

**POLAR** loop



Manuel d'Utilisation

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. INTRODUCTION</b> .....	<b>3</b>
<b>Aperçu</b> .....	<b>3</b>
Voici votre Polar Loop .....	3
Contenu .....	4
<b>2. PREMIERS PAS</b> .....	<b>5</b>
<b>Branchez votre Polar Loop</b> .....	<b>5</b>
<b>Télécharger et installer Polar FlowSync</b> .....	<b>5</b>
<b>Rejoindre Polar Flow</b> .....	<b>5</b>
<b>Régler la taille du bracelet</b> .....	<b>6</b>
<b>3. ÉCRAN</b> .....	<b>9</b>
<b>Suivez votre activité quotidienne</b> .....	<b>9</b>
Autres affichages d'écran .....	11
<b>Réglages de l'écran</b> .....	<b>12</b>
<b>4. SERVICE WEB POLAR FLOW</b> .....	<b>13</b>
Synchroniser vos données .....	13
Suivre vos résultats .....	13
<b>5. APPLICATION MOBILE POLAR FLOW</b> .....	<b>15</b>
Obtenez l'application et connectez votre Polar Loop .....	15
Synchroniser vos données .....	15
En savoir plus sur votre activité .....	15
Analyser votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement .....	16
<b>6. ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE</b> .....	<b>17</b>
Connecter un émetteur de fréquence cardiaque .....	17
Commencer l'entraînement .....	17
Assistance basée sur la fréquence cardiaque .....	18
Arrêter l'entraînement .....	18
<b>7. INFORMATIONS IMPORTANTES</b> .....	<b>19</b>
<b>Charger votre Polar Loop</b> .....	<b>19</b>
<b>Entretien de votre Polar Loop</b> .....	<b>19</b>
Étanchéité .....	19
Mettre à jour votre Polar Loop .....	19
Réinitialiser votre Polar Loop .....	19
<b>Exigences du système pour votre ordinateur et appareil mobile</b> .....	<b>19</b>
<b>Spécifications techniques</b> .....	<b>19</b>

# 1. INTRODUCTION

Merci d'avoir acheté le nouveau et incroyable Polar Loop !

Ce manuel de l'utilisateur vous aide à démarrer avec votre nouvel ami. Pour découvrir les tutoriels vidéo et la dernière version de ce manuel de l'utilisateur, veuillez vous rendre sur <http://www.polar.com/en/support/loop>.

## Aperçu

Polar Loop suit toutes vos activités – chaque pas et saut de la journée – et indique les bénéfices pour votre santé.

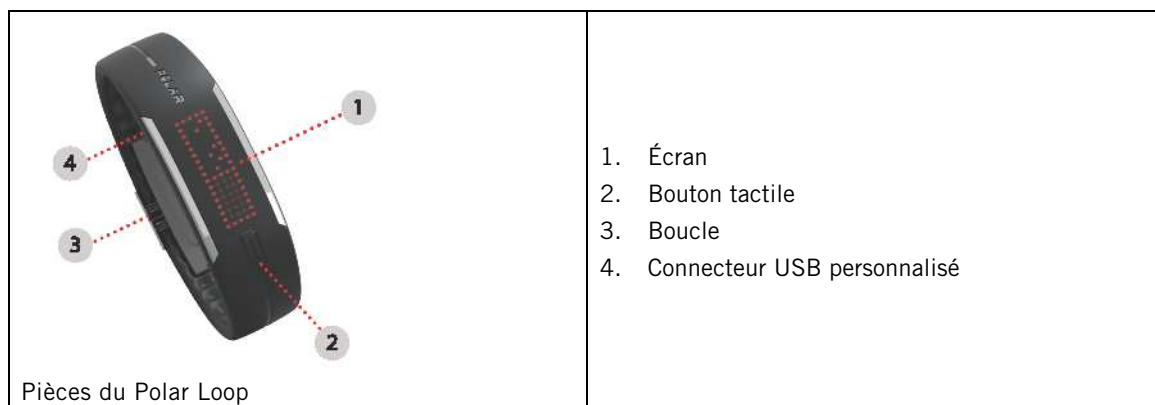
Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous aidera à bouger si vous n'avez pas tout à fait atteint votre objectif d'activité quotidienne.

Associé au service Web Polar Flow et à l'application mobile, il est la solution idéale pour être actif.



Ensemble : suiveur d'activité Polar Loop, service Web Polar Flow et application mobile Polar Flow

## Voici votre Polar Loop



## Contenu



### Contenu du kit

1. Polar Loop
2. Boucle avec barrettes à ressort (fixée au Polar Loop)
3. Outil pour boucle
4. Barrette à ressort supplémentaire
5. Câble USB personnalisé
6. Guide de démarrage avec outil de mesure

## 2. PREMIERS PAS

Pour pouvoir utiliser votre Polar Loop, vous aurez besoin d'un ordinateur avec une connexion internet pour accéder au service Web Polar Flow. Ce service vous permettra de l'installer.

### Branchez votre Polar Loop

**Branchez** votre Polar Loop sur le port USB de votre ordinateur à l'aide du câble USB pour l'activer. L'extrémité magnétique du câble de marque de Polar s'emboîte lorsqu'elle est correctement connectée à votre bracelet. Laissez votre ordinateur installer tous les périphériques USB nécessaires.



### Télécharger et installer Polar FlowSync

Vous devez télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync pour configurer votre Polar Loop et synchroniser vos données d'activité.

1. Allez sur [www.flow.polar.com/loop](http://www.flow.polar.com/loop) [http://www.flow.polar.com/loop] et téléchargez Polar FlowSync.
2. Ouvrez le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran.


 *Si un message pop-up s'affiche, vous indiquant de redémarrer votre ordinateur, vous pouvez l'annuler et continuer.*

### Rejoindre Polar Flow

1. Une fois l'installation de FlowSync terminée, le service Web Polar Flow s'ouvre automatiquement sur votre navigateur internet.  
Polar Loop commencera par afficher le symbole de synchronisation.




 *Débranchez et rebranchez votre Polar Loop si Polar FlowSync ne le reconnaît pas.*

 *Évitez d'utiliser des clés USB. Elles peuvent ne pas avoir la capacité suffisante pour charger le suiveur d'activité.*

2. **Créez un compte Polar** ou connectez-vous si vous avez déjà un compte.  
Votre compte Polar est votre ticket d'accès à tous les services Polar pour lesquels vous devez vous connecter : le service Web Polar Flow, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) et le forum de discussion.
3. **Sélectionnez des réglages** pour votre Polar Loop :  
Saisissez vos détails physiques. Ils vous permettront d'obtenir une assistance personnelle et une

interprétation précise de votre activité quotidienne et de vos séances d'entraînement.

Sélectionnez le format d'heure que vous souhaitez voir sur l'écran Polar Loop. Vous pouvez également sélectionner l'orientation de l'écran en choisissant le poignet sur lequel vous porterez le bracelet.

 *Nous recommandons de porter sur votre main non dominante pour obtenir des résultats les plus précis.*

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web Polar Flow et l'application mobile.

4. **Démarrez la synchronisation** en cliquant sur **Terminé** et les réglages seront synchronisés entre le bracelet et le service.

Lorsque vous avez fini, l'écran du Polar Loop affichera une coche et deviendra un symbole de charge lorsqu'il sera en charge.



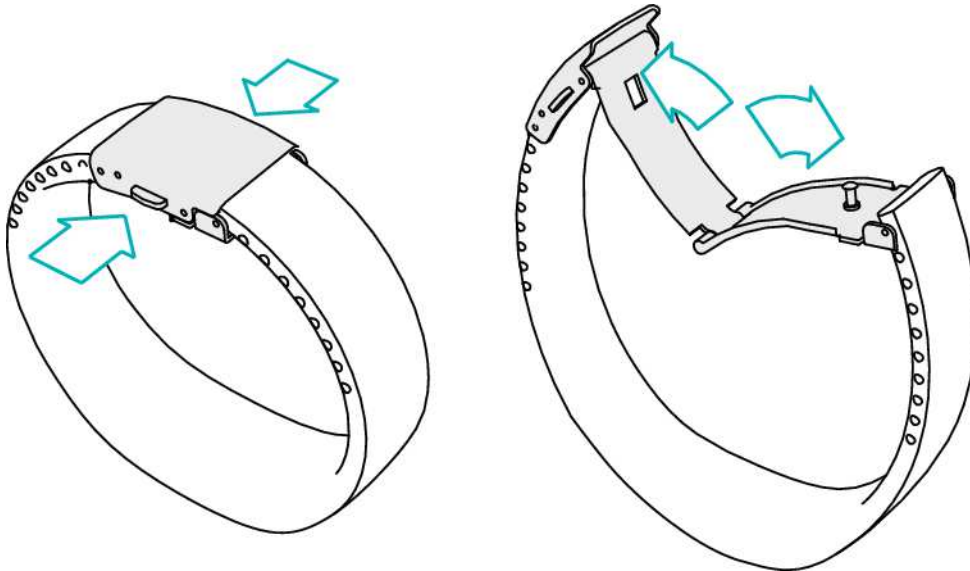
5. Vous pouvez maintenant charger votre Polar Loop jusqu'à ce qu'il soit entièrement chargé ou débranchez-le et réglez la longueur du bracelet. Vous pouvez également utiliser immédiatement votre Polar Loop si vous le souhaitez, en gardant à l'esprit que vous devrez le charger entièrement plus tard.

## Régler la taille du bracelet

Regardez cette vidéo pour savoir comment raccourcir le bracelet : <http://youtu.be/6w5dyJpB9gY>

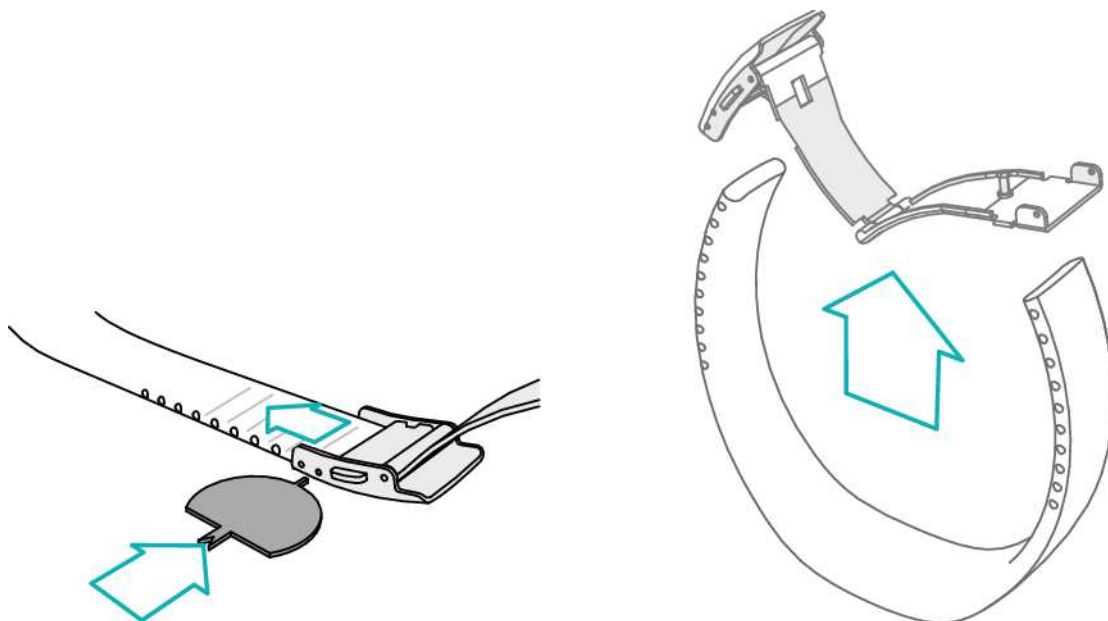
Suivez ces étapes pour adapter votre Polar Loop en l'ajustant à la taille de votre poignet.

1. **Ouvrez la boucle en appuyant sur les boutons sur le côté de la boucle.**



2. **Détachez la boucle des deux extrémités.**

À l'aide de l'outil pour boucle fourni dans le kit, sortez les barrettes à ressort. Retirez ensuite la boucle du bracelet.

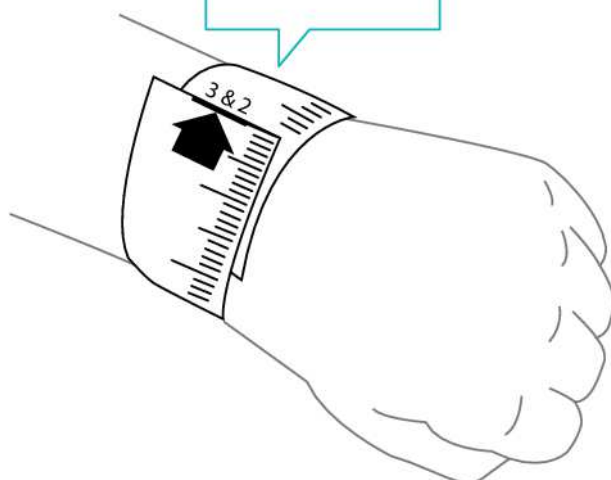


**3. Mesurez la taille de votre poignet.**

Découpez l'outil de mesure du guide de démarrage sur les pointillés.

Enroulez-le autour de votre poignet en l'ajustant correctement et observez les numéros obtenus. Il y a un numéro à chaque extrémité. Chaque numéro représente le nombre de blocs entre les rainures à l'intérieur de votre bracelet que vous devez enlever.

exemple  
3 & 2



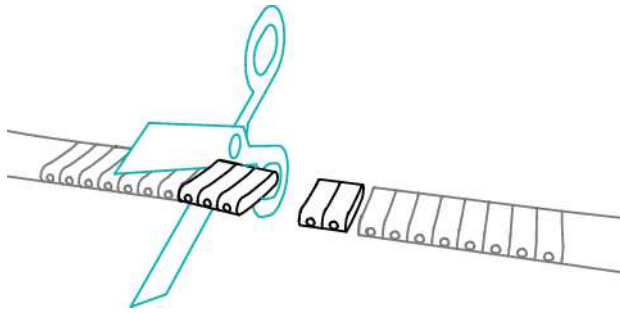
**4. Coupez le bracelet avec précaution des deux côtés.**

Pour vous assurer que l'écran sera au milieu, il est important que vous raccourcissiez les deux côtés.

Comptez le nombre de blocs à partir d'une extrémité selon le nombre mesuré. Suivez la ligne droite de la rainure et entre les trous de la barrette à ressort, puis coupez le bracelet avec précaution.

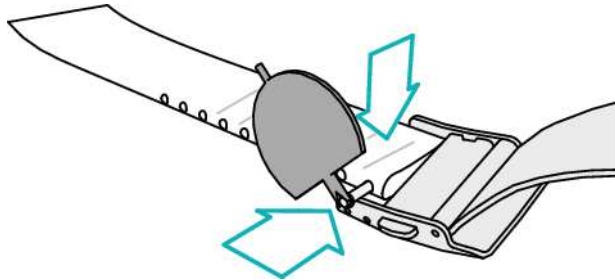
**i** *Veillez à ne pas couper dans les trous de la barrette à ressort.*

Répétez l'action de l'autre côté du bracelet.



5. **Remettez la boucle en place.**

Prenez une barrette à ressort et placez-la à l'intérieur du premier trou à l'extrémité du bracelet et mettez une extrémité de la barrette à ressort dans le trou de barrette à ressort de la boucle. Utilisez l'outil pour mettre en place l'autre extrémité dans l'autre trou de la barre à ressort dans la boucle. Faites la même chose sur l'autre extrémité du bracelet.



6. **Essayez le bracelet pour voir s'il vous va.**

Vous pouvez ajuster la longueur si nécessaire en déplaçant les barrettes à ressort de la boucle sur le trou de la barre de ressort extérieur jusqu'à ce qu'il soit parfaitement ajusté. Ou, si nécessaire, coupez à nouveau le bracelet bloc par bloc.




### 3. ÉCRAN




Votre Polar Loop dispose d'un écran à DEL que vous pouvez activer en touchant un bouton.









Alternez entre les vues de l'écran en appuyant de manière répétée sur le bouton tactile : ACTV, CALS, STEP, TIME.







Vous obtiendrez plus d'informations détaillées sur chaque titre. Patientez deux secondes et l'écran s'affichera automatiquement.

 Portez le Polar Loop à votre poignet pour que le bouton tactile fonctionne correctement. Si vous souhaitez changer les vues de l'écran sans porter le bracelet, touchez le connecteur USB personnalisé à l'intérieur tout en tapant sur le bouton tactile.




#### Suivez votre activité quotidienne


 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p>Barre d'activité - se remplit lorsque vous bougez</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p><b>ACTV</b> fait référence à l'activité quotidienne. L'objectif d'activité quotidienne s'affiche avec une barre d'activité. La barre d'activité se remplit lorsque vous atteignez votre objectif quotidien.</p> <p>Vous pouvez atteindre votre objectif plus rapidement avec des activités plus intenses ou restez actif à un rythme légèrement plus modéré tout au long de la journée.</p>
 <p>To go - ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p><b>TO GO</b> fait référence aux options pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Il vous indique combien de temps en plus vous devez être actif si vous choisissez des activités à intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un seul objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre.</p> <p>L'objectif d'activité quotidienne peut être atteint à des intensités faible, moyenne ou élevée. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité élevée. Vous pouvez trouver plusieurs exemples d'activités à intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web Polar Flow, et choisir votre manière d'atteindre votre objectif.</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p><b>OR</b></p>	<p><b>JOG</b> fait référence à une activité à intensité élevée comme la course à pied, les cours de fitness, le saut à la corde, le basketball, le football, le tennis, le handball ou le squash.</p> <p>Polar Loop affiche le temps restant avant d'atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités à intensité élevée.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p><b>OR</b></p>	<p><b>WALK</b> fait référence à une activité à intensité moyenne comme la marche à pied, tondre la pelouse, l'entraînement en circuit, le bowling, le skateboard, la danse ou la natation douce ou le tennis de table.</p> <p>Polar Loop affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités à intensité moyenne.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p><b>UP</b> fait référence à une activité à intensité faible comme le ménage, la vaisselle, le jardinage, la pratique de la guitare, la cuisine, jouer au billard, une marche lente, des fléchettes ou du tai-chi.</p> <p>Polar Loop affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités à intensité faible.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p><b>CALS</b> fait référence aux calories brûlées mesurées en kilocalories.</p> <p>L'affichage des calories inclut votre taux métabolique de base ainsi que les calories brûlées lors de vos activités pendant la journée. Si vous portez en plus un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, les calories basées sur la fréquence cardiaque sont également calculées en calories quotidiennes.</p> <p>Les calories sont calculés sur la base de votre métabolisme même si vous ne portez pas le suiveur d'activité.</p>

  	<p><b>STEP</b> fait référence aux pas que vous avez faits.</p> <p>Le nombre et le type de mouvements sont enregistrés et utilisés pour réaliser une estimation des pas.</p> <p>La recommandation de base est de 10 000 pas ou plus par jour.</p>
  	<p><b>TIME</b> représente l'heure de la journée.</p> <p>L'heure actuelle et son format sont transférés depuis votre système informatique lorsque vous synchronisez avec le service Web Polar Flow. Pour modifier l'heure sur votre suiveur d'activité, vous devrez d'abord changer l'heure sur votre ordinateur, puis synchroniser votre Polar Loop.</p>


### Autres affichages d'écran

	<p><b>BATT. LOW</b> s'affiche lorsque le niveau de charge de la batterie devient faible. Vous devez la recharger dans les prochaines 24 heures.</p>
	<p><b>CHARGE</b> s'affiche lorsque la batterie est presque vide. Vous ne pouvez plus utiliser d'émetteur de fréquence cardiaque ou l'application mobile Polar Flow jusqu'à ce qu'elle soit rechargée.</p>
	<p><b>MEM. FULL</b> s'affiche lorsque la capacité de mémoire de Polar Loop est pleine à 80 %. Transférez vos données au service web Polar Flow à l'aide du câble USB. Polar Loop peut stocker 12 jours de données d'activité. Lorsque la mémoire devient pleine, les données d'activités les plus anciennes sont écrasées par les plus récentes.</p>

	<p><b>FLIGHT MODE</b></p> <p>Le mode avion coupe toutes les communications sans fil de l'appareil. Vous pouvez toujours l'utiliser pour collecter des activités, mais vous ne pouvez plus l'utiliser pendant vos séances d'entraînement avec un émetteur de fréquence cardiaque ou pour synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow.</p> <p>Passez en mode avion en touchant et en restant appuyé sur le bouton pendant 10 secondes tant que <b>TIME</b> est affiché. Relâchez le bouton lorsque vous voyez l'icône de l'avion.</p> <p>Éteignez-le en touchant et en restant appuyé sur le bouton pendant 10 secondes dans le mode d'affichage jusqu'à ce que vous voyiez l'icône de l'avion et <b>OFF</b>.</p>
---	---

## Réglages de l'écran

Vous pouvez choisir sur quel poignet vous souhaitez porter votre suiveur d'activité que ce soit dans le service Web Polar Flow ou dans l'application mobile Polar Flow. Le réglage change l'orientation de l'écran du Polar Loop en conséquence.

 *Nous vous recommandons de le porter sur votre main non dominante pour obtenir les résultats les plus précis.*

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web Polar Flow et l'application mobile.  
**Pour modifier le réglage de l'écran sur votre ordinateur**

1. Branchez votre Polar Loop sur le port USB de votre ordinateur, allez sur [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] et connectez-vous.
2. Allez sur **Réglages** et **Produits**.
3. Choisissez votre Polar Loop, les **Réglages** et changez de poignet.  
L'orientation de l'écran de votre Polar Loop changera à la prochaine synchronisation.

**Pour changer le réglage de l'écran sur l'application mobile**

1. Allez sur **Réglages**.
2. Sélectionnez le poignet souhaité pour porter votre Polar Loop.

## 4. SERVICE WEB POLAR FLOW

Avoir une vie active n'a jamais été aussi amusant et facile. Vérifiez le service Web Polar Flow au [polar.com/flow](http://www.polar.com/flow) [<http://www.polar.com/flow>] et découvrez comment toutes vos petites activités et habitudes quotidiennes peuvent véritablement faire la différence.

### Synchroniser vos données

Synchronisez votre activité avec le service Web Polar Flow et suivez vos résultats. Vous pouvez synchroniser vos données automatiquement avec l'application mobile Polar Flow ou le câble USB.

#### Synchroniser via le service Web

Chaque fois que vous branchez votre Polar Loop avec le câble USB personnalisé sur votre ordinateur, les données d'activité sont transférées au service Web Polar FlowSync.

#### Synchroniser via l'application mobile

Vos données d'activité du suiveur d'activité seront synchronisées avec l'application mobile Polar Flow sans câble via Bluetooth et le service Web via la connexion internet de votre appareil mobile.

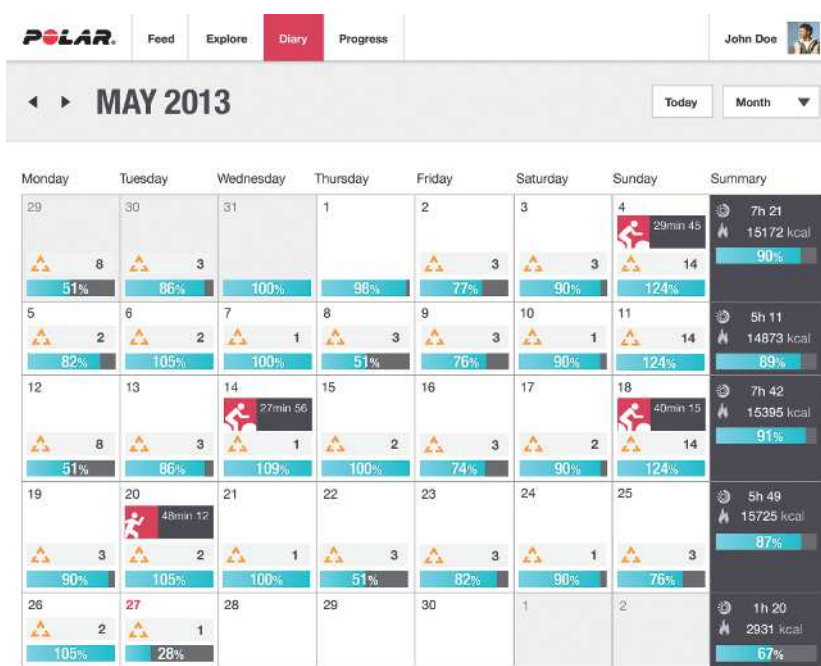
### Suivre vos résultats

**Efficacité de l'activité** suit tous vos choix d'activité pendant la journée et indique dans quelle mesure ils vous aident à rester en bonne santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous fera bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne. L'Efficacité de l'activité vous offre une rétroaction sur votre activité quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, car plus vous bougez, plus les bénéfices pour votre santé seront élevés. Vous pouvez consulter le suivi sur votre téléphone portable ou sur le Web.

**Zones d'activité** : Polar Loop suit vos activités quotidiennes sur cinq niveaux d'intensité : repos, position assise, faible, moyenne et élevée. Il mesure les différentes zones d'activité (faible, moyenne, élevée), si bien que plus l'intensité est élevée, plus vous atteindrez votre objectif rapidement. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité élevée. D'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sont disponibles sur le service Web Polar Flow.

**Analyse d'activité avancée** : La durée d'activité totale vous indique la durée cumulée de vos mouvements qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé. En plus d'obtenir de nombreux détails sur votre activité physique et tous ses bénéfices pour votre santé, vous pouvez également voir les périodes d'inactivité lorsque vous êtes resté immobile trop longtemps.

Le **Journal** est disponible sur le service Web Polar. Lorsque vous transférez vos activités et vos résultats d'entraînement depuis votre suiveur d'activité vers votre Journal, vous pouvez facilement suivre votre activité. Vous pouvez choisir d'afficher votre historique d'activité et d'entraînement par mois ou par semaine, ainsi que sous forme de résumé mensuel ou hebdomadaire avec un affichage quotidien.



Affichage quotidien Polar Flow

## 5. APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Avec l'application mobile Polar Flow, vous pouvez suivre et analyser vos données d'activité en direct, et synchroniser vos données sans câble depuis votre Polar Loop avec le service Polar Flow.

Il est compatible avec les appareils iOS avec connectivité Bluetooth Smart, allant de l'iPhone 4S, l'iPhone 5 et l'iPod touch (5ème génération ou plus) avec système d'exploitation iOS 6 et plus.


Veillez noter : pour utiliser Polar Loop avec l'application mobile Polar Flow, vous devez installer le produit sur votre ordinateur. Pour plus d'informations sur l'installation du produit, voir Premiers pas (page 5).

### Obtenez l'application et connectez votre Polar Loop

Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur votre appareil iOS et qu'une connexion internet est disponible pour votre appareil iOS.

**Pour commencer à utiliser l'application mobile Polar Flow avec Polar Loop**

1. Téléchargez l'application dans l'App Store d'Apple.
2. Ouvrez l'application et connectez-vous avec votre compte Polar. Attendez que le message **Connecter l'appareil** apparaisse.
3. Appuyez sur le bouton de votre Polar Loop pour le connecter à l'application.

 *Portez votre Polar Loop suffisamment près de votre téléphone de manière à ce que la connexion soit établie avec succès.*

4. Tapez sur **OK** sur votre appareil iOS pour accepter la connexion.

Les paramètres de votre compte vont maintenant être transférés sur l'application depuis le service Web Polar Flow et l'application affichera vos données d'activité et une assistance personnelle.

### Synchroniser vos données

L'application mobile Polar Flow synchronisera automatiquement vos données d'activité et vos paramètres avec le service Web lorsque l'application fonctionne et que votre appareil iOS est situé à proximité. La synchronisation automatique se fait toutes les heures. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données en tapant sur le bouton tactile de votre Polar Loop.

L'application fonctionne en arrière-plan même lorsqu'elle n'est pas activée sur votre appareil iOS. Appuyer sur le bouton de votre Polar Loop et démarrera la synchronisation s'il n'y en a pas eu pendant 15 minutes.

### En savoir plus sur votre activité

**Efficacité de l'activité** suit tous vos choix d'activité pendant la journée et indique dans quelle mesure ils vous aident à rester en bonne santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous fera bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne. L'Efficacité de l'activité vous offre une rétroaction sur votre activité quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, car plus vous bougez, plus les bénéfices pour votre santé seront élevés. Vous pouvez consulter le suivi sur votre téléphone portable ou sur le Web.

**Zones d'activité** : Polar Loop suit vos activités quotidiennes sur cinq niveaux d'intensité : repos, position assise, faible, moyenne et élevée. Il mesure les différentes zones d'activité (faible, moyenne, élevée), si bien que plus l'intensité est élevée, plus vous atteindrez votre objectif rapidement. Dans le bracelet Polar Loop, « UP » signifie faible intensité, « WALK » signifie intensité moyenne et « JOG » signifie intensité élevée. D'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sont disponibles dans l'Assistance concernant les activités et sur le service Web Polar Flow.

**Alerte d'inactivité** : Vous rappelle lorsque vous êtes resté assis trop longtemps.

**Analyse d'activité avancée** : La durée d'activité totale vous indique la durée cumulée de vos mouvements qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé. En plus d'obtenir de nombreux détails sur votre

activité physique et tous ses bénéfices pour votre santé, vous pouvez également voir les périodes d'inactivité et lorsque vous êtes resté immobile trop longtemps.



Application Polar Flow

### **Analyser votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement**

Si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, vous pouvez également analyser vos résultats d'entraînement en direct. Il vous suffit de sélectionner la séance d'entraînement que vous souhaitez examiner et vous verrez la courbe de fréquence cardiaque avec votre fréquence cardiaque maximale et moyenne, les calories brûlées ainsi que le pourcentage de graisse des calories brûlées. Vous pouvez également vérifier le temps passé à brûler des graisses et les zones d'amélioration de votre condition physique, et en savoir plus sur l'Efficacité de l'entraînement. La fonction Efficacité de l'entraînement vous donne un compte-rendu motivant sur votre séance d'entraînement et vous informe sur les effets de votre exercice.

Veillez noter que la fonction Efficacité de l'entraînement est disponible uniquement si votre séance d'entraînement a duré plus de dix minutes dans une zone de fréquence cardiaque supérieure à 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.



## 6. ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Polar Loop suit toutes vos activités. Pour tirer davantage profit de vos sports quotidiens, vous pouvez utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar qui convient parfaitement à Polar Loop.

### Connecter un émetteur de fréquence cardiaque

Vous pouvez connecter un émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar à votre suiveur d'activité Polar Loop. Nous recommandons d'utiliser des capteurs de fréquence cardiaque Bluetooth Smart Polar H6 et H7. Nous ne pouvons pas garantir la compatibilité avec des émetteurs de fréquence cardiaque d'autres fabricants.

Si vous avez utilisé au préalable un émetteur de fréquence cardiaque avec d'autres appareils ou logiciel, assurez-vous que l'émetteur n'est pas en contact avec l'appareil ou le logiciel lorsque vous le connectez à Polar Loop.

1. Portez votre émetteur de fréquence cardiaque compatible. Assurez-vous que les zones à électrodes de la ceinture sont humectées. Si nécessaire, voir les instructions complémentaires dans le guide de l'utilisateur de l'émetteur de fréquence cardiaque.
2. Approchez le Polar Loop juste à côté de l'émetteur.
3. Tapez sur le bouton tactile Polar Loop - patientez plusieurs secondes jusqu'à ce que **PAIRED** s'affiche à l'écran.



Votre fréquence cardiaque actuelle et EnergyPointer sont maintenant ajoutés à la rotation de l'écran.

### Commencer l'entraînement

Pour commencer une séance d'entraînement avec un émetteur de fréquence cardiaque, portez uniquement votre émetteur de fréquence cardiaque et votre Polar Loop, tapez sur le bouton tactile et attendez que la fréquence cardiaque apparaisse à l'écran.





**i** *Pendant que votre entraînement avec un émetteur de fréquence cardiaque, vous ne pouvez pas synchroniser Polar Loop avec l'application mobile Polar Flow. Vous pouvez synchroniser vos données une fois la séance d'entraînement terminée.*

Votre fréquence cardiaque actuelle est affichée en battements par minute (bpm).




### Assistance basée sur la fréquence cardiaque

Après votre chiffre en bpm, vous verrez le principal effet actuel de votre entraînement. EnergyPointer vous indique pendant une séance d'entraînement si l'effet principal de votre entraînement est de brûler des graisses ou d'améliorer votre condition physique.

 <p>FAT BURN</p>	<p>Dans la zone des graisses brûlées, l'intensité d'entraînement est plus faible et la source d'énergie est principalement la graisse. Les graisses brûlent donc de manière efficace et votre métabolisme, principalement l'oxydation des graisses, augmente.</p>
 <p>FIT</p>	<p>Dans la zone de condition physique, l'intensité d'entraînement est plus élevée et vous améliorez votre condition physique cardiovasculaire, à savoir en renforçant votre cœur et en améliorant la circulation du sang dans vos muscles et vos poumons. La source d'énergie principale est les glucides.</p>

### Arrêter l'entraînement

Pour arrêter l'enregistrement de la séance d'entraînement avec fréquence cardiaque, enlevez la ceinture de votre poitrine et détachez le connecteur de la ceinture.

 *Après avoir retiré l'émetteur de fréquence cardiaque, patientez deux minutes avant d'essayer de l'utiliser avec un autre appareil ou logiciel.*

## 7. INFORMATIONS IMPORTANTES

### Charger votre Polar Loop

Lorsqu'il est entièrement chargé, Polar Loop peut tenir sa charge jusqu'à six jours, en fonction de l'usage.

Polar Loop a une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB inclus dans le kit du produit pour charger votre Polar Loop via le connecteur USB sur votre ordinateur. Si vous souhaitez brancher votre connecteur USB à une prise, utilisez un adaptateur d'alimentation USB (non inclus dans la livraison).

 *Si la batterie s'est déchargée et que l'écran ne s'allume pas lors du raccordement, cela peut prendre jusqu'à 20 secondes avant que l'animation de chargement apparaisse.*

Le chargement complet de la batterie dure environ 90 minutes.

Si vous utilisez un adaptateur CA, assurez-vous que l'adaptateur est marqué de « sortie 5 Vcc 0,5 A - 2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur CA qui est approuvé en matière de sécurité (marqué de « LPS », « Limited Power Supply » ou « UL listed »).

L'écran alternera entre le symbole de charge et le pourcentage du niveau de la batterie lorsqu'elle est chargée à 100 %.



### Entretien votre Polar Loop

Nettoyez-le avec une solution douce à base de savon et d'eau, et séchez-le avec une serviette. Ne jamais utiliser d'alcool ou de matériau abrasif (laine de fer ou produits nettoyants chimiques). Conservez-le dans un endroit frais et sec. Ne pas le stocker dans un environnement humide, dans un matériau non respirable comme un sac plastique ou un sac de sport. Ne pas l'exposer aux rayons directs du soleil pendant une période prolongée.

### Étanchéité

Polar Loop est étanche jusqu'à 20 mètres. Vous pouvez le porter en vous baignant et en nageant.

### Mettre à jour votre Polar Loop

Si de nouvelles mises à jour pour Polar Loop sont disponibles, Polar FlowSync vous demandera automatiquement de mettre à jour votre appareil.

Polar FlowSync synchronisera toutes vos données avant de réinitialiser et de mettre à jour le suiveur d'activité. Après la mise à jour, vos réglages seront à nouveau synchronisés avec le suiveur d'activité.

### Réinitialiser votre Polar Loop

Si vous avez besoin de réinitialiser votre Polar Loop, connectez-le sur votre ordinateur et effectuez une **Réinitialisation d'usine** dans **Réglages** dans Polar FlowSync.

Une réinitialisation d'usine supprime toutes les données de votre suiveur d'activité et permet de l'utiliser comme s'il était neuf.

### Exigences du système pour votre ordinateur et appareil mobile

- Windows XP, Windows 7, Windows 8 et version ultérieure
- Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 et version ultérieure
- Application mobile Polar Flow en option sur iOS 6 et version récente, appareils mobiles compatibles iPhone 4S et iPhone 5 et iPod touch (5ème génération ou plus récente)

## Spécifications techniques

### Batterie

Temps de fonctionnement en charge pleine  
Type  
Charge

Jusqu'à 6 jours.  
lithium polymère 25 mAH, rechargeable, non remplaçable.  
Alimentation conforme USB ou port USB de l'ordinateur équipé  
d'un connecteur A de type USB.

Temps de charge complète

90 minutes

### Mémoire

Capacité  
Exemples

4 Mo  
12 jours d'activité et 4 séances d'entraînement d'une heure  
ou  
7 jours d'activité et 8 séances d'entraînement d'une heure.

### Communication

USB

Câble USB personnalisé Polar

L'extrémité du câble de Polar Loop est magnétisée : le tenir  
éloigné des cartes de crédit ou d'objets en fer.

Sans fil

Bluetooth Smart

### Général

Étanchéité à 20 m  
Température de fonctionnement :  
Température de chargement :  
Précision du moniteur de fréquence cardiaque :  
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :

Convient à la baignade et à la natation.  
0 °C à +50 °C  
0 °C à +45 °C  
± 1 bpm. La définition s'applique en cas de conditions stables.  
15-240 bpm

### Taille

Circonférence

Min. 145 mm

Poids

Max. 240 mm

Largeur

38 g

20 mm

### Écran

85 lampes à DEL dans une matrice 5 x 17

### Bouton

Bouton tactile capacitif

### Capteurs

Accéléromètre 3D

### Matériaux du bracelet

Plaque avant et sangle  
Pièces décoratives de la plaque avant  
plaque arrière  
Vis de la plaque arrière  
Pièces du connecteur de la plaque arrière  
Boucle

Polyuréthane (TPU)  
ABS + électrodéposition  
PA + FV  
Acier inoxydable  
Acier inoxydable  
Acier inoxydable