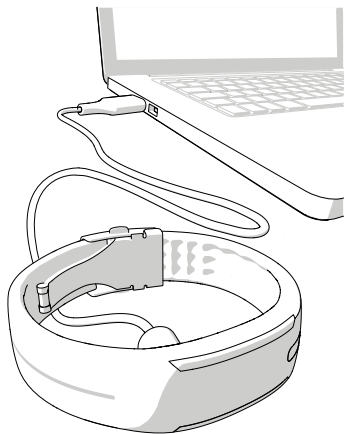


## INSTALLERA DIN POLAR LOOP 2

För att komma igång med din Polar Loop 2 aktivitetsmätare behöver du en **dator** med **Internetanslutning** för att få tillgång till Polar Flow webbtjänst.



**i** Ladda inte enheten om det är fukt i USB-kontakten.

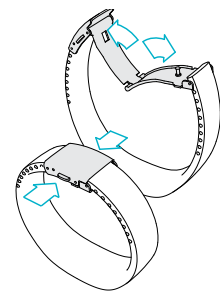
1. Öppna din webbläsare, **gå till [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** och ladda ner FlowSync-programmet. Du måste ha FlowSync för att aktivera och synkronisera din aktivitetsmätare.
2. **Öppna** installationspaketet och följ anvisningarna på datorn.
3. När installationen är klar **öppnas programmet FlowSync automatiskt** och du ombeds att ansluta din Polar-produkt
4. **Anslut** Polar Loop 2 till datorns USB-port med kabeln som medföljde när du köpte produkten. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.

5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. **Skapa** ett användarkonto eller logga in om du redan har ett Polar-konto.
  6. Slutför installationen genom att klicka på **Klar**. Du måste vänta tills synkroniseringen är slutförd innan du kan koppla från din Polar Loop 2.
  7. Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din Polar Loop 2 rekommenderar vi att du **installerar** den nu.
- Du är nu redo att sätta igång. Ha det så kul!

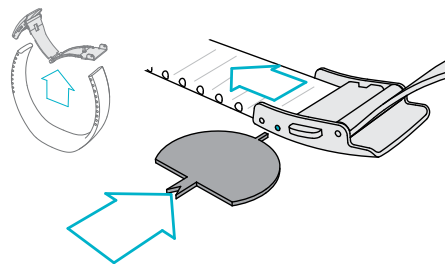
**i** Mer information om din Polar Loop 2 finns i den fullständiga användarhandboken. FAQ samt videohandledningarna finns på [polar.com/support/Loop2](http://polar.com/support/Loop2).

## JUSTERA ARMBANDSSTORLEK

1. Öppna spännet.

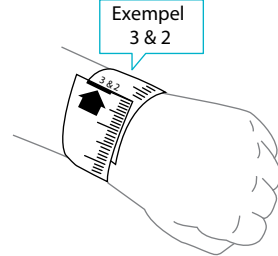


2. Lossa spännet från båda ändarna.

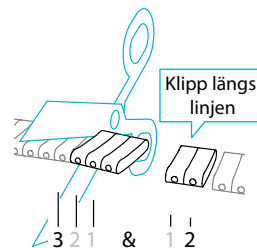


3. Mät din handled.

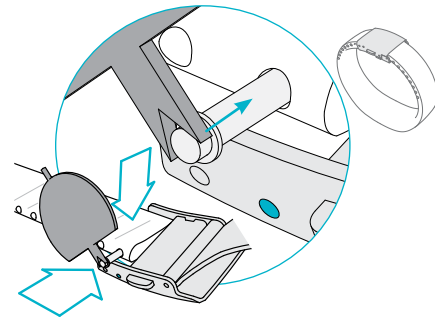
**i** Armbandet är bekvämare att bära när det sitter lite löst runt armen.



4. Justera bandet lika mycket i båda ändarna.



5. Sätt fast spännet igen



**i** Bär armbandet på din icke-dominanta hand för att få de mest korrekta mätresultaten.

## FÖLJ DIN DAGLIGA AKTIVITET

Du kan bläddra genom LED-displayerna på Polar Loop 2 genom att trycka upprepade gånger på touch-knappen. Du kan se mer information under varje rubrik om du väntar två sekunder och låter displaytexten rulla av sig själv.

**ACTV** står för daglig aktivitet. Det dagliga aktivitetsmålet visas med en aktivitetsstapel.

- **TO GO** visar hur mycket längre du måste vara aktiv för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.
- **JOG** står för högintensiv aktivitet såsom jogging, gruppträningsklasser, basket, fotboll, , innebandy, tennis eller squash.
- **WALK** står för medelintensiv aktivitet såsom promenader, cirkelträning, bowling, skateboarding, lugn simning eller bordtennis
- **UP** står för lågintensiv aktivitet - ståendes - såsom städning, diskning, trädgårdsarbete, bakning, lätta promenader eller tai chi.

**CALS** visar antalet förbrukade kalorier, beräknade som kilokalorier.

**STEP** visar antal steg du har tagit (baserat på dina armrörelser).

**IT'S TIME TO MOVE** visas om du har varit stilla i 55 minuter. Ställ dig upp och hitta ditt sätt att vara aktiv. Om du inte är aktiv inom de nästkommande fem minuterna får du en inaktivitetsstämpel.

## DET FINNS MYCKET MER

Polar Loop 2 vägleder dig till ett mer aktivt och hälsosamt liv. Tillsammans med Polar Flow webbtjänst och/eller Polar Flow mobilapp hjälper den dig att förstå hur dina val och dagliga vanor påverkar ditt välbefinnande.

### POLAR LOOP 2

Din Polar Loop 2 mäter all din aktivitet och ger dig vägledning så att du kan nå ditt dagliga aktivitetsmål.

### POLAR FLOW-APPEN

Få en snabb överblick av din dagliga aktivitet, träning och sömndata. Appen synkroniserar data trådlöst från din Polar Loop 2 till Polar Flow webbtjänst. Skaffa den på App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

### POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Mät dina prestationer, få vägledning och se detaljerad analys av din aktivitet, sömn och dina träningsresultat. Allt detta och mycket mer finns på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

### POLAR H7 PULSSENSOR

Anslut Polar H7 pulssensor till Polar Loop 2 och få ut mer av dina dagliga träningsaktiviteter. Pulssensorn kan köpas som ett separat tillbehör.

### SMART-NOTISER

Få notiser om inkommande samtal, meddelanden och kalenderhändelser från telefonen på din Polar Loop 2. Du kan aktivera funktionen Smart-notiser i mobilappen Polar Flow.



Synkronisera dina data till Polar Flow webbtjänst för mer detaljerad analys. Du kan göra detta antingen via Flow mobilapp eller genom att ansluta din Polar Loop 2 till datorn med USB-kabeln. Kontrollera att programmet FlowSync är installerat och körs på din dator.

## TEKNISK SPECIFIKATION

### Polar Loop 2

Batterityp  
Drifttid

38 mAh Li-pol-batteri  
Upp till 8 dagar med aktivitetsmätning dygnet runt och träning 1 tim/dag

Driftstemperatur  
Vattenresistens  
Material

0 °C till +50 °C  
20 m  
silikon (rosa och vita modeller), termoplastisk polyuretan (svart modell), akrylnitrilbutadienstyren, glasfiber, polykarbonat, rostfritt stål

## PRODUKTSUPPORT



[polar.com/support/Loop2](http://polar.com/support/Loop2)

## HÅLL DIG UPPDATERAD



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

App Store är ett servicemärke som tillhör Apple Inc.  
Google Play är ett varumärke som tillhör Google Inc.

Tillverkad av

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Kompatibel med



# POLAR LOOP 2™

## KOM IGÅNG-GUIDE

Kom igång via  
[flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

# POLAR®