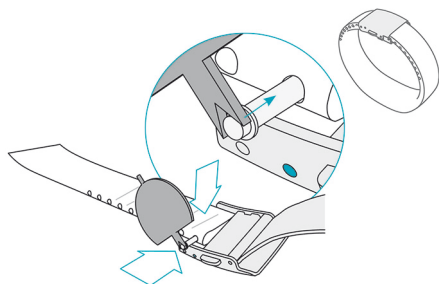
5. Namontujte zpět přezku.

Vezměte jeden pružinový kolík a zasuňte ho do prvního otvoru na konci náramku. Jeden jeho konec zasuňte potom do příslušného otvoru v přezce.

S pomocí nástroje zasuňte druhý konec pružinového kolíku do druhého otvoru v přezce.

Totéž zopakujte na druhé straně náramku.

i Vyskytnou-li se při zpětné montáži přezky nějaké problémy, zkontrolujte, zda jste náramek zastříhli rovně. V případě potřeby náramek znovu zastříhněte.



6. Náramek si vyzkoušejte, abyste viděli, zda vám padne.

V případě potřeby si jeho délku můžete upravit přesunutím jednoho pružinového kolíku do krajního otvoru v přezce, aby vám perfektně padnul. Nebo, pokud to bude nutné, můžete si náramek ještě zkrátit zastřížením, dílek po dílku.

i Pokud se vám stane, že náramek k Polar Loop Crystal nechtěně zkrátíte příliš, obraťte se do jednoho měsíce od jeho zakoupení na svého maloobchodního prodejce nebo na zákaznickou službu Polar a zdarma obdržíte nový náramek.

POŘIĎTE SI MOBILNÍ APLIKACI POLAR FLOW

Pořídte si mobilní aplikaci Polar Flow, s níž můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takřikajíc za pochodu, a bezdrátově si je převádět z Polar Loop Crystal do služby Polar Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo Google Play.

- Aplikace Flow pro iOS je kompatibilní s iPhonem 4S (a novějšími) a vyžaduje Apple iOS 8.0 (a novější).
- Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní se zařízeními vybavenými verzí Android 4.3 a novějšími.

Podporu a další informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese polar.com/en/support/Flow_app.

 Abyste mohli Polar Loop Crystal používat s mobilní aplikací Polar Flow, musíte si přístroj nastavit přes počítač. Další informace o nastavení přístroje viz [Nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal](#).

SPÁROVÁNÍ SPORTTESTERU POLAR LOOP CRYSTAL S MOBILNÍM ZAŘÍZENÍM

Před spárováním

- Na adrese flow.polar.com/start proveďte nastavení dle pokynů v kapitole [Nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal](#), abyste získali účet u Polar.
- Z App Store nebo z Google Play si stáhněte aplikaci Flow.
- Dbejte na to, abyste měli na přístroji zapnutý *Bluetooth*, a aby byl vypnut letecký režim.
- Zkontrolujte, zda je mobilní zařízení připojeno k internetu.

Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Polar Flow a přihlašte se k účtu u Polar.
2. Počkejte, dokud se na mobilním zařízení nezobrazí text **Connect product**.
3. Poklepejte na tlačítko na sporttesteru Polar Loop Crystal pro jeho spárování s aplikací. Počkejte dokud se displej sporttesteru Polar Loop Crystal nevyprázdní, aby mohla být spuštěna synchronizace.

 Přiložte Polar Loop Crystal dostatečně blízko k telefonu, aby spárování bylo úspěšné.

4. Potvrďte spárování poklepnutím na tlačítko **OK** na mobilním zařízení.

Aplikace Polar Flow zahájí synchronizaci se sporttesterem Polar Loop Crystal prostřednictvím *Bluetooth*. Data potom uloží přes internetové připojení do webové služby Polar Flow. Nastavení vašeho účtu u Polar

bude převedeno z webové služby do mobilní aplikace. Tato aplikace bude potom zobrazovat údaje o vaší osobní aktivitě a poskytovat vám vedení.

Další informace o mobilní aplikaci viz [Mobilní aplikace Polar Flow](#).

BATERIE A NABÍJENÍ

Společnost Polar by Vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady a tam, kde je to možné, využili samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

Polar Loop Crystal má vnitřní dobíjecí baterii. Plně nabitý Polar Loop Crystal vydrží v provozu až osm dní, podle intenzity používání. Jestliže si například často procházíte jednotlivými náhledy na displeji nebo používáte Polar Loop Crystal k tréninku se snímačem srdeční frekvence, pak musíte baterii nabíjet častěji.

Pro nabíjení sporttesteru Polar Loop Crystal přes konektor USB ve vašem počítači používejte kabel USB, který je součástí balení. Pro nabíjení ze zásuvky používejte USB adaptér (není součástí příslušenství). Jestliže je baterie úplně vybitá a displej se po zapojení přístroje do zásuvky nerozsvítí, můžete to trvat až 20 vteřin, než se zobrazí animace nabíjení. Na displeji se bude během nabíjení střídavě objevovat symbol pro nabíjení a procento nabití baterie, dokud nebude nabita na 100%. Plné nabití baterie trvá přibližně 90 minut.



Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc 0,5A - 2A max.“. Používejte pouze náležitě atestované adaptéry střídavého proudu (označené „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

Sporttester Polar Loop Crystal vás upozorní, když bude baterie slabá. Další informace k upozornění, že baterie je slabá, viz [Zobrazování zpráv](#).

BUĎTE AKTIVNÍ

SLEDOVÁNÍ KAŽDODENNÍ AKTIVITY

Polar Loop Crystal sleduje vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Ukáže vám, nakolik jste ve svém každodenním životě opravdu aktivní, což zjišťuje podle frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů, přičemž bere v potaz i vaše fyzická data.

Další informace o tom, jak Polar sleduje vaši aktivitu 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, naleznete na adrese polar.com/support.

CÍL AKTIVITY

Polar Loop Crystal vám na každý den zadá cíl aktivity a povede vás k jeho splnění. Cíl aktivity je zobrazen v podobě lišty, která se postupně zaplňuje, a ukazuje vám, jak blízko jste ke splnění svého cíle. Jakmile je lišta plná, cíl je splněn. Cíl aktivity vychází z vašich osobních údajů a z nastavení úrovně aktivity, kterou najdete v nastavení funkce Daily Activity Goal ve webové službě Flow.

Přihlašte se do webové služby Flow, v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii, a v Settings přejděte na záložku Daily Activity goal.

Nastavení funkce Daily Activity goal vám umožňuje zvolit si ze tří úrovní aktivity tu, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě (viz číslo 1 na obrázku níže). Pod sekci výběru (číslo 2 na obrázku níže) uvidíte, jak aktivní musíte být, abyste splnili cíl denní aktivity na zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v kanceláři a většinu dne prosedíte, měli byste v běžném dni vyvinout přibližně sedm hodin mírné aktivity. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, jsou nároky vyšší.

Settings

Account Daily activity goal Your profile Privacy General Notification settings

Daily activity goal

1. Level 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

Level 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

Level 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

2. <input type="checkbox"/> Low intensity Standing work, light household chores	7h 19min	or
<input type="checkbox"/> Medium intensity Walking and other moderate activities	2h 12min	or
<input type="checkbox"/> High intensity Jogging, running and other intense activities	0h 58min	

Cancel Save

Čas, po který musíte být v průběhu dne aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity, závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Jestliže budete vyvíjet intenzivnější aktivitu, můžete cíl splnit rychleji. Můžete však také vyvíjet o něco mírnější aktivitu v průběhu celého dne. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl denní aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví. Čím jste mladší, tím větší aktivitu musíte vynaložit.

ÚDAJE O AKTIVITĚ

Polar Loop Crystal má LED displej, který si můžete zobrazit stiskem tlačítka.

Opakovaným mačkáním dotykového tlačítka si na displeji můžete zobrazovat jednotlivé náhledy **ACTV**, **CALS**, **STEP** a **TIME**.

Ke každému z těchto ukazatelů se zobrazí podrobnější informace. Stačí dvě vteřiny počkat a obrazovka se sama posune.

 <p>Lišta aktivity - při vašem pohybu se postupně zaplňuje</p>	<p>ACTV je zkratka pro denní pohybovou aktivitu. V liště aktivity se zobrazuje průběžné plnění cíle denní aktivity. Jakmile cíl denní aktivity splníte, bude lišta aktivity zaplněná.</p> <p>Jakmile cíl denní aktivity splníte a lišta aktivity bude zaplněná, uvidíte svoji aktivitu v procentech cíle aktivity.</p> <p>Jestliže budete vyvíjet intenzivnější aktivitu, můžete cíl splnit rychleji. Můžete však také vyvíjet o něco mírnější aktivitu v průběhu celého dne.</p>
 <p>To go - ukazuje, kolik aktivity vám ještě zbývá vyvinout, abyste cíl splnili</p>	<p>TO GO vám ukáže možnosti, jak můžete cíle denní aktivity dosáhnout. Ukáže vám, jak dlouho se ještě budete muset pohybovat, pokud si zvolíte pohybovou aktivitu o nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout.</p> <p>Cíle denní aktivity můžete dosáhnout při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Ve sporttesteru Polar Loop Crystal UP znamená nízkou intenzitu pohybu, WALK znamená střední intenzitu a JOG vysokou intenzitu. Další příklady pohybových aktivit o nízké, střední nebo vysoké intenzitě naleznete ve webové službě i v mobilní aplikaci Polar Flow. Můžete si vybrat, jakým způsobem cíle denní aktivity dosáhnete.</p>

 <p>The image shows two views of the Polar Loop Crystal activity tracker. The top view displays the word 'JOG' in red LED characters. A downward-pointing triangle indicates the next view, which shows a red LED display of '1:00', representing the remaining time to the goal.</p>	<p>JOG představuje aktivity o vysoké intenzitě, jako je např. jogging, hodina tělocviku, skákání přes švihadlo, basketbal, fotbal, tenis, házená nebo squash.</p> <p>Když provádíte aktivity o vysoké intenzitě, Polar Loop Crystal vám ukáže, kolik času vám ještě zbývá do splnění cíle.</p>
<p>OR</p>  <p>The image shows two views of the Polar Loop Crystal activity tracker. The top view displays the word 'WALK' in red LED characters. A downward-pointing triangle indicates the next view, which shows a red LED display of '2:17', representing the remaining time to the goal.</p>	<p>WALK představuje aktivity o střední intenzitě, jako je např. chůze, sekání trávníku, trénování na okruhu, bowling, jízda na skateboardu, lehký tanec, lehké plavání nebo stolní tenis.</p> <p>Když provádíte aktivity o střední intenzitě, Polar Loop Crystal vám ukáže, kolik času vám ještě zbývá do splnění cíle.</p>
<p>OR</p>  <p>The image shows two views of the Polar Loop Crystal activity tracker. The top view displays the word 'UP' in red LED characters. A downward-pointing triangle indicates the next view, which shows a red LED display of '7:30', representing the remaining time to the goal.</p>	<p>UP představuje aktivity o střední intenzitě, jako je např. úklid, mytí nádobí, práce na zahradě, hra na kytaru, pečení, hraní kulečníku, pomalá chůze, hraní šipek nebo tai-či.</p> <p>Když provádíte aktivity o nízké intenzitě, Polar Loop Crystal vám ukáže, kolik času vám ještě zbývá do splnění cíle.</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>CALS představuje počet spálených kalorií v kilokaloriích.</p> <p>Do počtu spálených kalorií je započítána jak základní metabolická míra, tak i kalorie spálené při denních aktivitách. Kromě toho, používáte-li při tréninku snímač srdeční frekvence, je v denní kalorické spotřebě uveden i počet spálených kalorií dle jednotlivých pásem srdeční frekvence.</p> <p>Základní metabolická míra je vypočítávána i tehdy, když u sebe nemáte Polar Loop Crystal.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>STEP představuje ujité kroky.</p> <p>Přístroj zaznamenává počet a druh pohybů vašeho těla a odhaduje z nich počet kroků, které jste udělali.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>TIME představuje aktuální čas.</p> <p>Návod pro nastavení aktuálního času naleznete v Settings.</p>

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité i to, abyste se vyhýbali dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. Polar Loop Crystal zaznamená, když jste v průběhu dne již příliš dlouho fyzicky neaktivní, a pomůže vám vaše sezení přerušit, abyste se vyhnuli škodlivým účinkům na svoje zdraví.

Pokud jste již téměř hodinu nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost. Polar Loop Crystal začne vibrovat a LED osvětlení displeje začne blikat. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou vycházku, protáhněte se nebo vykonejte nějakou jinou lehkou aktivitu. Jakmile se začnete pohybovat, blikání ustane. Jestliže poklepete na dotykové tlačítko, když LED osvětlení bliká, uvidíte zprávu **IT'S TIME TO MOVE!** Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku nečinnosti, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

Aplikace Flow vám poskytne stejné upozornění, jestliže v ní máte toto upozornění aktivováno, a jestliže je váš přístroj spojen se sporttesterem Polar Loop Crystal přes *Bluetooth*.

Aplikace Flow i webová služba vám ukáží, kolik upozornění na fyzickou nečinnost jste obdrželi. Můžete se tedy podívat na svůj denní režim a změnit ho tak, abyste žili aktivněji.

INFORMACE O SPÁNKU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW A APLIKACI FLOW

Budete-li mít sporttester Polar Loop Crystal u sebe i v noci, bude sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný / neklidný). Nemusíte zapínat režim spánku, přístroj podle pohybů vašeho zápěstí automaticky pozná, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný / neklidný) jsou k nahlédnutí ve webové službě Flow a v aplikaci Flow, poté, co byl Polar Loop Crystal synchronizován.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00/6pm hodin do 18:00/6pm hodin následujícího dne. Přerušení spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepočítá se však do celkové doby spánku. Interval přerušení spánku, které jsou delší než jedna hodina, způsobí zastavení záznamu spánku.

Čas, po který spíte klidně a příliš se nehýbete, je zaznamenáván jako vydatný spánek. Čas, po který se ve spánku hýbete a měníte svoji polohu, je zaznamenáván jako neklidný spánek. Použitý algoritmus neprovádí pouze jednoduchý součet intervalů, kdy se ve spánku nehýbete, ale přikládá větší váhu delším takovým intervalům, než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

Informace o tom, jak dlouho trvá váš vydatný i neklidný spánek, vám umožní vidět, jak v noci spíte, a zda váš spánek není ovlivněn nějakými změnami ve vašem všedním životě. To vám může pomoci najít způsob, jak svůj spánek zlepšit a cítit se během dne odpočatí.

ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI FLOW A VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí pohybové aktivitě takřkajíc za pochodu a bezdrátově je převádět ze sporttesteru Polar Loop Crystal do služby Polar Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace.

Funkce **Activity Benefit** zaznamenává v průběhu dne veškerou vaši pohybovou aktivitu a ukazuje vám, jakým způsobem přispívá k vašemu zdraví. Když vyvinete dostatečnou aktivitu, tak vás pochválí, a pokud vám do splnění cíle denní aktivity ještě trochu schází, tak vás povzbudí k pohybu. Funkce Activity Benefit vám poskytne denní, týdenní a měsíční zpětnou vazbu, protože čím více se pohybujete, tím lépe pro vaše zdraví. Na to, jak si vedete, se můžete podívat buď v mobilu nebo na webu.

Activity zones: Polar Loop Crystal sleduje vaši každodenní pohybovou aktivitu na pěti úrovních intenzity: odpočinek, sezení, nízká, střední a vysoká intenzita pohybu. Měří různá pásma aktivity (nízkou, střední, vysokou). Čím vyšší intenzita, tím rychleji splníte cíl. U náramku Polar Loop Crystal ‚UP‘ znamená nízkou intenzitu, ‚WALK‘ střední a ‚JOG‘ vysokou intenzitu. Další příklady pohybových aktivit o nízké, střední a vysoké intenzitě naleznete ve webové službě Polar Flow.

Advanced activity analysis: Souhrnná hodnota aktivně stráveného času vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu tělu a zdraví. Kromě celé řady podrobných údajů o vaší fyzické aktivitě a zdravotním přínosu, který vám poskytla, můžete vidět i období, kdy jste nebyl fyzicky aktivní, a kdy jste příliš dlouho seděli.

Další informace viz [Mobilní aplikace Polar Flow](#) a [Webová služba Polar Flow](#).

TRÉNOVÁNÍ SE SPORTTESTEREM POLAR LOOP CRYSTAL

Polar Loop Crystal sleduje veškerou vaši pohybovou aktivitu. Abyste z každodenního sportování získali ještě více, snímač srdeční frekvence Polar *Bluetooth Smart*® je volitelným, avšak dokonalým doplňkem ke sporttesteru Polar Loop Crystal.

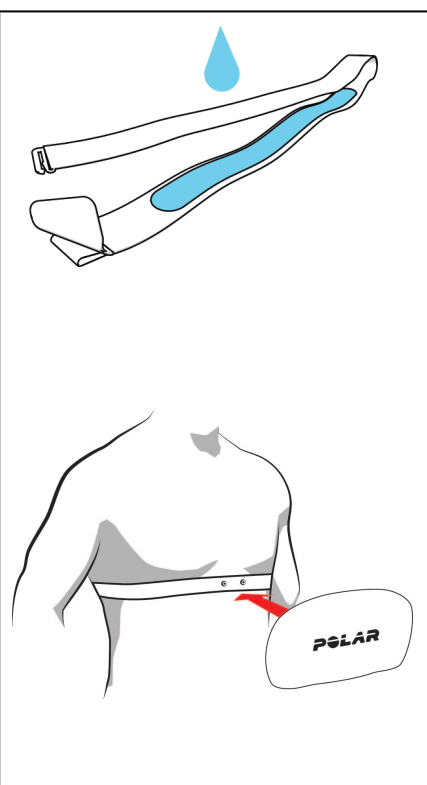
Se snímačem srdeční frekvence získáte o tréninku více informací. Ve sporttesteru Polar Loop Crystal můžete sledovat přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Kromě srdeční frekvence vidíte i hlavní účinek tréninku a můžete se zaměřit na to, čeho chcete dosáhnout - spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice. Tato funkce se nazývá Energy Pointer. Další informace viz [Energy Pointer](#).


S použitím snímače srdeční frekvence můžete svůj cyklistický trénink sledovat s mnohem větší přesností. Když trénujete se snímačem srdeční frekvence, ve webové službě Polar Flow to bude zobrazeno jako tréninková jednotka, jakmile data synchronizujete.

Doporučujeme používat snímač srdeční frekvence Polar H7 *Bluetooth Smart*®. Nemůžeme zaručit plnou kompatibilitu se snímači srdeční frekvence od jiných výrobců.

PŘIPNUTÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás na místech, kde se nacházejí elektrody.
2. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k druhému konci pásu připevněte hák. Upravte si délku hrudního pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně.
3. Připojte k pásu konektor.
4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polar na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.



 Po každém tréninku konektor od hrudního pásu odpojte a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít. Podrobnější pokyny k péči viz [Péče o Polar Loop Crystal](#).

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

Než začnete se snímačem srdeční frekvence trénovat, musíte ho spárovat se sporttesterem Polar Loop Crystal.

1. Připněte si kompatibilní snímač srdeční frekvence. Dbejte na to, aby na místech, kde nacházejí elektrody, byl pás navlhčený. V případě potřeby vyhledejte další instrukce v uživatelské příručce snímače srdeční frekvence.
2. Přiložte Polar Loop Crystal těsně ke snímači.
3. Poklepejte na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal a počkejte, dokud nezhasne LED osvětlení displeje. Potom několik vteřin počkejte, dokud se na displeji nezobrazí text **PAIRED**.



Nyní se vám na displeji budou střídavě zobrazovat také aktuální srdeční frekvence a hodnota ukazatele [EnergyPointer](#) .

i Pokud se text **PAIRED** (SPÁROVÁNO) na displeji nezobrazí, zopakujte kroky 2-3 a přesvědčte se, že mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a snímačem srdeční frekvence nemáte žádné oblečení.

Vyskytnou-li se s párováním nějaké problémy, navštivte adresu polar.com/support/Loop_Crystal, kde naleznete další pokyny.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Upozorňujeme, že Polar Loop Crystal nezaznamenává srdeční frekvenci ve vodě. Je to z toho důvodu, že *Bluetooth Smart®* ve vodě nevysílá.

Pro zahájení tréninku se snímačem srdeční frekvence si připněte snímač srdeční frekvence a sporttester Polar Loop Crystal. Poklepejte na dotykové tlačítko a počkejte, dokud se LED osvětlení displeje nevypne. Potom několik vteřin počkejte, až se na displeji zobrazí hodnota vaší srdeční frekvence.



i Trénink se snímačem srdeční frekvence nemůžete zahájit, když sporttester Polar Loop Crystal synchronizuje data s mobilní aplikací Polar Flow. Se zahájením tréninku počkejte, dokud symbol pro synchronizaci nezmizí.



i V průběhu tréninku se snímačem srdeční frekvence nemůžete sporttester Polar Loop Crystal synchronizovat s mobilní aplikací Polar Flow. Data můžete synchronizovat po skončení tréninku.

VEDENÍ PROSTŘEDNICTVÍM SLEDOVÁNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE PŘI TRÉNINKU

Poklepem na dotykové tlačítko se můžete podívat na požadovaná data i v průběhu tréninku. Vaše aktuální srdeční frekvence je zobrazována v tepech za minutu (tepů/min.)



Počkejte dvě vteřiny a na displeji se zobrazí aktuální hlavní účinek vašeho tréninku - spalování tuků nebo zvyšování fyzické kondice. Další informace viz [Energy Pointer](#).

 <p>FAT BURN</p>	<p>V pásmu spalování tuků je intenzita tréninku nižší a zdrojem energie jsou především tuky. Tuky jsou proto spalovány efektivně a dojde ke zrychlení metabolismu, především k oxidaci tuků.</p>
 <p>FIT</p>	<p>V pásmu tělesné zdatnosti je intenzita tréninku vyšší a dochází ke zlepšování kardiovaskulární zdatnosti, což znamená, že posilujete své srdce a zlepšujete prokrvení svalů a plic. Hlavním zdrojem energie jsou karbohydráty.</p>

UKONČENÍ TRÉNINKU

Záznam tréninku ukončíte tak, že si odepnete hrudní pás a odpojíte od něj konektor.

i Nezapomeňte konektor od hrudního pásu odpojit, abyste přerušili spojení mezi snímačem srdeční frekvence a sporttesterem Polar Loop Crystal. Ponecháte-li konektor připojený, bude se vám ve sporttesteru Polar Loop Crystal nadměrně vybíjet baterie.

 *Po odepnutí snímače srdeční frekvence počkejte dvě minuty, než ho použijete s jiným zařízením nebo softwarem.*

Po skončení tréninku budou vaše data automaticky uložena do mobilní aplikace Polar Flow, pokud jste si tuto aplikaci aktivovali a je ve vašem mobilním zařízení funkční.

SYNCHRONIZACE

Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi sporttesterem Polar Loop Crystal, webovou službou Flow a mobilní aplikací Polar Flow, ať jste kdekoliv. Do mobilní aplikace můžete data ukládat bezdrátově a do webové služby Polar Flow je můžete ukládat prostřednictvím mobilní aplikace nebo přes kabel USB.

Pro bezpečnost svých dat synchronizujte sporttester Polar Loop Crystal dříve než se jeho paměť zaplní, na což vás Polar Loop Crystal upozorní prostřednictvím hlášení **MEM. Oznámení FULL** Další informace viz [Zobrazování zpráv](#).

SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Data jsou ze sporttesteru Polar Loop Crystal ukládána do aplikace Polar Flow přes *Bluetooth* a z aplikace Polar Flow do webové služby Polar Flow prostřednictvím internetu. Polar Loop Crystal zálohuje data automaticky do aplikace Polar Flow pro iOS, když splníte cíl denní aktivity, když obdržíte upozornění na neaktivitu, a když ukončíte trénink se snímačem srdeční frekvence. Data můžete kdykoliv synchronizovat i poklepnem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal. Stisknutím tohoto tlačítka spustíte synchronizaci, pokud žádná neproběhla v uplynulých 15 minutách. Ukládání do aplikace Polar Flow funguje tehdy, když je na vašem mobilním zařízení spuštěna aplikace Flow, alespoň na pozadí, váš telefon je od sporttesteru Polar Loop Crystal vzdálen do deseti metrů / 33 stop, a ve vašem mobilním zařízení je zapnuta aplikace *Bluetooth*.

Pro uložení dat ze sporttesteru Polar Loop Crystal do aplikace Polar Flow pro Android, aplikaci spusťte a poklepejte na dotykové tlačítko na Polar Loop Crystal. Podrobnější pokyny naleznete na adrese polar.com/support.

Podporu a další informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese polar.com/support/Flow_app.


SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW, PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Tento software jste si již nainstalovali, když jste [prováděli nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal](#).

1. Připojte Polar Loop Crystal k počítači přes kabel USB. Zkontrolujte, zda je na počítači spuštěn software Flow Sync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed.

Pokaždé, když připojíte Polar Loop Crystal ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikon na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X).

Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní, a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 *Jestliže ve webové službě Flow změňte nastavení, když máte Polar Loop Crystal připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat na FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do sporttesteru Polar Loop Crystal.*

Podporu a více informací o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese www.polar.com/en/support/flow

Podporu a více informací o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na adrese www.polar.com/en/support/FlowSync

FUNKCE

ENERGY POINTER

EnergyPointer vám bude v průběhu tréninku ukazovat, jestli je jeho hlavním účinkem pálení tuku nebo zlepšování fyzické kondice.

Polar Loop Crystal automaticky vypočítává personalizovaný bod obratu, v němž se hlavní účinek vašeho tréninku změní ze spalování tuků na zvyšování fyzické kondice. Tento bod se nazývá EnergyPointer. Průměrná hodnota ukazatele EnergyPointer odpovídá 69% hodnoty vaší maximální srdeční frekvence. Hodnota ukazatele EnergyPointer se však běžně mění s tím, jak se v průběhu dne mění vaše fyzická kondice a psychické rozpoložení. Polar Loop Crystal zjišťuje v průběhu dne kondici vašeho těla z hodnot srdeční frekvence a proměnlivosti srdeční frekvence, a v případě potřeby hodnotu ukazatele EnergyPointer adekvátně upraví. Jestliže se například vaše tělo již zotavilo po předchozím tréninku a nejste unavení ani ve stresu, pak jste připraveni na intenzivnější trénink, a hodnota ukazatele Energy Pointer se změní. Nejvyšší možná hodnota ukazatele EnergyPointer je 80% hodnoty vaší maximální srdeční frekvence.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (APLIKACE POLAR FLOW IOS)

Funkce Smart Notifications - Chytrá upozornění - umožňuje přijímat upozornění z telefonu do tréninkového počítače Polar Loop Crystal. Sporttester Polar Loop Crystal vás upozorní na příchozí hovory a zprávy (např. SMS nebo zprávy z WhatsApp). Upozorní vás také na události, které máte poznačené v telefonním kalendáři. Jestliže sporttester Polar Loop Crystal používáte při tréninku se snímačem srdeční frekvence, můžete přijímat pouze upozornění na příchozí hovory, pokud máte v telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow.


- K tomu, abyste mohli funkci Smart Notifications používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS a sporttester Polar Loop Crystal musí být s touto aplikací spárován.
- Funkce Smart Notifications je v současné době k dispozici pouze pro iOS.
- Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce Smart Notifications zapnuta, baterie v přístroji od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.

NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Smart Notifications přednastavena.

Funkci Smart Notifications si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings > Notifications**.
3. V nabídce **SMART NOTIFICATIONS** zvolte **On (bez náhledu)** nebo **Off**.
4. **Proveďte synchronizaci sporttesteru Polar Loop Crystal s mobilní aplikací** poklepnem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal.
5. Na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal se zobrazí **NOTIFICATIONS ON** nebo **NOTIFICATIONS OFF**.

 Pokaždé, když nastavení upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow změníte, nezapomeňte sporttester Polar Loop Crystal synchronizovat s mobilní aplikací.

NERUŠIT

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow příkaz **Do not disturb**. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Příkaz **Do not disturb** je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings > Notifications**.
3. Ve funkci **SMART NOTIFICATIONS** si můžete příkaz **Do not disturb** aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas aktivace a deaktivace příkazu **Do not disturb**.
4. Poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal provedte synchronizaci sporttesteru s mobilní aplikací.

TELEFON

To, jaká upozornění budete dostávat do telefonu, bude záležet na tom, jaká upozornění se vám budou zobrazovat ve sporttesteru Polar Loop Crystal. Změna nastavení upozornění v telefonu iOS:

1. Jděte do **Settings > Notifications**.
2. Zkontrolujte si, že aplikace, z nichž chcete upozornění přijímat, jsou uvedeny v nabídce **INCLUDE**, a jako způsob upozornění mají nastaveno buďto **Banners** nebo **Alerts**.

Veďte prosím na vědomí, že upozornění z Facebooku a Twitteru jsou zablokována, z důvodu šetření baterie sporttesteru Polar Loop Crystal.

Z aplikací uvedených pod **DO NOT INCLUDE** nebudete dostávat žádná upozornění.

POUŽÍVÁNÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS

Jakmile obdržíte upozornění, Polar Loop Crystal vám o tom dá diskrétně vědět svojí vibrací a zobrazením textu **CALL**/ jméno volajícího*, **CALENDAR** nebo **MESSAGE**. Na kalendářní událost a zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na příchozí hovory bude pokračovat, dokud nepoklepete na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal, nebo hovor nepřijmete.

*) Jméno volajícího se na displeji zobrazí, jestliže ho máte v telefonním seznamu, a zobrazuje se základními písmeny latinky a speciálními znaky následujících jazyků: Francouzštiny, finštiny, švédštiny, němčiny, norštiny a španělštiny.

FUNKCE SMART NOTIFICATIONS FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Smart Notifications fungují mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a vaším telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 10 m/33 stop. Jestliže je Polar Loop Crystal mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se Polar Loop Crystal vrátí do tohoto rozsahu.


Jestliže je Polar Loop Crystal mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovte poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal. Jakmile bude spojení obnoveno, na displeji telefonu se rozsvítí a začne blikat malá ikonka Bluetooth.

Nebude-li funkce Smart Notifications fungovat nebo jestliže fungovat přestane, na stránkách polar.com/support najdete další pokyny.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (APLIKACE POLAR FLOW ANDROID)

Funkce Smart Notifications - Chytrá upozornění - umožňuje přijímat upozornění z telefonu do tréninkového počítače Polar Loop Crystal. Sporttester Polar Loop Crystal vás upozorní na příchozí hovory a zprávy (např. SMS nebo zprávy z WhatsApp). Upozorní vás také na události, které máte poznačené v telefonním kalendáři. Vezměte prosím na vědomí, že jestliže používáte při tréninku se sporttesterem Polar Loop Crystal snímač srdeční frekvence, pak upozornění přijímat nemůžete.

- Ujistěte se, že máte v telefonu nainstalovaný Android verze 5.0 nebo novější.
- Ujistěte se, že ve sporttesteru Polar Loop Crystal máte nainstalovanou poslední verzi firmware .
- K tomu, abyste funkci Smart Notifications mohli používat musíte mít nainstalovanou mobilní aplikaci Polar Flow pro Android a sporttester Polar Loop Crystal musí být s touto aplikací spárován.
- K tomu, aby funkce Smart Notifications mohla fungovat, musíte mít v telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow.
- Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce Smart Notifications zapnuta, baterie v přístroji od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.

 Funkčnost jsme otestovali na několika nejpoužívanějších mobilních telefonech, např. na modelu Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. U jiných modelů mobilních telefonů, které podporují Android 5.0, se mohou z hlediska funkčnosti vyskytnout určité rozdíly.

NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) V MOBILNÍ APLIKACI POLAR FLOW ZAPÍNÁNÍ A VYPÍNÁNÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS


 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Smart Notifications přednastavena.

Funkci Smart Notifications zapnete a vypnete v mobilní aplikaci Polar Flow následovně.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Provedte synchronizaci sporttesteru Polar Loop Crystal s mobilní aplikací poklepnem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal.
3. Jděte do **Settings > Notifications**.
4. Ve funkci Smart notifications zadejte **On (Zapnuto) (bez náhledu)** nebo **Off**(Vypnuto).

Po zapnutí funkce Smart notifications obdržíte pokyny, jak si v telefonu aktivovat funkci zasílání upozornění (to znamená, jak poskytnout aplikaci Polar Flow přístup k upozornění odesílaných z vašeho telefonu), pokud jste tak ještě neučinili. Zobrazí se text **Enable notifications?** (Umožnit přijímat upozornění?). Poklepejte **Enable**(Umožnit). Potom zadejte **Polar Flow** a poklepejte na **OK**.

5. **Proved'te synchronizaci sporttesteru Polar Loop Crystal s mobilní aplikací** poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal.
6. Na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal se zobrazí **NOTIFICATIONS ON** nebo **NOTIFICATIONS OFF**.

 Pokaždé, když nastavení upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow změníte, nezapomeňte sporttester Polar Loop Crystal synchronizovat s mobilní aplikací.

NERUŠIT

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow příkaz **Do not disturb**. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Příkaz **Do not disturb** je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings > Notifications**.
3. Ve funkci **Smart notifications** si můžete příkaz **Do not disturb** (Nerušit) zapnout a vypnout a nastavit si časové rozmezí jeho platnosti. Nastavení příkazu **Do not disturb** se zobrazí, když je funkce **Smart notifications** **zapnuta (bez náhledu)**.
4. Proved'te synchronizaci sporttesteru Polar Loop Crystal s mobilní aplikací poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal.

BLOKACE APLIKACÍ

V aplikaci Polar Flow si můžete zablokovat upozornění z některých jiných aplikací. Jakmile vám do sporttesteru Polar Loop Crystal přijde z některé aplikace první upozornění, bude tato aplikace zaevidována v **Settings** (Nastavení) > **Notifications** (Upozornění) > **Block apps** (Blokace aplikací), a pokud budete chtít, můžete ji zablokovat.

NASTAVENÍ TELEFONU

K tomu, aby vám mohla do sporttesteru Polar Loop Crystal chodit upozornění z vašeho telefonu si tuto funkci musíte nejprve aktivovat na mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. Můžete to provést buďto přes nastavení na mobilní aplikaci nebo přes nastavení v telefonu s operačním systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění na aplikacích.

Aplikace Polar Flow musí potom získat svolení číst upozornění z vašeho telefonu. Aplikaci Polar Flow musíte poskytnout přístup k upozorněním z vašeho telefonu (to jest, umožnit přijímat upozornění v aplikaci Polar Flow). Aplikace Polar Flow vám poskytne návod, jak přístup povolit, pokud to budete potřebovat (viz kapitola Zapínání a vypínání funkce Smart Notifications).

POUŽÍVÁNÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS

Jakmile obdržíte upozornění, Polar Loop Crystal vám o tom dá diskrétně vědět svojí vibrací a zobrazením textu **CALL**/ jméno volajícího*, **CALENDAR** nebo **MESSAGE**. Na kalendářní událost a zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na příchozí hovory bude pokračovat, dokud nepoklepete na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal, nebo hovor nepřijmete do 30 vteřin. Potom se signalizace vypne.

*) Jméno volajícího se na displeji zobrazí, jestliže ho máte v telefonním seznamu, a zobrazuje se základními písmeny latinky a speciálními znaky následujících jazyků: Francouzštiny, finštiny, švédštiny, němčiny, norštiny a španělštiny.

FUNKCE SMART NOTIFICATIONS FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM TECHNOLOGIE BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Smart Notifications fungují mezi sporttesterem Polar Loop Crystal a vaším telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 10 m/33 stop. Jestliže je Polar Loop Crystal mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se Polar Loop Crystal vrátí do tohoto rozsahu.

Jestliže je Polar Loop Crystal mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovte poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru Polar Loop Crystal. Jakmile bude spojení obnoveno, na displeji telefonu se rozsvítí a začne blikat malá ikonka Bluetooth.

Nebude-li funkce Smart Notifications fungovat nebo jestliže fungovat přestane, na stránkách polar.com/support najdete další pokyny.

BUDÍK

Budík si u sporttesteru Polar Loop Crystal můžete nastavit v mobilní aplikaci Polar Flow.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings > GENERAL > Alarm**
3. Nastavte budík na **ON**.
4. Nastavte na budíku čas.
5. Nastavte u budíku frekvenci opakování signalizace: **Mon to Fri, Every day** nebo **Off**.
6. Proveďte synchronizaci Polar Loop Crystal s mobilní aplikací, poklepem na dotykové tlačítko na Polar Loop Crystal.
7. Na displeji sporttesteru Polar Loop Crystal se zobrazí text **ALARM ON** .

NASTAVENÍ

NASTAVENÍ DISPLEJE

Buď ve webové službě Polar Flow nebo v mobilní aplikaci Polar Flow si můžete zvolit, na které ruce budete sporttester Polar Loop Crystal nosit. Toto nastavení odpovídajícím způsobem změní orientaci displeje na přístroji Polar Loop Crystal.

 *Pro získání co nejpřesnějších výsledků doporučujeme náramek nosit na nedominantní ruce.*

Nastavení si můžete ve webové službě Polar Flow a v mobilní aplikaci kdykoliv změnit.

Změna nastavení displeje na počítači

1. Připojte Polar Loop Crystal k portu USB vašeho počítače, jděte na polar.com/flow a přihlašte se.
2. Jděte do **Settings** a **Products**.
3. Zvolte **Settings** sporttesteru Polar Loop Crystal a změňte volbu, na které ruce budete přístroj nosit.

Orientace displeje sporttesteru Polar Loop Crystal se změní při další synchronizaci.

Změna nastavení displeje v mobilní aplikaci

1. Jděte do **Settings**.
2. Zadejte na které ruce budete sporttester Polar Loop Crystal nosit.

NASTAVENÍ AKTUÁLNÍHO ČASU

Aktuální čas a jeho formát se do sporttesteru Polar Loop Crystal převedou z hodin v počítači při synchronizaci s webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas změnit, musíte nejprve změnit časové pásmo v počítači a potom sporttester Polar Loop Crystal synchronizovat.

Jestliže změníte časové pásmo v mobilním zařízení a provedete synchronizaci aplikace Polar Flow s webovou službou Polar Flow a sporttesterem Polar Loop Crystal, čas se změní i v Polar Loop Crystal.

LETECKÝ REŽIM



Aktivací Flight mode - Leteckého režimu - dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se sporttesterem Polar Loop Crystal. Můžete ho i nadále používat k záznamu aktivity, nemůžete ho však při tréninku používat se snímačem srdeční frekvence ani ukládat svá data do mobilní aplikace Polar Flow.

Přepnutí leteckého režimu na ON


1. Pomocí dotykového tlačítka na sporttesteru Polar Loop Crystal procházejte náhledy na displeji. Jakmile se na displeji zobrazí **TIME**, tlačítko stiskněte a podržte po dobu osmi vteřin. Displej se nejprve změní na **ACTV**, ale počkejte, dokud se nezobrazí přerušovaná čára.
2. Čára se začne zmenšovat, až z ní zbude pouze bod.
3. Jakmile se objeví ikonka letadla, tlačítko uvolněte. Zobrazí se text **FLIGHT MODE ACTIVATED**.

Přepnutí leteckého režimu na OFF


1. Stiskněte a po dobu 2-3 vteřin podržte tlačítko na sporttesteru Polar Loop Crystal.
2. Jakmile se objeví ikonka letadla, tlačítko uvolněte. Zobrazí se text **FLIGHT MODE DEACTIVATED**.

ZOBRAZOVÁNÍ ZPRÁV


BATT. LOW

	<p>BATT. LOW je text, který se zobrazí, když je potřeba baterii nabít. Nabítí je potřeba provést do 24 hodin.</p>
---	--

CHARGE

	<p>Je-li baterie již téměř vybitá, zobrazí se text CHARGE. LED osvětlení pohasne. Teď již nebudete moci se sporttesterem Polar Loop Crystal používat snímač srdeční frekvence ani mobilní aplikaci Polar Flow, dokud baterii nenabijete.</p>
---	---

MEM. FULL

	<p>MEM. FULL se zobrazí, když je kapacita paměti Polar Loop Crystal z 80% zaplněna. Údaje o svojí pohybové aktivitě si můžete převést do webové služby Polar Flow přes kabel USB nebo přes mobilní aplikaci Polar Flow. Polar Loop Crystal může uchovávat údaje o pohybové aktivitě za 12 dní. Jakmile se paměť zaplní, nejstarší údaje se přepíší těmi nejnovějšími.</p>
---	--

MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takřkajíc za pochodu a bezdrátově je převádět z Polar Loop Crystal do služby Polar Flow.

Aplikace Polar Flow vám umožňuje okamžitě si prohlédnout záznamy o vaší aktivitě a tréninku, kdykoliv si přejete.

Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte si, co vám v cíli denní aktivity uniká, a jak to můžete napravit. Podívejte se, kolik jste udělali kroků, jakou vzdálenost jste urazili, kolik jste spálili kalorií, i na to, jak dlouho jste spali. Aktivujte si upozornění na nečinnost, když je čas vstát a hýbat se.

Jestliže trénujete se snímačem srdeční frekvence, můžete se podívat na podrobnější informace o výsledcích svého tréninku takřkajíc za pochodu. Stačí si zvolit tréninkovou jednotku, na niž se chcete podívat, a zobrazí se vám křivka srdeční frekvence s hodnotami maximální a průměrné srdeční frekvence, počet spálených kalorií, i procentní podíl tuku na spálených kaloriích. Můžete se také podívat, kolik času jste strávili v pásmu spalování tuků, a kolik v pásmu zvyšování fyzické kondice, a přečíst si více informací o funkci Training Benefit. Funkce Training Benefit vám poskytne k vašemu tréninku motivující zpětnou vazbu a informace o jeho účincích. Upozornění: Funkce Training Benefit je k dispozici pouze tehdy, jestliže vaše poslední tréninková jednotka trvala déle než deset minut, v pásmu srdeční frekvence vyšším než je 50% hodnoty vaší maximální srdeční frekvence.

Abyste mohli začít používat aplikaci Flow, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play.

- Aplikace Flow pro iOS je kompatibilní s iPhonem 4S a novějšími a vyžaduje Apple iOS 8.0 nebo novější.
- Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní s přístroji vybavenými verzí Android 4.3 a novějšími.

Podporu a další informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese polar.com/support/Flow_app.

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat se sporttesterem Polar Loop Crystal. Další informace viz [Pořídte si mobilní aplikaci Polar Flow](#).

Poznámka: Abyste mohli Polar Loop Crystal používat s mobilní aplikací Polar Flow, musíte si přístroj nastavit přes počítač. Další informace o nastavení tohoto výrobku viz [Začínáme](#).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

K webové službě Polar Flow jste se již přihlásili, když jste prováděli nastavení sporttesteru Polar Loop Crystal. Webová služba vám ukáže cíl denní aktivity i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví. Analyzujte každý detail svého tréninku se snímačem srdeční frekvence a zjistěte si více informací o dosaženém výkonu a pokroku, který jste udělali. O nejlepší momenty svojí aktivity a tréninku se můžete také podělit s přáteli.

Feed

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na přehledy posledních aktivit a tréninkových jednotek, podělte se o svoje největší úspěchy, okomentujte a pozitivně ohodnoťte aktivity svých přátel.

Explore

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninkové jednotky, spolu s informacemi o trase, o něž se podělili jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, o něž se podělili jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

Diary

Ve funkci **Diary** se můžete podívat na svoji denní aktivitu a znovu si projít výsledky již absolvovaných tréninků. Svoji aktivitu a tréninkovou historii můžete vidět v měsíčních nebo týdenních náhledech, spolu s denními, týdenními a měsíčními souhrny.

Progress

Funkce **Progress** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období.

AKTUALIZACE FIRMWARE

Firmware sporttesteru Polar Loop Crystal si můžete aktualizovat, abyste vždy pracovali s poslední verzí. Vždy, když bude nová verze firmware k dispozici, software FlowSync vás na to upozorní, jakmile Polar Loop Crystal připojíte k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes FlowSync. Mobilní aplikace Polar Flow vás na novou verzi firmware rovněž upozorní, aktualizaci však prostřednictvím mobilní aplikace provést nelze.


Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti sporttesteru Polar Loop Crystal. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu.

Pro aktualizaci firmware musíte mít:

- Účet u webové služby Flow (účet u Polaru)
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci sporttesteru Polar Loop Crystal ve webové službě Flow

Pro aktualizaci firmware:

1. Připojte Polar Loop Crystal k počítači přes kabel USB.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zadejte **Yes**. Proběhne instalace nového firmware (může to chvíli trvat) a dojde ke spuštění inicializace sporttesteru Polar Loop Crystal.

 *Při aktualizaci firmware neztratíte žádná data: Před aktualizací firmware jsou ta nejdůležitější data ze sporttesteru Polar Loop Crystal zálohována do webové služby Flow.*

RESETOVÁNÍ SPORTTESTERU POLAR LOOP CRYSTAL

Vyskytnou-li se se sporttesterem Polar Loop Crystal nějaké problémy, zkuste ho resetovat. Připojte ho přes kabel USB k počítači a v aplikaci Polar FlowSync proveďte **Factory Reset** ve funkci **Settings**. Obnovení továrního nastavení vymaže ze sporttesteru Polar Loop Crystal veškeré údaje a můžete ho znovu začít používat jako nový.

Další informace viz polar.com/support/Loop_Crystal.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

PÉČE O POLAR LOOP CRYSTAL

Jako každé elektronické zařízení, i Polar Loop Crystal je třeba udržovat v čistotě a pečlivě opatrovat. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

ČIŠTĚNÍ

Toto je speciální edice výrobku, osazená kameny Swarovski®. Vezměte prosím na vědomí, že kameny Swarovski jsou křehké a vyžadují speciální péči. Polar nezodpovídá za žádné škody vzniklé po převzetí výrobků zákazníkem. Abyste si výrobek společnosti Polar osazený kameny Swarovski dlouho uchovali v co nejlepším stavu, řiďte se prosím níže uvedenými doporučeními, čímž předejdete jeho poškození.

Udržujte přístroj v čistotě.

- Výrobek opatrně leštěte měkkým hadříkem, který nepouští přízi, anebo ho ručně omývejte vlažnou vodou. Nenamáčejte sporttester Polar Loop Crystal ve vodě a nepoužívejte ho při plavání.
- Nevystavujte sporttester Polar Loop Crystal chemikáliím ani mechanickému namáhání (parfémy, nošení v (páře) sauna, chlór, mořská voda atd.).
- Pro dosažení co největšího lesku ho vytírejte do sucha a leštěte měkkým hadříkem, který nepouští přízi.
- Nevystavujte ho kontaktu s drsnými, abrazivními materiály a s přípravky na čištění skla/oken.
- Pokud přístroj nenosíte 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tak z něj před jeho uložením otřete případnou vlhkost. Nepřechovávejte ho v neprodyšném obalu ani ve vlhku, například v igelitové tašce nebo ve vlhké tašce do tělocvičny.
- Na tento výrobek se vztahuje standardní dvouletá záruční lhůta Polar, s výjimkou náramku s kameny, kde platí jednoletá záruční lhůta.
- Vezměte prosím na vědomí, že záruku poskytuje Polar, nikoliv Swarovski. Pokud se tedy u tohoto výrobku vyskytnou jakékoliv problémy, kontaktujte vždy autorizované servisní středisko společnosti Polar.

Udržujte port USB tohoto zařízení v čistotě, aby bylo zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace

- Jestliže se baterie vašeho přístroje řádně nenabíjí nebo jestliže nefunguje spojení se softwarem FlowSync, příčinou může být to, že prostor pro nabíjení v zadní části přístroje není dostatečně čistý. Jemně odstraňte veškerý prach, vlasy nebo nečistoty z dobíjecích kolíků. Na čištění použijte suchý hadřík - takový, jakým byste si čistili například brýle. Na obtížně odstranitelné nečistoty v dutině můžete použít např. kartáček na zuby.

USKLADNĚNÍ

Přístroj uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávejte ho ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček nebo sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte přístroj po

delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku jízdního kola.

Doporučujeme, aby byl přístroj skladován s částečně nebo plně nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se přístroj uskladnit na delší dobu, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

SERVIS

Záruční servis doporučujeme zadávat pouze autorizovanému servisnímu středisku společnosti Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách příslušné země.

Zaregistrujte si svůj výrobek na webové stránce <http://register.polar.fi/>; pomůžete nám tím dále zlepšovat naše výrobky a služby tak, aby ještě lépe uspokojovaly vaše potřeby. K registraci budete potřebovat účet u Polaru, který jste si vytvořili, když jste začali přístroj používat prostřednictvím webu. Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se do aplikace i webové služby Polar Flow, do diskusního fóra i k odebrání zpravodaje se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Polar Loop Crystal byl sestaven k tomu, aby vás informoval o vaší aktivitě a měřil vám srdeční frekvenci. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

RUŠENÍ PŘI TRÉNINKU SE SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým počítačem rušit signál. Abyste se vyhnuli nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektronické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.
2. Pohybuje tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence. Další informace naleznete na adrese www.polar.com/support.

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?


- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na srdeční frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

Poznámka! Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantován kardiostimulátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoliv neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Máte-li alergii na jakoukoliv substanci, která přichází do kontaktu s kůží nebo máte-li podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si prosím materiály, uvedené v Technické specifikaci. Aby nedošlo k jakémukoliv podráždění kůže snímačem srdeční frekvence, noste ho na triku. Triko však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.

 *Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače srdeční frekvence a znečištění oděvu. Jestliže používáte parfém, opalovací krém nebo odpuzovač hmyzu, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým zařízením nebo se snímačem srdeční frekvence. Nenoste prosím oblečení, které může pouštět barvu a znečistit tréninkové zařízení (zejména pokud používáte tréninkové zařízení, které má světlou barvu).*

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

Baterie	
Doba provozu po plném nabití	Až 8 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně (bez chytrých upozornění). Až 3 dny se sledováním aktivity 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně (s chytrými upozorněními).
Typ	Lithium-polymerová baterie 38 mAh, dobíjecí, nevyměnitelná.
Nabíjení	Napájení ze sítě přes USB nebo přes USB port v počítači, prostřednictvím USB konektoru typu A.
Doba nabití	90 minut

Paměť	
Kapacita	4 Mb
Příklady	12 dní pohybové aktivity a 4 hodinové tréninky nebo 7 dní aktivity a 8 hodinových tréninků.

Komunikace	
USB	Zakázkový kabel USB od Polaru Koncovka kabelu sporttesteru Polar Loop Crystal je magnetická: uchovávejte ji stranou od kreditních karet a železných předmětů.
Bezdrátový	<i>Bluetooth Smart®</i>

Obecné informace	
Provozní teplota:	0 °C až +50 °C / 32 °F až 122 °F
Teplota při nabíjení:	0 °C až +45 °C / 32 °F až 113 °F
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1 tep/min. Uvedené údaje platí pro

	stálé podmínky.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů/min.

Voděodolnost	
Polar Loop Crystal	IPX7 Nevhodný pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.

Velikost	
Obvod Bílé a růžové náramky	Min. 140 mm / 5,5 palce Max. 220 mm / 8,7 palce
Obvod Černý náramek	Min. 145 mm / 5,7 palce Max. 240 mm / 9,4 palce
Hmotnost	38 g / 1,34 oz
Šířka	20 mm / 0,8 palce

Displej	
85 LED diod v matici 5 x 17	

Tlačítko	
Kapacitní dotykové tlačítko	

Snímače	
3D akcelerometr	

Materiál náramku	
Přední kryt a náramek	Silikon
Ozdobné díly předního krytu	Nerezová ocel, kameny Swarovski®
Zadní kryt	Skleněné vlákno, polykarbonát

Šrouby zadního krytu	Nerezová ocel
Díly konektorové části zadního krytu	Nerezová ocel
Přezka	Nerezová ocel

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC A KABEL USB

K tomu, abyste mohli používat software FlowSync, potřebujete počítač s operačním systémem Microsoft Windows nebo Mac OS X, s internetovým připojením a volným portem USB pro kabel USB.

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32-bitový	64-bitový
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

KOMPATIBILITA MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

Aplikace Flow pro iOS je kompatibilní s iPhone 4S (a novějšími) a vyžaduje Apple iOS 8.0 (nebo novější).

Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní s přístroji vybavenými verzí Android 4.3 a novějšími.

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci, vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polar je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu dvou (2) let od jeho zakoupení. Záruční lhůta na náramek osazený kameny je jeden (1) rok.
- Stvrzenka o původním nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás a oblečení značky Polar.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou (2) zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polar, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

Záruka, vztahující se na kterýkoliv výrobek, bude omezena na země, v nichž byl daný výrobek původně prodáván.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 1999/5/EC a 2011/65/EU.

Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese www.polar.com/en/regulatory_information.



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směnci Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směnci 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních

zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.

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

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG, Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované. Swarovski® je registrovaná ochranná známka společnosti Swarovski AG.

PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

2.0 CS 12/2015