

POLAR®



POLAR LOOP 2™

GEBRUIKSAANWIJZING

INHOUD

| | |
|--|-----------|
| Inhoud | 2 |
| Polar Loop 2 Gebruiksaanwijzing | 6 |
| Inleiding | 6 |
| Overzicht | 6 |
| Inhoud van de verpakking | 7 |
| Dit is je Polar Loop 2 | 8 |
| Aan de slag | 9 |
| Je Polar Loop 2 instellen | 9 |
| Polar FlowSync downloaden en installeren | 9 |
| Je Polar Loop 2 aansluiten | 10 |
| Polar Flow gebruiken | 10 |
| Omvang van de armband aanpassen | 12 |
| Polar Flow mobiele app downloaden | 14 |
| Je Polar Loop 2 koppelen aan je mobiele apparaat | 15 |
| Batterij en opladen | 15 |
| Actieve tijd | 17 |
| Je dagelijkse activiteit volgen | 17 |
| Activiteitsdoel | 17 |
| Activiteitsgegevens | 18 |
| Inactiviteitswaarschuwing | 21 |
| Slaapgegevens op de Flow webservice en de Flow app | 22 |

| | |
|--|-----------|
| Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice | 22 |
| Trainen met je Polar Loop 2 | 23 |
| Hartslagsensor dragen | 23 |
| Hartslagsensor koppelen | 24 |
| Training starten | 24 |
| Hartslagbegeleiding tijdens training | 25 |
| Training stoppen | 26 |
| Synchroniseren | 26 |
| Synchroniseren met de Flow app | 26 |
| Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync | 27 |
| Functies | 28 |
| EnergyPointer | 28 |
| Smart notifications (Polar Flow app voor iOS) | 28 |
| Instellingen Smart notifications | 28 |
| Polar Flow mobiele app | 28 |
| Niet storen | 29 |
| Telefoon | 29 |
| Smart notifications gebruiken | 29 |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding | 30 |
| Smart notifications (Polar Flow app voor Android) | 30 |
| Instellingen voor Smart notifications in de Polar Flow mobiele app | 30 |
| Smart notifications in- of uitschakelen | 30 |
| Niet storen | 31 |

| | |
|---|-----------|
| Apps blokkeren | 31 |
| Telefooninstellingen | 31 |
| Smart notifications gebruiken | 32 |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding | 32 |
| Alarm | 32 |
| Instellingen | 33 |
| Displayinstellingen | 33 |
| Tijdstelling | 33 |
| Vliegmodus | 34 |
| Berichten weergeven | 35 |
| Polar Flow mobiele app | 36 |
| Polar Flow webservice | 37 |
| Firmware bijwerken | 38 |
| Polar Loop 2 resetten | 39 |
| Belangrijke informatie | 40 |
| Onderhoud van je Polar Loop 2 | 40 |
| Reinigen | 40 |
| Bewaren | 41 |
| Service | 41 |
| Voorzorgsmaatregelen | 41 |
| Interferentie tijdens hartslagtraining | 41 |
| Risico's tijdens het trainen beperken | 42 |
| Technische specificatie | 43 |

| | |
|--|----|
| Polar FlowSync software en USB-kabel | 45 |
| Compatibiliteit Polar Flow mobiele app | 45 |
| Waterbestendigheid van Polar producten | 46 |
| Beperkte internationale garantie van Polar | 47 |
| Aansprakelijkheid | 48 |

POLAR LOOP 2 GEBRUIKSAANWIJZING

INLEIDING

Bedankt voor het aanschaffen van de nieuwe en verbeterde Polar Loop 2!

Deze gebruiksaanwijzing helpt je op gang met je nieuwe vriend. Ga naar support.polar.com/en/Loop2 om de video-instructies en de laatste versie van deze gebruiksaanwijzing te bekijken.

OVERZICHT



Polar Loop 2

Polar Loop 2 volgt al je activiteiten – elke stap en sprong tijdens de hele dag – en laat zien hoe goed dat voor je is. Hij belooft je wanneer je genoeg gedaan hebt en zet je aan om te bewegen als je je dagelijkse activiteitsdoel nog niet bereikt hebt.

USB-kabel

De productset bevat een speciale USB-kabel. Gebruik deze voor het opladen van de batterij en het synchroniseren van gegevens tussen je Polar Loop 2 en de Flow webservice via de FlowSync-software.

Polar Flow app

Bekijk je activiteits- en trainingsgegevens in één oogopslag. De Flow app synchroniseert je activiteits- en trainingsgegevens draadloos met de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden van de App StoreSM of van Google PlayTM.

Polar FlowSync-software

Polar FlowSync synchroniseert je gegevens tussen je Polar Loop 2 en de Polar Flow webservice op je computer. Ga naar flow.polar.com/start om je Polar Loop 2 te gaan gebruiken en om de FlowSync-software te downloaden en te installeren.

Polar Flow webservice

Volg je voortgang, krijg begeleiding en bekijk de gedetailleerde analyses van je activiteits- en trainingsresultaten. Laat je vrienden weten wat je zoal bereikt hebt. Dit alles vind je op flow.polar.com.

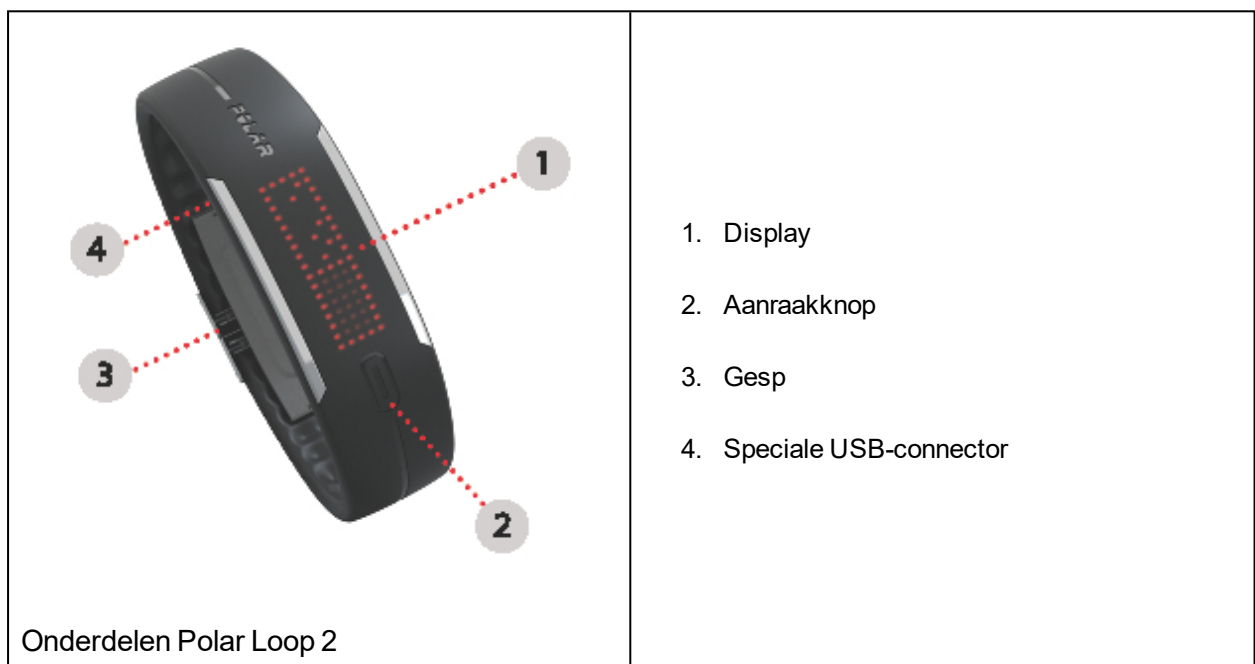
INHOUD VAN DE VERPAKKING



Inhoud verpakking

1. Polar Loop 2
2. Gesp met pinnetjes (bevestigd aan Polar Loop 2)
3. Gespgereedschap
4. Extra pinnetje
5. Speciale USB-kabel
6. Snel van start gids met meetstrook

DIT IS JE POLAR LOOP 2



AAN DE SLAG

| | |
|--|----|
| Je Polar Loop 2 instellen | 9 |
| Polar FlowSync downloaden en installeren | 9 |
| Je Polar Loop 2 aansluiten | 10 |
| Polar Flow gebruiken | 10 |
| Omvang van de armband aanpassen | 12 |
| Polar Flow mobiele app downloaden | 14 |
| Je Polar Loop 2 koppelen aan je mobiele apparaat | 15 |
| Batterij en opladen | 15 |

JE POLAR LOOP 2 INSTELLEN

Om je Polar Loop 2 in gebruik te kunnen nemen, heb je een **computer** met **internetverbinding** nodig, omdat de installatie in de Polar Flow webservice wordt gedaan. Controleer de hierna volgende vereisten voor PC en Mac.

PC

Software: Windows 7, Windows 8 of hoger

Hardware: USB-poort

Mac


Software: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 of hoger

Hardware: USB-poort

POLAR FLOWSYNC DOWNLOADEN EN INSTALLEREN

Om je Polar Loop 2 in te stellen, je activiteitsgegevens gesynchroniseerd te houden en je Polar Loop 2 up-to-date te houden moet je de Polar FlowSync-software downloaden en installeren.


1. Ga naar flow.polar.com/start en download Polar FlowSync.
2. Start het installatiepakket en volg de instructies op het scherm.

 Als er een venster verschijnt dat adviseert je computer opnieuw te starten, kun je dit annuleren en doorgaan.

Als de installatie gereed is, opent FlowSync automatisch en vraagt je om je Polar-product aan te sluiten.


Ga naar polar.com/support/FlowSync voor meer gedetailleerde instructies voor het installeren van FlowSync.

JE POLAR LOOP 2 AANSLUITEN

 *Je nieuwe Polar Loop 2 is in de opslagmodus en hij ontwaakt als je hem aansluit op een computer om hem in te stellen.*

Sluit je Polar Loop 2 met de in de productset meegeleverde kabel aan op de USB-poort van je computer. Het magnetische kabeleinde klikt op zijn plaats als het correct op je armband is aangesloten. Laat je computer eventuele voorgestelde USB-stuurprogramma's installeren.



 *Gebruik liever geen USB-hubs. Soms leveren die onvoldoende voeding om de activity tracker op te laden.*

POLAR FLOW GEBRUIKEN

1. De Polar Flow webservice opent automatisch in je internetbrowser.

Het display van Polar Loop 2 start en toont het synchronisatiesymbool.



 *Koppel je Polar Loop 2 los en sluit hem weer aan als de Polar Flow webservice niet opent.*

2. **Maak een Polar-account** of meld je aan als je dat al hebt. Klik daarna op **Volgende**.

Het Polar-account is je entree voor alle mogelijke Polar-services waarvoor je je moet aanmelden: de webservice Polar Flow en polarpersonaltrainer.com.

3. **Instellingen invoeren:**

Vul je fysieke gegevens in. Wees daar nauwkeurig mee. Als je instellingen correct zijn, krijg je persoonlijke begeleiding en een nauwkeurige interpretatie van je dagelijkse activiteit en trainingssessies.

Kies de tijdnotatie die je op de display van de Polar Loop 2 wenst. Kies om welke pols je de armband gaat dragen - dat bepaalt de weergaverichting van het display.

 *Wij adviseren de armband om de minst gebruikte arm te doen voor de nauwkeurigste resultaten.*


Kies ten slotte je activiteitsniveau om een geschikt dagelijks activiteitsdoel te krijgen.

Je kunt je instellingen te allen tijde bewerken met de webservice Polar Flow en de mobiele app.

4. **Start de synchronisatie** door op **Klaar** te klikken en de instellingen worden gesynchroniseerd tussen de Polar Loop 2 en de Polar Flow webservice.

Wacht tot het synchroniseren gereed is, voordat je je Polar Loop 2 loskoppelt. Daarna verschijnt een vinkje op het display van de Polar Loop 2 en dit verandert in een oplaadsymbool bij het laden. Het trainingsdagboek van de Polar Flow webservice wordt geopend op het scherm van je computer.



 *Als er een firmware-update beschikbaar is voor je Polar Loop 2, adviseren wij je die bij deze stap te installeren. Zie [Firmware-update](#) voor meer informatie.*

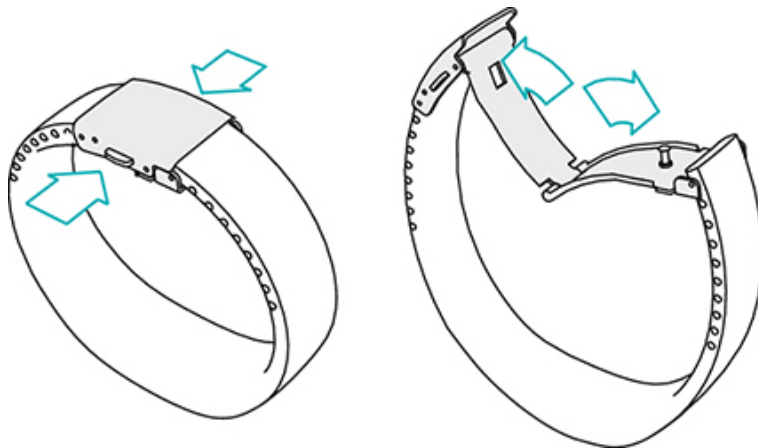
Je kunt nu de grootte van de armband aanpassen en de Polar Loop 2 volledig opladen. Als de batterij niet volledig geladen is wanneer je je Polar Loop 2 loskoppelt, vergeet dan niet hem later volledig op te laden.

Zie het hoofdstuk [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie over de webservice.

OMVANG VAN DE ARMBAND AANPASSEN

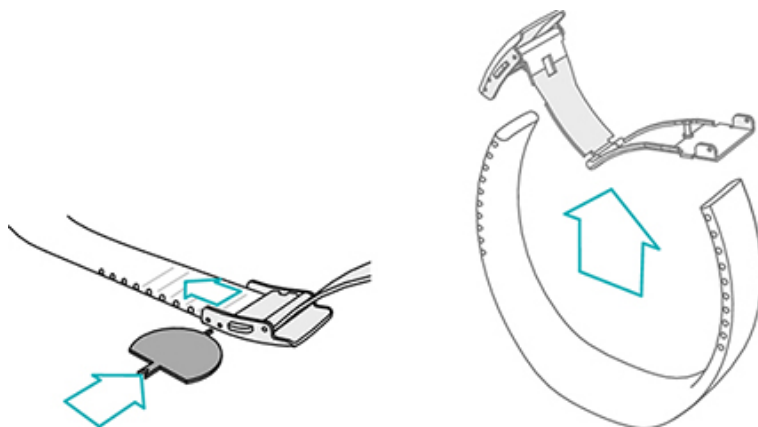
Volg deze stappen om de Polar Loop 2 op maat te maken voor je pols .

1. **Open de gesp door op de zijknoppen van de gesp te drukken.**



2. **Maak de gesp aan beide zijden los.**

Pak het gespgereedschap dat in de verpakking zit en laat de verende pinnetjes daarmee los komen. Maak de gesp daarna los van de armband.

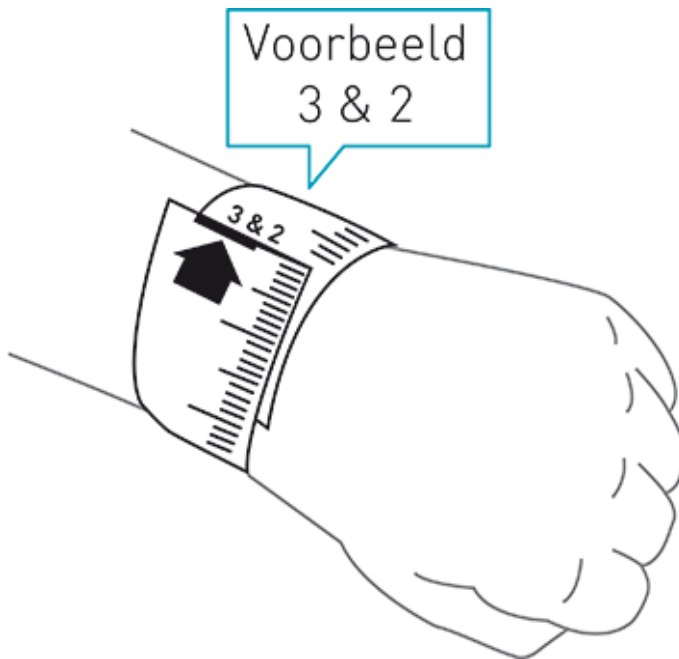


3. **Meet de omtrek van je pols.**

Knip de meetstrook langs de perforatie los van de beknopte gebruiksaanwijzing.

Draai het om je pols en noteer de verkregen getallen. Voor beide uiteinden van de armband is er een getal. Elk getal stelt het aantal blokken voor tussen de groeven aan de binnenzijde van je armband die je moet verwijderen.

 *De armband zit comfortabeler als deze een beetje los zit.*



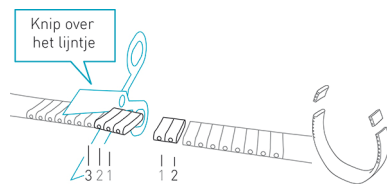
4. Kort de armband aan beide zijden zorgvuldig in.

Om te zorgen dat het display in het midden zit is het belangrijk dat je de armband vanaf beide zijden inkort.

Tel het aantal blokken van de ene kant dat het gemeten getal aangeeft. Volg de rechte lijn in de groef en tussen de gaten voor het pinnetje en knip de armband daarna zorgvuldig af.

 *Let op dat je niet in de gaten voor het pinnetje knipt.*

Herhaal dit voor de andere zijde van de armband.



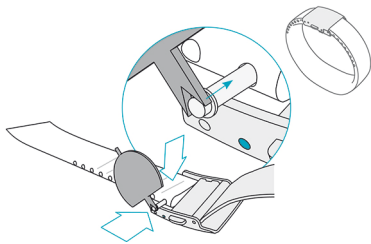
5. Breng de gesp weer aan.

Neem één pinnetje en plaats het in het eerste gat aan het eind van de armband. Plaats daarna een eind van het pinnetje in het gat van het pinnetje van de gesp.

Gebruik het gesp gereedschap om het andere eind van het pinnetje in het andere gat van het pinnetje in de gesp te geleiden.

Doe hetzelfde aan het andere eind van de armband.

i Als je problemen hebt met het opnieuw bevestigen van de gesp, zorg dan dat de snijlijn recht is. Kort de armband zo nodig in.



6. Doe de armband om en kijk of hij past.

Je kunt de lengte desgewenst aanpassen door een van de pinnetjes van de gesp naar het buitenste gat van het pinnetje te verplaatsen totdat de band perfect past. Indien nodig kun je de armband nogmaals met telkens één blok inkorten.


i Als je de armband van de Polar Loop 2 per ongeluk te kort hebt gemaakt, neem dan binnen één maand na de aankoopdatum contact op met je dealer of met Klantenservice van Polar voor gratis vervanging van de armband.

POLAR FLOW MOBIELE APP DOWNLOADEN

Download de Polar Flow mobiele app om je activiteitsgegevens al doende te volgen en te analyseren, en je gegevens draadloos te synchroniseren vanaf je Polar Loop 2 naar de Polar Flow-service.

Om de Flow app te gaan gebruiken moet je hem van de App Store of Google Play naar je mobiele apparaat downloaden.

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

 Om de Polar Loop 2 te kunnen gebruiken met de Polar Flow mobiele app moet je het product met je computer instellen. Zie [Je Polar Loop 2 instellen](#) voor meer informatie over het instellen van het product.

JE POLAR LOOP 2 KOPPELEN AAN JE MOBIELE APPARAAT

Vóór het koppelen

- Voer de installatie uit flow.polar.com/start zoals beschreven is in het hoofdstuk [Je Polar Loop 2 instellen](#) om een Polar-account te verkrijgen
- Download de Flow app van de App Store of van Google Play.
- Zorg dat *Bluetooth* op je mobiele apparaat ingeschakeld is en dat de vliegmodus uitgeschakeld is.
- Zorg dat je mobiele apparaat verbinding heeft met internet.

Een mobiel apparaat koppelen:

1. Open de Polar Flow app op je mobiele apparaat en meld je aan met je Polar-account.
2. Wacht totdat de weergave **Product verbinden** op je mobiele apparaat verschijnt.
3. Tik op de knop van je Polar Loop 2 om hem aan de app te koppelen. Wacht totdat het display van de Polar Loop 2 uitschakelt, zodat de synchronisatie kan beginnen.

 *Houd je Polar Loop 2 dicht genoeg bij de telefoon om te zorgen dat de koppeling slaagt.*

4. Tik op **OK** op je mobiele apparaat om de koppeling te accepteren.

De Polar Flow app start het synchroniseren met Polar Loop 2 via *Bluetooth* en synchroniseert daarna met de Polar Flow webservice via een internetverbinding. De instellingen van je Polar-account worden vanaf de webservice overgedragen naar de mobiele app en de app geeft je persoonlijke activiteitsgegevens en begeleiding weer.

Zie [Polar Flow mobiele app](#) voor informatie over de mobiele app.

BATTERIJ EN OPLADEN

Polar moedigt je aan om aan het einde van de levensduur van het product de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren door je te houden aan de plaatselijke regelgeving voor afvalverwerking en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten. Ruim dit product niet op als gewoon huisvuil.

De Polar Loop 2 heeft een interne oplaadbare batterij. Als hij volledig is opgeladen, kan de Polar Loop 2, afhankelijk van het gebruik, maximaal acht dagen vermogen leveren. Als je bijvoorbeeld vaak door het display blaadt of je Polar Loop 2 voor hartslagtraining gebruikt, moet je de batterij vaker opladen.

Gebruik de USB-kabel van de productset om je Polar Loop 2 via de USB-connector op je computer op te laden. Als je de USB-connector op een stopcontact wilt aansluiten, gebruik dan een USB voedingsadapter (niet opgenomen in de productset). Als de batterij leeg is en het display niet oplicht na het aansluiten, kan het 20 seconden duren voordat de laadanimatie verschijnt. Het display schakelt tussen het laadsymbool en het laadpercentage van de batterij tot deze voor 100% geladen is. Het duurt ongeveer 90 minuten om de batterij volledig op te laden.



Je kunt de batterij via een stopcontact opladen. Gebruik bij het opladen via een stopcontact een USB-voedingsadapter (niet meegeleverd bij het product). Gebruik je een USB-voedingsadapter? Zorg dan dat je adapter is gemarkeerd met "output 5Vdc" en dat de adapter minimaal 500 mA levert. Gebruik alleen een USB-voedingsadapter met het juiste veiligheidskeurmerk (gemarkeerd met "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" of "CE").



 Laad Polar producten niet op met een oplader van 9 volt, anders kunnen ze beschadigd raken.

Je Polar Loop 2 meldt je wanneer het laadniveau van de batterij laag wordt. Zie [Berichten weergeven](#) voor meer informatie over meldingen over de batterijstatus.

ACTIEVE TIJD

| | |
|--|----|
| Je dagelijkse activiteit volgen | 17 |
| Activiteitsdoel | 17 |
| Activiteitsgegevens | 18 |
| Inactiviteitswaarschuwing | 21 |
| Slaapgegevens op de Flow webservice en de Flow app | 22 |
| Activiteitsgegevens in de Flow app en de Flow webservice | 22 |
| Trainen met je Polar Loop 2 | 23 |
| Hartslagsensor dragen | 23 |
| Hartslagsensor koppelen | 24 |
| Training starten | 24 |
| Hartslagbegeleiding tijdens training | 25 |
| Training stoppen | 26 |
| Synchroniseren | 26 |
| Synchroniseren met de Flow app | 26 |
| Synchroniseren met de Flow webservice via FlowSync | 27 |

JE DAGELIJKSE ACTIVITEIT VOLGEN

Polar Loop 2 volgt je activiteit met een interne 3D accelerometer die je polsbewegingen registreert. Hij geeft aan hoe actief je werkelijk bent overdag door de frequentie, intensiteit en regelmatigheid van je bewegingen te analyseren, rekening houdend met je fysieke gegevens.

Zie support.polar.com voor meer informatie over 24/7 activiteitsmeting van Polar.

ACTIVITEITSDOEL

Je Polar Loop 2 geeft je elke dag een activiteitsdoel en begeleidt je bij het bereiken daarvan. Je activiteitsdoel wordt weergegeven als een balk die geleidelijk wordt gevuld om te tonen hoe dicht je je doel nadert. Als de balk gevuld is, heb je je doel bereikt. Het activiteitsdoel is gebaseerd op je persoonlijke gegevens en de instelling van je activiteitsdoel dat je kunt vinden in de instellingen van het Dagelijks activiteitsdoel van de Flow webservice.

Klik op je naam of profielfoto rechtsboven om je aan te melden bij de Flow webservice en ga naar het tabblad Dagelijks activiteitsdoel in Instellingen.

Bij de instelling van het Dagelijks activiteitsdoel kun je uit drie activiteitsniveaus het niveau kiezen dat jouw normale dag en activiteit het best beschrijft (zie nummer 1 in onderstaande afbeelding). Onder het selectiegebied (nummer 2 in onderstaande afbeelding) kun je zien hoe actief je moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel op het gekozen niveau te bereiken. Als je bijvoorbeeld een kantoorbediende bent en je dag grotendeels zittend doorbrengt, wordt van je verwacht dat je ongeveer zeven uur activiteit van lage intensiteit haalt gedurende een normale dag. Voor mensen die veel staan en lopen tijdens hun werkuren zijn de verwachtingen hoger.

Settings Account | **Daily activity goal** | Your profile | Privacy | General | Notification settings

Daily activity goal 1.

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

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. Low intensity Standing work, light household chores | 7h 19min | or |
| Medium intensity Walking and other moderate activities | 2h 12min | |
| High intensity Jogging, running and other intense activities | 0h 58min | or |

De tijd die je overdag actief moet zijn om je activiteitsdoel te bereiken, hangt af van het gekozen niveau en de intensiteit van je activiteiten. Je kunt je doelstelling sneller bereiken met meer intense activiteiten of door in een wat trager tempo gedurende de hele dag actief te blijven. Leeftijd en geslacht zijn ook van invloed op de intensiteit die nodig is om je activiteitsdoel te bereiken. Hoe jonger je bent, hoe intensiever je activiteit moet zijn.






ACTIVITEITSGEGEVENS

Je Polar Loop 2 heeft een LED-display dat je met een knop kunt inschakelen.

Blader door de displayweergaven **ACTV**, **CALS**, **STEP** en **TIME** door herhaaldelijk op de aanraakknop te tikken.

Er verschijnen meer informatie over elke kopregel. Als je twee seconden wacht, gaat het scherm vanzelf bladeren.

| | |
|---|---|
|  | <p>ACTV geeft de dagelijkse activiteit aan. Het dagelijkse activiteitsdoel wordt uitgedrukt in een activiteitsbalk. De activiteitsbalk raakt vol wanneer je je dagelijks doel bereikt.</p> <p>Als je je dagelijkse doel bereikt hebt en de activiteitsbalk vol is, zie je je activiteit als percentage van je dagelijks doel.</p> <p>Je kunt je doelstelling sneller bereiken met meer intense activiteiten of door in een wat trager tempo gedurende de hele dag actief te blijven.</p> |
|---|---|

| | |
|--|---|
|  <p>Activiteitsbalk – raakt vol terwijl je beweegt</p> <p style="text-align: center;">▼</p> | |
|  <p>To go – wat je nog moet doen om je doel te bereiken</p> <p style="text-align: center;">▼</p> | <p>TO GO geeft aan via welke opties je hebt om je dagelijks activiteitsdoel te kunnen bereiken. Het laat zien hoe lang je nog actief moet zijn als je activiteiten van lage, normale of hoge intensiteit kiest. Je hebt één doel, maar kunt dat op verschillende manieren bereiken.</p> <p>Het dagelijks activiteitsdoel kan op lage, normale en hoge intensiteit worden bereikt. In de Polar Loop 2 betekent UP een lage intensiteit, WALK betekent normale intensiteit en JOG betekent hoge intensiteit. Op de Polar Flow webservice en de mobiele app vind je meer voorbeelden voor lage, normale en hoge intensiteit en kun je jouw manier kiezen om je doel te bereiken.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>OF</p> | <p>JOG betekent activiteiten van hoge intensiteit, zoals joggen, groepsoefeningen, touwtje springen, basketbal, voetbal, tennis, handbal of squash.</p> <p>Polar Loop 2 geeft de tijd aan die resteert om je doel te bereiken, als je activiteiten van hoge intensiteit doet.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p> | <p>WALK betekent activiteiten van normale intensiteit, zoals wandelen, gras maaien, circuittraining, bowlen, skateboarden, stijdansen, schoonzwemmen of tafeltennis.</p> <p>Polar Loop 2 geeft de tijd aan die resteert om je doel te bereiken, als je activiteiten van normale intensiteit doet.</p> |

| | |
|--|--|
|  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>OF</p> | |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  | <p>UP betekent activiteiten die je staande uitvoert, zoals schoonmaken, bafwassen, tuinieren, gitaar spelen, bakken, biljarten, rustig wandelen, darten en tai chi.</p> <p>Polar Loop 2 geeft de tijd aan die resteert om je doel te bereiken, als je activiteiten van lage intensiteit doet.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p>  | <p>CALS laat de verbruikte calorieën, uitgedrukt in kilocalorieën, zien.</p> <p>De calorieënmeting omvat je basisstofwisseling en de verbruikte calorieën tijdens activiteiten gedurende de dag. Als je een hartslagsensor draagt tijdens je trainingssessies, worden bovendien de op de hartslag gebaseerde calorieën meegerekend bij de dagelijkse calorieën.</p> <p>De calorieën van de basisstofwisseling worden ook berekend als je de Polar Loop 2 niet draagt.</p> |
|  <p style="text-align: center;">▼</p> | <p>STEP geeft de stappen aan die je gezet hebt.</p> <p>De hoeveelheid en het type lichaamsbewegingen worden geregistreerd en omgezet in een schatting van de stappen.</p> |

| | |
|---|---|
|  | |
|  | <p>TIME geeft de tijd aan.</p> <p>Zie Instellingen voor instructies over het wijzigen van de tijd.</p> |

INACTIVITEITSWAARSCHUWING

Het is algemeen bekend dat fysieke activiteit een belangrijke factor is bij het op peil houden van je gezondheid. Naast fysieke activiteit is het belangrijk om langdurig zitten te voorkomen. Lange perioden zitten is slecht voor je gezondheid, zelfs op dagen dat je voldoende traint en dagelijkse activiteiten hebt. Je Polar Loop 2 merkt of je overdag te lang inactief bent geweest en helpt je aldus om op te staan en de negatieve effecten voor je gezondheid te voorkomen.

Als je bijna een uur lang stil hebt gezeten, verschijnt een inactiviteitswaarschuwing. Je Polar Loop 2 gaat trillen en de LED's op het display beginnen te knipperen. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Doe een korte wandeling, rekoefening of een andere lichte activiteit. Het knipperen stopt als je begint te bewegen. Als je op de aanraakknop tikt wanneer de LED's knipperen, zie je het bericht **IT'S TIME TO MOVE!** Als je niet binnen vijf minuten actief wordt, krijg je een inactiviteitsstempel; die kun je na synchroniseren zien op de Flow app en de Flow webservice.

De Flow app geeft dezelfde melding als de instelling van de inactiviteitswaarschuwing in de Flow app ingeschakeld is en je mobiele apparaat een *Bluetooth*-verbinding heeft met je Polar Loop 2.

Zowel de Polar Flow app als de webservice laten je zien hoeveel inactiviteitsstempels je hebt ontvangen. Zo kun je je dagelijkse routine kritisch bekijken en deze veranderen in een meer actief leven.

SLAAPGEGEVENS OP DE FLOW WEBSERVICE EN DE FLOW APP

Als je je Polar Loop 2 's nachts draagt, volgt hij je slaapduur en slaapkwaliteit (rustig of onrustig). Je hoeft de slaapmodus niet in te schakelen; aan de hand van je polsbewegingen detecteert het apparaat automatisch dat je slaapt. De duur en de kwaliteit (rustig of onrustig) van de slaap worden weergegeven in de Flow webservice en de Flow app nadat de Polar Loop 2 gesynchroniseerd is.

Je slaapduur is de langste continue rusttijd die binnen 24 uur plaatsvindt, beginnend op 18:00u/6pm tot de volgende dag 18:00u/6pm. Onderbrekingen van minder dan één uur stoppen het volgen van je slaap niet, maar ze worden niet opgenomen in de slaapduur. Onderbrekingen van meer dan één uur beëindigen het volgen van de slaapduur.

De perioden van ontspannen slapen en weinig bewegen worden als rustige slaap gerekend. Perioden waarin je beweegt en van houding verandert worden als onrustige slaap gezien. In plaats van alle immobiele perioden simpel op te tellen, geeft de berekening meer gewicht aan lange dan aan korte immobiele perioden. Het percentage rustige slaap vergelijkt de tijd van rustige slaap met de totale slaapduur. Rustige slaap is sterk persoonlijk en moet samen met de slaapduur worden geïnterpreteerd.

Als je weet hoe lang je rustig dan wel onrustig slaapt, krijg je een beeld van je nachtrust en kun je nagaan of deze wordt beïnvloed door wijzigingen in je dagelijks leven. Dat kan je helpen bij het vinden van manieren om je slaap te verbeteren en je overdag goed uitgerust te voelen.

ACTIVITEITSGEGEVENS IN DE FLOW APP EN DE FLOW WEBSERVICE

Met de mobiele app Polar Flow kun je je activiteitsgegevens al doende volgen en analyseren en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je Polar Loop 2 naar de Polar Flow-service. De Flow webservice geeft je het meest gedetailleerde inzicht in je activiteitsgegevens.

Activiteitseffect volgt al je activiteitskeuzes overdag en laat zien hoe ze je helpen om gezond te blijven. Het beloont je wanneer je genoeg gedaan hebt en spoort je aan als er nog iets ontbreekt aan je dagelijkse activiteitsdoel. Activiteitseffect geeft je dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse feedback, omdat de resultaten voor de gezondheid groter zijn naarmate je meer beweegt. Je kunt nu op je mobiele telefoon of op internet nakijken hoe het met je gaat.

Activiteitszones: Polar Loop 2 volgt je dagelijkse activiteiten op vijf intensiteitsniveaus: rusten, zitten, lage, normale en hoge activiteit. Hij meet de verschillende activiteitszones (laag, normaal en hoog) zodat je eerder je doel bereikt naarmate de intensiteit groter is. Op de Polar Loop 2 armband betekent 'UP' een lage intensiteit, 'WALK' betekent normale intensiteit en 'JOG' betekent hoge intensiteit. Op de Polar Flow webservice vind je meer voorbeelden voor lage, normale en hoge intensiteit.

Geavanceerde activiteitenanalyse: De totale actieve tijd toont je de cumulatieve tijd van je lichaamsbeweging die goed is voor je lichaam en je gezondheid. Naast de vele details die je krijgt over je fysieke activiteit en de resultaten daarvan voor je gezondheid, kun je ook de perioden van inactiviteit zien en de keren dat je te lang hebt stilgezeten.

Zie [Polar Flow mobiele app](#) en [Polar Flow webservice](#) voor meer informatie.

TRAINEN MET JE POLAR LOOP 2

Polar Loop 2 volgt al je activiteiten. Om nog meer uit je dagelijkse sporten te halen, is de Polar *Bluetooth Smart*® hartslagsensor een optionele, maar perfecte aanvulling voor de Polar Loop 2.

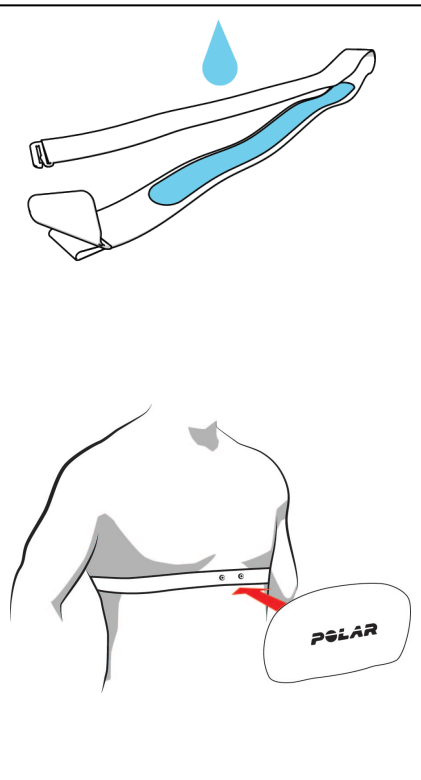
Met de hartslagsensor krijg je meer informatie over je training. Je kunt je hartslag nauwkeurig en direct zien op je Polar Loop 2. Naast je hartslag zie je het hoofdeffect van je training, en je kunt je richten op wat je wilt bereiken - vetverbranding of conditieverbetering. Deze functie wordt EnergyPointer genoemd. Zie [EnergyPointer](#) voor meer informatie.

Door een hartslagsensor te gebruiken kun je je fietssessies veel nauwkeuriger volgen. Als je een hartslagsensor draagt, is dat in de Polar Flow webservice zichtbaar als een trainingssessie nadat je je gegevens gesynchroniseerd hebt.

We adviseren om een hartslagsensor Polar H7 *Bluetooth Smart*® te gebruiken. We kunnen geen volledige compatibiliteit garanderen met hartslagsensoren van andere fabrikanten.

HARTSLAGSENSOR DRAGEN

1. Bevochtig de elektroden van de band.
2. Doe de borstband om je borst, net onder de borstspieren, en bevestig het haakje aan de andere kant van de borstband. Stel de lengte zo in dat de borstband strak maar comfortabel zit.
3. Bevestig de zender aan de borstband.
4. Zorg dat de vochtige elektroden goed in contact komen met de huid en dat het Polar-logo op de zender rechttop in het midden zit.



i Maak de zender na elke trainingssessie los van de band en spoel hem af onder stromend water. Door zweet en vocht kan de hartslagsensor geactiveerd blijven; vergeet dus niet ook deze droog te wrijven. Zie [Onderhoud van je Polar Loop 2](#) voor meer gedetailleerde onderhoudsinstructies.


HARTSLAGSENSOR KOPPELEN

Voordat je gaat trainen met de hartslagsensor, moet deze aan je Polar Loop 2 worden gekoppeld.

1. Doe je compatibele hartslagsensor om. Zorg dat de elektroden van de band vochtig zijn. Zie desgewenst de verdere instructies in de gebruiksaanwijzing van de hartslagsensor.
2. Houd de Polar Loop 2 vlakbij de sensor.
3. Tik op de aanraakknop van de Polar Loop 2 en wacht totdat het LED-display uitschakelt. Wacht daarna enkele seconden totdat **PAIRED** over het display scrolt.



Nu worden je huidige hartslag en [EnergyPointer](#) aan de displayrotatie toegevoegd.

 Als **PAIRED** niet op het display verschijnt, herhaal dan de stappen 2 en 3 en zorg dat er geen textiel zit tussen de Polar Loop 2 en de hartslagsensor.

Als je problemen hebt met het koppelen, ga dan naar support.polar.com/en/Loop2 voor nadere instructies.

TRAINING STARTEN

De Polar Loop 2 kan geen hartslag registreren in water. Reden daarvoor is dat de *Bluetooth Smart*®-transmissie niet werkt in water.

Om een trainingssessie met hartslagmeting te starten doe je de hartslagsensor en de Polar Loop 2 om. Tik op de aanraakknop en wacht totdat het LED-display uitschakelt. Wacht daarna enkele seconden totdat je hartslag op het display verschijnt.



i Je kunt een trainingssessie met hartslagmeting niet starten terwijl de Polar Loop 2 synchroniseert met de Polar Flow mobiele app. Wacht totdat het synchronisatieteken verdwijnt alvorens een trainingssessie te starten.



i Tijdens trainen met de hartslagsensor kun je de Polar Loop 2 niet synchroniseren met de Polar Flow mobiele app. Je kunt je gegevens synchroniseren nadat je gestopt bent met de trainingssessie.

HARTSLAGBEGELEIDING TIJDENS TRAINING

Tik op de aanraakknop om de gegevens tijdens de training weer te geven. Je huidige hartslag wordt weergegeven in aantal hartslagen per minuut (hsm).



Wacht twee seconden en het display toont het huidige hoofdeffect van je training - vetverbranding of conditieverbetering. Zie [EnergyPointer](#) voor meer informatie.

| | |
|--|---|
|  <p>FAT BURN</p> | <p>In de zone vetverbranding is de trainingsintensiteit lager en is de energiebron hoofdzakelijk vet. Vet verbrandt daarom efficiënt en je stofwisseling, voornamelijk vetverbranding, neemt toe.</p> |
|  <p>FIT</p> | <p>In de fitnesszone is de trainingsintensiteit hoger en verbeter je je cardiovasculaire conditie, d.w.z. je hart wordt sterker en de bloedcirculatie naar de spieren en de longen verbetert. De belangrijkste energiebron zijn koolhydraten.</p> |

TRAINING STOPPEN

Om de registratie van de sessie te stoppen maak je de borstband los en koppel je de zender los van de band.

i *Vergeet niet de zender los te koppelen van de band om de verbinding tussen de hartslagsensor en de Polar Loop 2 te verbreken. Anders wordt de batterij van je Polar Loop 2 verbruikt.*

i *Wacht na het verwijderen van de hartslagsensor twee minuten alvorens hem te gebruiken met een ander apparaat of andere software.*

Na de training worden je gegevens automatisch gesynchroniseerd met de Polar Flow mobiele app, als je de app in gebruik hebt genomen en deze op je mobiele apparaat wordt uitgevoerd.

SYNCHRONISEREN

Houd je activiteits- en trainingsgegevens up-to-date tussen je Polar Loop 2, de Polar Flow webservice en de Polar Flow mobiele app, waar je ook bent. Je kunt je gegevens draadloos synchroniseren naar de mobiele app, en via de mobiele app of de USB-kabel naar de Polar Flow webservice.

Synchroniseer je Polar Loop 2 ter wille van de veiligheid van je gegevens vóórdat het geheugen vol is; je Polar Loop 2 meldt je dit met het bericht **MEM. FULL**. Zie [Berichten weergeven](#) voor meer informatie.

SYNCHRONISEREN MET DE FLOW APP

De gegevens worden van je Polar Loop 2 via *Bluetooth* naar de Polar Flow app gesynchroniseerd en van de Polar Flow app via een internetverbinding naar de Polar Flow webservice. Je Polar Loop 2 synchroniseert de gegevens automatisch naar de Polar Flow app voor iOS wanneer je je dagelijks activiteitsdoel bereikt, wanneer je een inactiviteitswaarschuwing krijgt en nadat je gestopt bent met de training met een hartslagsensor.

Je kunt je gegevens ook op elk moment synchroniseren door op de aanraakknop van je Polar Loop 2 te tikken. Door op de knop te drukken start de synchronisatie als deze de afgelopen 15 minuten niet heeft plaats gevonden. Synchroniseren naar de Polar Flow app werkt als de Flow app op je mobiele apparaat – in elk geval op de achtergrond – gestart is, je telefoon zich binnen een afstand van 10 m / 33 ft bevindt van je Polar Loop 2 en *Bluetooth* op je mobiele apparaat ingeschakeld is.

Start de app en tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om gegevens van Polar Loop 2 te synchroniseren naar de [Polar Flow app voor Android](#). Ga naar support.polar.com voor meer gedetailleerde instructies.

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app


SYNCHRONISEREN MET DE FLOW WEBSERVICE VIA FLOWSYNC

Om gegevens met de Polar Flow webservice te synchroniseren heb je FlowSync-software nodig. Je hebt de software al geïnstalleerd als je [je Polar Loop 2 hebt ingesteld](#).

1. Sluit de Polar Loop 2 met de USB-kabel aan op je computer. Zorg dat de FlowSync-software op je computer gestart is.
2. Het venster FlowSync opent op je computer en het synchroniseren start.
3. Als dit gelukt is verschijnt Voltooid.

Telkens als je je Polar Loop 2 op je computer aansluit, draagt de Polar FlowSync-software je gegevens over naar de Polar Flow webservice en worden eventuele gewijzigde instellingen gesynchroniseerd. Als het synchroniseren niet automatisch start, start FlowSync dan vanaf het pictogram op je bureaublad (Windows) of vanaf de map Toepassingen (Mac OS X).

Telkens als een update voor de firmware beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden en je vragen de update te installeren.

 *Als je de instellingen in de Flow webservice wijzigt terwijl je Polar Loop 2 op je computer is aangesloten, druk dan op de knop synchroniseren in FlowSync om de instellingen naar je Polar Loop 2 over te dragen.*

Ga naar support.polar.com/en/support/flow voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Flow webservice.

Ga naar support.polar.com/en/support/FlowSync voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de FlowSync-software.

FUNCTIES

| | |
|--|----|
| EnergyPointer | 28 |
| Smart notifications (Polar Flow app voor iOS) | 28 |
| Instellingen Smart notifications | 28 |
| Smart notifications gebruiken | 29 |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding | 30 |
| Smart notifications (Polar Flow app voor Android) | 30 |
| Instellingen voor Smart notifications in de Polar Flow mobiele app | 30 |
| Telefooninstellingen | 31 |
| Smart notifications gebruiken | 32 |
| De functie Smart notifications werkt via een Bluetooth-verbinding | 32 |
| Alarm | 32 |

ENERGYPOINTER

De EnergyPointer geeft tijdens een trainingssessie aan of het belangrijkste trainingseffect vetverbranding of conditieverbetering is.

Je Polar Loop 2 berekent automatisch een persoonlijk keerpunt, waar het belangrijkste trainingseffect van vetverbranding verandert in conditieverbetering. Dit punt wordt EnergyPointer genoemd. De gemiddelde waarde van EnergyPointer correspondeert met 69% van je maximale hartslag. Het is echter normaal dat de waarde van EnergyPointer samen met je dagelijkse lichamelijke en geestelijke conditie varieert. Je Polar Loop 2 detecteert de dagelijkse status van je lichaam aan de hand van je hartslag en hartslagvariatie en past de EnergyPointer zo nodig dienovereenkomstig aan. Als je lichaam bijvoorbeeld hersteld is van een eerdere trainingssessie en je niet vermoeid of gestrest bent, ben je klaar voor meer intensieve training en verandert de waarde van EnergyPointer. De hoogst mogelijke waarde van EnergyPointer is 80% van je maximale hartslag.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP VOOR IOS)

Met de functie Smart notifications (slimme meldingen) kun je meldingen van je telefoon ontvangen op je Polar Loop 2. Je Polar Loop 2 meldt je als een inkomende oproep krijgt of een bericht ontvangt (bijvoorbeeld een SMS of WhatsApp-bericht). Hij meldt je ook agenda-item die op de agenda van je telefoon staan. Tijdens hartslagtraining met je Polar Loop 2 kun je alleen meldingen van gesprekken ontvangen als de Polar Flow app op je telefoon wordt uitgevoerd.

- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor iOS nodig en je Polar Loop 2 moet aan de app gekoppeld zijn.
- Als de functie Smart notifications ingeschakeld is, raakt de batterij van je Polar-apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant ingeschakeld is.


INSTELLINGEN SMART NOTIFICATIONS

POLAR FLOW MOBIELE APP

 Op de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.

De functie Smart notifications wordt op de mobiele app als volgt in- en uitgeschakeld.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Kies **Aan (geen voorbeeld)** of **Uit** onder **SLIMME MELDINGEN**.
4. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren.
5. Op het display van je Polar Loop 2 verschijnt **NOTIFICATIONS ON** of **NOTIFICATIONS OFF**.

 Vergeet niet je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd.

NIET STOREN

Als je de waarschuwingen voor meldingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als dit is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen gedurende de door jou ingestelde periode. **Niet storen** is standaard ingeschakeld voor de periode 22u - 7u.

Je kunt de instelling van **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Onder **SLIMME MELDINGEN** kun je **Niet storen** in- of uitschakelen en de begin- en eindtijd voor **Niet storen** instellen.
4. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren.

TELEFOON

De instellingen voor meldingen op je telefoon bepalen welke meldingen je op je Polar Loop 2 ontvangt. Instellingen voor meldingen op je iOS-telefoon bewerken:

1. Ga naar **Instellingen > Meldingen**.
2. Zorg dat de apps waarvan je meldingen wilt ontvangen onder **INCLUDE** worden genoemd en dat de stijl voor waarschuwingen is ingesteld op **Stroken** of **Waarschuwingen**.

Meldingen van Facebook en Twitter zijn geblokkeerd om de batterij van je Polar Loop 2 te sparen.

Je ontvangt geen meldingen van apps die onder **DO NOT INCLUDE** zijn genoemd.

SMART NOTIFICATIONS GEBRUIKEN

Als je een melding ontvangt waarschuwt de Polar Loop 2 je discreet door te trillen en **CALL/** naam beller*, **CALENDAR** of **MESSAGE** op het display weer te geven. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven waarschuwen totdat je op de aanraakknop van je Polar Loop 2 tikt of de telefoon beantwoordt.

*) De naam van de beller wordt op het display weergegeven als die in je mobiele telefoonboek staat en de naam alleen Latijnse lettertekens bevat en speciale tekens van de volgende talen: Frans, Fins, Zweeds, Duits, Noors of Spaans.

DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA EEN BLUETOOTH-VERBINDING

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je Polar Loop 2 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 10 m/33 ft van elkaar bevinden. Als je Polar Loop 2 minder dan twee uur buiten bereik is, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten als je Polar Loop 2 binnen het bereikgebied terugkeert.


Als je Polar Loop 2 meer dan twee uur buiten bereik is, kun je de verbinding herstellen door op de aanraakknop van je Polar Loop 2 te tikken. Het kleine Bluetooth-pictogram op het display van je telefoon begint te knipperen en gaat aan wanneer de verbinding tot stand is gekomen.

Als de functie Smart notifications niet (meer) werkt, ga je naar support.polar.com voor verdere instructies.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP VOOR ANDROID)

Met de functie Smart notifications (slimme meldingen) kun je meldingen van je telefoon ontvangen op je Polar Loop 2. Je Polar Loop 2 meldt je als een inkomende oproep krijgt of een bericht ontvangt (bijvoorbeeld een SMS of WhatsApp-bericht). Hij meldt je ook agenda-item die op de agenda van je telefoon staan. Let op: tijdens hartslagtraining met je Polar Loop 2 ontvang je geen meldingen.

- Zorg ervoor dat Android-versie 5.0 of hoger is geïnstalleerd op je telefoon.
- Zorg ervoor dat je [beschikt over de nieuwste firmwareversie](#) op je Polar Loop 2.
- Voor gebruik van de functie Smart notifications heb je de Polar Flow mobiele app voor Android nodig en moet je Polar Loop 2 aan de app gekoppeld zijn.
- De functie Smart notifications werkt alleen als de Polar Flow app wordt uitgevoerd op je telefoon.
- Als de functie Smart notifications ingeschakeld is, raakt de batterij van je Polar-apparaat en je telefoon sneller leeg, omdat Bluetooth constant ingeschakeld is.

 We hebben de functionaliteit gecontroleerd op een aantal veelgebruikte telefoonmodellen, zoals de Samsung Galaxy S5, de Samsung Galaxy S6, de Nexus 5, de LG G4 en de Sony Xperia Z3. Er kunnen functionaliteitsverschillen zijn met andere telefoonmodellen die Android 5.0 ondersteunen.

INSTELLINGEN VOOR SMART NOTIFICATIONS IN DE POLAR FLOW MOBIELE APP

SMART NOTIFICATIONS IN- OF UITSCHAKELEN


 Op de Polar Flow mobiele app is de functie Smart notifications standaard uitgeschakeld.

Je kunt de functie Smart notifications als volgt in- en uitschakelen in de Polar Flow mobiele app.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren.
3. Ga naar **Apparaten**.
4. Onder Smart notifications kies je **Ingeschakeld (geen voorbl.)** of **Uit**.

Wanneer je Smart notifications inschakelt, word je geholpen bij het inschakelen van de meldingen op je telefoon (je geeft de Polar Flow app toegang tot de meldingen op je telefoon), als deze nog niet ingeschakeld zijn. **Meldingen inschakelen?** wordt weergegeven. Tik op **Inschakelen**. Kies vervolgens **Polar Flow** en tik op **OK**.

5. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 **om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren**.
6. Op het display van je Polar Loop 2 verschijnt **NOTIFICATIONS ON** of **NOTIFICATIONS OFF**.

 Vergeet niet je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren telkens als je de instelling voor meldingen hebt gewijzigd.

NIET STOREN

Als je de waarschuwingen voor meldingen gedurende bepaalde uren van de dag wilt uitschakelen, schakel dan **Niet storen** in op de Polar Flow mobiele app. Als dit is ingeschakeld, ontvang je geen meldingen gedurende de door jou ingestelde periode. Niet storen is standaard ingeschakeld voor de periode 22u - 7u.

Je kunt de instelling van **Niet storen** als volgt wijzigen:

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Apparaten**.
3. Onder **Smart notifications** kun je de optie **Niet storen** in- of uitschakelen en de begin- en eindtijd voor Niet storen instellen. De instelling Niet storen is zichtbaar als je Smart notifications hebt ingesteld op **Ingeschakeld (geen voorbl.)**.
4. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren.

APPS BLOKKEREN

In de Polar Flow app kun je meldingen van bepaalde apps blokkeren. Zodra je de eerste melding van een app hebt ontvangen op je Polar Loop 2, staat de app in de lijst onder **Apparaten > Meldingen > Apps blokkeren** en kun je de app desgewenst blokkeren.

TELEFOONINSTELLINGEN

Om meldingen van je telefoon te kunnen ontvangen op je Polar Loop 2 moet je eerst meldingen inschakelen voor de mobiele applicaties waarvan je meldingen wilt ontvangen. Je kunt dit doen via de instellingen van de

mobiele applicatie of via de instellingen voor meldingen op je Android-telefoon. Raadpleeg de handleiding van je telefoon voor meer informatie over de instellingen voor meldingen van apps.

Vervolgens moet de Polar Flow app toestemming hebben om de meldingen op je telefoon te lezen. Je moet de Polar Flow app toegang geven tot de meldingen op je telefoon (dus meldingen inschakelen in de Polar Flow app). De Polar Flow app helpt je zo nodig bij het geven van toegang (zie het hoofdstuk Smart notifications in- of uitschakelen).

SMART NOTIFICATIONS GEBRUIKEN

Als je een melding ontvangt waarschuwt de Polar Loop 2 je discreet door te trillen en **CALL/** naam beller*, **CALENDAR** of **MESSAGE** op het display weer te geven. Een agenda-item en een bericht waarschuwen éénmaal; inkomende gesprekken blijven maximaal 30 seconden waarschuwen totdat je op de aanraakknop van je Polar Loop 2 tikt of je het gesprek aanneemt.

*) De naam van de beller wordt op het display weergegeven als die in je mobiele telefoonboek staat en de naam alleen Latijnse lettertekens bevat en speciale tekens van de volgende talen: Frans, Fins, Zweeds, Duits, Noors of Spaans.

DE FUNCTIE SMART NOTIFICATIONS WERKT VIA EEN BLUETOOTH-VERBINDING

De Bluetooth-verbinding en de functie Smart notifications werken tussen je Polar Loop 2 en je telefoon als deze zich binnen een afstand van 10 m/33 ft van elkaar bevinden. Als je Polar Loop 2 minder dan twee uur buiten bereik is, herstelt je telefoon de verbinding automatisch binnen vijftien minuten als je Polar Loop 2 binnen het bereikgebied terugkeert.

Als je Polar Loop 2 meer dan twee uur buiten bereik is, kun je de verbinding herstellen door op de aanraakknop van je Polar Loop 2 te tikken. Het kleine Bluetooth-pictogram op het display van je telefoon begint te knippen en gaat aan wanneer de verbinding tot stand is gekomen.

Als de functie Smart notifications niet (meer) werkt, ga je naar support.polar.com voor verdere instructies.

ALARM

In de Polar Flow mobiele app kun je een alarm instellen voor je Polar Loop 2.

1. Open de Polar Flow mobiele app.
2. Ga naar **Instellingen > ALGEMEEN > Alarm**
3. Schakel het alarm **AAN**.
4. Stel de tijd van het alarm in.
5. Stel de herhaling voor het alarm in: **Ma tot vr, Elke dag** of **Uit**.
6. Tik op de aanraakknop van je Polar Loop 2 om je Polar Loop 2 met de mobiele app te synchroniseren.
7. Op het display van je Polar Loop 2 verschijnt **ALARM ON**.

INSTELLINGEN

DISPLAYINSTELLINGEN

Je kunt kiezen om welke pols je de Polar Loop 2 wilt doen met de Polar Flow webservice en de Polar Flow mobiele app. Deze instelling wijzigt de richting van de Polar Loop 2-display dienovereenkomstig.

 *Wij adviseren de armband om de minst gebruikte arm te doen voor de nauwkeurigste resultaten.*

Je kunt je instellingen te allen tijde bewerken met de Polar Flow webservice en de mobiele app.

Displayinstelling op je computer wijzigen

1. Sluit je Polar Loop 2 aan op de USB-poort van je computer, ga naar flow.polar.com en meld je aan.
2. Ga naar **Instellingen** en **Producten**.
3. Kies je Polar Loop 2, **Instellingen** en wijzig de links- of rechtshandigheid.

De richting van de display van je Polar Loop 2 verandert bij de volgende synchronisatie.

Displayinstelling op de mobiele app wijzigen

1. Ga naar **Instellingen**.
2. Selecteer de gewenste pols onder je Polar Loop 2.

TIJDINSTELLING

De huidige tijd en zijn notatie worden van de systeemklok van je computer naar je Polar Loop 2 overgedragen wanneer je synchroniseert met de Polar Flow webservice. Om de tijd te wijzigen moet je eerst de tijdzone op je computer wijzigen en daarna je Polar Loop 2 synchroniseren.

Als je de tijdzone op je mobiele apparaat wijzigt en de Polar Flow app synchroniseert met de Polar Flow webservice en je Polar Loop 2, wijzigt ook de tijd op je Polar Loop 2.

VLIEGMODUS



De vliegmodus breekt alle draadloze communicatie vanaf je Polar Loop 2 af. Je kunt hem blijven gebruiken voor het verzamelen van de activiteiten, maar je kunt het niet meer gebruiken bij trainingssessies met een hartslagsensor en je kunt je gegevens niet meer synchroniseren met de Polar Flow mobiele app.

Vliegmodus Inschakelen


1. Blader op je Polar Loop 2 door de displayweergaven met de aanraakknop. Als **TIME** op het display verschijnt, houd de knop dan acht seconden ingedrukt. Eerst wijzigt het display in **ACTV**, maar wacht totdat een stippellijn verschijnt.
2. De lijn wordt korter tot uiteindelijk één stip.
3. Laat de knop los wanneer je het vliegtuigpictogram ziet. **FLIGHT MODE ACTIVATED** verschijnt.

Vliegmodus Uitschakelen


1. Houd je vinger op de aanraakknop van je Polar Loop 2 gedurende 2-3 seconden.
2. Laat de knop los wanneer je het vliegtuigpictogram ziet. **FLIGHT MODE DEACTIVATED** verschijnt.

BERICHTEN WEERGEVEN

BATT. LOW (Batterij zwak)

| | |
|---|--|
|  | <p>BATT. LOW (Batterij bijna leeg) verschijnt wanneer het laadniveau van de batterij laag wordt. Je moet hem binnen 24 uur opladen.</p> |
|---|--|

CHARGE

| | |
|---|--|
|  | <p>De tekst CHARGE verschijnt wanneer de batterij vrijwel leeg is. De LED's worden gedimd. Je kunt een hartslagsensor of de mobiele app Polar Flow pas weer gebruiken met de Polar Loop 2 als je de batterij oplaadt.</p> |
|---|--|

MEM. FULL

| | |
|---|--|
|  | <p>MEM. FULL verschijnt wanneer de geheugencapaciteit van de Polar Loop 2 voor 80% vol is. Synchroniseer je activiteitsgegevens met de Polar Flow webservice via een USB-kabel of de Polar Flos mobiele app. De Polar Loop 2 kan activiteitsgegevens voor 12 dagen opslaan. Als het geheugen vol raakt, worden de oudste gegevens overschreven door de meest recente.</p> |
|---|--|

POLAR FLOW MOBIELE APP

Met de Polar Flow mobiele app kun je je activiteitsgegevens volgen en analyseren, en je gegevens draadloos synchroniseren vanaf je Polar Loop 2 naar de Polar Flow-service.

De Polar Flow app geeft je een directe visuele interpretatie van je activiteit en trainingsgegevens, wanneer je ook wilt.

Krijg details van je 24/7 activiteit. Ga na wat er ontbreekt aan het dagelijkse doel en hoe je dit kunt bereiken. Bekijk stappen, afgelegde afstand, verbruikte calorieën en slaapduur. Krijg inactiviteitswaarschuwingen wanneer het tijd is om op te staan en te gaan bewegen.

Als je bij je trainingssessies een hartslagsensor gebruikt hebt, kun je ook je trainingsresultaten nader bekijken. Selecteer de gewenste trainingssessie en de hartslagcurve met maximale en gemiddelde hartslag, verbruikte calorieën, alsmede het vetpercentage van de verbruikte calorieën wordt weergegeven. Je kunt ook zien hoe lang je bewogen hebt in de zones voor vetverbranding en conditieverbetering. Daarnaast vind je meer informatie over het trainingseffect. De functie Trainingseffect geeft motiverende feedback over je trainingssessie en informeert over de effecten van je training. Let op: Trainingseffect is alleen beschikbaar als je trainingssessie langer dan tien minuten heeft geduurd in een hartslagzone van meer dan 50% van je maximale hartslag.

Om de Flow app te gaan gebruiken moet je hem van de App Store of Google Play naar je mobiele apparaat downloaden.

Ga naar support.polar.com/en/support/Flow_app voor ondersteuning en meer informatie over het gebruik van de Polar Flow app.

Vóór ingebruikneming van een nieuw mobiel apparaat (smartphone, tablet) moet deze aan je Polar Loop 2 gekoppeld worden. Zie [Polar Flow mobiele app downloaden](#) voor meer informatie.

Let op: Om de Polar Loop 2 te kunnen gebruiken met de Polar Flow mobiele app moet je het product met je computer instellen. Zie [Aan de slag](#) voor meer informatie over het instellen van het product.

POLAR FLOW WEBSERVICE

Bij het instellen van je Polar Loop 2 heb je je aangemeld bij de Polar Flow webservice. De webservice toont je activiteitsdoel en de details van je activiteit en helpt je zo te begrijpen hoe je dagelijkse gewoontes en keuzes je welzijn beïnvloeden. Analyseer elk detail van je hartslagtraining en krijg meer inzicht in je prestaties en voortgang. Je kunt de hoogtepunten van je activiteit en training ook delen met je volgers.

Feed

In **Feed** kun je zien wat jij en je vrienden de laatste tijd gedaan hebben. Bekijk de samenvattingen van laatste activiteiten en trainingssessies, deel je beste prestaties, maak opmerkingen over de activiteiten van je vrienden en like deze.

Bekijken

In **Bekijken** kun je door de kaart bladeren en de gedeelde trainingssessies van andere gebruikers met route-information bekijken. Je kunt ook de routes van anderen herbeleven en zien waar de hoogtepunten lagen.

Logboek

In **Trainingsdagboek** kun je je dagelijkse activiteit en de afgelopen trainingsresultaten bekijken. Je kunt kiezen of je je activiteits- en trainingsgeschiedenis in maand- of weekweergave wilt zien, samen met een maand- of weekoverzicht naast de dagelijkse weergave.

Voortgang

In **Voortgang** kun je je ontwikkeling met rapporten volgen. Rapporten zijn een handige manier om je voortgang bij de training over langere perioden te volgen.

FIRMWARE BIJWERKEN

Je kunt de firmware van je Polar Loop 2 bijwerken om deze up-to-date te houden. Telkens als een nieuwe firmwareversie beschikbaar is, zal FlowSync je dat melden wanneer je je Polar Loop 2 aansluit op je computer. De firmware-updates worden via FlowSync gedownload. Ook de Polar Flow mobiele app meldt je wanneer nieuwe firmware beschikbaar is, maar het bijwerken kan niet via de mobiele app plaatsvinden.


Firmware-updates worden uitgevoerd ter verbetering van de functionaliteit van je Polar Loop 2. Het kan gaan om verbetering van bestaande functies, volledig nieuwe functies of foutcorrecties.

Om de firmware bij te werken moet je over het volgende beschikken:

- Een account bij de Flow webservice (Polar-account)
- Geïnstalleerde FlowSync-software
- Je in de Flow webservice geregistreerde Polar Loop 2

De firmware bijwerken gaat als volgt:

1. Sluit de Polar Loop 2 met de USB-kabel aan op je computer.
2. FlowSync start met het synchroniseren van je gegevens.
3. Na het synchroniseren wordt je gevraagd de firmware bij te werken.
4. Kies **Ja**. De nieuwe firmware wordt geïnstalleerd (dit kan even duren) en de Polar Loop 2 start opnieuw.

 *Je raakt geen gegevens kwijt door de firmware-updat: Vóór het bijwerken worden de gegevens van je Polar Loop 2 naar de Flow webservice gesynchroniseerd.*

POLAR LOOP 2 RESETTEN

Als je problemen ondervindt met je Polar Loop 2, probeer hem dan te resetten. Sluit hem met de USB-kabel aan op je computer en voer onder **Instellingen** een **Fabrieksreset** uit in Polar FlowSync. Bij een fabrieksreset worden alle gegevens in de Polar Loop 2 gewist en kan hij als nieuw in gebruik worden genomen.

Zie support.polar.com/en/Loop2 voor meer informatie.

BELANGRIJKE INFORMATIE

| | |
|--|----|
| Onderhoud van je Polar Loop 2 | 40 |
| Reinigen | 40 |
| Bewaren | 41 |
| Service | 41 |
| Vorzorgsmaatregelen | 41 |
| Interferentie tijdens hartslagtraining | 41 |
| Risico's tijdens het trainen beperken | 42 |
| Technische specificatie | 43 |
| Polar FlowSync software en USB-kabel | 45 |
| Compatibiliteit Polar Flow mobiele app | 45 |
| Waterbestendigheid van Polar producten | 46 |
| Beperkte internationale garantie van Polar | 47 |
| Aansprakelijkheid | 48 |

ONDERHOUD VAN JE POLAR LOOP 2

Net als elk ander elektronisch instrument dien je de Polar Loop 2 schoon te houden en er zorgvuldig mee om te gaan. De volgende instructies helpen je om aan de garantieverplichtingen te voldoen, het apparaat in top-conditie te houden en problemen bij het opladen en synchroniseren te voorkomen.

REINIGEN

Houd je apparaat schoon.

- Je kunt het apparaat wassen met een oplossing van zachte zeep en water onder stromend water. Droog het af met een zachte handdoek. Gebruik nooit alcohol of schuurmiddelen zoals staalwol of chemische reinigingsmiddelen. Voor behoud van de waterdichtheid mag het apparaat niet met een hogedrukreiniger worden gereinigd.
- Als je het apparaat niet 24/7 draagt, veeg dan al het vocht af voordat je het opbergt. Berg het niet op in niet-ademend materiaal of in een vochtige omgeving zoals een plastic tas of sporttas.
- Droog het zo nodig af met een zachte handdoek. Gebruik een vochtig papieren doekje om vuil van het apparaat te vegen.

Houd de USB-poort van het apparaat schoon om te zorgen voor een probleemloos opladen en synchroniseren

- Als je apparaat niet goed oplaadt of niet goed verbinding maakt met FlowSync, bestaat de kans dat het oplaadgebied aan de achterzijde van het apparaat onvoldoende schoon is. Veeg eventueel stof, haren en vuil, dat zich op de oplaadpennen heeft opgehoopt, er voorzichtig af. Gebruik daarbij een droge doek – eentje die je bij glaswerk gebruikt. Je kunt bijv. ook een tandenborstel gebruiken om alle moeilijk te verwijderen stof in de holte te bereiken.

BEWAREN

Bewaar je apparaat op een koele en droge plaats. Bewaar het niet in een vochtige omgeving, niet-ademend materiaal (een plastic zak of een sporttas), of samen met geleidend materiaal (een natte handdoek). Stel het apparaat niet langdurig bloot aan direct zonlicht; laat het bijvoorbeeld niet in de auto liggen.

Aanbevolen wordt om het apparaat gedeeltelijk of volledig opgeladen te bewaren. De batterij verliest langzaam lading tijdens het bewaren. Als je het apparaat meerdere maanden niet gebruikt, wordt aanbevolen hem na enkele maanden op te laden. Dit verlengt de levensduur van de batterij.

SERVICE

We raden je aan binnen de garantieperiode alleen onderhoud aan het product te laten uitvoeren door een erkend Polar Service Center. De garantie geldt niet voor schade of gevolgschade die veroorzaakt is bij een niet door Polar Electro erkende service. Zie [Beperkte internationale garantie van Polar](#) voor meer informatie.

Ga naar support.polar.com en landgebonden websites voor contactgegevens en alle adressen van Polar Service Centers.

VOORZORGSMATREGELEN

De Polar Loop 2 is ontworpen om je activiteit aan te geven en je hartslag te meten. Hij is niet geschikt of bedoeld voor andere doeleinden.

Het Polar trainingsapparaat dient niet te worden gebruikt voor het uitvoeren van omgevingsmetingen waarvoor professionele of industriële precisie vereist is.

INTERFERENTIE TIJDENS HARTSLAGTRAINING

Elektromagnetische interferentie en trainingsapparatuur

In de buurt van elektrische apparaten kan storing optreden. Ook WLAN-basisstations kunnen storing veroorzaken bij het trainen met het trainingsapparaat. Voorkom onregelmatige metingen of slecht functioneren door uit de buurt te blijven van mogelijke storingsbronnen.

Trainingsapparatuur met elektronische of elektrische onderdelen zoals LED-displays, motoren en elektrische remmen kunnen interferentie veroorzaken vanwege diffuse straling. Probeer het volgende om deze problemen te verhelpen:

1. Doe de band van de hartslagsensor af en gebruik de trainingsapparatuur zoals je gewend bent.
2. Verplaats het trainingsapparaat tot je een plaats vindt waar het geen ongewenste signalen ontvangt en het hartsymbool niet knippert. Interferentie is vaak het sterkst recht voor het display van de apparatuur, terwijl links of rechts van het display relatief weinig storing optreedt.
3. Doe de hartslagsensor weer om en houd het trainingsapparaat zoveel mogelijk in het interferentievrije gebied.

Als het trainingsapparaat dan nog niet werkt met de trainingsapparatuur, kan deze apparatuur teveel elektrische ruis veroorzaken voor draadloze hartslagmeting. Ga naar support.polar.com voor meer informatie.

RISICO'S TIJDENS HET TRAINEN BEPERKEN

Trainen kan risico's met zich meebrengen. Voordat je begint aan een vast trainingsprogramma is het raadzaam dat je eerst de volgende vragen betreffende je gezondheid beantwoordt. Als je één van deze vragen met ja beantwoordt, raden wij je aan eerst een arts te raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.


- Heb je de afgelopen vijf jaar niets aan sport gedaan?
- Heb je een hoge bloeddruk of een hoog cholesterolgehalte?
- Gebruik je medicijnen voor je bloeddruk of je hart?
- Heb je wel eens last van ademhalingsproblemen?
- Vertoon je symptomen van een ziekte?
- Ben je herstellende van een zware ziekte of medische ingreep?
- Gebruik je een pacemaker of andere geïmplanteerde elektronische apparatuur?
- Rook je?
- Ben je in verwachting?

Behalve de trainingsintensiteit, kunnen ook medicijnen voor het hart, de bloeddruk, psychische aandoeningen, astma, ademhaling enzovoort, en sommige energiedranken, alcohol en nicotine de hartslag beïnvloeden.

Het is belangrijk om op te letten hoe je lichaam reageert tijdens het sporten. **Als je plotselinge pijn of overmatige vermoeidheid voelt tijdens het trainen, raden wij je aan te stoppen of op een lagere intensiteit verder te gaan.**

Opmerking! Je kunt Polar-producten gewoon gebruiken als je een pacemaker of een ander geïmplantieerd elektronisch apparaat draagt. In theorie kunnen Polar-producten geen storing veroorzaken voor pacemakers. In de praktijk zijn er geen rapporten die erop wijzen dat iemand ooit storing heeft ondervonden. Vanwege de verscheidenheid aan pacemakers en andere geïmplanteerde apparaten, kunnen wij nochtans niet officieel garanderen dat onze producten geschikt zijn voor al deze instrumenten. Als je twijfels hebt of uitzonderlijke gevoelens ervaart tijdens het gebruik van Polar-producten, raadpleeg dan je arts of neem contact op met de fabrikant van het elektronische apparaat om na te gaan of de veiligheid in jouw geval voldoende gewaarborgd is.

Als je overgevoelig bent voor een stof die in contact komt met de huid, of als je een allergische reactie vermoedt vanwege het gebruik van het product, controleer dan de in de Technische specificaties genoemde materialen. Draag ter voorkoming van huidreacties de hartslagsensor over een shirt, maar maak het shirt onder de elektroden goed vochtig voor een probleemloze werking.

 *Door de combinatie van vocht en een schurende werking kan het oppervlak van de hartslagsensor afgeven en mogelijk vlekken veroorzaken in kleding. Gebruik je parfum, zonnebrandcrème of een insectenwerend middel op je huid, zorg er dan voor dat deze middelen niet in aanraking komen met het trainingsapparaat of de*

hartslagsensor. Draag geen kledingstukken met kleuren die kunnen afgeven op het trainingsapparaat (met name trainingsapparaten met lichte, heldere kleuren).

TECHNISCHE SPECIFICATIE

| | |
|---------------------------------|---|
| Batterij | |
| Gebruiksduur volledig opgeladen | Maximaal 8 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (zonder Smart notifications) Maximaal 3 dagen bij 24/7 activiteitsmeting en 1 uur/dag training (met Smart notifications) |
| Type | 38 mAh lithium-polymeer, oplaadbaar, niet vervangbaar. |
| Laden | USB-compatibele voeding of USB-poort van computer met USB-connector type A. |
| Duur volledig opladen | 90 minuten |

| | |
|-----------------|--|
| Geheugen | |
| Capaciteit | 4 Mb |
| Voorbeelden | 12 dagen activiteit en 4 trainingssessies van één uur of 7 dagen activiteit en 8 trainingssessies van één uur. |

| | |
|---------------------|--|
| Communicatie | |
| USB | Speciale USB-kabel van Polar Het einde van de kabel van de Polar Loop 2 is magnetisch; houd dit uit de buurt van creditcards en ijzeren objecten. |
| Draadloos | <i>Bluetooth Smart®</i> |

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| Algemeen | |
| Gebruikstemperatuur: | 0 °C tot +50 °C / 32 °F tot 122 °F |
| Laadtemperatuur: | 0 °C tot +45 °C / 32 °F tot 113 °F |

| | |
|-------------------------------|--|
| Nauwkeurigheid hartslagmeter: | ± 1 hsm. Definitie is van toepassing bij stabiele condities. |
| Meetbereik hartslag: | 15-240 hsm |

| | |
|---------------------------|--|
| Waterbestendigheid | |
| Polar Loop 2 | 20 m Geschikt voor baden en zwemmen. |

| | |
|-----------------------------------|--|
| Grootte | |
| Omtrek Witte en roze armbanden | Min. 140 mm / 5,5 inch Max. 220 mm / 8,7 inch |
| Omtrek Zwarte armband | Min. 145 mm / 5,7 inch Max. 240 mm / 9,4 inch |
| Gewicht | 38 g / 1,34 oz |
| Breedte | 20 mm / 0,8 inch |

| | |
|---------------------------------|--|
| Display | |
| 85 LED-lampjes in 5 x 17 matrix | |

| | |
|-------------------------|--|
| Knop | |
| Capacitieve aanraakknop | |

| | |
|------------------|--|
| Sensoren | |
| 3D accelerometer | |

| | |
|---------------------------|--|
| Materialen armband | |
| Voorplaat en band | Siliconen (roze en witte modellen), thermoplastisch polyurethaan (zwart model) |
| Decoratie voorplaat | Acrylonitril-butadien-styreen (ABS) + galvanisering |
| Achterplaat | Glasvezel, polycarbonaat |

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Schroeven achterplaat | Roestvrij staal |
| Connectordelen achterplaat | Roestvrij staal |
| Gesp | Roestvrij staal |

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE EN USB-KABEL

Voor gebruik van FlowSync-software heb je een computer nodig met het besturingssysteem Microsoft Windows of Mac, een internetverbinding en een vrije USB-poort voor de USB-kabel.

FlowSync is compatibel met de volgende besturingssystemen:

| besturingssysteem computer | 32-bits | 64-bits |
|----------------------------|---------|---------|
| Windows 7 | X | X |
| Windows 8 | X | X |
| Windows 8.1 | X | X |
| Windows 10 | X | X |
| OS X 10.9 | | X |
| OS X 10.10 | | X |
| OS X 10.11 | | X |
| macOS 10.12 | | X |
| macOS 10.13 | | X |
| macOS 10.14 | | X |

COMPATIBILITEIT POLAR FLOW MOBIELE APP

Polar apparaten kunnen worden gebruikt in combinatie met de meeste moderne smartphones. Dit zijn de minimumvereisten:

- Mobiele iOS 11-apparaten en hoger
- Mobiele Android-apparaten met Bluetooth 4.0-functionaliteit en Android 5 en hoger (vraag de volledige specificaties op bij de fabrikant van uw telefoon)

Er zijn nogal wat verschillen in de manier waarop verschillende Android-apparaten omgaan met de technologieën in onze producten en services, zoals Bluetooth Low Energy (BLE) en verschillende standaarden en protocollen. Daarom varieert de compatibiliteit tussen de telefoons van verschillende fabrikanten. Polar kan helaas niet garanderen dat alle functies kunnen worden gebruikt op alle apparaten.

WATERBESTENDIGHEID VAN POLAR PRODUCTEN

De meeste Polar producten kun je gewoon dragen tijdens het zwemmen. Het is echter geen duikapparatuur. Druk niet op de knoppen terwijl het apparaat onder water is; zo behoud je de waterbestendigheid. Als je je hartslag in het water meet met een GymLink-compatibel Polar apparaat en hartslagsensor, kan er om de volgende redenen interferentie optreden:

- Zwembadwater met een grote hoeveelheid chloor en zeewater zijn erg geleidend. Er kan kortsluiting optreden in de elektrodes van de hartslagsensor, waardoor deze geen ECG-signalen meer kan detecteren.
- Als je in het water springt of intensief beweegt tijdens wedstrijdzwemmen, kan de hartslagsensor verschuiven naar een deel van je lichaam waar de sensor geen ECG-signalen meer kan opvangen.
- De sterkte van het ECG-signaal is persoonlijk en kan variëren op basis van de samenstelling van het lichaamssweefsel. Als je de hartslag meet in het water, treden er vaker problemen op.

Polar apparaten die je hartslag meten bij de pols zijn geschikt om mee te zwemmen en te baden. Ook tijdens het zwemmen registreren ze je activiteitsgegevens op basis van je polsbewegingen. Uit onze tests blijkt echter dat hartslagmeting bij de pols niet optimaal werkt in het water. We raden je dus niet aan hartslagmeting bij de pols te gebruiken tijdens het zwemmen.

Bij de horlogefabricage wordt waterbestendigheid doorgaans uitgedrukt in meters, wat de statische waterdruk van die diepte inhoudt. Polar gebruikt hetzelfde systeem. De waterbestendigheid van Polar producten is getest volgens de internationale standaard **ISO 22810** of **IEC60529**. Elk waterbestendig Polar-apparaat wordt vóór aflevering getest voor blootstelling aan waterdruk.

Polar producten worden verdeeld in vier categorieën, afhankelijk van de waterbestendigheid. Zie de achterzijde van je Polar product voor de waterbestendigheidscategorie en vergelijk deze in onderstaande tabel. Deze definities zijn niet noodzakelijkerwijs van toepassing op producten van andere fabrikanten.

Bij de uitvoering van een onderwateractiviteit is de dynamische druk die door bewegen in water wordt opgewekt groter dan de statische druk. Dit betekent dat een product dat onder water wordt bewogen, onderworpen is aan grotere druk dan het stationaire product.

| Markering op de achterzijde van het product | Spatwater, zweet, regen-druppels enz. | Baden en zwemmen | Snorkelen (zonder zuurstoftanks) | Duiken (met zuurstoftanks) | Kenmerken waterbestendigheid |
|--|--|-------------------------|---|-----------------------------------|---|
| Waterbestendig IPX7 | OK | - | - | - | Niet wassen met een hogedrukreiniger. Beschermd tegen spatwater, regen-druppels enz. Referentiestandaard: IEC60529. |

| | | | | | |
|--|----|----|----|---|--|
| Waterbestendig IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: IEC60529. |
| Waterbestendig Waterbestendig 20/30/50 meter Geschikt voor zwemmen | OK | OK | - | - | Minimum voor baden en zwemmen. Referentiestandaard: ISO22810. |
| Waterbestendig 100 m | OK | OK | OK | - | Voor veelvuldig gebruik in water maar niet voor duiken. Referentiestandaard: ISO22810. |

BEPERKTE INTERNATIONALE GARANTIE VAN POLAR

- Deze garantie heeft geen invloed op de wettelijke rechten van de klant volgens de geldende nationale en Europese regelgeving, noch op de rechten van de klant ten opzichte van de dealer ten gevolge van een verkoop- of aankoopovereenkomst.
- Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Inc. aan klanten die dit product in de Verenigde Staten of Canada hebben aangeschaft. Deze beperkte internationale garantie wordt verleend door Polar Electro Oy aan klanten die dit product in andere landen hebben aangeschaft.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. biedt de oorspronkelijke gebruiker/koper van dit apparaat garantie tegen materiaal- en productiefouten gedurende twee (2) jaar na de aankoopdatum. De garantieperiode voor de polsband met kristallen is één (1) jaar.
- De kassabon van de oorspronkelijke aanschaf is je aankoopbewijs!
- De garantie geldt niet voor de batterij, normale slijtage, schade ten gevolge van onjuist of oneigenlijk gebruik, ongevallen, het niet voldoen aan de voorzorgsmaatregelen, onjuist onderhoud, commercieel gebruik, gebarsten of gebroken behuizingen of displays, de polsband, de elastische band en Polar kleding.
- De garantie geldt niet voor schade, verlies, kosten of uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg van of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het product.
- Tweedehands gekochte artikelen zijn niet gedekt door de garantie van twee (2) jaar, tenzij door plaatselijke wetgeving anders is bepaald.
- Gedurende de garantieperiode zal het product worden gerepareerd of vervangen door een van de erkende Polar Service Centers, ongeacht het land van aankoop.

Garantie ten aanzien van enig product zal beperkt zijn tot landen waarin het product oorspronkelijk op de markt is gebracht.



Dit product voldoet aan de richtlijnen 2014/53/EU en 2011/65/EU.

Voor elk product zijn de verklaring van overeenstemming en andere informatie betreffende de regelgeving per land beschikbaar via www.polar.com/nl/wettelijk_verplichte_informatie.



Het symbool van de doorgekruiste verwijdbare afvalcontainer geeft aan dat de Polar producten elektronische apparaten zijn en onder de richtlijn 2012/19/EU vallen van het Europese Parlement en de Raad van elektronische en elektronische afvalproducten (WEEE). In de producten gebruikte batterijen en accu's vallen onder de richtlijn 2006/66/EC van het Europese Parlement en de Raad van 6 september 2006 inzake batterijen en accu's, alsook afgedankte batterijen en accu's. Deze producten en de batterijen en accu's in Polar producten moeten dus afzonderlijk worden opgeruimd in de EU-landen. Polar moedigt je aan de mogelijke effecten van afval op het milieu en de gezondheid te minimaliseren, ook buiten de Europese Unie, door je te houden aan de plaatselijke afvalverwerkingsregelgeving en, waar mogelijk, gebruik te maken van gescheiden inzameling van elektronische apparaten en van de inzameling van batterijen en accu's.

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

Polar Electro Oy is een met ISO 9001:2008 gecertificeerde onderneming.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze gebruiksaanwijzing mag zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van Polar Electro Oy in welke vorm dan ook worden gebruikt of gereproduceerd.

De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product zijn handelsmerken van Polar Electro Oy. De namen en logo's die in deze gebruiksaanwijzing of op de verpakking van dit product met het symbool © zijn gemarkeerd, zijn gedeponeerde handelsmerken van Polar Electro Oy. Windows is een gedeponeerd handelsmerk van Microsoft Corporation en Mac OS is een gedeponeerd handelsmerk van Apple Inc. Google Play is een handelsmerk van Google Inc. Het woordmerk en de logo's Bluetooth® zijn gedeponeerde handelsmerken, eigendom van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Polar Electro Oy vindt plaats onder licentie. Swarovski® is een gedeponeerd handelsmerk van Swarovski AG.

AANSPRAKELIJKHEID

- De gegevens in deze gebruiksaanwijzing dienen uitsluitend ter informatie. De hierin beschreven producten kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd in verband met het voortdurende ontwikkelingsprogramma van de fabrikant.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy geeft geen garanties voor deze gebruiksaanwijzing of de hierin beschreven producten.

- Op geen enkele wijze kan Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy aansprakelijk worden gesteld voor schade, verlies, kosten en uitgaven die direct, indirect of incidenteel als gevolg of als zodanig voortvloeien uit of samenhangen met het gebruik van dit materiaal of de hierin beschreven producten.

5.0 NL 12/2015