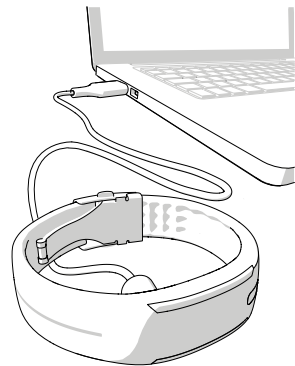


## Opsæt din Polar Loop Crystal

For at tage din Polar Loop Crystal aktivitetsmåler i brug skal du bruge en **computer** med en **internetforbindelse** for at få adgang til webservicen Polar Flow.

1. Åbn din internetbrowser, **gå ind på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** og download FlowSync-softwaren. Du skal bruge FlowSync til at opsætte og synkronisere din aktivitetsmåler.
2. **Åbn** installationspakken og følg anvisningerne på skærmen.
3. Når installationen er udført, bliver FlowSync **åbnet automatisk** og beder dig om at tilslutte dit Polar-produkt.
4. **Slut** Polar Loop Crystal **til** din computers USB-port med det kabel, der fulgte med i salgspakken. Lad din computer installere evt. foreslåede USB-drivere.



**i** Undlad at oplade enheden, når USB-stikket er vådt.

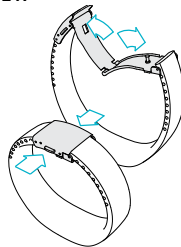
5. Flow-webservicen åbnes automatisk i din internetbrowser. **Opret** en konto, eller log ind, hvis du allerede har en Polar-konto.
6. Klik på **Udført** for at afslutte opsætningen. Du skal vente, til synkroniseringen er afsluttet, inden du kan trække din Polar Loop Crystal ud.
7. Hvis der er en tilgængelig firmwareopdatering til din Polar Loop Crystal, anbefaler vi, at du **installerer** den i denne fase.

Du er klar til at gå i gang. Hav det sjovt!

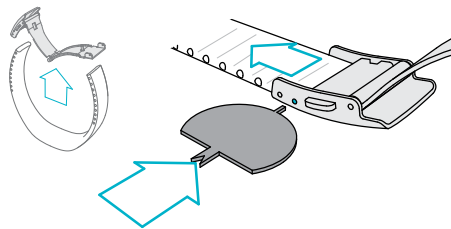
**i** Lær mere om din Polar Loop Crystal fra den komplette brugervejledning, ofte stillede spørgsmål og videovejledninger på [polar.com/support/Loop\\_Crystal](http://polar.com/support/Loop_Crystal).

## Tilpas armbåndsstørrelse

### 1. ÅBN SPÆNDET.

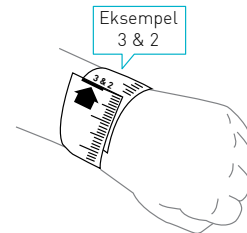


### 2. KOBL SPÆNDET FRA BEGGE ENDER.

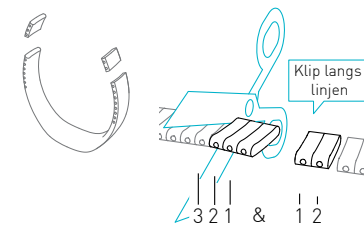


### 3. MÅL DIT HÅNDEDS STØRRELSE.

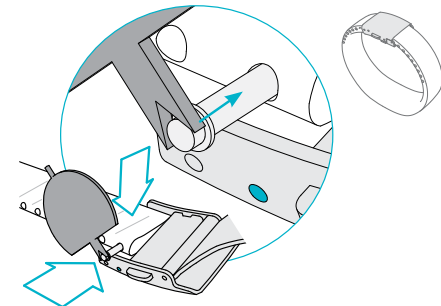
**i** Armbåndet er mere behageligt at have på, når det er lidt løst.



### 4. KLIP BÅNDET I BEGGE ENDER.



### 5. FASTGØR SPÆNDET IGEN.



**i** Tag armbåndet på din ikke-dominerende hånd for at få de mest nøjagtige resultater.

## Tekniske specifikationer

BATTERITYPE	38 MAH LI-POL-BATTERI
DRIFTSTID	OP TIL 8 DAGE MED AKTIVITETSMÅLING 24/7 OG TRÆNING 1T/DAG
DRIFTSTEMPERATUR	0 °C TIL +50 °C / 32 °F TIL 122 °F
VANDTÆTHED	IPX7
MATERIALER	SILIKONE, ACRYLONITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASFIBER, POLYCARBONATE, RUSTFRIT STÅL, Swarovski® -KRYSTALLER

## Følg din daglige aktivitet

Du kan gennemse visningerne af LED-displayet på Polar Loop Crystal ved at trykke gentagne gange på berøringsknappen. Du får vist flere oplysninger om hver overskrift, hvis du venter to sekunder og lader skærbilledet rulle af sig selv.

**ACTV** står for daglig aktivitet. Det daglige aktivitetsmål bliver vist med en aktivitetslinje.

- **TO GO** fortæller dig, hvor meget længere du skal være aktiv for at nå dit daglige aktivitetsmål.
- **JOG** står for aktivitet af høj intensitet, som f.eks. at jogge, deltage i en træningstime, spille basketball, fodbold, tennis eller squash.
- **WALK** står for aktivitet af mellemhøj intensitet, som f.eks. at gå, kredsløbstræne, bowle, stå på skateboard, let svømning eller spille bordtennis.
- **UP** står for aktivitet af lav intensitet, hvor du står op, som f.eks. at gøre rent, vaske op, lave havearbejde, spille guitar, bage, gå langsomt eller dyrke tai chi.

**CALS** står for forbrændte kalorier målt som kilokalorier.

**STEP** står for skridt, du har gået.

**IT'S TIME TO MOVE** vises, hvis du har siddet stille i 55 minutter. Rejs dig op og find din egen måde at være aktiv på. Hvis du ikke er aktiv inden for de næste fem minutter, får du et stempel for inaktivitet.

## Det er meget mere

Din Polar Loop Crystal viser dig vejen til en sundere og mere aktiv livsstil. Sammen med webservicen Polar Flow og/eller Flow-mobilappen hjælper den dig med at forstå, hvordan dine valg og vaner påvirker dit velvære.

### POLAR LOOP CRYSTAL

Din Polar Loop Crystal måler alle dine aktiviteter og vejleder dig i, hvordan du kan nå dit daglige aktivitetsmål.

### POLAR FLOW APP

Få vist oplysninger om din aktivitet, træning og søvn med det samme. Appen synkroniserer data trådløst fra din Polar Loop Crystal til webservicen Polar Flow. Hent den i App Store<sup>SM</sup> eller Google Play<sup>TM</sup>.

### POLAR FLOW WEBSERVICE

Mål dine præstationer, få vejledning og se detaljerede analyser af din aktivitet, søvn og dine træningsresultater. Find alt dette og mere på [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

### POLAR H7 PULSMÅLER

Slut Polar Loop Crystal til Polar H7 pulsmåler, og få mere ud af din daglige træning. Pulsmåleren kan købes separat.

## SMARTE MEDDELELSER

Få meddelelser om indgående opkald, beskeder og begivenheder i kalenderen fra din telefon på din Polar Loop Crystal. Du kan aktivere funktionen Smarte Meddelelser i mobil-appen Polar Flow.



**i** Du kan få en mere detaljeret analyse ved at synkronisere dine data til webservicen Polar Flow. Du kan enten gøre dette gennem Flow-mobilappen eller ved at slutte din Polar Loop Crystal til din computer med USB-kablet. Sørg for, at du har FlowSync-softwaren installeret på din computer, og at den kører.

## Find produktsupport



[polar.com/support/Loop\\_Crystal](http://polar.com/support/Loop_Crystal)

## Hold dig ajour med Polar



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

APP STORE ER ET SERVICEMÆRKE TILHØRENDE APPLE INC.  
GOOGLE PLAY ER ET VAREMÆRKE TILHØRENDE GOOGLE INC.  
Swarovski® ER ET REGISTRERET VAREMÆRKE TILHØRENDE SWAROVSKI AG.

FREMSTILLET AF  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TLF. +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

KOMPATIBEL MED



**POLAR**

POLAR LOOP CRYSTAL  
AKTIVITETSMÅLER

**Kom i gang-vejledning**

**Opsæt på [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)**