

POLAR® LOOP



KULLANIM KILAVUZU

İçerik

İçerik	2
Polar Loop Kullanım Kılavuzu	5
Giriş	5
Kutu içeriği	6
Başlarken	7
Bilekliği değiştirme	7
Bilekliği sökmek için:	7
Bilekliği takmak için:	7
Polar Loop'unuzu kurma	8
1. Adım: Polar Flow uygulamasını indir	8
2. Adım: Şarj et	8
3. Adım: Kurulum	9
Polar Loop'unuzu takma	9
Cihazı doğru şekilde yerleştirin	9
Uyduğundan emin olun	10
Temiz tutun	10
Polar Loop LED'leri	11
Ayarlar	12
Polar Flow uygulamasındaki ayarlar	12
Ürünü taktığım yer	12
Pil bildirimleri	12
Hareketsizlik uyarısı	12
Egzersiz otomatik izle	13
Eşitleme	13
Kapatma	13
Fabrika ayarlarına sıfırlama	13
Cihaz yazılımını güncelleme	13
Yeniden başlatma ve sıfırlama	13
Polar Loop'u fabrika ayarlarına sıfırlamak için	14
Fabrika ayarlarına sıfırlama işleminden sonra:	14
Akıllı telefon eşleştirme	15
Polar Loop'unuzu yeni bir akıllı telefonla eşleştirmeden önce	15
Yeni bir akıllı telefon ile eşleştirmek için:	16
Egzersiz	17
Polar Loop ile egzersiz	17
Manuel egzersiz kaydı	17
Otomatik egzersiz algılama	17
Manuel egzersiz kaydı	18
Başlarken	18
Akıllı telefonunuzla egzersiz seanslarınızı kaydetme	20
Cihazınızla egzersiz seanslarınızı kaydetme	21
Otomatik Egzersiz Algılama	22
Otomatik egzersiz algılamayı açma veya kapatma	22
Egzersiz yoğunlukları:	23
Otomatik egzersiz algılama nasıl çalışır?	23
Egzersiz seansı ne zaman başlatılır?	24

Egzersiz seansı sırasında	24
Egzersiz seansını sonrasında	24
Doğru egzersiz algılama nasıl sağlanır?	25
Flow uygulamasında egzersiz analizi	26
Özellikler	28
7/24 Etkinlik ölçümü	28
Etkinlik hedefi	28
Etkinlik rehberi	28
Etkinlik kazanımı	28
Hareketsizlik uyarısı	28
Flow uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri	29
Kesintisiz kalp atış hızı	29
Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü	31
Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu	32
Polar Flow'da uyku durumu	32
Sleep Plus Stages™ uyku takibi	34
SleepWise™ gün içinde atık olma kılavuzu	37
Kalp Atış Hızı Bölgeleri	37
Akıllı Kalori	37
Training Benefit	38
Training Load Pro	39
Kardiyo Yüğü	39
Algılanan Ağırlık	40
Tek egzersiz seansının Egzersiz Yüğü	40
Zorlanma ve Tolerans	40
Kardiyo yüğü durumu	41
Flow uygulaması ve web hizmetinde uzun dönem analizi	41
Sesli rehberlik	43
Polar Flow uygulamasında Kondisyon Testi	44
Polar Flow	46
Polar Flow Uygulaması	46
Günlük	46
Uyku verileri	46
Etkinlik verileri	46
Egzersiz verileri	46
Görsel paylaşma	46
Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama	46
Polar Flow Web Hizmeti	47
Günlük	47
Raporlar	47
Eşitleme	47
Otomatik eşitleme	47
Manuel eşitleme	48
Önemli bilgiler	49
Pil	49
Pili şarj etme	49
Flow Uygulamasında pil durumu	50
Polar Loop'unuzun Bakımı	51
Polar Loop'unuzu temiz tutun	51
Saklama	52

Önlemler	52
Egzersiz sırasında sinyal karışması	52
Sağlık ve egzersiz	52
Uyarı	53
Polar ürününüzü güvenle kullanma	53
Teknik özellikler	54
Polar Loop	54
Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu	55
Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi	55
Sınırlı Uluslararası Polar Garantisii	56
Yasal bilgiler	56
Sorumluluk Reddi	57

Polar Loop Kullanım Kılavuzu

Bu kullanım kılavuzu, yeni Polar cihazınızı kullanmaya başlamanıza yardımcı olur. Eğitim videolarını ve SSS bölümünü görmek için support.polar.com/en/polar-loop adresine gidin.

Giriş

Yeni Polar Loop'unuzu güle güle kullanın!

Polar Loop; daha iyi uyumanıza, akıllıca dinlenmenize ve dikkat dağınıcı unsurlar olmadan aktif kalmanıza yardımcı olan ekransız ve abonelik gerektirmeyen giyilebilir bir sağlık bilekliğidir. 7/24 Takmaya uygun olan bileklik; uykunuzu, kalp atış hızınızı ve hareketinizi kolayca takip ederek sağlık durumunuzu, kondisyonunuzu ve günlük performansınızı iyileştirmek için ihtiyacınız olan bilgileri size sağlar. Ekran veya gizli ücret yok. Polar Flow uygulaması ve Polar Loop web hizmeti ile birlikte günlük alışkanlıklarınızın ve seçimlerinizin sağlığını nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur.

Polar Loop, sabah uyandığınızda vücudunuzun gece boyu toparlanma durumuyla ilgili tam analizin yanı sıra günün kalan kısmında da enerji ve atik olma seviyenizin tahminlerini sağlar. [Sleep Plus Stages™ uyku takibi özelliği](#), uyku aşamalarınızı (REM uykusu, hafif uyku ve derin uyku) izler ve size hem uykunuz hakkında geri bildirim sağlar hem de sayısal bir uyku puanı verir. [Nightly Recharge™](#), gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. [Sleepwise™](#) özelliği, uykunun günlük atik olma ve günlük performans seviyelerinize ne kadar katkı sağladığını gösterir.

Polar Loop, [egzersiz seanslarınızı takip etmeniz](#) için çeşitli seçenekler sunarak aktivitenize ve tercihlerinize en uygun olanı seçmenize olanak tanır. Seansları manuel olarak (Flow uygulamasıyla veya cihazla oturumları başlatmak ve durdurmak için Flow uygulamasını kullanarak) takip edebilir veya doğrudan cihazda otomatik izlemeyi kullanabilirsiniz. [7/24 Etkinlik ölçümü](#) özelliği, gün boyunca etkinliğinizi takip eder ve kişisel verilerinize ve etkinlik seviyesi ayarlarınıza göre size günlük bir etkinlik hedefi verir.

App Store® veya Google Play™'den [Polar Flow uygulamasını](#) indirin. Polar Flow uygulamasında gün boyunca ne kadar hareketli olduğunuzu, vücudunuzun egzersiz ve stres sonrasında gece ne kadar dinlendiğini ve nasıl uyuduğunuzu görebilirsiniz. Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Flow uygulaması en azından arka planda çalışıyorsa Polar Loop, verilerinizi Flow uygulamasıyla [otomatik olarak eşitler](#). Ayrıca uygulama üzerinden manuel olarak da eşitleyebilirsiniz. [Polar Flow web hizmeti](#), etkinlik ve uyku bilgileriniz hakkında ayrıntılı bilgi sağlar. Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Daha iyi kullanıcı deneyimi sunmak için ürünlerimizi sürekli olarak geliştiriyoruz. Polar Loop'unuzu güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda [cihaz yazılımını güncellediğinizden](#) emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, geliştirmeler sayesinde cihazınızın işlevselliğini yükseltir.



Doğru kalp atış hızı ve etkinlik ölçümü için cihazı doğru şekilde takın. Talimatlar için [Polar Loop'unuzu Takma bölümüne](#) bakın.

Kutu içeriği



- Bileklik (iki bileklik boyutu dahildir: Küçük-Orta ve Orta-Byk)



Polar Loop, bilekliğe önceden takılı olan Küçük-Orta boy bileklik ile birlikte gelir. Boyutu değiştirmek veya başka bir bantla değiştirmek için [Bilekliği değiştirme](#) bölümüne bakın.

- Polar Loop cihazı
- Bileklik tokası
- Polar Charge 2.0 şarj kablosu
- Başlangıç kılavuzu ve önemli bilgi notu

Başlarken

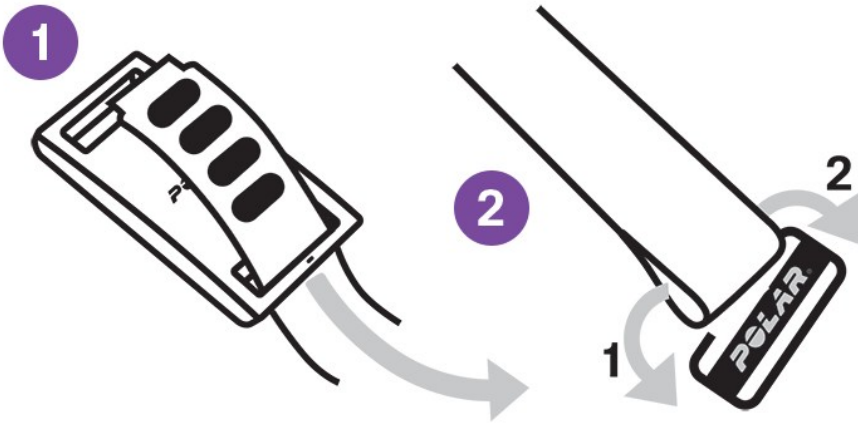
Bilekliği değiştirme



Polar Loop, bilekliğe önceden takılı olan Küçük-Orta boy bileklik ile birlikte gelir. Boyutu değiştirmek veya başka bir bantla değiştirmek için bu bölümdeki talimatları izleyin.

Bilekliği sökmek için:

1. Bilekliği yavaşça cihaz yuvalarından çekin.
2. Tokayı bileklik halkasından çıkarın.

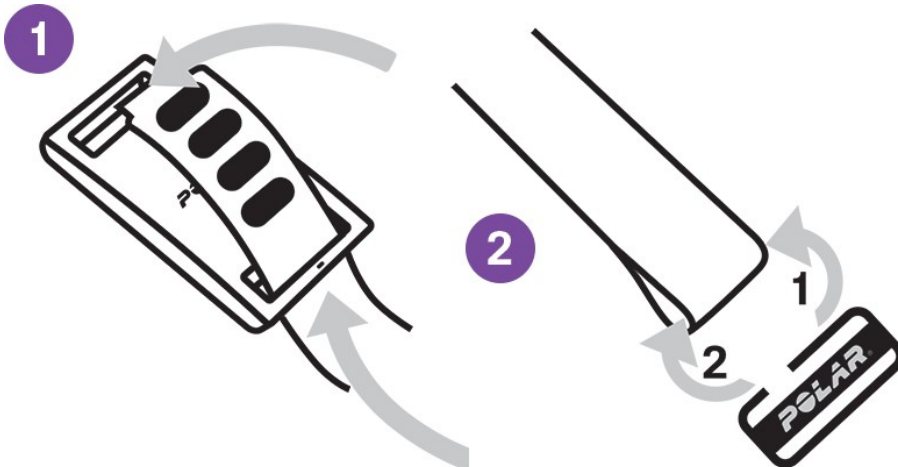


Bilekliği takmak için:

1. Bağlantı elemanları yukarı bakacak şekilde bilekliği cihaz yuvalarından geçirin.
2. Tokayı bileklik halkasına takın.
3. Rahat ve sıkı bir şekilde oturması için ayarlayın ve bağlantı elemanlarıyla sabitleyin.



En iyi şekilde takmak için cihazı tokenın yakınına kaydırın.





[Polar'ın web mağazasındaki ürün seçeneklerinden](#) çeşitli renklerde ek bileklikler satın alabilirsiniz.

Polar Loop'unuzu kurma

Polar Loop'unuzu kullanmaya başlamadan önce **Flow uygulamasıyla eşleştirmeniz ve ayarlamanız gerekir**. Polar Loop'u şarja taktığınızda otomatik olarak açılacaktır. Bağlandıktan sonra Flow uygulamasını kullanarak kurulumunu yapabilirsiniz.

Kurulumdan sonra Polar Loop'unuz kullanıma hazır olacaktır. Giyildiğinde kalp atış hızınızı, etkinliğinizi ve uykunuzu otomatik olarak takip eder. Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Flow uygulaması en azından arka planda çalışıyorsa verileriniz otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenecektir.



Cihaz Bluetooth aracılığıyla akıllı telefonunuza bağlanır. Cihazı şarja taktığınızda Bluetooth otomatik olarak açılır ve pil bitmediği veya cihaz Flow uygulamasının cihaz ayarlarından kapatılmadığı sürece açık kalır.

1. Adım: Polar Flow uygulamasını indir

App Store® veya Google Play™'den Polar Flow uygulamasını indirin. Polar hesabınızla oturum açın veya yeni bir hesap oluşturun.

2. Adım: Şarj et

Polar Loop'unuzu şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak saatinizi bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın.



Şarj sırasında LED'ler şarjın durumunu gösterir. Saat yönünde dönen dört adet kırmızı LED, şarj etme işleminin devam ettiğini gösterir. Pil tamamen şarj olduğunda kırmızı LED'ler sürekli açık kalır.



Pil tamamen boşsa şarj olma sürecinin başlaması birkaç dakika sürebilir. Pilin şarj edilmesi hakkında ayrıntılı bilgi edinmek için [Piller](#) bölümüne bakın.

3. Adım: Kurulum



Akıllı telefonunuzun internete bağlı olduğundan emin olun ve Bluetooth'u açın.



Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından değil** Polar Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın.

1. Polar Loop'unuzu şarj etmek için prize taktıktan sonra kurulumu başlatmak için Flow uygulamasını açın.
2. Flow uygulaması Polar Loop'unuzu otomatik olarak bulacak ve eşleştirmeyi başlatmanız için sizi uyacaktır.
3. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin. Eşleştirme tamamlandığında **Eşleştirme tamam** yazısı gösterilir.
4. Uygulamada kurulum işlemlerinize size rehberlik edeceğiz. Kurulum sırasında Polar Loop'unuzu akıllı telefonunuza yakın tutun. Ayarları seçip **Kaydet ve eşitle** seçeneğine dokunduğunuzda ayarlarınız cihazınızla eşitlenir.



Cihazınızı güncel tutmak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda daima cihaz yazılımını güncelleyin. Yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda Flow uygulaması üzerinden bildirim alacaksınız.



Polar Loop'u kurulumunu yapıp bir akıllı telefonla eşleştirmeden önce şarj cihazından çıkarırsanız kapanmadan önce 30 dakika boyunca bir akıllı telefona bağlantı aramaya devam edecektir. Bu arama, şarj sırasında olduğundan daha hızlı dönen ve birer birer yanan dört adet saat yönünde dönen kırmızı LED ile gösterilir. Aramayı yeniden başlatmak için cihazı tekrar şarja takın.

Polar Loop'unuzu takma

Doğru kalp atış hızı, etkinlik ve uyku takibi ve güvenli, rahat bir uyum için bu bölümdeki talimatları izleyin.



Polar Loop, bilekliğe önceden takılı olan Küçük-Orta boy bileklik ile birlikte gelir. Boyutu değiştirmek veya başka bir bantla değiştirmek için [Bilekliği değiştirme](#) bölümüne bakın.

Cihazı doğru şekilde yerleştirin

- Cihazı taktığınız elinizdeki ayarın [Flow uygulamasının cihaz ayarlarında](#) doğru olduğundan emin olun.
- Polar cihazı bileğinizin üst kısmına, bilek kemiğinizin en az bir parmak yukarısına takın.

- Çerçeve üzerindeki **oval işaretin** bileğinizin **başparmak tarafına** baktığınızdan emin olun:



Uyduğundan emin olun

- Bilekliği sıkı ama rahat bir şekilde oturacak şekilde ayarlayın ve tokalarla sabitleyin. Arka tarafta bulunan optik kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır.
- Bandı her iki taraftan hafifçe yukarı doğru iterek uyumunu kontrol edebilirsiniz. Sensör kalkarsa veya LED ışığının yandığını görürseniz bandı hafifçe sıkın.

Temiz tutun



Cihaz tamamen suya dayanıklı olup, bileklik yıkanabilir özelliğe sahiptir. Her ikisini de hafif sabunlu su ile güvenle temizleyebilir ve akan suyun altında yıkayabilirsiniz.

- Cihazı, bilekliği ve kolunuzun derisini düzenli olarak, özellikle terledikten sonra yıkamalısınız.
- Hafif bir sabun ve su çözeltisi ile akan su kullanın. Alkol, dezenfektan veya başka kimyasallarla temizlemeyin.
- Ayrıntılı bakım talimatları için [Polar Loop'unuzun Bakımı](#) bölümüne bakın.



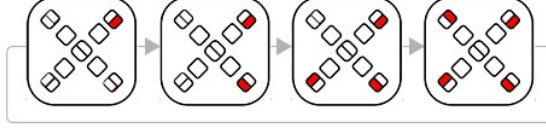
Özellikle cildiniz hassassa belirli aralıklarla cildinizi havalandırmanız iyi bir fikirdir. Örneğin, etkinliğiniz düşük olduğunda bilekliği gevşeterek cildinizin tahriş olmasını önleyebilirsiniz. Cihazın bileğinizdeki yerini de biraz değiştirebilirsiniz. Zaman zaman Polar cihazınızı bileğinizden tamamen çıkarmanız gerekir.

Polar Loop LED'leri

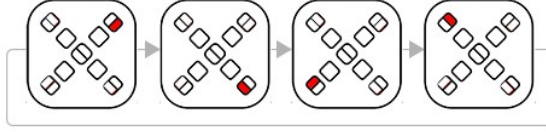


Cihaz şarj olurken / bağlantı ararken / cihaz yazılımını güncellerken

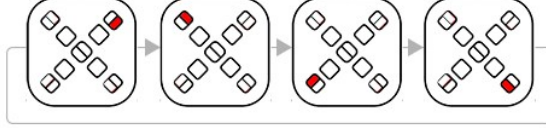
- Şarj işlemi, **saat yönünde dönen dört adet kırmızı LED** ile gösterilir. Pil tamamen şarj olduğunda kırmızı LED'ler sürekli yanık kalır.



- Polar Loop'u kurulumunu yapıp bir akıllı telefonla eşleştirmeden önce şarj cihazından çıkarırsanız kapanmadan önce 30 dakika boyunca bir akıllı telefona bağlantı aramaya devam edecektir. Bu arama, şarj sırasında olduğundan daha hızlı dönen ve birer birer yanan **dört adet saat yönünde dönen kırmızı LED** ile gösterilir. Aramayı yeniden başlatmak için cihazı tekrar şarja takın.



- Cihaz yazılımı güncellemesi **saat yönünün tersine dönen dört adet kırmızı LED** ile gösterilir.



Cihaz açıkken ancak takılmamışken

Bu LED'ler cihaz açıkken ve kalp atış hızınızı ölçmeye hazır olduğunda yanar, ancak optik kalp atış hızı sensörü cildinizle temas halinde değildir.



Cihaz kalp atış hızınızı ölçerken

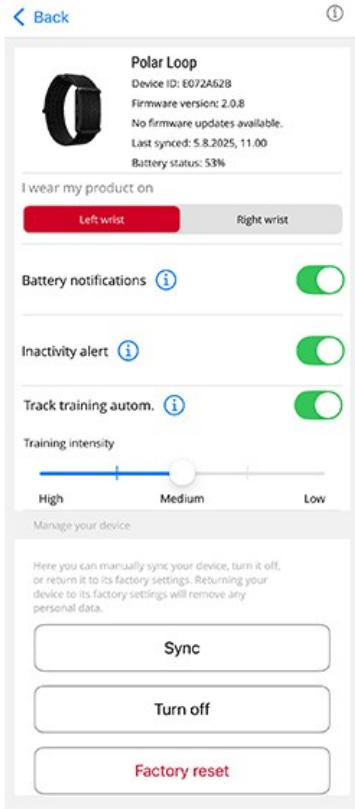
Bu LED'ler, cihazı taktığınızda ve cihaz kalp atış hızınızı ölçerken yanar.

Ayarlar

Polar Flow uygulamasındaki ayarlar

Flow uygulamasında **Günlük** bölümündeki cihaz kartına dokunarak cihaz ayarlarını açın. Birden fazla Polar cihazınız varsa **Cihazlar**'a gidip Polar Loop'u da seçebilirsiniz.

Cihaz sayfasının üst kısmında, cihazınızın güncel cihaz yazılımı sürümü, bir güncelleme olup olmadığı, cihazın pil durumu ve cihazın en son ne zaman eşitlendiği gibi cihazınızla ilgili bilgileri görebilirsiniz.



Cihaz sayfasından aşağıdaki ayarları düzenleyebilirsiniz:

Ürünü taktığım yer

Sol el veya **Sağ el** seçeneğini belirleyin.

Doğru ölçüm ve takip için cihazın bileğinize doğru şekilde yerleştirilmesi önemlidir: Oval işaretli taraf bileğinizin başparmak tarafına bakmalıdır. Daha fazla bilgi için [Polar Loop'u Takma](#) bölümüne bakın.

Pil bildirimleri

Cihazınızın pil durumu hakkında akıllı telefonunuza bildirim almak istiyorsanız **Pil bildirimleri** seçeneğini açın.



Pil bildirimlerini almak için akıllı telefonunuzun ayarlarından Flow uygulaması için bildirimlere izin vermeniz gerekir.

Hareketsizlik uyarısı

Hareketsizlik uyarısını açık veya kapalı olarak ayarlayın. Hareketsizlik uyarılarını almak için akıllı telefonunuzun ayarlarından Flow uygulamasına ait bildirimleri etkinleştirmeniz ve uygulamanın en azından arka planda çalışıyor olması gerekir. Daha fazla bilgi için

[7/24 Etkinlik ölçümü](#) bölümünü inceleyin.

Egzersiz otomatik izle

Otomatik egzersiz algılamayı açın veya kapatın ve hassasiyetini ayarlayın. Daha fazla bilgi için [Otomatik egzersiz algılama](#) bölümüne bakın.

Eşitleme

Cihazınızı Flow uygulamasıyla manuel olarak eşitlemek için **Eşitle**'yi seçin. Daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın.

Kapatma

Örneğin uçuş sırasında cihazınızı Flow uygulamasının ayarlarından kapatabilirsiniz. Cihaz kapatıldığında Bluetooth da devre dışı kalır. Cihazı tekrar açmak için şarja takın.

Fabrika ayarlarına sıfırlama

Cihazınızda sorun yaşıyorsanız fabrika ayarlarına geri döndürebilirsiniz. Cihazı fabrika ayarlarına sıfırladığınızda tüm kişisel veri ve ayarların silineceğini ve kişisel kullanım için daha sonra yeniden kurulum yapmanız gerekeceğini unutmayın. Bu işlem sonucunda cihazınızdan Flow hesabınıza eşitlediğiniz hiçbir veri silinmez. Daha fazla bilgi için [Yeniden başlatma ve sıfırlama](#) bölümüne bakın.

Cihaz yazılımını güncelleme

Polar Loop'unuzu güncel tutmak ve en iyi performansı göstermesini sağlamak için yeni bir sürüm kullanıma sunulduğunda cihaz yazılımını güncellediğinizden emin olun. Cihaz yazılımı güncellemeleri, cihazınızın işlevlerinde iyileştirmeler yapmak için gerçekleştirilir.

Polar Flow uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını akıllı telefonunuzla güncelleyebilirsiniz. Uygulama yeni bir güncelleme olup olmadığını size bildirecek ve sizi yönlendirecektir. Güncelleme işlemi kesintiye uğramadan gerçekleştirmek için güncellemeye başlamadan önce cihazınızı bir güç kaynağına takmanızı öneririz. Bağlantınıza bağlı olarak, cihaz yazılımı güncellemesi 7 dakika sürebilir.



Cihaz yazılımı güncellemesi nedeniyle herhangi bir veri kaybı yaşamazsınız. Güncelleme başlamadan önce, cihazınızdaki verileriniz Flow hesabınızla eşitlenir.

Yeniden başlatma ve sıfırlama

Cihazınızda bir sorunla karşılaşmanız durumunda cihazı yeniden başlatmayı deneyebilirsiniz. Cihazı yeniden başlattığınızda cihazınızdaki kişisel verilerinizin hiçbiri silinmeyecektir. Ancak yeniden başlatıldığında cihazın tarih ve saat ayarları varsayılan ayarlara dönecek ve devam eden işlemler (uyku hesaplaması gibi) sonlanacaktır. Uyku ve etkinlik verilerinizin doğru şekilde biriktiğinden emin olmak için, cihazı yeniden başlattıktan sonra Flow uygulamasıyla eşitleyerek cihazda doğru tarih ve saat ayarlarını edinin.

Yeniden başlatma/sıfırlama düğmesi cihazın üst tarafında, bilekliğin altında yer alır. Cihazı yeniden başlatmak için, cihaz şarja takılı değilken bir iğne yardımıyla düğmeye basın.



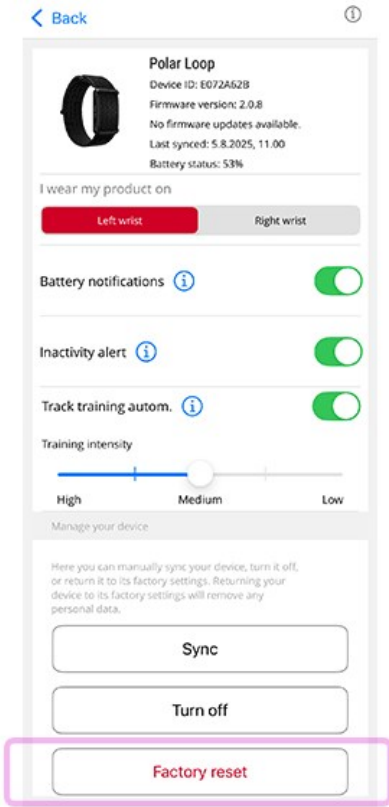
Polar Loop'u fabrika ayarlarına sıfırlamak için

Yeniden başlatmak sorununuzu çözmediyse cihazınızı fabrika ayarlarına sıfırlayabilirsiniz. Cihazı fabrika ayarlarına sıfırladığınızda tüm kişisel veri ve ayarların silineceğini ve kişisel kullanım için daha sonra yeniden kurulum yapmanız gerekeceğini unutmayın. Bu işlem sonucunda cihazınızdan Flow hesabınıza eşitlediğiniz hiçbir veri silinmez.

Fabrika ayarlarına sıfırlama iki şekilde yapılabilir:

- Flow uygulamasındaki cihaz ayarları aracılığıyla.
- Cihaz şarja takılıken cihazın yeniden başlatma/sıfırlama tuşuna bir iğne yardımıyla basılarak.

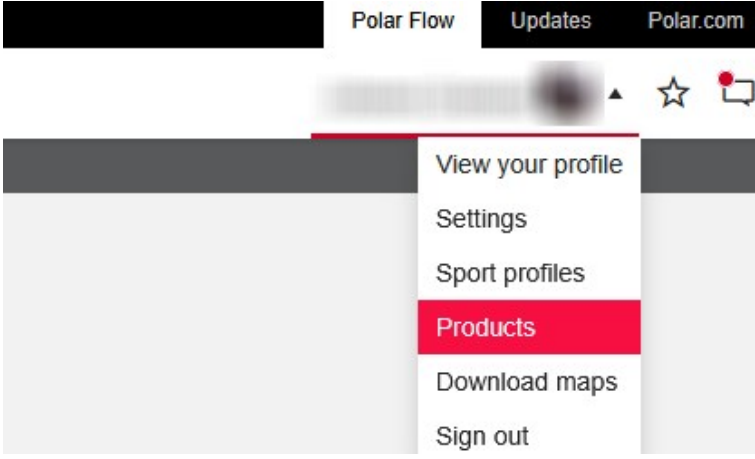
Flow uygulamasını kullanarak cihazınızı fabrika ayarlarına sıfırlamak için Flow uygulamasında **Cihazlar**'a gidin ve birden fazla Polar cihazınız varsa Polar Loop'u seçin. Daha sonra **Fabrika ayarlarına sıfırla** seçeneğini seçin.



Fabrika ayarlarına sıfırlama işleminden sonra:

Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi gerçekleştirdiğinizde Polar Loop'un akıllı telefonunuzla eşleştirilmesi kaldırılır ancak telefonunuzun eşleştirilmiş Bluetooth cihazları listesinde ve Polar Flow hesabınızda görünmeye devam edebilir. Tekrar kurmadan önce aşağıdaki adımları izleyerek her ikisinden de kaldırın:

1. [Flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresine gidin ve oturum açın.
2. Sağ üst köşede adınıza tıklayın ve **Ürünler** öğesini seçin.



3. Ürünü listeden bulun ve silme simgesine (X) tıklayın. **Kaldır**'a tıklayarak onaylayın.
4. Akıllı telefonunuzdan eşitlenen Bluetooth cihazları listesini kontrol edip Polar Loop'unuz bu listedeyse listeden kaldırın.
 - iOS: Ayarlar > Bluetooth > Polar Loop'un yanındaki "i"ye dokununuz > Bu Cihazı Unut seçeneğini belirleyin.
 - Android: Ayarlar > Bluetooth > Polar Loop'unuzun yanındaki dişli simgesine dokununuz ve UNUT'u seçin.

[Polar Loop'unuzu tekrar kurun](#). Kurulum sırasında sıfırlamadan önce kullandığınız Polar hesabını kullanmayı unutmayın.

Akıllı telefon eşleştirme

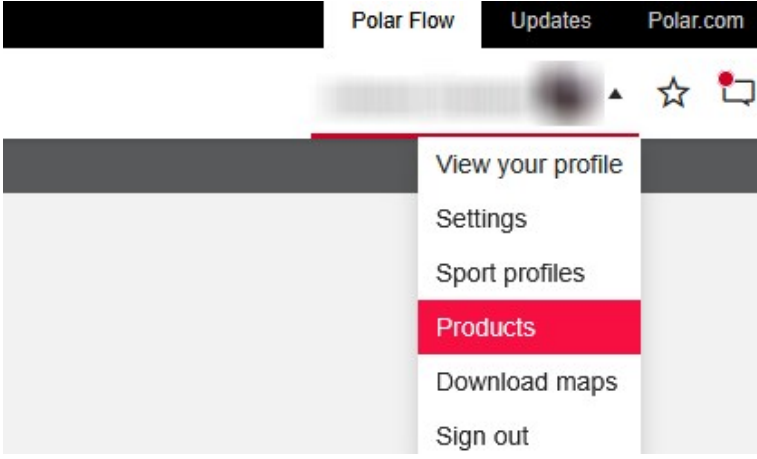
[Polar Loop'unuzun kurulumu](#) bölümünde açıklandığı şekilde Polar Loop'unuzun kurulumunu bir Polar Flow uygulaması yaptıysanız sensörünüz bu akıllı telefonla zaten eşleştirilmiş demektir. Yeni bir akıllı telefon aldıysanız ve cihazınızı bu telefonla eşleştirmek istiyorsanız aşağıdaki talimatları izleyin.

Polar Loop'unuzu yeni bir akıllı telefonla eşleştirmeden önce

Polar Loop aynı anda yalnızca bir akıllı telefonla eşleştirilebilir. Eşleştirildiğinde yalnızca o akıllı telefon tarafından görülebilir. Yeni bir akıllı telefonla eşleştirmeden önce mevcut eşleştirmeyi kaldırmak için **fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapmanız** gerekir. Talimatlar için [Yeniden başlatma ve sıfırlama bölümüne](#) göz atın.

Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi gerçekleştirdiğinizde Polar Loop'un akıllı telefonunuzla eşleştirilmesi kaldırılır ancak Flow hesabınızda ve akıllı telefonunuzun eşleştirilmiş Bluetooth cihazları listesinde görünmeye devam edebilir. Her ikisinden de kaldırmak istiyorsanız şu adımları izleyin:

1. [Flow.polar.com](https://flow.polar.com) adresine gidin ve oturum açın.
2. Sağ üst köşede adınıza tıklayın ve **Ürünler** ögesini seçin.



3. Ürünü listeden bulun ve silme simgesine (X) tıklayın. **Kaldır**'a tıklayarak onaylayın.
4. Akıllı telefonunuzdan eşitlenen Bluetooth cihazları listesini kontrol edip Polar Loop'unuz bu listedeyse listeden kaldırın.
 - iOS: Ayarlar > Bluetooth > Polar Loop'un yanındaki "i"ye dokununuz > Bu Cihazı Unut seçeneğini belirleyin.
 - Android: Ayarlar > Bluetooth > Polar Loop'unuzun yanındaki dişli simgesine dokununuz ve UNUT'u seçin.

Yeni bir akıllı telefon ile eşleştirmek için:

Eşleştirmeyi **akıllı telefonunuzun Bluetooth ayarlarından değil** Polar Flow Uygulamasından yapmanız gerektiğini unutmayın. Eşleştirme sırasında cihazı akıllı telefonunuzdan bir metre uzakta tutun.

1. App Store veya Google Play'den Polar Flow uygulamasını indirin.
2. Akıllı telefonunuzda Bluetooth özelliğinin açık ve uçak/uçuş modunun kapalı olduğundan emin olun.



Android kullanıcıları: Akıllı telefonun uygulama ayarlarından Polar Flow uygulaması için konumun etkinleştirilmiş olduğundan emin olun.

3. Cihazı güç kaynağı olan bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına takın.
4. Akıllı telefonunuzda Polar Flow uygulamasını açın ve Polar hesabınızla oturum açın.



Android kullanıcıları: Birden çok Polar Flow uygulaması uyumlu Polar cihazı kullanıyorsanız Polar Flow uygulamasında Polar Loop'u aktif cihaz olarak seçtiğinizden emin olun. Bunu yaptığınızda Polar Flow uygulaması eşleştirme sırasında cihazınıza bağlanacaktır.

5. Polar Flow uygulaması otomatik olarak Polar Loop'unuzu eşleştirmenizi ister. Akıllı telefonunuzdan gelen Bluetooth eşleştirme isteğini kabul edin.

Egzersiz

Polar Loop ile egzersiz

Polar Loop, egzersiz seanslarınızı takip etmeniz için çeşitli seçenekler sunarak etkinliğinize ve tercihlerinize en uygun olanı seçmenize olanak tanır. Seansları manuel olarak (Flow uygulamasıyla veya cihazla oturumları başlatmak ve durdurmak için Flow uygulamasını kullanarak) takip edebilir veya doğrudan cihazda otomatik izlemeyi kullanabilirsiniz.

Manuel egzersiz kaydı

Flow uygulamasını kullanarak egzersiz seansınızı manuel olarak başlatabilir ve durdurabilirsiniz. Egzersize başlamadan önce, egzersizinizi Flow uygulamasıyla mı yoksa cihazınızla mı kaydedeceğinizi seçebilirsiniz.

- **Flow uygulamasıyla egzersiz seanslarını kaydetme:**

Egzersizinizi kaydetmek için Flow uygulamasını kullandığınızda hem kalp atış hızınız hem de konumla ilgili verileriniz kaydedilir ve bunları egzersiz seansınız sırasında gerçek zamanlı olarak izleyebilirsiniz. Ayrıca sesli rehberlik alabilir ve hızlı hedefleri kullanabilirsiniz.

En iyi kullanım alanları: Spor salonu seansları veya koşular gibi hassas başlangıç ve bitiş takibinin önemli olduğu veya GPS verilerinin (hız, mesafe, rota) izlenmesine ihtiyaç duyduğunuz planlı antrenmanlar.



GPS doğruluğu ve kesintisiz kalp atış hızı takibini garanti altına almak için egzersiz seansı sırasında akıllı telefonunuzu yanınızda bulundurun.

- **Cihazınızla egzersiz seanslarını kaydetme:**

Cihazla kayıt yaparken, Flow uygulamasını kullanarak seansı manuel olarak başlatıp durdurmanız gerekir ancak antrenman sırasında akıllı telefonunuzu yanınızda taşımanıza gerek kalmaz. Kayıt başlatıldığında kayıt cihaz tarafından gerçekleştirilir. Cihaz tek başına kullanıldığında sadece kalp atış hızı verileri kaydedilir.

En iyi kullanım alanları: Akıllı telefonunuzu taşımanın sakıncalı olduğu etkinlikler veya egzersizinizin başlangıcındaki yoğunluğun otomatik egzersiz algılama özelliğinin tanıyamayacağı kadar düşük olduğu durumlar.



Flow uygulaması veya cihazınızla egzersiz seanslarını manuel olarak kaydedebilmeniz için, cihazın Flow uygulamasındaki **Egzersiz ayarları** sayfasında kalp atış hızı sensörü olarak eşleştirilmesi gerekir.

Daha fazla bilgi için [Manuel egzersiz kaydı](#) bölümüne bakın.

Otomatik egzersiz algılama

Otomatik Egzersiz Algılama özelliği, Polar Loop'unuzun antrenmanları otomatik olarak algılamasını ve kaydetmesini sağlar; bir seansı manuel olarak başlatmanıza veya durdurmanıza gerek kalmaz.

Etkinleştirildiğinde cihazınız yüksek kalp atış hızı ve aktivite seviyeleri algıladığında kayda başlar. Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanında olduğunda veriler otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitlenir. Bu özellik, egzersizinizi manuel olarak başlatmayı unutsanız bile takip edilmesini sağlar ve seans sırasında akıllı telefonunuzu yanınızda taşımanıza gerek kalmaz. Cihazınız arka planda takibi gerçekleştirirken siz tamamen egzersizinize odaklanabilirsiniz.

En iyi kullanım alanları: Tempolu yürüyüş ve bisiklete binme gibi spontan veya gündelik aktiviteler.

Daha fazla bilgi için [Otomatik egzersiz algılama](#) bölümüne bakın.

Manuel egzersiz kaydı

Egzersiz seansları ister Flow uygulamasını kullanarak akıllı telefonunuzdan, isterseniz de cihazınızdan manuel olarak kaydedebilirsiniz.

Egzersizinizi kaydetmek için Flow uygulamasını kullandığınızda hem kalp atış hızınız hem de konumla ilgili verileriniz kaydedilir ve bunları egzersiz seansınız sırasında gerçek zamanlı olarak izleyebilirsiniz. Ayrıca sesli rehberlik alabilir ve hızlı hedefleri kullanabilirsiniz.

Cihazla kayıt yaparken, Flow uygulamasını kullanarak seansı manuel olarak başlatıp durdurmanız gerekir ancak antrenman sırasında akıllı telefonunuzu yanınızda taşımanıza gerek kalmaz. Kayıt başlatıldığında kayıt cihaz tarafından gerçekleştirilir. Cihaz tek başına kullanıldığında sadece kalp atış hızı verileri kaydedilir.



Egzersiz seanslarını Flow uygulamasıyla veya cihazınızla manuel olarak kaydetmek için cihazınızı Flow uygulamasının **Egzersiz ayarları** sayfasında kalp atış hızı sensörü olarak eşleştirmeniz gerekir. Talimatlar için *Başlarken* bölümüne bakın.

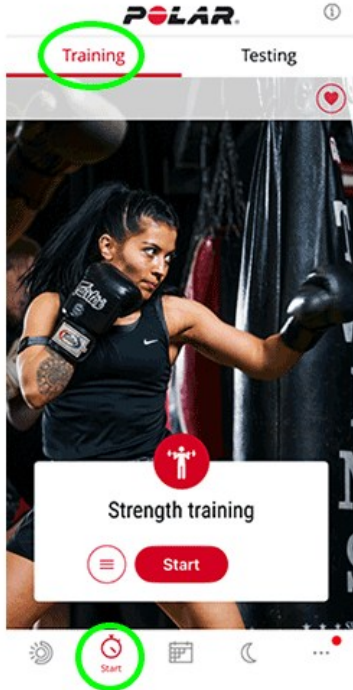
Başlarken

1. Polar Loop'unuzu bileğinize sıkıca takın.



Doğru ölçüm ve takip için cihazın bileğinize doğru şekilde yerleştirilmesi önemlidir. [Polar Loop'u Takma](#) talimatlarına göz atın. Ayrıca, cihazı Flow uygulaması cihaz ayarlarında seçtiğiniz bileğinizde taktığınızdan emin olun.

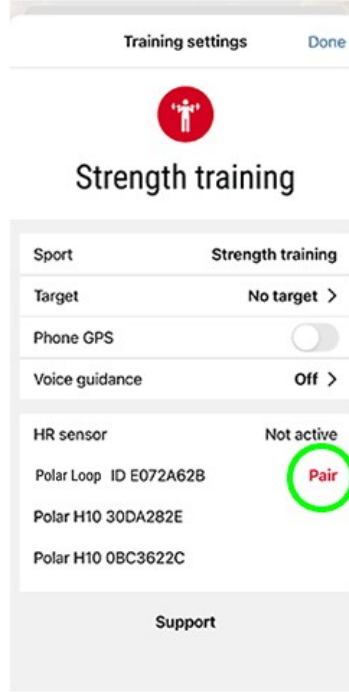
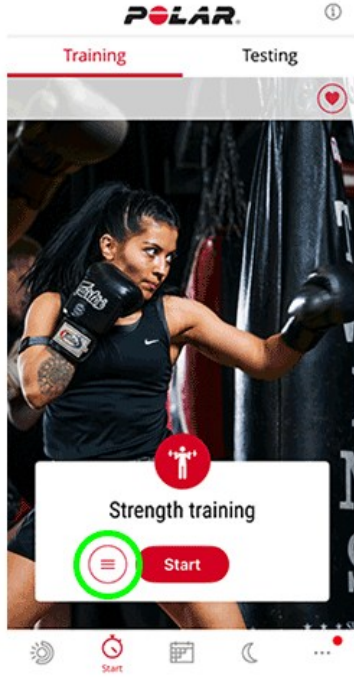
2. Flow uygulamasında **Başlat** > **Egzersiz** bölümüne gidin.



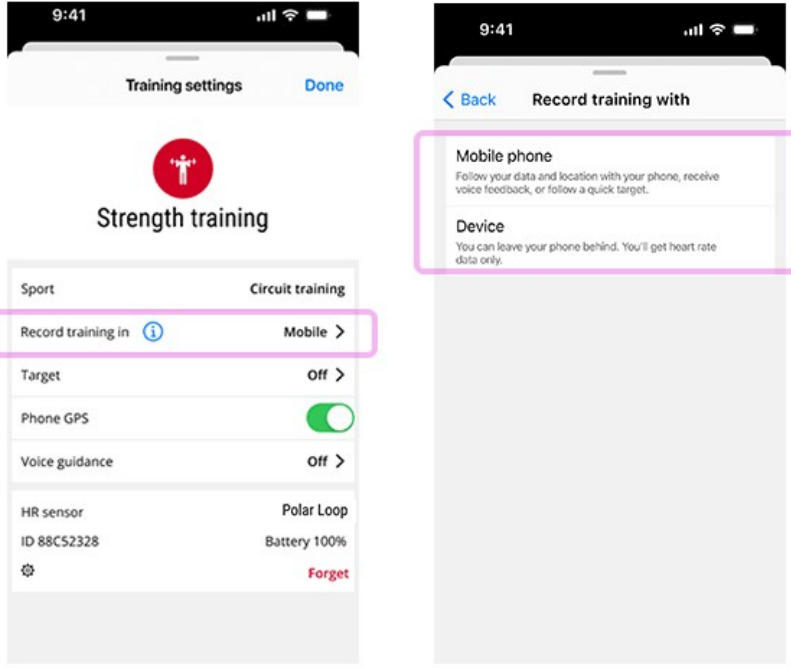


Otomatik egzersiz algılama açıksa ve cihaz yüksek kalp atış hızı ve aktivite seviyeleri nedeniyle kayda başlamışsa manuel egzersiz seansına başlamadan önce devam eden kaydı durdurmanız gerekir. Devam eden kayıt **Başlat** görünümünde gösterilir. Durdurmak için **Durdur** butonuna basılı tutun. Otomatik olarak kaydedilen oturumu silmek istiyorsanız **Takvim** görünümünde oturuma basılı tutun ve **Sil**'i seçin.

3. Flow uygulaması veya cihazınızla egzersiz seanslarınızı manuel olarak kaydedebilmemiz için, cihazın Flow uygulamasındaki **Egzersiz ayarları** sayfasında kalp atış hızı sensörü olarak eşleştirilmesi gerekir.  simgesine dokunarak **Egzersiz ayarları** sayfasını açın. Sayfada cihazınızı bulun ve **Eşleştir**'e dokunun.



4. **Egzersiz ayarları** sayfasından seansınızı akıllı telefonunuzla mı yoksa cihazınızla mı kaydetmek istediğinizi seçebilirsiniz:

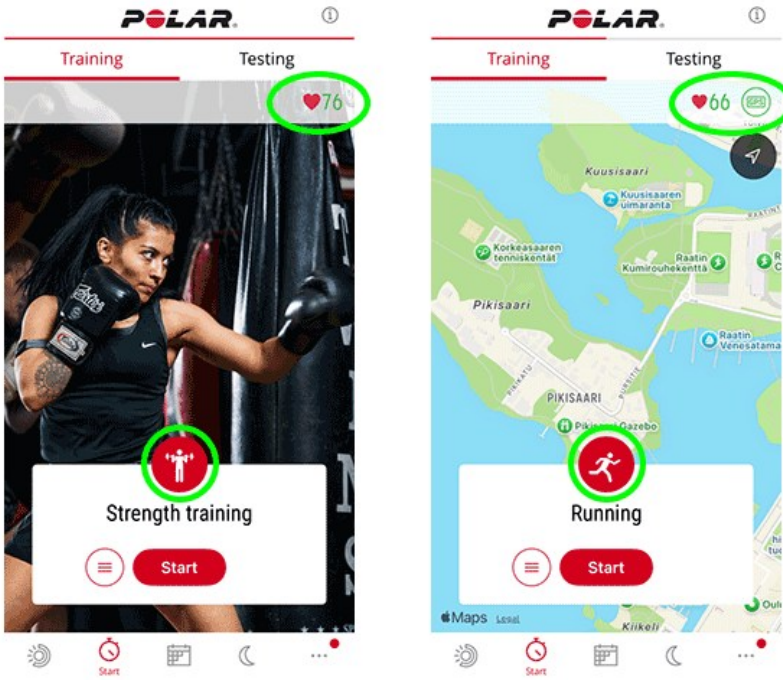


5. **Egzersiz** sayfasına geri dönmek için **Tamam**'a dokununuz.

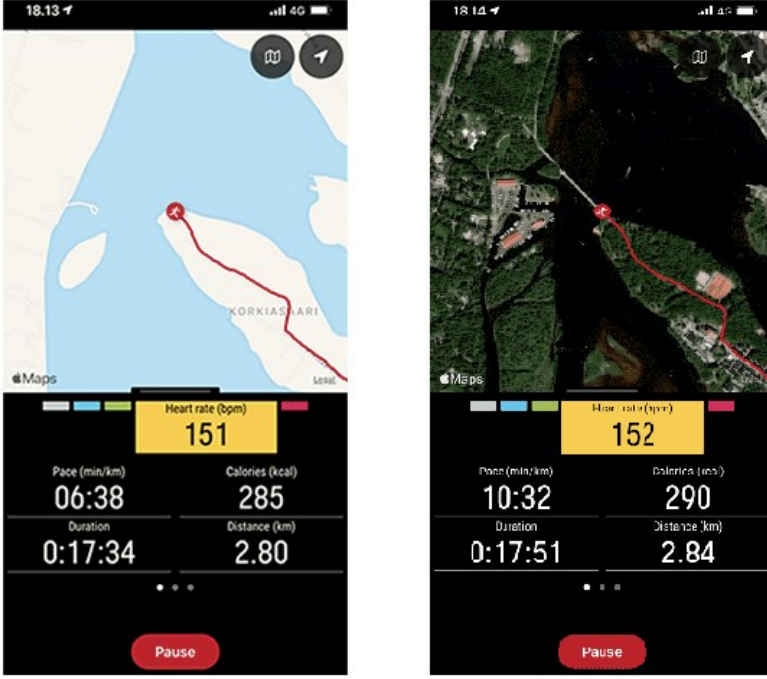
Akıllı telefonunuzla egzersiz seanslarınızı kaydetme

Cihazınızı Flow uygulamasıyla kalp atış hızı sensörü olarak eşleştirdikten ve bir kayıt yöntemi seçtikten sonra bir spor profili seçip egzersize başlayabilirsiniz.

Egzersiz sayfasında bulunan spor simgesine dokunarak bir spor profili seçin. Açık hava spor profilini seçerseniz akıllı telefonunuzun GPS'i etkinleştirilerek egzersiz rotanız haritada takip edilecektir. Mevcut kalp atış hızınızı ve içi dolu daire şeklinde bir GPS simgesini gördüğünüzde seansı başlatmak için **Başlat**'a dokununuz.



Harita görünümünü değiştirmek için haritanın üst kısmındaki  simgesine dokunabilirsiniz. Ayrıca haritayı istediğiniz gibi kaydırıp yakınlaştırabilirsiniz.  simgesine dokunarak konunuza odaklanın. Kalp atış hızı ve tempo görünümleri arasında geçiş yapmak için sayfanın alt kısmını kaydırın.



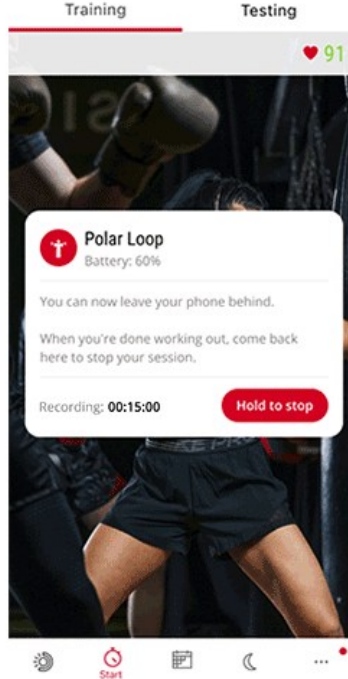
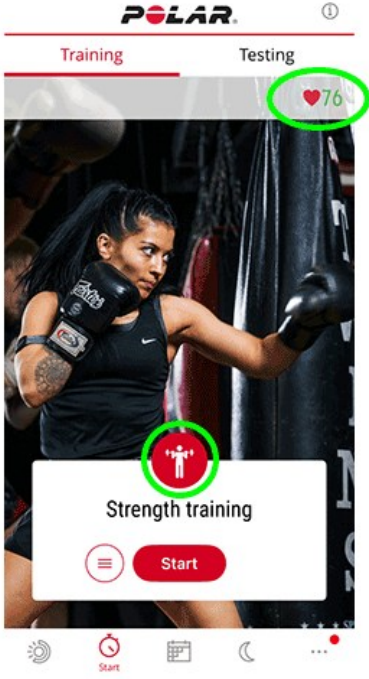
Bir egzersiz seansını sonlandırmak için:

- **Duraklat**'a dokunun.
- Oturumu kaydetmek ve egzersiz özetini görüntülemek için **Durdur**'a dokunun ve basılı tutun.

Cihazınızla egzersiz seanslarını kaydetme

Cihazınızı Flow uygulamasıyla kalp atış hızı sensörü olarak eşleştirdikten ve bir kayıt yöntemi seçtikten sonra bir spor profili seçip egzersize başlayabilirsiniz.

Egzersiz sayfasında bulunan spor simgesine dokunarak bir spor profili seçin. Mevcut kalp atış hızınızı gördüğünüzde seansı başlatmak için **Başlat**'a dokunun.



- Devam eden egzersiz kaydı ve güncel süresi **Başlangıç** sayfasında ve cihaz kartındaki **Günlük** bölümünde gösterilir.
- Egzersiz seansını sonlandırmak için bu görünümünden herhangi birinde **Durdur** düğmesine basılı tutun. Kayıt tamamlandığında cihaz, egzersiz verilerinizi otomatik olarak Flow uygulamasıyla eşitleyecektir.
- Eşitlemeden sonra egzersiz seansı Flow uygulamasının **Günlük** ve **Takvim** görünümünde görünecektir. Seansa dokunarak egzersiz analizini görüntüleyebilirsiniz.

Otomatik Egzersiz Algılama

Otomatik Egzersiz Algılama, Flow uygulaması üzerinden manuel olarak kayıt başlatmanıza gerek kalmadan Polar Loop'unuzun egzersiz seanslarını otomatik olarak algılamasını ve kaydetmesini sağlar. Bu özellik etkinleştirildiğinde, cihazınız yüksek kalp atış hızı ve etkinlik seviyeleri algıladığında kayda başlar. Bu özelliği kullanarak egzersizi manuel olarak başlatmayı unutsanız bile egzersiziniz takip edilir ve egzersiz sırasında akıllı telefonunuzu yanınızda taşımanıza gerek kalmaz. Cihazınız arka planda takibi gerçekleştirirken siz tamamen egzersize odaklanabilirsiniz.



Doğru ölçüm ve takip için cihazın bileğinize doğru şekilde yerleştirilmesi önemlidir. [Polar Loop'u Takma](#) talimatlarına göz atın. Ayrıca, cihazı Flow uygulaması cihaz ayarlarında seçtiğiniz bileğinizde taktığınızdan emin olun.

Otomatik egzersiz algılamayı açma veya kapatma

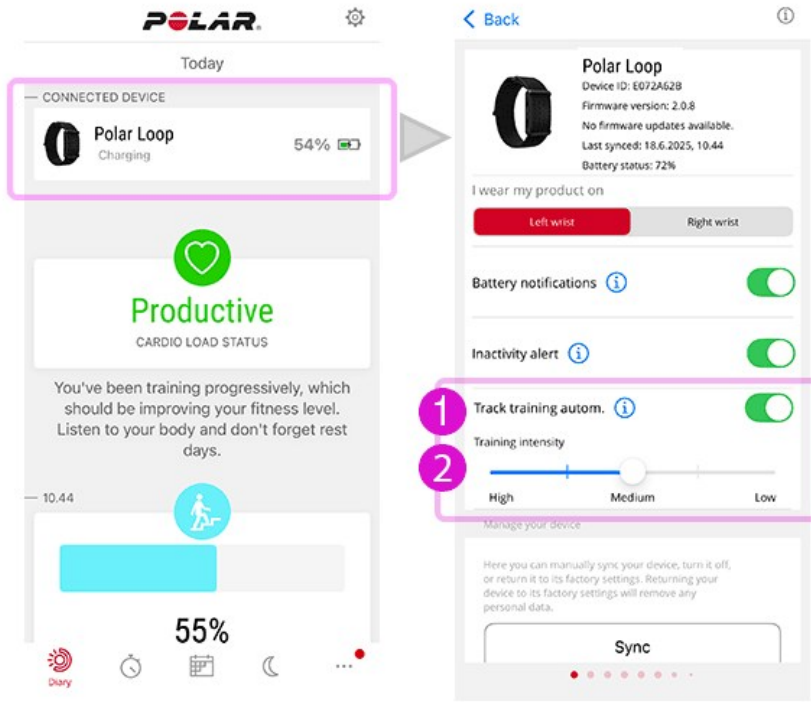


Otomatik Egzersiz Algılama varsayılan olarak açıktır. Kurulum sırasında veya daha sonra Flow uygulamasının [cihaz ayarlarından](#) açıp kapatabilir ve hassasiyetini de ayarlayabilirsiniz.

Flow uygulamasında **Günlük** bölümündeki cihaz kartına dokunarak cihaz ayarlarını açın. Birden fazla Polar cihazınız varsa **Cihazlar**'a gidip Polar Loop'u da seçebilirsiniz.

1. Cihaz ayarlarında, Otomatik olarak egzersiz algılamayı açmak veya kapatmak için **Egzersiz otomatik olarak takip et** anahtarını kullanın.

2. **Egzersiz yoğunluğu** ayar düğmesini **Düşük**, **Orta** veya **Yüksek** konumuna getirerek otomatik egzersiz algılama hassasiyetini ayarlayın. Bu ayar, takibin başlayacağı yoğunluk seviyesini belirler. Yoğunluk ne kadar yüksek olursa o kadar çok çalışmanız gerekir. Egzersiz için en uygun yoğunluk seviyesini bulmak için farklı yoğunluk ayarlarını deneyebilirsiniz.



Egzersiz yoğunlukları:

- **Düşük:** Yavaş yürüyüş veya ev işleri gibi hafif aktiviteler bile egzersiz kaydını tetikleyebilir.
- **Orta (varsayılan):** Tempolu yürüyüş veya hafif koşu gibi aktiviteler kayıt yapmaya başlamak için yeterlidir.
- **Yüksek:** Egzersiz yalnızca koşu, kayak veya diğer yüksek yoğunluklu sporlar gibi yoğun aktiviteler yaptığınızda kaydedilir.

Otomatik egzersiz algılama nasıl çalışır?

Bir egzersiz seansının otomatik olarak kaydedilebilmesi için belirli süre ve yoğunluk gereksinimlerini karşılaması gerekir.

Süre: Aktivitenin antrenman olarak kaydedilebilmesi için en az 10 dakika sürmesi gerekir.

Yoğunluk: Kalp atış hızınız ve aktivitenizin belirli seviyelere ulaşması ve bu seviyeleri koruması gerekir:

- Takibi başlatmak için kalp atış hızınız, Kalp Atış Hızı Rezervinizin (HRR) %50'sini aşmalıdır. Kalp atış hızı rezervi, maksimum kalp atış hızınız ile istirahat halindeyken kalp atış hızınız arasındaki farktır. Bu, genellikle aktivitenin **Kalp Atış Hızı Bölgesi 1** veya daha yüksek bir değere denk gelmesi gerektiği anlamına gelir. Takibi sürdürmek için kalp atış hızınız HRR'nizin %25'inin üzerinde kalmalı veya alternatif olarak cihaz, ivmeölçer aracılığıyla sürekli yüksek fiziksel aktivite algılamalıdır.

Maksimum kalp atış hızı 190 bpm ve istirahat halindeyken kalp atış hızı 50 bpm olan bir kişi için örnek:

- Kalp Atış Hızı Rezervi (HRR) = $190 - 50 = 140$ bpm
- Başlangıç eşiği (%50 HRR) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ bpm
- Devam eşiği (%25 HRR) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ bpm
- Başlamak için aktivite seviyenizin 6,0 MET'e (egzersiz yoğunluğunun bir ölçüsü) veya daha yüksek bir seviyeye ulaşması gerekir. Aktivite 3,0 MET veya altına düştüğünde düşük harekete rağmen kalp atış hızınız yeterince yüksek kalmadığı

sürece takip durur. Örneğin bisiklet sürerken gidonu tutarken bileğiniz neredeyse hareketsiz kalabilir.

MET örnekleri:

1,0 MET: Hiçbir şey yapmadan oturmak

2,5 MET: Yavaşça yürümek

5,0 MET: Hızlı yürümek

9,8 MET: 10 dakikalık bir kilometre temposunda koşmak (6:00 dakika/km).

11,0 MET: Saatte 7,0 mil (11 km/saat veya yaklaşık 5:25 dakika/km) hızla koşmak



Not: Bu yoğunluk değerleri varsayılan olan **Orta** egzersiz yoğunluğu ayarına uygulanır. **Yüksek** ayar için eşikler daha yüksek, **Düşük** ayar için ise daha düşüktür.

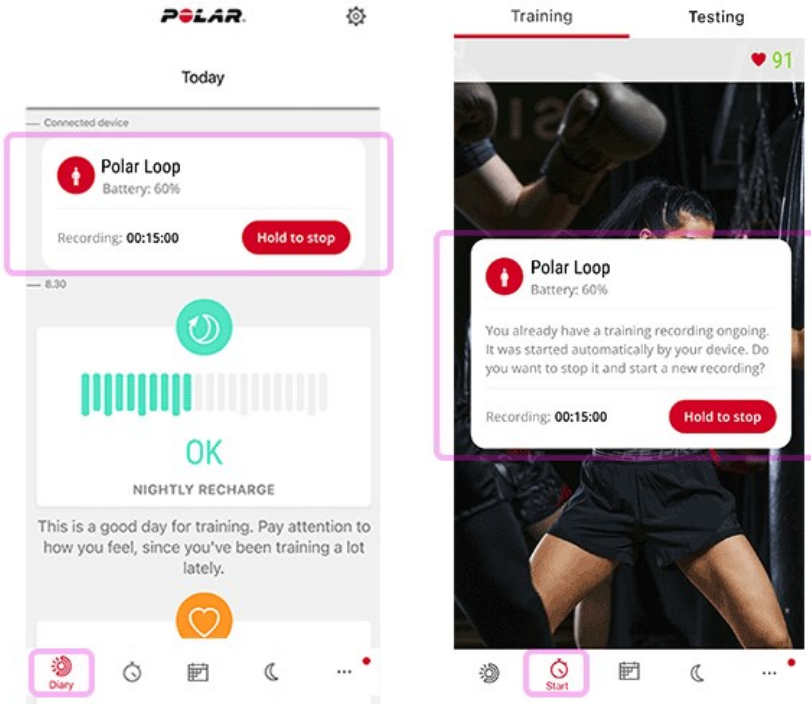
Egzersiz seansı ne zaman başlatılır?

Cihaz, kalp atış hızınızın ve etkinlik seviyenizin yeterli yüksekliğe ulaştığını algıladığında egzersiz seansınızı kaydetmeye başlar.

Egzersiz seansı sırasında

Devam eden egzersiz kaydı ve güncel süresi, Flow uygulamasında cihaz kartındaki **Günlük** bölümünde ve **Başlangıç** sayfasında gösterilir.

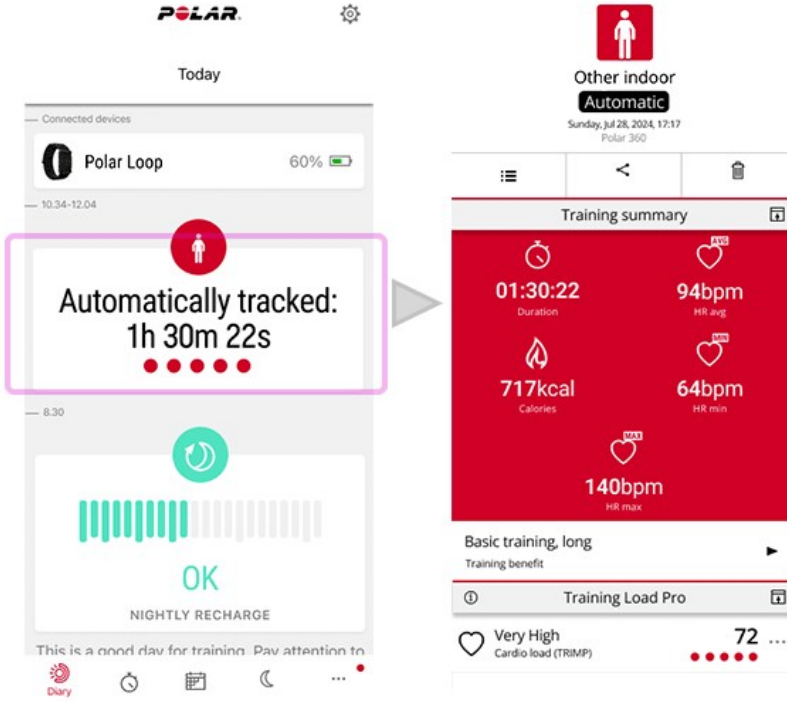
İsterseniz **Durdur** düğmesine basılı tutarak egzersiz kaydını manuel olarak durdurabilirsiniz.



Egzersiz seansını sonrasında

Kalp atış hızınız belirlenen eşiklerin altına düştüğünde ve sürekli yüksek fiziksel aktivite algılanmadığında kayıt otomatik olarak sonlanacaktır. Telefonunuz Bluetooth kapsama alanına girdiğinde cihaz, egzersiz verilerinizi Flow uygulamasıyla eşitleyecektir. Otomatik eşitlemenin çalışması için uygulamanın en azından arka planda çalışıyor olması gerektiğini unutmayın.

Otomatik olarak kaydedilen egzersiz seansı, Flow uygulamasının **Günlük** ve **Takvim** görünümlerinde görünecektir. Seansa dokunarak egzersiz analizini görüntüleyebilirsiniz.



Varsayılan olarak, **Diğer iç mekan sporları** spor profili otomatik olarak kaydedilen tüm egzersiz seansları için kullanılır, ancak isterseniz bunu değiştirebilirsiniz. **Takvim**'den egzersiz analizi görünümünü açtığınızda analiz görünümüne girmeden önce spor profilini seçmeniz istenecektir. Seçmek için bir spor profiline dokununuz veya **Diğer iç mekan sporları** spor profilini tutmak istiyorsanız **İptal**'i seçiniz.



Bir spor profili seçtikten sonra seansınızı değerlendirmeniz istenecektir. 1'den 10'a kadar bir derecelendirme seçebilirsiniz. 1 çok çok kolay, 10 ise maksimum çaba anlamına gelir. Dilerseniz sayfanın alt kısmındaki "Sormaya devam et" seçeneğini kapatarak bu soruyu gelecek seanslar için devre dışı bırakabilirsiniz. Değerlendirmenin ardından egzersiz analizi görünümü açılır.

Doğru egzersiz algılama nasıl sağlanır?

Otomatik egzersiz algılamanın düzgün çalışması için lütfen Flow uygulamasındaki fiziksel ayarlarınızın güncel olduğundan emin olun. Bu ayarlara erişmek için **Daha fazla** menüsüne gidin ve sayfanın üst kısmındaki profil resminize veya adınıza dokununuz.

Kalp atış hızı rezervinizin hesaplanmasında **maksimum kalp atış hızı** ve **istirahat halindeyken kalp atış hızı** değerleriniz esastır. Kalori tüketimini tahmin etmek için **cinsiyet, doğum tarihi, boy ve kilo** gibi diğer fiziksel bilgiler de kullanılır.

- **Maksimum kalp atış hızı:** Mevcut maksimum kalp atış hızı değerini biliyorsanız maksimum kalp atış hızınızı girin. Bu değer ilk kez ayarlanırken yaşınıza göre tahmin edilen maksimum kalp atış hızınız ($220 - \text{yaşınız}$) varsayılan olarak görüntülenir.
- **İstirahat halindeyken kalp atış hızı:** Bu değer, tamamen rahat olduğunuz ve dikkatinizin dağılmadığı durumlarda ölçülen en düşük kalp atış hızıdır. İstirahat halindeyken kalp atış hızınızı bilmiyorsanız **Aktivite** görünümünde gösterilen **Günün En Düşük Kalp Atış Hızı** değerine başvurabilirsiniz.

Doğru ölçüm için cihazın bileğinize doğru şekilde yerleştirilmesi önemlidir. [Polar Loop'u Takma](#) talimatlarına göz atın. Ayrıca, cihazı Flow uygulaması cihaz ayarlarında seçtiğiniz bileğinizde taktığınızdan emin olun.



Eğer egzersizlerinizin tam zamanında başlamasını ve bitmesini istiyorsanız Flow uygulamasında manuel kayıt özelliğini kullanmanızı öneririz. Otomatik algılamada hafif gecikmeler olabilir. Örneğin, elleriniz soğuksa ve kan dolaşımınız düşükse seansın başında veya yoğun bir antrenmandan sonra kalp atış hızınız yüksek kalıyorsa seansın sonunda.

Flow uygulamasında egzersiz analizi

Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa Polar Loop, egzersiz seansınız bittiğinde otomatik olarak Polar Flow uygulamasıyla eşitlenir. Ayrıca eşitlemeyi uygulama üzerinden manuel olarak da başlatabilirsiniz. Daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın. Eşitlemeden sonra egzersiz seansı Flow uygulamasının **Günlük** ve **Takvim** görünümlerinde görünecektir. Seansa dokunarak egzersiz analizi görünümünü açabilirsiniz. Egzersiz özetinizde gösterilen bilgiler spor profilinize ve toplanan verilere bağlıdır. Egzersiz özetiniz aşağıdakiler gibi bilgileri içerebilir:

Egzersiz özeti

Training summary	
00:57:51 Duration	18,83km Distance
141bpm HR avg	504kcal Calories
83bpm HR min	170bpm HR max
19,5km/h Speed avg	31,2km/h Speed max

- Egzersiz seansının süresi
- Seansa katedilen mesafe*
- Kalp atış hızı (ort, min, maks)
- Kalori miktarı
- Hız (ort, maks)*

Training Benefit

Steady state & Tempo training	▼
Training Benefit	
Good pace! You improved your aerobic fitness and the endurance of your muscles. This session also developed your ability to sustain high intensity effort for longer.	

- Egzersiz seansınızın etkisi hakkında yazılı geri bildirim. Geri bildirim kalp atış hızı bölgelerindeki egzersiz süresi dağılımı, harcanan kalori miktarı ve seansınızın süresine dayalıdır.

Daha fazla bilgi edinmek için [Training Benefit](#) bölümüne bakın.

Training Load Pro

Training Load Pro	
Very high Cardio load (TRIMP)	106 ...
Very high Perceived load	289 ...
Hard Your estimate (RPE)	5/10 ...

- Kardiyo yükü, egzersiz seansınıza verdiğiniz kalp tepkisini gösterir
- Algılanan ağırlık, kendi tahmininize ve seans süresine göre egzersiz seansınızın zorluğunu tanımlar
- Tahmininiz (RPE, algılanan efor oranı)

Daha fazla bilgi için [Training Load Pro](#) bölümüne bakın.

Egzersiz alanları



- Farklı kalp atış hızı bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi
- Farklı hız bölgelerinde geçirilen egzersiz süresi*

**Hız ve mesafe bilgileri yalnızca seans Flow uygulaması kullanılarak kaydedilmişse ve egzersiz ayarlarında akıllı telefonun GPS'i etkinleştirilmişse egzersiz özetlerinde mevcuttur.*

Özellikler

7/24 Etkinlik ölçümü

Polar Loop, bilek hareketlerinizi kaydeden dahili bir 3D ivmeölçerle etkinliğinizi takip eder. Fiziksel bilgilerinizle birlikte hareketlerinizin sıklığını, yoğunluğunu ve düzenliliğini analiz ederek düzenli olarak yaptığınız egzersize ek olarak günlük hayatınızda ne kadar aktif olduğunuzu görmenize olanak sağlar.



Doğru ölçüm için cihazın bileğinize doğru şekilde yerleştirilmesi önemlidir. [Polar Loop'u Takma](#) talimatlarına göz atın. Ayrıca, cihazı Flow uygulaması cihaz ayarlarında seçtiğiniz bileğinizde taktığınızdan emin olun. En doğru etkinlik ölçümü için Polar Loop'u sık kullanmadığınız elinizin bileğine takmanızı öneririz.

Etkinlik hedefi

Saatinizin kurulumunu yapıp Polar hesabınızı oluşturduğunuzda kişisel etkinlik hedefinizi alırsınız. Etkinlik hedefi, Polar Flow uygulamasında veya Polar Flow web hizmetinde bulabileceğiniz kişisel verilerinize ve etkinlik düzeyi ayarınıza göre belirlenir.

Hedefinizi değiştirmek isterseniz Polar Flow uygulamasını açın, menü görünümünde adınıza/profil fotoğrafınıza dokununuz ve **Etkinlik hedefi** ögesini görene kadar ekranı aşağı kaydırın. Alternatif olarak, flow.polar.com adresine gidip Polar hesabınızda oturum açın. Ardından adınız > **Ayarlar** > **Etkinlik hedefi** ögesine tıklayın. Üç etkinlik düzeyi arasından, tipik gününüzü ve etkinliğinizi en iyi tanımlayanı seçin.

Etkinlik hedefinize erişmek için gün içinde etkin olmanız gereken süre, seçtiğiniz etkinlik seviyesine ve etkinliklerinizin zorluk derecesine bağlıdır. Daha zorlu etkinlikler seçerek hedefinize daha hızlı ulaşabilir veya gün boyunca ortalamanın biraz üstünde bir tempoyla aktif kalabilirsiniz. Yaş ve cinsiyet de etkinlik hedefinize ulaşmanız için gereken zorluk derecesini etkiler. Ne kadar gençseniz etkinliğinizin zorluk derecesinin o kadar yüksek olması gerekir.

Etkinlik rehberi

Etkinlik Rehberi özelliği gün boyunca ne kadar aktif olduğunuzu gösterir ve günlük fiziksel etkinlik önerilerinize ulaşmak için daha ne kadar egzersiz yapmanız gerektiğini söyler. Etkinlik hedefinize ulaşmak için o gün ne kadar yol katettiğinizi Flow uygulamasından veya web hizmetinden öğrenebilirsiniz.

Etkinlik kazanımı

Etkinlik kazanımı etkin olmanın sağlığınıza kattığı faydalar ve uzun süre boyunca oturmanın sağlığını üzerindeki beklenmedik etkileri hakkında size geri bildirim sağlar. Geri bildirimler fiziksel etkinlik ve oturma davranışının sağlığa etkileri konusundaki uluslararası kılavuz ve araştırmalara dayanmaktadır. Burada ana fikir şudur: Ne kadar aktif olursanız o kadar fayda sağlarsınız! Polar Flow uygulaması ve Flow web hizmeti günlük etkinliklerinizin etkinlik kazanımını gösterir. Etkinlik kazanımını günlük, haftalık veya aylık bazda görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca Flow web hizmeti ile etkinliğinizin sağlığınıza olan faydalarını detaylı bir biçimde görüntüleyebilirsiniz.

Hareketsizlik uyarısı

Fiziksel etkinliğin sağlığı korumada büyük bir etkisinin olduğu bilinmektedir. Fiziksel olarak etkin olmaya ek olarak uzun süreli oturmaktan kaçınmak önemlidir. Egzersiz yaptığınız ve yeterli günlük etkinlikte bulunduğunuz günlerde bile uzun süre oturmak sağlığınıza zararlıdır.

Polar Loop, gün içinde çok uzun süre hareketsiz kalıp kalmadığınızı algılar ve uzun süre hareketsiz kalmanın sağlığını üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmanıza yardımcı olmak için harekete geçmenizi hatırlatır. Hareketsizlik uyarıları Flow uygulaması aracılığıyla gönderilir.

Hareketsizlik uyarılarını Flow uygulamasının [cihaz ayarlarından](#) açabilir veya kapatabilirsiniz. Bu uyarıları almak için akıllı telefonunuzun ayarlarında Flow uygulaması için bildirimlere izin verildiğinden ve uygulamanın en azından arka planda çalıştığından emin olun.

Hareketsizlik uyarısı, 55 dakikalık hareketsizliğin ardından hareket etmenizi hatırlatır ve aktif molaları günlük rutinlerinize eklemenize yardımcı olur. Ayağa kalkın ve harekete geçmek için kendinize göre bir yol bulun. Kısa bir yürüyüşe çıkın, esneme hareketleri yapın veya sağlığınıza fayda sağlayacak başka hafif aktiviteler yapın. Önümüzdeki beş dakika içinde hareket etmezseniz hareketsizlik bildirimi alırsınız. Hareketsizlik bildirimlerini, günlük hareketsizlik bildirimlerinizi takip edebileceğiniz Flow uygulaması ve web hizmetinde görebilirsiniz.

Fiziksel etkinliğiniz ve sağladığı tüm faydalar hakkında edinebileceğiniz pek çok bilginin yanı sıra, hareketsiz kaldığınız süreleri ve ne kadar uzun süre hareketsiz kaldığınızı görmek de iyi olacaktır. Böylece günlük rutininizi gözden geçirebilir ve daha etkin bir yaşam için değişiklikler yapabilirsiniz.

Flow uygulaması ve web hizmetindeki etkinlik verileri

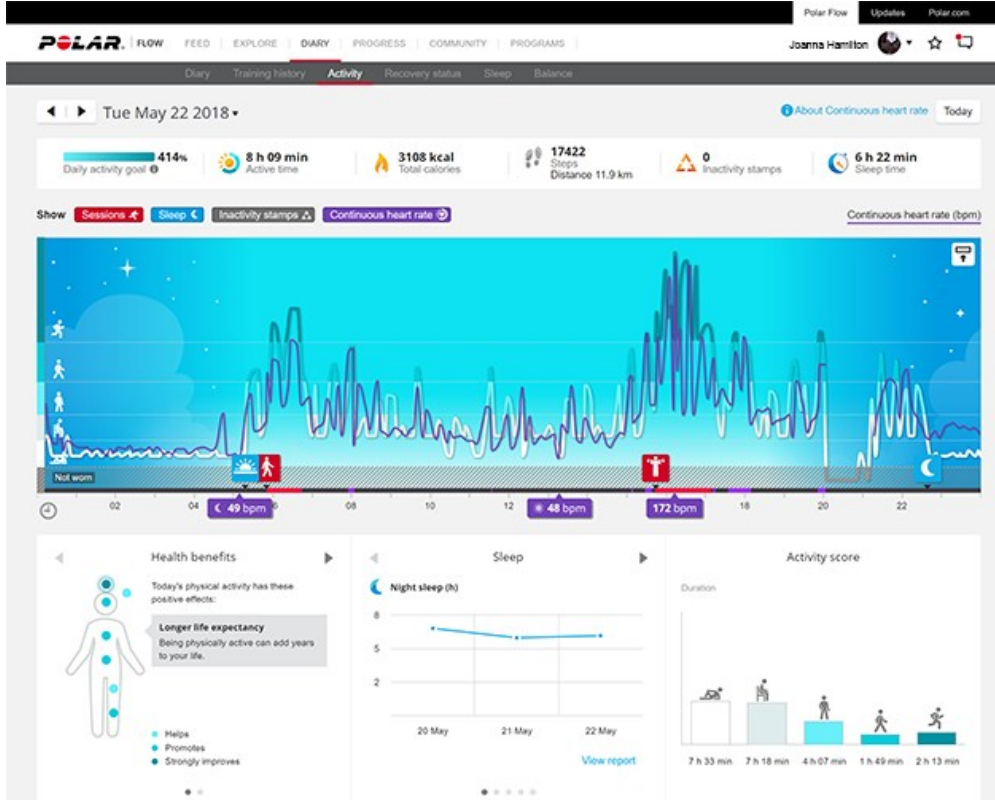
Etkinlik verilerinizi Polar Flow uygulamasında ve web hizmetinde görebilirsiniz. Flow uygulaması sayesinde etkinlik verilerinizi hareket halinde takip ve analiz edebilirsiniz. Flow web hizmeti etkinlik bilgilerinizi en ayrıntılı şekilde inceleyebilmenizi sağlar. Etkinlik raporlarının yardımıyla (**RAPORLAR** sekmesinin altında) günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) 7/24 Etkinlik ölçümü özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

Kesintisiz kalp atış hızı

Kesintisiz Kalp Atış Hızı, Polar cihazlarının 7/24 Etkinlik Ölçümü özelliğini tamamlayan bir özelliktir. Bunlar, tüm günlük fiziksel aktivitenizi otomatik olarak takip ederler. 7/24 Etkinlik Ölçümü özelliği aktivitenizi takip etmek için bilek hareketlerinizi kaydederken Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği ise kalp atış hızınızı gün boyu takip eder. Bisiklet gibi çok az bilek hareketi gerektiren fiziksel aktiviteler de takip edilebildiğinden, harcadığınız günlük kalori miktarı ve toplam etkinlik durumunuz daha doğru şekilde ölçülür. Polar Loop'unuzda Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği otomatik olarak açıktır.

Polar Flow web hizmeti veya mobil uygulamasından Kesintisiz Kalp Atış Hızı Takibini izleyebilirsiniz. Bu [detaylı kılavuzu](#) inceleyerek Kesintisiz Kalp Atış Hızı özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.



Nightly Recharge™ dinlenme ölçümü

Nightly Recharge™, gün boyu zorlanan vücudunuzun ne kadar dinlenebildiğini gösteren gecelik bir dinlenme ölçümüdür. **Nightly Recharge durumunuz** iki bileşene dayanır: Nasıl uyuduğunuz (**Uyku Durumu**) ve otonom sinir sisteminizin (ANS) uykunuzun erken saatlerinde ne kadar sakinleştiği (**ANS Durumu**). Her iki bileşen de en son uyku değerlerinizin önceki 28 günün normal seviyeleri ile karşılaştırılması ile oluşturulur.

Polar Loop'unuz gece boyunca uyku ve ANS durumunuzu otomatik olarak ölçer. Nightly Recharge durumunuzu Polar Flow uygulamasında görebilirsiniz. Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Nightly Recharge genel sağlığınıza korumak ve egzersiz hedeflerinize ulaşmak için günlük yaşamınızda en uygun seçimleri yapmanıza yardımcı olur.

Nightly Recharge nasıl kullanılır?

1. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın, uyurken cihazınız da kolunuzda olsun. Cihazın alt tarafındaki optik kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Daha detaylı kullanım talimatları için [Polar Loop'u Takma](#) bölümüne bakın.

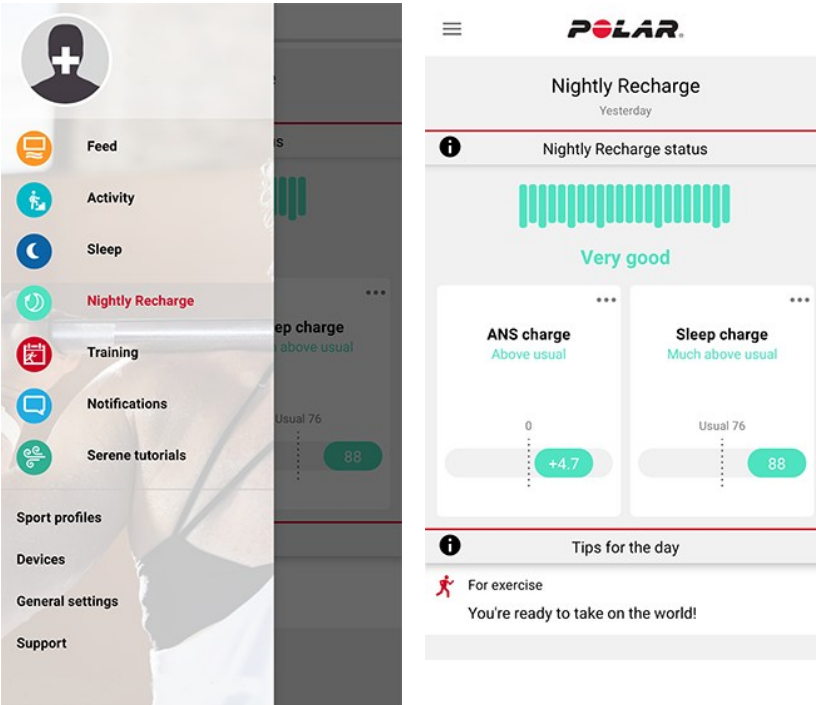


Doğru takip için cihazı yatmadan önce takın.

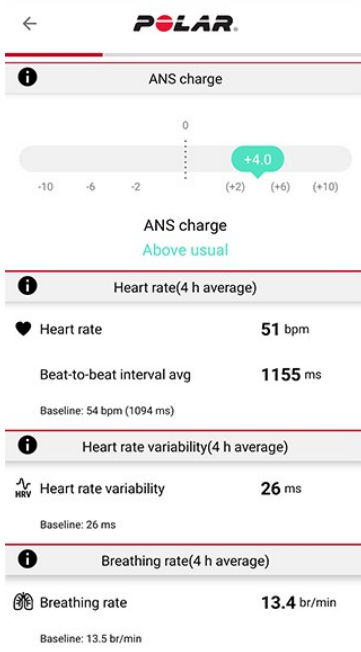
2. Nightly Recharge durumunuzu Flow uygulamasında görebilmeniz için cihazınızı **üç gece** boyunca takmalısınız. Bu, normal seviyenizin belirlenmesi için gereken süredir. Nightly Recharge'ınızı almadan önce uykunuzu ve ANS ölçüm detaylarınızı (kalp atış hızı, kalp atış hızı değişkenliği ve nefes sayısı) görüntüleyebilirsiniz. Nightly Recharge durumunuzu Polar Flow uygulamasında görebilirsiniz.

Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge

Farklı gecelerde ölçülen Nightly Recharge değerlerinizi Polar Flow uygulamasında karşılaştırabilir ve analiz edebilirsiniz. Önceki gecenin ayrıntılı Nightly Recharge durumunuzu görmek Polar Flow uygulama menüsünden **Nightly Recharge**'i seçin. Daha önceki günlerden ayrıntılı Nightly Recharge durumlarınızı görmek için ekranı sağa kaydırın. Ayrıntılı ANS veya uyku durumunuzu görmek için **ANS durumu** veya **uyku durumu** kutusuna dokununuz.



Polar Flow uygulamasında ayrıntılı ANS durumu



ANS durumu otonom sinir sisteminizin (ANS) gece boyunca ne kadar rahatladığı hakkında bilgi verir. -10'dan +10'a uzanan bir ölçeği vardır. Normal seviyeniz sıfır civarındadır. ANS durumu, uykunuzun yaklaşık ilk dört saati esnasında **kalp atış hızı**, **kalp atış hızı değişkenliği** ve **nefes sayınız** ölçülerek oluşturulur.

Yetişkinler için normal **kalp atış hızı** 40 ile 100 bpm arasındadır. Kalp atış hızı değerlerinizin gecedan geceye değişiklik göstermesi normaldir. Ruhsal veya fiziksel stres, geç saatlerde yapılan egzersizler, hastalık veya alkol, uykunuzun ilk saatlerinde kalp atış hızınızı yükseltebilir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamanız gerekir.

Kalp atış hızı değişkenliği (HRV) birbirini takip eden kalp atışlarınız arasındaki değişkenliği gösterir. Yüksek kalp atış hızı değişkenliği genelde iyi sağlık, yüksek aerobik kondisyonu ve strese dayanıklılık ile ilişkilendirilir. Bu değer kişiden kişiye 20 ile 150 arasında değişir. En iyi sonuç için önceki gecenin ölçüm değerini normal seviyenizle kıyaslamanız gerekir.

Nefes sayısı uykunuzun yaklaşık ilk dört saatteki ortalama nefes sayınızı gösterir. İki atış arasındaki süre verilerinizden hesaplanır. İki atış arasındaki süre nefes alırken kısalır, nefes verirken ise uzar. Nefes sayısı uyku sırasında azalır ve uyku aşamalarına göre değişir. Sağlıklı bir yetişkinin dinlenme sırasındaki tipik nefes değeri dakikada 12 ile 20 nefes arasındadır. Normalden yüksek değerler, ateşe veya yaklaşımda olan bir hastalığa işaret edebilir.

Polar Flow'da uyku durumu

Polar Flow uygulamasındaki uyku durumu hakkında bilgi edinmek için "Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri" on page 34 bölümüne bakın.

Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş ipuçları

Ölçümlerinize göre egzersizinizi, uykunuzu ve özellikle zorlu günlerde enerji seviyelerinizi düzenlemeniz için Polar Flow uygulamasında kişiselleştirilmiş günlük ipuçları ve püf noktalar alırsınız. Günün ipuçları Polar Flow uygulamasında Nightly Recharge açılış görünümünde gösterilir.

Egzersiz için

Her gün bir egzersiz ipucu alırsınız. Bu ipucu size o gün kendinizi çok yormamanızı veya daha çok zorlamanızı söyler. İpuçları şunlara dayanır:

- Nightly Recharge durumunuz
- ANS durumunuz
- Uyku durumunuz
- Kardiyo yükü durumu

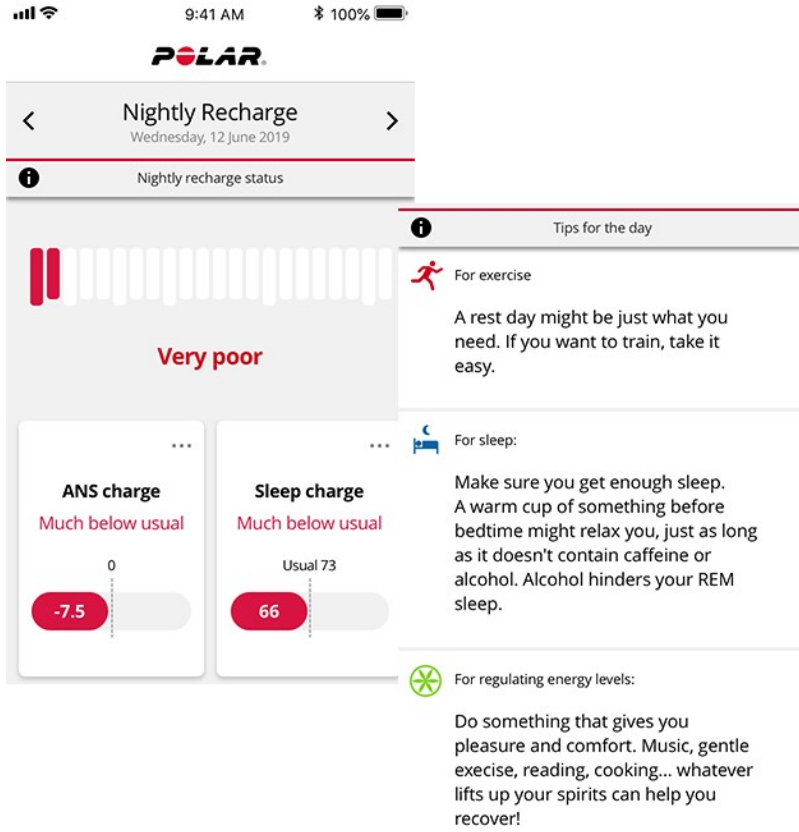
Uyku için

Normalde uyuduğunuz kadar iyi uyumadıysanız uykuyla ilgili bir ipucu alırsınız. Bu ipucu size uykunuzun normalden daha kötü olan değerlerini nasıl iyileştirebileceğinizi gösterir. Gece boyunca ölçtüğümüz parametrelerin yanı sıra şunları da hesaba katarız:

- uzun vadedeki uyku ritminiz
- Kardiyo yükü durumu
- önceki gün yaptığınız egzersiz hareketleri

Enerji seviyelerini düzenlemek için

ANS durumunuz veya uyku durumunuz normalden çok düşükse az dinlenmeyle günü kurtarmanıza yardımcı olacak bir ipucu alırsınız. Bu tür ipuçları kendinize çok yüklediğinizde rahatlamanızı sağlar ve harekete geçmeniz gerektiğinde enerjinizi nasıl artıracığınızı gösterir.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Nightly Recharge hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Sleep Plus Stages™ uyku takibi

Sleep Plus Stages, uykunuzun **miktar** ve **kalitesini** otomatik olarak ölçer ve her **uyku aşamasında** ne kadar zaman geçirdiğinizi gösterir. Uyku süresini ve uyku kalitesini etkileyen bileşenleri, kolayca göz atabileceğiniz bir değer olan **uyku puanı** altında toplar. Uyku puanı mevcut uyku bilimine dayanan iyi bir gece uykusu göstergelerine karşılık nasıl uyuduğunuzu gösterir.

Uyku puanını oluşturan bileşenleri normal seviyenizle kıyaslayarak günlük rutininizin hangi açılardan uykunuzu etkilediğini ve rutininizi nasıl düzenlemeniz gerektiğini daha kolay tespit edebilirsiniz. Gecelik uyku analizlerinizi Polar Flow uygulamasında bulabilirsiniz. Polar Flow web hizmetindeki uzun vadeli uyku verileri sayesinde uyku düzeninizi ayrıntılarıyla analiz edebilirsiniz.

Polar Sleep Plus Stages™ ile uyku takip etme

1. Polar Flow'da **tercih ettiğiniz uyku süresini ayarladığınızdan** emin olun. Polar Flow uygulamasında, profilinize dokununuz ve **Tercih ettiğiniz uyku süresi**'ni seçin. Tercih ettiğiniz süreyi seçin ve **Tamam**'a dokununuz.

Uyku süresi tercihi her gece uyumak istediğiniz uyku miktarıdır. Bu ayar varsayılan olarak yaş grubunuz için önerilen ortalama süreye ayarlanmıştır (18-64 yaş arasındaki yetişkinler için sekiz saat). Sekiz saat uykunuz sizin için çok fazla ya da çok az olduğunu düşünüyorsanız tercih ettiğiniz uyku süresini bireysel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamayı öneririz. Böylece, tercih ettiğiniz uyku süresine kıyasla ne kadar uyuduğunuza dair tam bir geri bildirim alabilirsiniz.

2. Bilekliği bileğinizin etrafında dolayıp sıkın. Cihazın alt tarafındaki optik kalp atış hızı sensörü cildinizle sürekli temas halinde olmalıdır. Daha detaylı kullanım talimatları için [Polar Loop'u Takma](#) bölümüne bakın.



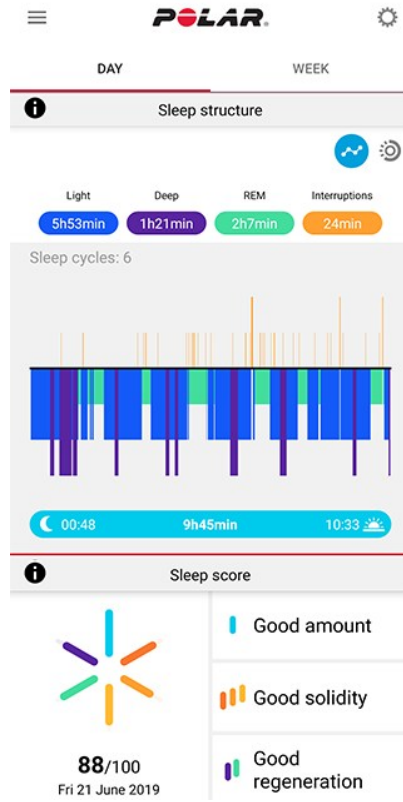
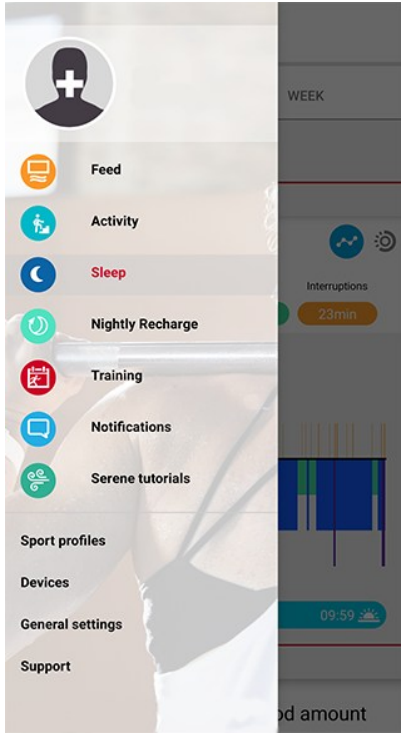
Doğru takip için cihazı yatmadan önce takın.

3. Polar Loop, otomatik olarak ne zaman uykuya daldığınızı, ne zaman uyandığınızı ve ne kadar süre boyunca uyuduğunuzu tespit eder. Sleep Plus Stages ölçümü, dahili 3D hızlanma sensörü ile kullanmadığınız elinizin hareketlerinin kaydedilmesine ve iki kalp atışı arasındaki süre verilerinizin optik kalp atış hızı sensörü ile bileğinizden kaydedilmesine dayanır.
4. Polar Loop, önceki gecenin uykusunu özetledikten sonra, verileri Flow uygulamasına **otomatik olarak eşitler**. Otomatik eşitlemenin çalışması için uygulamanın en azından arka planda çalışıyor olması gerektiğini unutmayın. Polar Loop'unuz henüz uykunuzu özetlemediyse Flow uygulaması üzerinden uyku takibini manuel olarak da durdurabilirsiniz. Gece sonrasında uyku temaları hakkında (miktar, denge ve vücut yenilenmesi) geri bildirimlerin de dahil olduğu uyku aşamaları bilgileri (hafif uyku, derin uyku, REM uykusu) ve bir uyku puanı alırsınız. Üçüncü gecenin ardından değerlerinizin normal seviyenizle karşılaştırmasını görebilirsiniz.
5. Flow uygulamasından uykunuzu puanlayarak uyku kalitenize dair kendi algınızı kaydedebilirsiniz. Kendi değerlendirmeniz uyku durumu hesaplamasına dahil edilmez, ancak kendi algınızı kaydedebilir ve size verilen uyku durumu değerlendirmesi ile karşılaştırabilirsiniz.

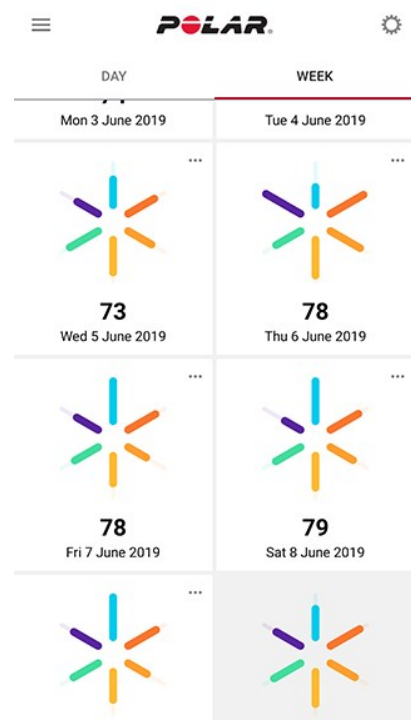
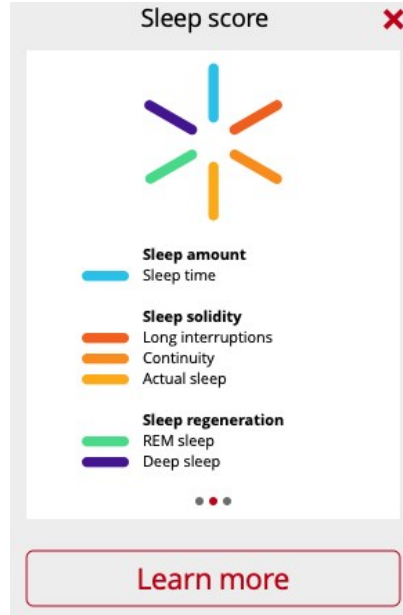
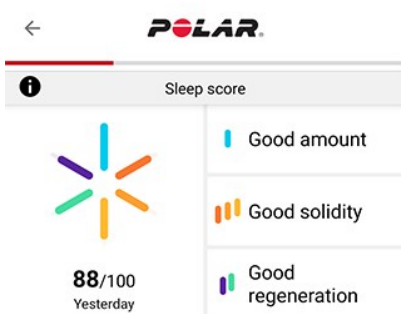
Polar Flow uygulaması ve web hizmetindeki uyku verileri

Herkesin uyuma şekli farklıdır. Uyku istatistiklerinizi başkalarıyla karşılaştırmak yerine kendi uzun süreli uyku düzeninizi takip ederek nasıl uyuduğunuzu iyice kavrayın. Polar Flow uygulaması üzerinden uykunuzu günlük ve haftalık bazda takip edin, uyku alışkanlıklarınız ve günlük etkinliklerinizin uykunuzu nasıl etkilediğini görün.

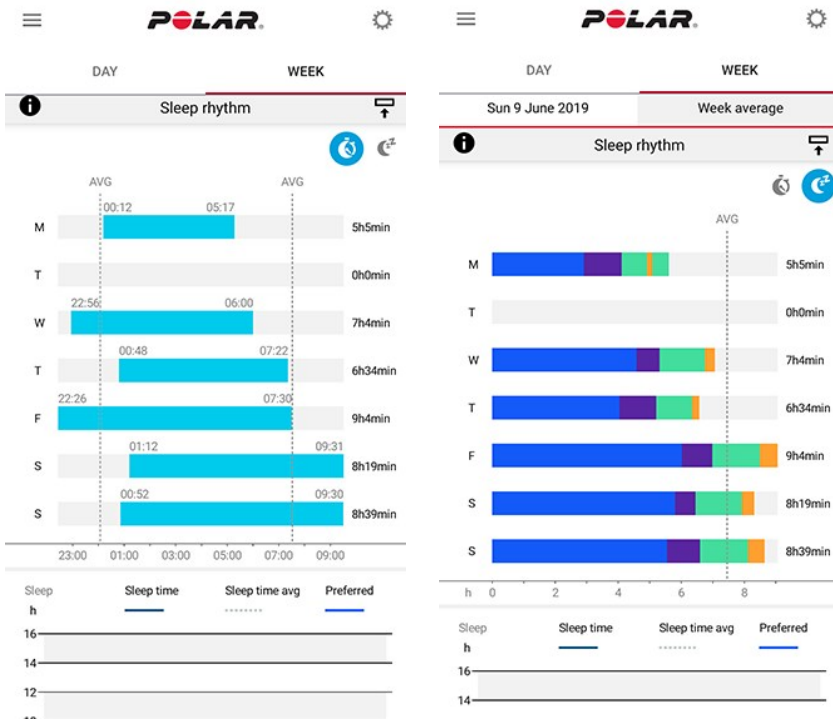
Uyku verilerinizi görmek için Polar Flow uygulama menüsünden **Uyku**'yu seçin. Uykunuzun farklı uyku aşamaları boyunca (hafif uyku, derin uyku ve REM uykusu) ilerlemesine ve uykunuzdaki bölümlere Uyku yapısı görünümünden ulaşabilirsiniz. Genellikle uyku döngüleri hafif uyku, derin uyku ve ardından REM uykusu şeklinde devam eder. Tipik bir gece uykusu 4 veya 5 uyku döngüsünden oluşur. Bu da yaklaşık 8 saatlik uyku anlamına gelir. Sıradan bir gece uykusunda birçok kısa ve uzun bölümler olur. Uzun bölümler uyku yapısı grafiğinde uzun turuncu sütunlar ile gösterilir.



Uyku puanının altı bileşeni üç tema altında gruplandırılır: miktar (uyku süresi), denge (uzun bölünmeler, süreklilik ve gerçek uyku) ve vücut yenilenmesi (REM uykusu ve derin uyku). Grafikteki her bir sütun, her bir bileşen için alınan puanı temsil eder. Uyku puanı, bu puanların ortalaması alınarak hesaplanır. Haftalık görünümü seçerek uyku puanı ve uyku kalitenizin (denge ve vücut yenilenmesi temaları) hafta boyunca nasıl değiştiğini görebilirsiniz.

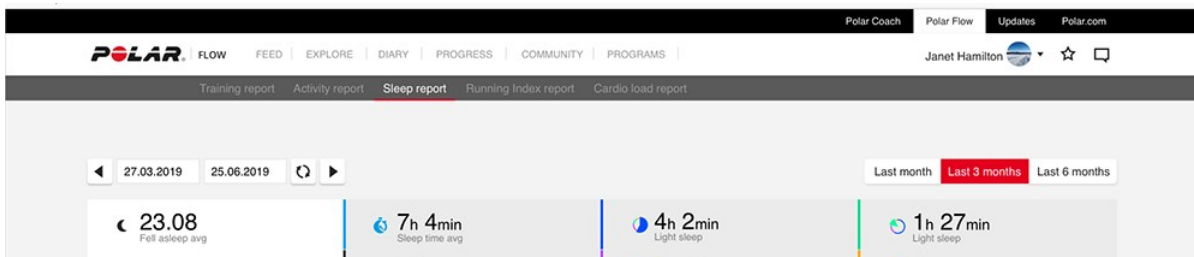


Uyku ritmi bölümü, uyku süresi ve uyku aşamalarının haftalık bir görünümünü sunar.



Flow web hizmetinde uyku aşamalarını içeren uzun süreli uyku verilerinizi görüntülemek için **İlerleme durumu**'na gidin ve **Uyku raporu** sekmesini seçin.

Uyku raporu size uyku düzeninizin uzun süreli bir görünümünü sunar. Uyku ayrıntılarınızı 1, 3 veya 6 aylık bir süre zarfında görüntüleyebilirsiniz. Burada şu uyku verileri için ortalama değerleri görebilirsiniz: uykuya dalma, uyanma, uyku süresi, REM uykusu, derin uyku ve uykunuzda bölünmeler. İmleci uyku grafiğinin üstünde tutarak uyku verilerinizin gecelik analizini görebilirsiniz.



Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Sleep Plus Stages hakkında daha fazla bilgi edinin.

SleepWise™ gün içinde atık olma kılavuzu

Polar SleepWise™, uykunun günlük atık olma ve günlük performans seviyelerinize ne kadar katkı sağladığını gösterir. Son uykunuzun miktarına ve kalitesine ek olarak uyku ritminin etkisini de dikkate alıyoruz. SleepWise, son uykunuzun günlük atık olma ve günlük performans seviyelerinizi nasıl artırdığını gösterir. Buna Uykuya bağlı enerji diyoruz. Bu, sağlıklı bir uyku ritmine ulaşmanıza ve bu ritmi korumanıza yardımcı olur ve son uykunuzun günlük atık olma durumunuzu nasıl etkilediğini açıklar. Daha atık olma durumu, reaksiyon süresini, tutarlılığı, muhakeme yeteneğini ve karar vermeyi iyileştirerek günlük performans seviyesinin daha yüksek olması anlamına gelir.

Kişisel geri bildirim alabilmek için Tercih edilen uyku sürenizin gerçek uyku ihtiyacınızla aynı olmasına dikkat edin.

SleepWise tamamen otomatiktir ve tek yapmanız gereken Polar cihazınızla uyumlu olan Sleep Plus Stages ile uykunuzu takip etmektir. Polar Flow uygulamasında mevcuttur.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar SleepWise™ özelliği hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Kalp Atış Hızı Bölgeleri

Maksimum kalp atış hızınızın %50'si ile %100'ü arasındaki aralık, beş kalp atış hızı bölgesine ayrılmıştır. Kalp atış hızınızı belirli bir kalp atış hızı bölgesinde tutarak kolayca antrenmanınızın yoğunluk seviyesini kontrol edebilirsiniz. Her kalp atış hızı bölgesinin kendine özgü temel kazanımları vardır ve bu kazanımları anlamak, antrenmanınızdan beklediğiniz etkiyi elde etmenize yardımcı olur.

İşte her kalp atış hızı bölgesinde kullanılan yoğunluk seviyesi ve maksimum kalp atış hızının yüzdesi.

Alan	Yoğunluk	HRmax yüzdesi
Alan 1	Çok Hafif	%50-60
Alan 2	Hafif	%60-70
Alan 3	Orta	%70-80
Alan 4	Ağır	%80-90
Alan 5	Maksimum	%90-100

Kalp Atış Hızı Bölgeleri hakkında daha fazla bilgi edinin: [Kalp Atış Hızı Bölgeleri Nedir?](#).

Akıllı Kalori

Piyasadaki en doğru kalori hesaplayıcı, şu bireysel verilerinizi temel alarak yaktığınız kalori miktarını hesaplar:

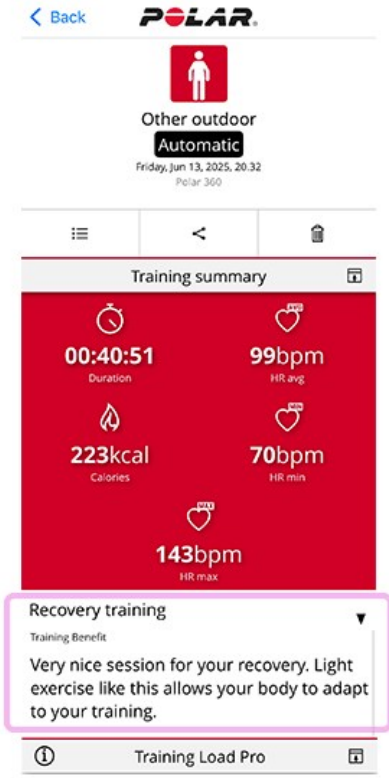
- Kilo, boy, yaş, cinsiyet
- Bireysel maksimum kalp atış hızı (HR_{max})
- Egzersizinizin veya etkinliğinizin yoğunluğu
- Bireysel maksimum oksijen alımı ($VO2_{max}$)

Kalori hesaplaması, ivme ve kalp atış hızı verilerinin akıllı kombinasyonuna dayanır. Kalori hesaplaması, egzersizde yaktığınız kalori miktarını doğru şekilde hesaplar.

Egzersiz seansları sırasındaki kümülatif enerji tüketiminizi (kilokalori/kcal cinsinden) ve egzersiz sonrasında seansta yaktığınız toplam kilokalori miktarını görebilirsiniz. Ayrıca günlük toplam kalori miktarınızı da takip edebilirsiniz.

Training Benefit

Training Benefit, her egzersiz seansının etkisi hakkında yazılı geri bildirim vererek egzersizin ne kadar etkili olduğunu daha iyi anlamana yardımcı olur. **Geri bildiriminizi Polar Flow Uygulaması ve Flow web hizmetinde görebilirsiniz.** Geri bildirim alabilmek için [kalp atış hızı bölgelerinde](#) toplamda en az 10 dakika egzersiz yapmış olmanız gerekir.



Training Benefit geri bildirimi kalp atış hızı bölgelerine dayalıdır. Her bölgede harcadığınız zaman ve yaktığınız kalori miktarını inceler.

Farklı egzersiz kazanımı seçeneklerinin tanımları aşağıda listelenmiştir

Geri bildirim	Kazanım
Maksimum egzersiz+	Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi.
Maksimum egzersiz	Harika bir egzersiz seansı! Bu egzersizde sprint hızınızı artırıp kas sinir sisteminizi geliştirerek veriminizi artırdınız.
Maksimum ve Tempo egzersizi	Harika bir egzersiz seansı! Hız ve veriminizi artırdınız. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdi.
Tempo ve Maksimum egzersiz	Harika bir egzersiz seansı! Aerobik kondisyonunuzu ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi önemli ölçüde geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca hız ve veriminizi geliştirdi.
Tempo egzersizi+	Uzun bir seans boyunca harika bir tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yorulma direncinizi geliştirdi.

Geri bildirim	Kazanım
Tempo egzersizi	Harika tempo! Aerobik kondisyonunuzu, hızınızı ve yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz.
Tempo ve Kararlı durum egzersizi	İyi tempo! Yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdi.
Kararlı durum ve Tempo egzersizi	İyi tempo! Aerobik kondisyonunuzu ve kaslarınızın dayanıklılığını geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca yüksek zorluk seviyesini daha uzun süre sürdürme becerinizi geliştirdi.
Kararlı durum egzersizi +	Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca yorulma direnciniz de gelişti.
Kararlı durum egzersizi	Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz.
Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz, uzun	Mükemmel! Bu uzun egzersiz seansı kaslarınızın dayanıklılığını ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdi. Ayrıca temel direnciniz ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesi de gelişti.
Kararlı durum egzersizi ve Temel egzersiz	Mükemmel! Kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini de geliştirdi.
Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi, uzun	Harika! Bu uzun egzersiz seansı temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdi. Ayrıca kaslarınızın direnci ve aerobik kondisyonunuz da gelişti.
Temel egzersiz ve Kararlı durum egzersizi	Harika! Temel direncinizi ve vücudunuzun egzersiz sırasında yağ yakma kapasitesini geliştirdiniz. Bu egzersiz seansı ayrıca kaslarınızın direncini ve aerobik kondisyonunuzu da geliştirdi.
Temel egzersiz, uzun	Harika! Bu uzun, düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi.
Temel egzersiz	Bravo! Bu düşük zorluğa sahip egzersiz seansı temel direncinizi ve egzersiz sırasında vücudunuzun yağ yakma kapasitesini geliştirdi.
Dinlenme egzersizi	Dinlenmenize yardımcı olacak güzel bir egzersiz seansı. Bu gibi hafif egzersizler vücudunuzun egzersize alışmasını sağlar.

Training Load Pro

Training Load Pro™ özelliği, egzersiz seanslarının vücudunuza ne kadar yük bindirdiğini ölçer ve bunun performansınızı nasıl etkilediğini anlamanıza yardımcı olur. Training Load Pro, kardiyovasküler sisteminizin **Kardiyo Yükünü** gösteren bir egzersiz yükü değeri sağlar ve **Algılanan Ağırılık** özelliğiyle ne kadar zorlandığınızı derecelendirebilirsiniz.

Kardiyo Yükü

Kardiyo Yükü, egzersiz yükünü ölçmenin bilimsel olarak kanıtlanmış ve kabul gören yöntemlerinden biri olan egzersiz tepkisi hesaplamaları (TRIMP) temel alınarak yapılır. Kardiyo Yükü değerinizi, egzersiz seansınızın kardiyovasküler sisteminizi ne kadar zorladığını gösterir. Kardiyo Yükü değerinizi ne kadar büyük olursa egzersiz seansınız da kardiyovasküler sisteminiz için o kadar yorucu olur. Kardiyo Yükü yaptığınız her egzersizden sonra alınan kalp atış hızı verilerinize ve egzersiz seansı süresine göre hesaplanır.

Algılanan Ağırılık

Nasıl hissettiğiniz bütün sporlarda egzersiz yükünü hesaplamanın faydalı yöntemlerinden biridir. **Algılanan Ağırılık** egzersiz seansınızın süresi ve egzersiz seansınızın ne kadar zor olduğuna dair kişisel hisleriniz göz önünde bulundurularak hesaplanan bir değerdir. Bu değer bilimsel olarak kabul edilmiş bir kişisel egzersiz yükü ölçme yöntemi olan **Algılanan Zorlanma Oranı (RPE)** ile hesaplanır. RPE ölçeği özellikle de güç egzersizleri gibi sadece kalp atış hızına bağlı egzersiz yükü ölçümlerinin kısıtlı kaldığı sporlarda faydalıdır.

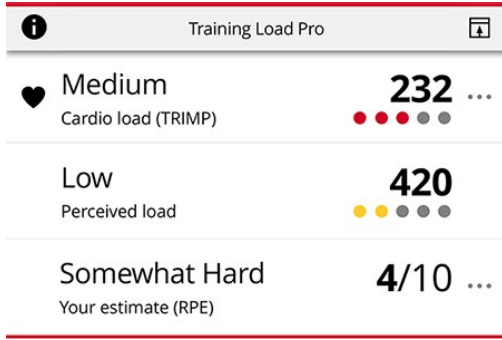


Bir egzersiz seansının sonunda **Algılanan ağırılık** değerinizi almak için seansınızı Polar Flow mobil uygulamasında derecelendirin. 1-10 Arası bir değer seçebilirsiniz. Bu ölçekte 1 çok kolay, 10 ise maksimum efor anlamına gelir.

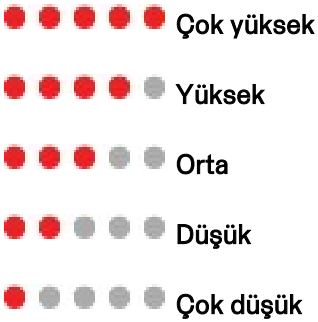
Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü

Tek egzersiz seansının Egzersiz Yükü saatinizde, Polar Flow uygulamasında ve Flow web hizmetinde bulunan egzersiz seansı özetinizde gösterilir.

Ölçülen yüklerin her biri için mutlak bir egzersiz yükü değeri alacaksınız. Bu değer ne kadar büyükse egzersiz vücudunuzu o kadar zorlamış demektir. Ayrıca son egzersiz seansınızdaki egzersiz yükünün son 90 gündeki egzersiz yükü ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu zorluk derecesi görseli ve sözlü açıklamalarla öğrenebilirsiniz.



Zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar ilerlemenize uyum sağlar: Egzersizlerinizi ne kadar akıllı yaparsanız kaldırabileceğiniz yük de o kadar artar. Kondisyonunuz ve egzersiz toleransınız arttıkça zorluk derecesi 3 (Orta) olan bir egzersiz yükünün birkaç ay sonraki zorluk derecesi 2 (düşük) olur. Bu uyarlanabilir ölçek, aynı tür egzersiz seanslarının farklı zamanlarda mevcut durumunuza bağlı olarak vücudunuzu farklı şekillerde etkileyebileceğini gösterir.



Zorlanma ve Tolerans

Yeni Training Load Pro özelliği, bireysel egzersiz seanslarının Kardiyo yüküne ek olarak kısa dönem Kardiyo yükünüzü (Zorlanma) ve uzun dönem Kardiyo yükünüzü (Tolerans) de ölçer.

Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz.

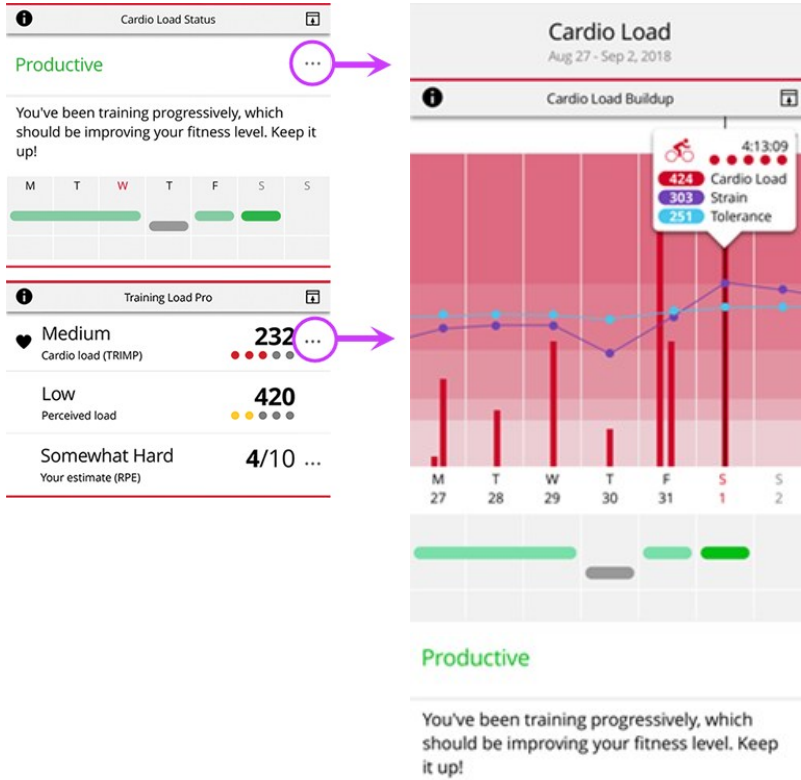
Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak, yavaşça artırmalısınız.

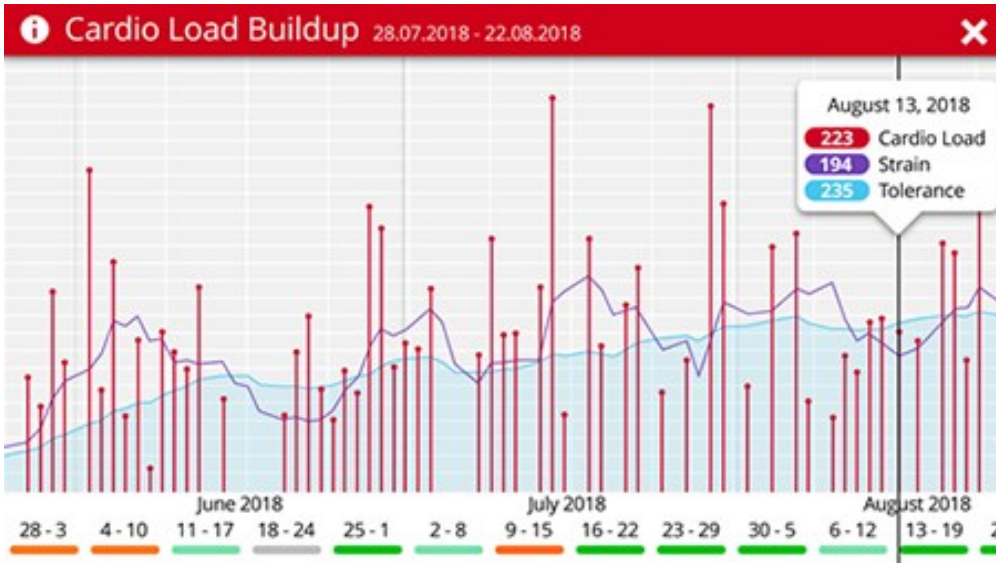
Kardiyo yükü durumu

Kardiyo yükü durumu **Zorlanma** ve **Tolerans** değerleriniz arasındaki ilişkiye bakar ve buna bağlı olarak Kardiyo yükü durumunuzun egzersiz yetersiz, koruma, verimli egzersiz ve aşırı egzersiz durumlarından hangisi olduğunu gösterir. Kardiyo yükü durumu egzersizinizin vücudunuza etkisini ve gelişiminizi nasıl etkilediğini değerlendirmeniz konusunda sizi yönlendirecektir. Geçmişteki egzersizlerinizin bugünkü performansınızı nasıl etkilediğini bilerseniz toplam egzersiz hacminizi kontrol altında tutabilir ve farklı yoğunluklardaki egzersizlerin zamanlamasını en iyi şekilde ayarlayabilirsiniz. Bir egzersiz seansı sonrası egzersiz durumunuzun nasıl değiştiğini görerek egzersizin size ne kadar yük bindirdiğini anlayabilirsiniz.

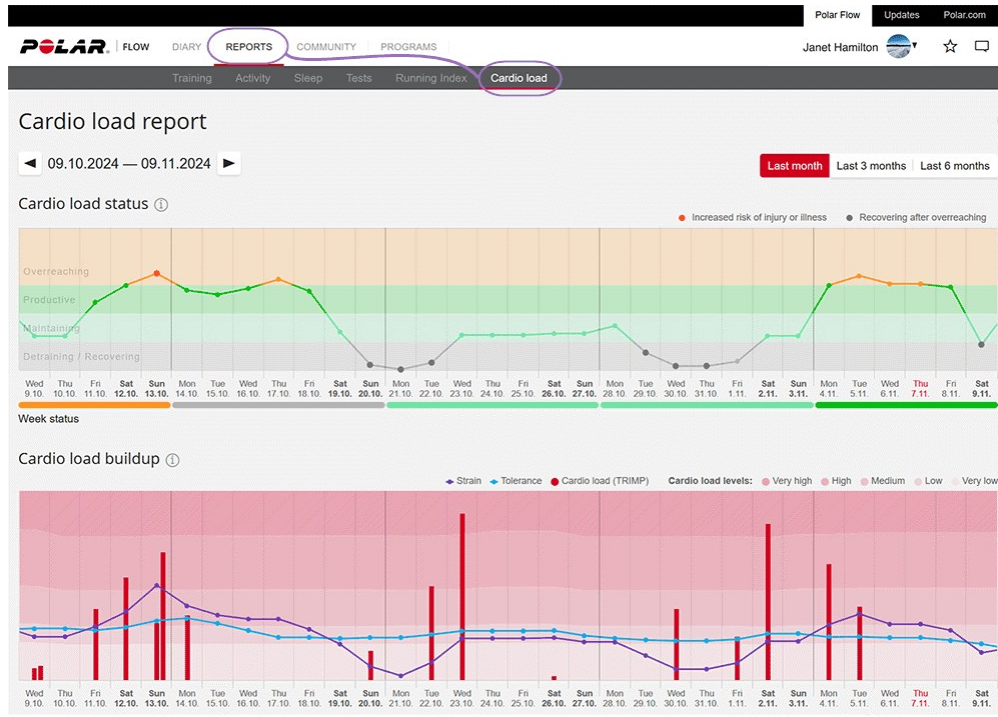
Flow uygulaması ve web hizmetinde uzun dönem analizi

Polar Flow uygulaması ve web hizmetinden Kardiyo Yükünüzün zaman içinde nasıl geliştiğini takip edebilir ve Kardiyo yüklerinizin geçen hafta veya ay içinde nasıl değişim gösterdiğini görebilirsiniz. Polar Flow uygulamasında Kardiyo Yükü Gelişiminizi görüntülemek için egzersiz özetinde bulunan üç nokta simgesine dokunun (Training Load Pro modülü).





Flow web hizmetinde Kardiyo yükü durumunuzu ve Kardiyo yükü gelişiminizi görmek için **Raporlar > Kardiyo Yüğü**'ne gidin.



Kardiyo yükü durumu

- Aşırı egzersiz (Yük normalden çok daha fazla):
- Verimli (Yük yavaşça artıyor)
- Koruma (Yük normalden biraz daha az)
- Egzersiz yetersiz / Toparlanma (Yük normalden daha az)



Kırmızı çubuklar egzersiz seanslarınızın kardiyo yükünü gösterir. Çubuk ne kadar uzunsa egzersiz seansı da kardiyo sisteminizi o kadar zorlamıştır.



Arka plandaki renkler tıpkı beş zorluk derecesi ve sözlü açıklamalar (Çok düşük, Düşük, Orta, Yüksek, Çok yüksek) gibi egzersiz seansınızın son 90 gündeki ortalamanıza kıyasla ne kadar zor olduğunu gösterir.



Zorlanma son zamanlarda egzersizler esnasında ne kadar zorlandığınızı gösterir. Bu seçenekle son 7 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz.



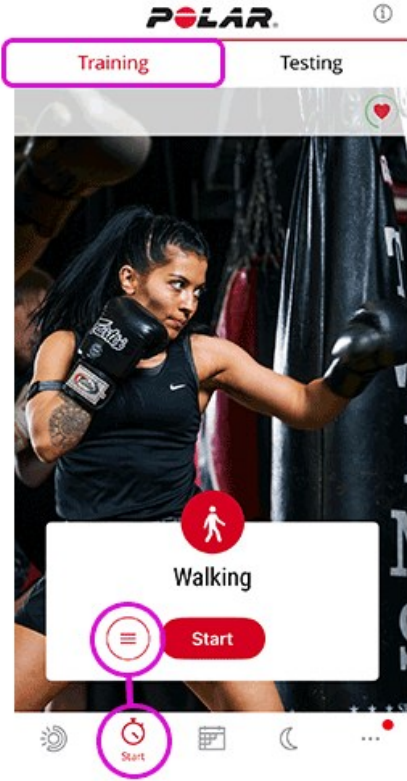
Tolerans kardiyo antrenmanına dayanıklılık açısından ne kadar hazır olduğunuzu gösterir. Bu seçenekle son 28 gün içindeki ortalama günlük kardiyo yükünüzü görebilirsiniz. Kardiyo antrenmanı toleransınızı yükseltmek için egzersiz miktarınızı uzun bir süreye yayarak yavaşça artırın.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Training Load Pro özelliği hakkında daha fazla bilgi edinin.

Sesli rehberlik

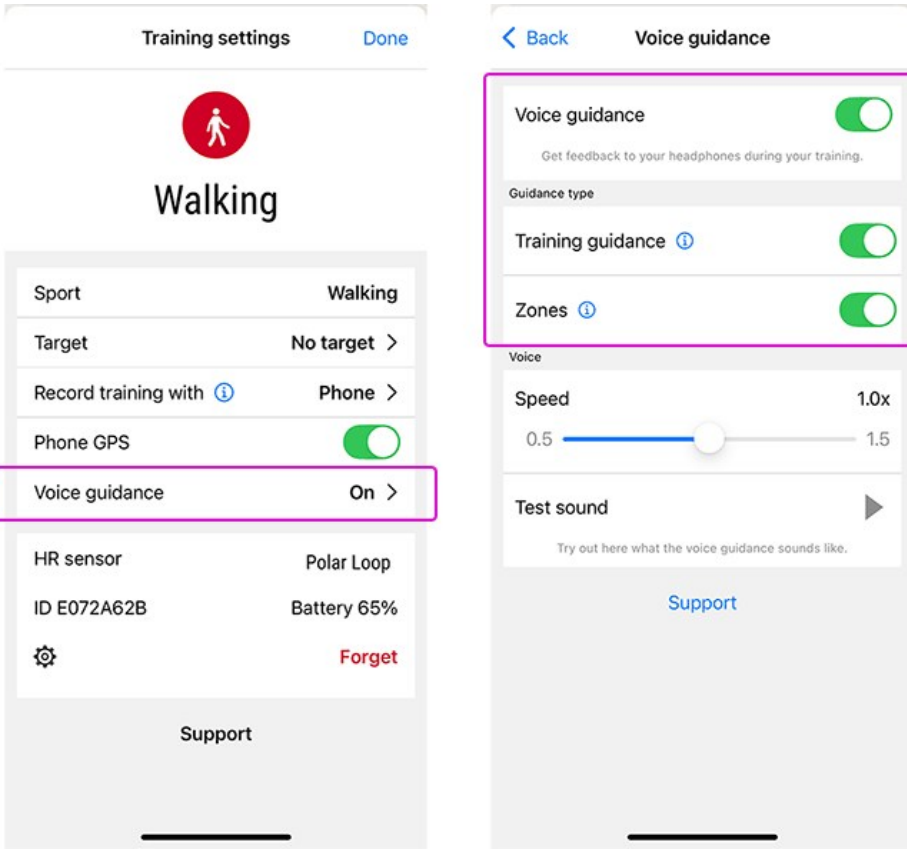
Sesli rehberlik özelliği, ilgili egzersiz verilerini doğrudan kulaklığınızdan dinlemenizi sağlayarak egzersizinize odaklanmanıza yardımcı olur. Tur ayrıntıları, kalp atış hızındaki değişiklikler ve egzersiz aşamalarında yönlendirme bilgilerini ses biçiminde alırsınız. [Flow uygulamasıyla egzersizinizi kaydederken](#) sesli rehberlik özelliğini kullanabilirsiniz.

Flow uygulamasındaki **Egzersiz ayarları** bölümünden sesli rehberlik özelliğini etkinleştirebilirsiniz.  simgesine dokunarak **Egzersiz ayarları** sayfasını açın.



Sesli rehberlik ayarını açmak ve özelliği etkinleştirmek için dokununuz. Ardından sesli rehberliğe dahil edilecek bilgi türlerini seçin:

- Egzersiz aşamalarında rehberlik almak için **Egzersiz rehberliğini** seçin.
- Kalp atış hızınızdaki değişiklikleri öğrenmek için **Bölgeler** seçeneğini belirleyin.



Yukarıdaki seçeneklerden belirlediğiniz bilgilere ek olarak, aşağıdaki durumlarda sesli geri bildirim alırsınız:

- egzersiz seansını başlattığınızda, duraklattığınızda, devam ettirdiğinizde, durdurduğunuzda ve bir egzersiz özeti aldığınızda
- akıllı telefon ve saat arasındaki gerçek zamanlı bağlantı kesildiğinde/tekrar sağlandığında
- cihazınızın pil seviyesi düştüğünde

Polar Flow uygulamasında Kondisyon Testi

Polar Kondisyon testini Polar Loop ve Polar Flow uygulamasıyla gerçekleştirebilirsiniz. Polar Kondisyon Testi, dinlenme durumunda aerobik (kardiyovasküler) kondisyonunuzu tahmin etmek için kolay, güvenli ve hızlı bir yöntemdir. Bu test, 5 dakikalık bir kondisyon seviyesi değerlendirmesidir ve tahmini maksimum oksijen alım değerinizi (VO2max) gösterir. Kondisyon Testi sonucunuz, istirahat halindeyken kalp atış hızınıza, kalp atış hızı değişkenliğinize ve kişisel bilgilerinize bağlıdır. Kişisel bilgileriniz cinsiyet, yaş, boy, kilo ve egzersiz geçmişi adı verilen fiziksel aktivite öz değerlendirmenizden oluşmaktadır. Polar Kondisyon Testi sağlıklı yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.

Aerobik kondisyonu, kardiyovasküler sisteminizin vücudunuza ne kadar iyi oksijen taşıyabildiğiyle ilgilidir. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye kalbiniz o kadar güçlü ve verimli olur. İyi aerobik kondisyonunun sağlığa birçok faydası vardır. Örneğin, yüksek kan basıncı, kardiyovasküler hastalık ve felç riskinizi azaltmaya yardımcı olur. Aerobik kondisyonunuzu geliştirmek istiyorsanız kondisyon testi sonucunuzda gözle görülebilir bir değişiklik yaratmak için ortalama altı hafta düzenli egzersiz yapmanız gerekir. Daha az formda olan kişiler, başta hızlı ilerleme kaydeder. Aerobik kondisyonunuz ne kadar iyiye sonuçlarındaki gelişmeler o kadar küçük olur.

Aerobik kondisyonunuzu en çok büyük kas gruplarının çalıştığı egzersiz türleriyle geliştirebilirsiniz. Bu tür aktivitelere örnek olarak koşu, bisiklet, yürüyüş, kürek çekme, yüzme, paten ve kros kayağı verilebilir. İlerleme durumunuzu takip etmek için ilk iki hafta boyunca birkaç defa test yaparak kendinize bir referans değeri belirleyin, daha sonraysa testi yaklaşık olarak ayda bir tekrar edin.

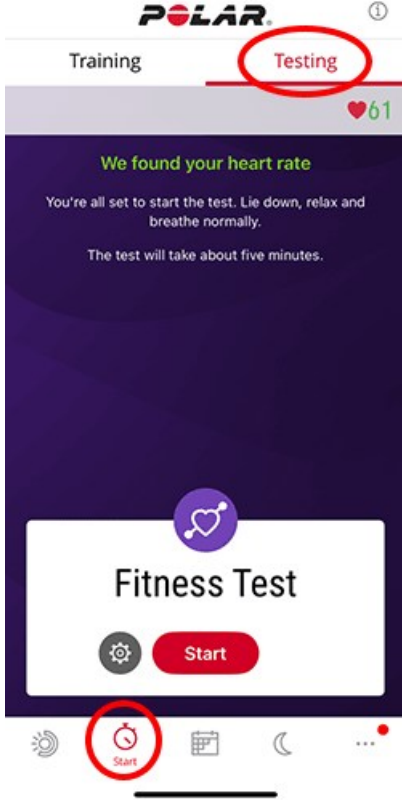
Test sonuçlarınızın güvenilir olduğundan emin olabilmek için şu gereksinimleri sağlayın:

- Testi evinizde, ofisinizde, bir sağlık kulübünde veya başka herhangi bir yerde yapabilirsiniz, ancak bulunduğunuz ortamın sakin olması gerek. Dikkatinizi dağıtacak herhangi bir ses (ör. televizyon, radyo veya akıllı telefon) olmamalı ve test boyunca kimse sizinle konuşmamalıdır.
- Testi her zaman aynı ortamda ve aynı saatte yapın.
- Testten 2-3 saat önce büyük bir öğün yemekten ve sigara içmekten kaçının.
- Testten bir önceki gün ve test günü ağır fiziksel aktivitelerde bulunmamaya, alkol ve uyarıcı ilaçlar kullanmamaya çalışın.

Rahat ve sakin olun. Teste başlamadan önce 1-3 dakika kadar uzanıp rahatlayın.

Kondisyon testini gerçekleştirmek için:

1. [Polar Loop'unuzu bileğinize sıkıca takın.](#)
2. Flow uygulamasında **Başlat** > **Test** bölümüne gidin.



3. **Test ayarları** sayfasını açmak için ayarlar çarkı simgesine dokunun. Sayfada cihazınızı bulun ve **Eşleştir**'e dokunun. **Test** sayfasına dönmek için **Tamam**'a dokunun.
4. Mevcut kalp atış hızınızı gördüğünüzde teste başlamak için **Başlat**'a dokunun.
5. Rahat olun, fazla hareket etmemeye ve başkalarıyla iletişim kurmamaya çalışın. Test sırasında mümkün olduğunca hareketsiz kalmanız önemlidir, çünkü en ufak bir hareket bile testin başarısız olmasına neden olabilir. Test tamamlandığında Flow uygulaması, kondisyon testinizin sonucunun açıklamasını ve tahmini VO2max'ınızı gösterir.

Bu [ayrıntılı kılavuzdan](#) Polar Kondisyon Testi hakkında daha fazla bilgi edinin.

Polar Flow

Polar Flow Uygulaması

Polar Flow uygulamasında egzersiz ve etkinlik verilerinizin anlık bir görsel ifadesini görüntüleyebilirsiniz. Ayrıca uygulamada egzersizinizi de planlayabilirsiniz.

Günlük

Günlük görünümü, egzersiz, aktivite ve uykunuzla ilgili günlük özeti tek bir yerde hızlıca görebilmenizi sağlar. Herhangi bir öğeye dokunarak detaylı bilgi alabilirsiniz. Günlüğü yalnızca takip etmek istediğiniz verileri görüntüleyecek şekilde özelleştirebilirsiniz.

Uyku verileri

Uyku düzeninizi takip ederek uykunuzun günlük hayatınızdaki değişikliklerden etkilenip etkilenmediğini görün. Dinlenme, günlük etkinlik ve egzersiz arasında doğru dengeyi kurun. Polar Flow uygulamasıyla uykunuzun zamanını, miktarını ve kalitesini görüntüleyebilirsiniz.

Her gece ne kadar uyumayı planladığınızı belirlemek üzere tercih ettiğiniz uyku süresini ayarlayabilirsiniz. Ayrıca uykunuzu değerlendirebilirsiniz. Uyku verilerinize, tercih ettiğiniz uyku süresine ve uyku derecelendirmenize göre nasıl uyuduğunuza dair geri bildirim alırsınız.

Etkinlik verileri

7/24 Etkinliğinizin ayrıntılarını görün. Günlük etkinlik hedefinize ne kadar kaldığını ve bu hedefe nasıl erişeceğinizi öğrenin. Adımları, adımlarla kat edilen mesafeyi ve tahmini kalori alımını görün.

Egzersiz verileri

Canlı kalp atış hızı takibi ile egzersiz yapın, rotanızı takip edin ve her antrenmanınız için kişiselleştirilmiş geri bildirimler alın. Egzersizinize ilgili bir genel bakış elde edin, egzersizinizin her ayrıntısını analiz edin ve performansınız hakkında daha fazla bilgi edinin. Geçmişteki ve planlanmış egzersiz seanslarınızla ilgili bilgilere ulaşabilir, yeni egzersiz hedefleri oluşturabilirsiniz. Ayrıca [Görsel paylaşma](#) özelliği ile egzersizinizin özetini arkadaşlarınızla paylaşabilirsiniz. Flow uygulamasıyla eğitime ilişkin talimatlar için [Manuel egzersiz kaydı bölümüne](#) bakın.

Görsel paylaşma

Polar Flow uygulamasının görsel paylaşma işleviyle egzersiz verilerinizin görsellerini Facebook ve Instagram gibi en yaygın sosyal medya kanallarında paylaşabilirsiniz. Mevcut bir fotoğrafı paylaşmayı seçebilir veya yeni bir fotoğraf çekerek egzersiz verilerinizle özelleştirebilirsiniz. Egzersiz seansınız sırasında GPS kaydı açıksa egzersiz rotanızın anlık görüntüsünü de paylaşabilirsiniz.

Bununla ilgili videoyu izlemek için şu bağlantıyı ziyaret edin:

[Polar Flow uygulaması | Fotoğrafla egzersiz sonuçlarınızı paylaşma](#)

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlama

Akıllı telefonunuzu ve Flow uygulamasını kullanarak [Polar Loop'unuzu ayarlayabilirsiniz](#).

Polar Flow uygulamasını kullanmaya başlamak için uygulamayı App Store veya Google Play'den mobil cihazınıza indirin.

Yeni bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet) kullanmaya başlamak için cihazınızla eşleştirmeniz gerekir. Daha fazla bilgi için [Akıllı telefon eşleştirme bölümüne](#) bakın.

Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse ve Flow uygulaması en azından arka planda çalışıyorsa cihazınız, Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Daha fazla bilgi için [Eşitleme](#) bölümüne bakın. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa egzersiz verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir.

Polar Flow Web Hizmeti

Polar Flow web hizmeti, etkinlik ve uyku bilgileriniz hakkında ayrıntılı bilgi sağlar. Polar Flow web hizmetinde egzersizinizi ayrıntılı bir şekilde planlayıp analiz edebilir, performansınız hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

Kurulum işlemini bir akıllı telefonda Polar Flow uygulamasını kullanarak yaptıysanız kurulumda oluşturduğunuz kimlik bilgileri ile [Flow web hizmetinde](#) oturum açabilirsiniz.

Günlük

Günlük bölümünde günlük etkinliğinizi, uykunuzu, planlanmış egzersiz seanslarını (egzersiz hedefleri) görebilir, geçmiş egzersiz sonuçlarını inceleyebilirsiniz.

Raporlar

Raporlar alanında gelişiminizi takip edebilirsiniz.

Etkinlik raporlarının yardımıyla günlük etkinliğinizin uzun dönemli değişimini takip edebilirsiniz. Günlük, haftalık veya aylık raporları görüntülemeyi seçebilirsiniz. Etkinlik raporunda ayrıca seçilen dönem için günlük etkinlik, adım sayısı, kalori miktarı ve uyku değerlerinin en iyi olduğu günleri görebilirsiniz.

Egzersiz raporları, uzun döneme yayılan egzersizlerdeki ilerleme durumunuzu takip etmek için kullanışlı bir yoldur. Haftalık, aylık ve yıllık raporlarda rapor için bir spor seçebilirsiniz. Özel dönem raporlarında ise hem dönemi hem de sporu seçebilirsiniz. Açılır listelerden raporun dönemini ve sporu seçin, ardından rapor grafiğinde hangi verilerin görünmesini istediğinizi seçmek için tekerlek simgesine basın.

Eşitleme

Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanı içindeyse Polar Loop, verilerinizi Polar Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitler. Ayrıca Flow uygulamasındaki cihaz ayarları üzerinden manuel olarak da eşitleyebilirsiniz. Akıllı telefonunuzun internet bağlantısı varsa verileriniz de otomatik olarak Flow web hizmetine eşitlenir. Polar Loop ile Flow uygulaması arasında veri eşitlemesi yapmak için bir Polar hesabınızın olması gerekir. [Polar Loop'u kurduysanız](#) bir Polar hesabınız var demektir.

Otomatik eşitleme

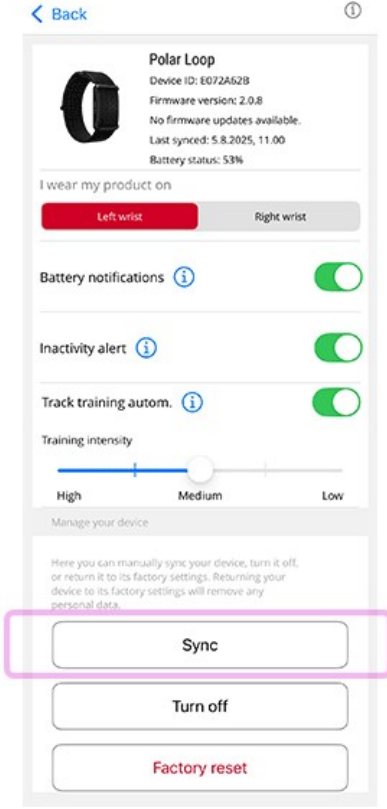
Akıllı telefonunuz Bluetooth kapsama alanındaysa Polar Loop her yarım saatte bir Flow uygulamasıyla otomatik olarak eşitlenir. Cihazı şarja taktığınızda, Flow uygulamasında cihaz ayarlarını değiştirdiğinizde, bir egzersiz seansını tamamladığınızda, günlük etkinlik hedefinize ulaştığınızda veya cihaz gece uykunuzu özetlediğinde de otomatik eşitleme gerçekleşir. Otomatik eşitlemenin çalışması için uygulamanın en azından arka planda çalışıyor olması gerektiğini unutmayın.

Otomatik eşitleme çalışmıyorsa lütfen şunlardan emin olun:

- Polar Flow uygulaması en azından arka planda çalışıyor olduğundan
- Polar Loop'unuz ile akıllı telefonunuz arasında 10 m/33 ft'den fazla mesafe bulunmadığından ve Bluetooth'un açık olduğundan
- Akıllı telefonunuzun ayarlarında Bluetooth'un açık ve çalışıyor durumda olduğundan
- Android telefon kullanıcıları için: Eşitlemenin çalışması için Android cihazınızdaki Polar Flow uygulamasının güç tasarrufu modunu ve arka plan kısıtlamalarını devre dışı bırakmanız gerekebilir.

Manuel eşitleme

Polar Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin. Birden fazla Polar cihazınız varsa Polar Loop'u seçin ve ardından **Eşitle**'yi seçin.



Not: Polar Loop yalnızca Flow uygulamasıyla eşitlenir. Polar FlowSync veri aktarım yazılımıyla uyumlu değildir.

Önemli bilgiler

Pil

Polar Loop ürününüzde dahili ve şarj edilebilir bir pil bulunur. Şarj edilebilir piller sınırlı kullanım ömrüne sahiptir. Kullanım ömrü; pil teknolojisi, çalışma sıcaklığı, şarj etme alışkanlıkları ve cihazın kullanım ve bakım şekli gibi birçok faktöre bağlıdır. Cihazınızı iyi durumda tutarak ve aşağıdaki talimatlara uygun bir şekilde şarj edip saklayarak pil ömrünü en üst seviyeye çıkarabilirsiniz.

- Cihazınızı oksitlenmelere ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlara karşı etkili bir şekilde korumak için cihazınızın şarj devrelerini temiz tutun. Şarj devrelerini temiz tutmanın en iyi yolu, her egzersiz seansından sonra cihazı ılık musluk suyuyla ve haftada en az bir kez hafif sabunlu su solüsyonuyla yıkamaktır. Cihazınız suya dayanıklıdır, elektronik bileşenlerine zarar vermeden akan suyun altında durulayabilirsiniz.
- Pili şarj etmeden önce cihazın şarj girişinde ve kabloda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin.
- Sıcaklık 0 °C/+32 °F değerlerinin altındayken veya +40 °C/+104 °F değerlerinin üstündeyken cihazı şarj etmeyin.
- Cihazı yanıcı malzemelerin yanında veya yanıcı yüzeylerin üzerinde şarj etmeyin.
- Cihazı ıslakken şarj etmeyin.
- Cihazı aşırı soğukta (-10°C/14°F altında) ve sıcakta (50°C/120°F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.
- Pili her seferinde yeniden şarj etmeden ve tam olarak şarj etmeden önce pili tamamen boşaltmaktan kaçının. Pil şarjını %10 ile %90 arasında tutmak, pillerin daha az yıpranmasına, pilin optimum performansının korunmasına ve dolayısıyla da pil ömrünün uzamasına yardımcı olur.
- Pili uzun süre tamamen boş olarak ya da her zaman tam dolu halde tutmayın.
- Cihazı kısmen şarj olmuş şekilde serin ve kuru bir yerde saklayın. Cihazınızı bir süre kullanmayacaksınız saklamadan önce yaklaşık %50'ye kadar şarj edin. Ayrıca uygulama ayarlarından cihazınızı kapatın. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Cihazı çok uzun bir süre kullanmayacaksanız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir.

Zaman içinde, şarj edilebilir piller yavaş yavaş yıpranır ve pillerin kapasitesi azalır. Polar saatleri ve cihazları dahil olmak üzere akıllı telefonlarda ve spor saatlerinde kullanılan şarj edilebilir lityum-iyon pillerin ortalama kullanım ömrü yaklaşık 2 ila 3 yıldır. Pil, bu aşamada orijinal kapasitesinin yaklaşık %80'ine sahip olacaktır. Bu oran zaman ve kullanıma bağlı olarak azalmaya devam eder. Pilin gerçek kullanım ömrü kullanım ve çalıştırma koşullarına bağlıdır.

Polar, ürünün kullanım ömrünün sonunda, atıkların çevre ve insan sağlığı üzerindeki olası olumsuz etkilerini en aza indirmek amacıyla yerel atık bertarafı düzenlemelerine uymanızı ve mümkünse elektronik cihazları ayrı olarak bertaraf etmenizi önermektedir. Bu ürünü sınıflandırılmamış evsel atık olarak çöpe atmayın.

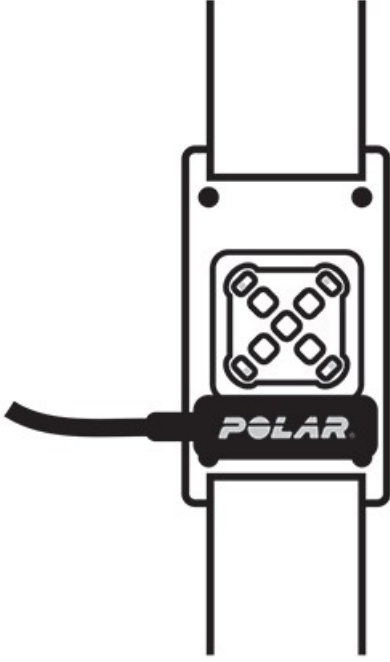
Pili şarj etme

Cihazınızı bilgisayarınızdaki USB bağlantı noktası ile şarj etmek için ürünle birlikte verilen USB kablosunu kullanın.

Pili prize takarak şarj edebilirsiniz. Prize takarak şarj ederken bir USB güç adaptörü kullanın (Ürünle birlikte verilen adaptörü kullanmayın). Eğer bir USB güç adaptörü kullanıyorsanız adaptörün üzerinde "output 5Vdc" (çıkış 5Vdc) yazdığından ve en az 500 mA akım sağladığından emin olun. Yalnızca yeterli güvenlik onayına sahip bir USB güç adaptörü kullanın ("LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" veya "CE" işaretli). Bu özelliklere uymaları koşuluyla hızlı şarj cihazları da kullanılabilir.



1. Cihazınızı şarj etmek için kutudaki kabloyu kullanarak cihazınızı bir USB bağlantı noktasına veya USB şarj cihazına bağlayın. Kablo manyetik olarak yerine oturur.



2. Şarj sırasında LED'ler şarjın durumunu gösterir. Saat yönünde dönen dört adet kırmızı LED, şarj etme işleminin devam ettiğini gösterir. Pil tamamen şarj olduğunda kırmızı LED'ler sürekli açık kalır.

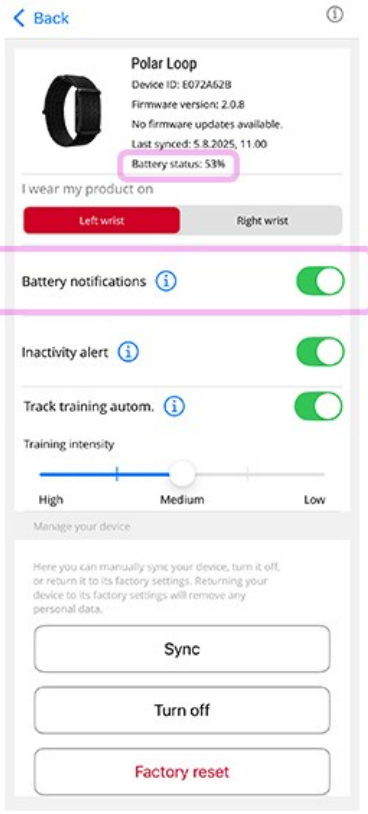
Flow Uygulamasında pil durumu

Birden fazla Polar cihazınız varsa Flow uygulamasında **Cihazlar** bölümüne gidin ve Polar Loop'u seçin. Sayfanın üst kısmında yer alan cihaz bilgilerinden pil durumunu görebilirsiniz.

Cihazınızın pil durumu hakkında akıllı telefonunuza bildirim almak istiyorsanız **Pil bildirimleri** seçeneğini açın.



Pil bildirimlerini almak için akıllı telefonunuzun ayarlarından Flow uygulaması için bildirimlere izin vermeniz gerekir.



Polar Loop'unuzun Bakımı

Tüm elektronik cihazlar gibi Polar Loop de temiz tutulmalı ve özenle kullanılmalıdır. Aşağıdaki talimatlar cihazı en yüksek performansla kullanmanıza yardımcı olacak, şarj ve optik kalp atış hızı ölçümü ile ilgili sorunların ortaya çıkmasını önleyecektir.

Polar Loop'unuzu temiz tutun



Cihaz tamamen suya dayanıklı olup, bileklik yıkanabilir özelliğe sahiptir. Her ikisini de hafif sabunlu su ile güvenli temizleyebilir ve akan suyun altında yıkayabilirsiniz.

Cihazınızı ve bilekliğinizi düzenli olarak (haftada en az bir kez) hafif sabunlu su ile yıkayarak temiz tutun. Cihazı ve bilekliği bol su ile durulayın. Bilekliğinizi kuruturken asın veya düz bir zemine koyarak tamamen kurumasını bekleyin. **Alkol, dezenfektan veya başka kimyasallarla temizlemeyin.**

Cihazınızın şarj devrelerini temiz tutmak, cihazı oksitlenmelere ve kir ile tuzlu suyun (ör. ter veya deniz suyu) neden olduğu diğer olası hasarlara karşı etkili bir şekilde korumak için cihazınızın şarj devrelerini temiz tutun. Pili şarj etmeden önce lütfen cihazınızda nem, toz veya kir bulunmadığından emin olun. Varsa kiri veya nemi yavaşça silerek temizleyin. Cihazın çizilmesini önlemek için temizlik sırasında sivri aletler kullanmayın. **Cihazı ıslakken şarj etmeyin.**

Optik kalp atış hızı sensörüne özen gösterin

Optik sensör bölgesini çizilmelere karşı koruyun ve temiz tutun. Çizikler ve kir, optik kalp atış hızı ölçümünün performansını düşürür.

Cihazı taktığınız bölgede parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi, dezenfektan veya böcek kovucu kullanmaktan kaçınin. Cihazınız bunlarla veya başka bir kimyasalla temas ederse saatinizi hafif sabunlu su ile yıkayıp güzelce durulayın.

Saklama

Saklamadan önce cihazın ve bilekliğin temiz olduğundan emin olun. Serin ve kuru yerde saklayın. Cihazı veya bilekliği nemli veya hava almayan bir yerde (plastik poşet veya spor çantası) veya iletken maddelerle (ıslak havlu) bir arada bulundurmayın. Cihazı arabada uzun süreli olarak doğrudan güneş ışığına maruz bırakmayın. Cihazı tam ya da kısmen şarj edilmiş halde saklamanız önerilir. Cihaz uzun süre kullanılmadığında pilin şarjı yavaş yavaş tükenir. Egzersiz cihazını çok uzun bir süre kullanmayacaksınız her birkaç ayda yeniden şarj etmeniz önerilir. Bu, pilin ömrünü uzatacaktır.

Cihazı aşırı soğukta (-10°C/14 F altında) ve sıcakta (50 C/120 F üstünde) veya doğrudan güneş ışığı altında bırakmayın.

Önlemler

Polar Loop, kalp atış hızınızı, etkinliğinizi ve uykunuzu ölçmek için tasarlanmıştır. Başka bir amaçla kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Cihaz, profesyonel veya endüstriyel hassasiyet gerektiren çevre ölçümleri yapmak için kullanılmamalıdır.

Kirden kaynaklanan cilt sorunlarının önüne geçmek için cihazınızı ve bilekliğinizi düzenli olarak yıkamanızı öneririz.

Egzersiz sırasında sinyal karışması

Elektromanyetik Sinyal Karışması ve Egzersiz Ekipmanı

Elektrikli cihazların yanında sinyal karışması gerçekleşebilir. Ayrıca WLAN (kablolu yerel ağ) baz istasyonları cihaz ile egzersiz yaparken sinyal karışmasına neden olabilir. Düzensiz okumayı veya yanlış işleyişi önlemek için sinyal karışmasına yol açabilecek olası kaynaklardan uzaklaşın.

LED ekranlar, motorlar ve elektrikli frenler gibi elektronik veya elektrikli parçaları olan egzersiz ekipmanları, sinyal karışmasına neden olabilir.

Cihaz çalışmıyorsa kullandığınız egzersiz ekipmanı kablolu kalp atış hızı ölçümü için çok fazla elektrik sinyalinin karışmasına yol açıyor olabilir.

Sağlık ve egzersiz

Egzersiz yapmak bazı riskler içerebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce sağlık durumunuzla ilgili aşağıdaki soruları yanıtlamanız önerilir. Bu sorulardan herhangi birine evet yanıtı vermeniz durumunda, bir egzersiz programına başlamadan önce bir doktora danışmanızı öneririz.

- Son 5 yıldır fiziksel egzersiz yapmadan mı yaşıyorsunuz?
- Kan basıncınız veya kan kolesterolünüz yüksek mi?
- Kan basıncı veya kalbiniz için ilaç alıyor musunuz?
- Daha önce bir solunum rahatsızlığı yaşadınız mı?
- Herhangi bir hastalık belirtiniz var mı?
- Ciddi bir hastalığın veya ilaç tedavisinin ardından iyileşme sürecinde misiniz?
- Kalp pili veya vücuda yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyor musunuz?
- Sigara içiyor musunuz?
- Hamile misiniz?

Egzersiz zorluk derecesine ek olarak kalp rahatsızlığı, tansiyon, psikolojik durum, astım, solunum vb. ile ilgili ilaçların yanı sıra bazı enerji içecekleri, alkol ve nikotin de kalp atış hızını etkileyebilir.

Egzersiz yaparken vücudunuzun tepkilerine duyarlı olmanız önemlidir. **Egzersiz yaparken beklenmedik bir ağrı veya yorgunluk hissederseniz, egzersize ara vermeniz veya daha hafif bir zorluk derecesinde devam etmeniz önerilir.**

Not! Kalp pili veya vücudun içine yerleştirilen başka bir elektronik cihaz kullanıyorsanız Polar ürünlerini kullanabilirsiniz. Teorik olarak Polar ürünlerinin kalp pilini etkilemesi mümkün değildir. Uygulamada böyle bir etkinin gerçekleştiği ile ilgili bir bildirim

bulunmamaktadır. Bununla birlikte ürünlerimizin tüm kalp pillerine veya vücuda yerleştirilen diğer cihazlara uygunluğu konusunda söz konusu cihazların çok fazla çeşitte olması nedeniyle resmi bir garanti verememekteyiz. Polar ürünlerini kullanırken bir sorun yaşıyorsanız veya olağan dışı bir şey hissederseniz güvenliğinizi için lütfen doktorunuza danışın veya vücuda yerleştirilen ilgili elektronik aygıtın üreticisi ile iletişim kurun.

Cildinize temas eden bir maddeye alerjiniz varsa veya ürünün kullanımından kaynaklanan bir alerjik reaksiyondan şüpheleniyorsanız [Teknik Özellikler](#) bölümünde listelenen malzemeleri kontrol edin. Cildiniz herhangi bir reaksiyon verirse ürünü kullanmayı bırakın ve doktorunuza danışın. Cildinizde görülen reaksiyonla ilgili olarak Polar Müşteri Hizmetleri'ne de bilgi verin. Kalp atış hızı sensörünün cildinize temasından kaynaklanan bir rahatsızlığı önlemek için sensörü bir tişörtün üzerinden giyin ancak sensörün sorunsuz çalışmasını sağlamak için tişörtün elektrotların altında kalan kısımlarını ıslatın.



Nem ve yoğun aşınma sonucu, kalp atış hızı sensörünün ya da bilekliğin yüzeyindeki boyalar çıkabilir ve açık renkli giysilere bulaşabilir. Benzer şekilde koyu renkli giysilerinizden çıkan renkler de daha açık renkli egzersiz aletlerinin lekelenmesine neden olabilir. Açık renkli egzersiz cihazlarınızın yıllarca ilk günkü gibi kalmalarını sağlamak için lütfen egzersiz sırasında giydiğiniz giysilerin renk vermediğinden emin olun. Cildiniz için parfüm, losyon, bronzlaştırıcı/güneş kremi veya böcek kovucu kullanıyorsanız bu maddeleri egzersiz cihazına veya kalp atış hızı sensörüne değdirmediğinizden emin olmalısınız. Soğuk hava koşullarında egzersiz yapıyorsanız (-20 °C ila -10 °C/-4 °F ila 14 °F) egzersiz cihazınızı ceketinizin kolunun altına, doğrudan cildinizin üzerine takmanızı öneririz.

Uyarı

Bu ürün oyuncak değildir. Çocukların veya evcil hayvanların bu ürünle oynamasına izin vermeyin. Bu ürün, boğulma tehlikesi oluşturabilecek küçük parçalar içerir.

Polar ürününüzü güvenle kullanma

Polar cihazınızı güncel tutun ve yeni bir sürüm mevcut olduğunda cihaz yazılımını güncelleyerek optimum performans sağlayın. Cihaz yazılımı güncellemeleri, cihazınızın işlevselliğini artırmak ve gerekirse kritik güvenlik açıklarını gidermek için gerçekleştirilir. Lütfen Polar ürününüzü hem düzenli olarak hem de Polar Flow mobil uygulamasında yeni bir cihaz yazılımı sürümünün kullanılabilir olduğu belirtildiğinde güncelleyin.

Cihazı test için bir üçüncü tarafa teslim etmeden veya satmadan önce, cihazda fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapılması ve cihazın Polar Flow hesabınızdan silinmesi gerekmektedir. Fabrika ayarlarına sıfırlama talimatları için [Yeniden başlatma ve sıfırlama bölümüne](#) bakın. Fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi cihaz belleğini temizler ve cihaz artık verilerinizle ilişkilendirilemez. Cihazı Polar Flow hesabınızdan kaldırmak için Polar Flow web hizmetinde oturum açın, ürünleri seçin ve kaldırmak istediğiniz ürünün yanındaki "Kaldır" düğmesine tıklayın.

Egzersiz seansları Polar Flow uygulaması ile mobil cihazınızda depolanır. Ekstra güvenlik için mobil cihazınızda güçlü kimlik doğrulama ve cihaz şifrelemesi gibi çeşitli güvenlik artırıcı seçenekler etkinleştirilebilir. Bu özellikleri etkinleştirme talimatları için mobil cihazınızın kullanım kılavuzuna başvurun.

Polar Flow web hizmetini kullanırken en az 12 karakter uzunluğunda bir parola kullanmanızı öneririz. Polar Flow web hizmetini herkesin kullanımına açık bir bilgisayarda kullanıyorsanız başkalarının hesabınıza erişmesini önlemek için lütfen önbelleği ve gezinme geçmişini temizlemeyi unutmayın. Ayrıca bilgisayar sizin kişisel bilgisayarınız değilse tarayıcının Polar Flow web hizmeti için parolanızı anımsamasına ya da depolamasına izin vermeyin.

Lütfen ayrıca [Polar Gizlilik Bildirimi](#) ve [Gizlilik Hakkında SSS](#) sayfalarına bakın.

Teknik özellikler

Polar Loop

Model: 6F

Pil tipi:

170 mAh Li-pol şarj edilebilir pil

Pil değişimi [Polar Merkez Servisi](#)'nde yapılabilir.

Çalışma süresi:

Tek şarjda 8 güne kadar çalışır.

Çalışma sıcaklığı:

-20 °C ila +50 °C/-4 °F ila 122 °F

Malzemeler:

Cihaz

Paslanmaz çelik, ABS+10%GF, PMMA

Bileklik

Poliamid, Elastan, Paslanmaz çelik

USB kablo malzemeleri

PA, N52 NdFeB (çinko kaplama), Piring 6801 (altın kaplama), TPE, Cırt Cırt, PBT, Piring

Su geçirmezlik:

30 m (banyoda kullanım ve yüzme için uygundur)

Sensörler:

Precision Prime™

Cilt Sıcaklığı: GEN 1 (sadece SDK aracılığıyla deri sıcaklığı izleme)

OHR: GEN 3.5

İvmeölçer

Bağlantı:

Cihaz, kablosuz Bluetooth teknolojisini kullanarak akıllı telefonunuza bağlanır.

Desteklenen BLE hizmetleri:

HRS (Kalp Atış Hızı Hizmeti)

BAS (Pil Hizmeti)

DIS (Cihaz Bilgi Hizmeti)

USB bağlantısı:

Sadece şarj. USB üzerinden veri aktarımı varsayılan olarak devre dışıdır.

Radyo ekipmanı 2,402 ila 2,480 GHz ISM frekans bantlarında ve 5 mW maksimum güçte çalışır.

Polar Flow mobil uygulama uyumluluğu

En yeni uyumluluk bilgileri için support.polar.com adresine göz atın.

Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi

Polar ürünlerinin çoğu yüzerken takılabilir. Ancak bu ürünler dalış aracı değildir. Su geçirmezlik özelliğini korumak için su altındayken cihaz düğmelerine basmayın.

Bilekten kalp atış hızı ölçümü özellikli Polar cihazları yüzerken ve banyoda kullanım için uygundur. Yüzdüğünüz sırada bilek hareketlerinizden etkinlik verilerinizi toplamaya devam ederler. Öte yandan testlerimiz sonucunda bilekten kalp atış hızı ölçümünün suda optimum şekilde çalışmadığını tespit ettik. Bu nedenle yüzme egzersizi için bilekten kalp atış hızı ölçümünü önermiyoruz.

Saat sektöründe su geçirmezlik düzeyi genellikle metreyle ifade edilir. Bu değer, söz konusu derinlikteki statik su basıncına işaret eder. Polar da bu gösterge sistemini kullanmaktadır. Polar ürünlerinin su geçirmezlik düzeyi, Uluslararası **ISO 22810** veya **IEC60529** standartlarına göre test edilmiştir. Su geçirmezlik göstergesi bulunan tüm Polar cihazları, teslimden önce su basıncına dayanıklılık açısından teste tabi tutulur.

Polar ürünleri, su geçirmezlik düzeylerine göre dört farklı kategoriye ayrılmıştır. Polar ürününüzün su geçirmezlik kategorisini öğrenmek için ürünün arkasına bakın ve gördüğünüz değeri aşağıdaki tabloyla karşılaştırın. Bu tanımlamalar diğer üreticilerin ürünleri için geçerli değildir.

Su altı etkinliklerinde suda hareket ederken oluşan dinamik basınç, statik basınçtan büyüktür. Yani su altında hareket ettirdiğiniz ürüne, sabit duran bir ürüne göre daha fazla basınç uygulanır.

Ürünün arkasındaki işaret	Su sıçramaları, ter, yağmur damlaları vb.	Banyoda kullanım ve yüzme	Şnorkelle aletsiz dalış (dalış tüpü olmadan)	Aletli dalış (dalış tüpüyle)	Su geçirmezlik özellikleri
IPX7 su geçirmezliği	TAMAM	-	-	-	Basıncılı su ile yıkamayınız. Su sıçramaları, yağmur damlaları vb. etkilere karşı korumalıdır. Referans standardı: IEC60529.
IPX8 su geçirmezliği	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: IEC60529.
Su geçirmez 20/30/50 metrede su geçirmez Yüzme için uygun	TAMAM	TAMAM	-	-	Banyoda kullanım ve yüzme için asgari düzeyde uygundur. Referans standardı: ISO22810.
100 Metrede su geçirmez	TAMAM	TAMAM	TAMAM	-	Suda sık kullanıma uygundur ancak aletli dalışta kullanılamaz. Referans standardı: ISO22810.

Sınırlı Uluslararası Polar Garantisi

- Polar Electro Oy, Polar ürünleri için sınırlı uluslararası garanti sağlar. ABD veya Kanada'da satışı yapılan ürünler için garanti Polar Electro, Inc. tarafından sağlanır.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc., Polar ürününün orijinal tüketicisini/alıcısını, satın alma tarihinden itibaren bir (1) yıllık garanti süresine tabi olan silikondan veya plastikten yapılan bileklikler hariç olmak üzere, ürünün satın alınma tarihinden itibaren iki (2) yıl süreyle malzeme veya işçilik açısından kusursuz olacağını garanti eder.
- Garanti, pildeki normal aşınmaları ve yıpranmaları ya da diğer normal aşınma ve yıpranmaları; yanlış kullanım, kötüye kullanım, kazalar veya gerekli önlemlerin alınmaması nedeniyle oluşacak hasarları; kılıflar/ekranlar, kol bandı, elastik kayış (ör. kalp atış hızı sensörü göğüs kayışı) ve Polar kıyafetlerinde uygunsuz bakımları, ticari kullanımları sonucu oluşan çatlak, kırık veya çizikleri kapsamaz.
- Garanti ayrıca ürünlerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı veya tesadüfi ve özel zarar, kayıp, masraf veya harcamaları kapsamaz.
- Garanti ikinci el olarak satın alınan ürünleri kapsamaz.
- Garanti süresi boyunca ürün, hangi ülkeden satın alındığına bakılmaksızın herhangi bir yetkili Polar Merkez Servisi'nde tamir edilebilir veya değiştirilebilir.
- Polar Electro Oy/Inc. tarafından sağlanan garanti, müşterinin yürürlükteki ilgili ulusal veya bölgesel yasalar kapsamındaki temel haklarını ve satış/satın alma sözleşmesinden doğan satıcıya karşı olan haklarını etkilemez.
- Satın aldığınızın bir kanıtı olarak faturanızı saklayınız!
- Herhangi bir ürünle ilgili garanti, ürünün Polar Electro Oy/Inc. tarafından pazarlamaya sunulduğu ülkeler ile sınırlı tutulacaktır.

Polar Electro Oy tarafından üretilmiştir. Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlandiya www.polar.com.

Polar Electro Oy, ISO 9001:2015 sertifikalı bir şirkettir.

© 2025 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandiya. Tüm hakları saklıdır. Bu kılavuzun hiçbir kısmı öncesinde Polar Electro Oy'un yazılı izni olmadan herhangi bir biçim veya şekilde kullanılamaz veya çoğaltılamaz.

Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan isim ve logolar Polar Electro Oy'un ticari markalarıdır. Bu kullanım kılavuzunda veya ürünün ambalajında bulunan ® simgesi ile gösterilen isim ve logolar Polar Electro Oy'un kayıtlı ticari markalarıdır. Windows Microsoft Corporation şirketinin ve Mac OS Apple Inc. şirketinin kayıtlı ticari markasıdır. Bluetooth® kelime işareti ve logoları Bluetooth SIG, Inc. şirketine ait kayıtlı ticari markalardır. Bu işaretler Polar Electro Oy tarafından lisans altında kullanılır.

Yasal bilgiler



Bu ürün, 2014/53/AB, 2011/65/AB ve 2015/863/AB sayılı Direktiflere uygundur. Her ürüne ilişkin ilgili Uygunluk Bildirimi ve diğer düzenleyici bilgiler www.polar.com/en/regulatory_information_adresinde mevcuttur.



Bu üzeri çarpı ile işaretli tekerlekli çöp kutusu işareti, Polar ürünlerinin elektronik cihazlar olduğunu ve atık elektrikli ve elektronik ekipmanlara (AEEE) ilişkin 2012/19/AB sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu ve ürünlerde kullanılan pillerin/akümülatörlerin, piller ve atık pillere ilişkin 12 Temmuz 2023 tarihli ve 2023/1542 sayılı Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifinin kapsamında olduğunu belirtir. Bu ürünler ve Polar ürünlerinin içindeki piller/akümülatörler bu nedenle AB ülkelerinde ayrı olarak elden çıkarılmalıdır. Polar ayrıca Avrupa Birliği dışındaki ülkelerde atıkların çevre ve insan sağlığına etkilerini en aza indirmek için yerel atık imhası yönetmeliklerine uyulmasını ve mümkün olduğunda ürünler için elektronik cihazların ayrı toplanmasını ve piller ve akümülatörler için pillerin ve akümülatörlerin ayrı toplanmasını teşvik eder.

Sorumluluk Reddi

- Bu kılavuzdaki materyaller sadece bilgi amaçlıdır. Kılavuzda tanımlanan ürünler, üreticinin sürekli geliştirme programına göre önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy, bu kılavuzla ve burada belirtilen ürünlerle ilgili herhangi bir beyanda ya da garantide bulunmamaktadır.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy bu kılavuzda açıklanan ürünlerin veya malzemelerin kullanımından kaynaklanan veya kullanımı ile ilgili doğrudan, dolaylı, tesadüfi, arızı veya özel zararlardan, kayıplardan, masraflardan veya harcamalardan sorumlu olmayacaktır.

1.0 TR 08/2025