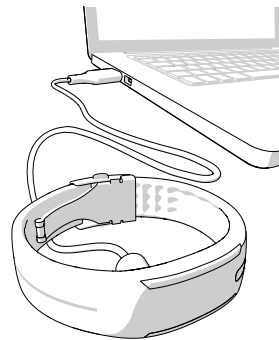


## Configurar tu Polar Loop Crystal

Para empezar a usar tu pulsera de actividad Polar Loop Crystal, necesitas un **ordenador** con **conexión a Internet** para acceder al servicio web Polar Flow.

1. Abre tu navegador de Internet, **ve a [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** y descarga el software FlowSync. Necesitas FlowSync para configurar y sincronizar tu dispositivo de seguimiento de actividad.
2. **Abre** el pack de instalación y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
3. Cuando la instalación finalice, FlowSync **se abrirá automáticamente** y te pedirá que conectes tu producto Polar.
4. **Conecta** Polar Loop Crystal al puerto USB de tu ordenador con el cable que se suministra en el pack. Deja que tu ordenador instale los drivers USB que te proponga.



**i** Encontrarás más información acerca de tu Polar Loop Crystal en el Manual del usuario completo, Preguntas y respuestas frecuentes y los vídeos tutoriales en [polar.com/support/Loop\\_Crystal](http://polar.com/support/Loop_Crystal).

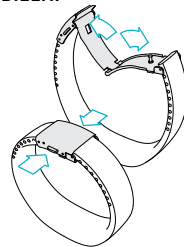
5. El servicio web Polar Flow se abre automáticamente en tu navegador de Internet. **Crea** una cuenta, o inicia una sesión si ya tienes una cuenta Polar.
6. Para finalizar la instalación haz clic en **Hecho**. Es necesario esperar hasta que la sincronización finalice, antes de poder desconectar tu Polar Loop Crystal.
7. Si hay disponible una actualización de firmware para tu Polar Loop Crystal, te recomendamos que la **instales** en esta etapa.

Ya puedes ponerte en marcha. ¡Diviértete!

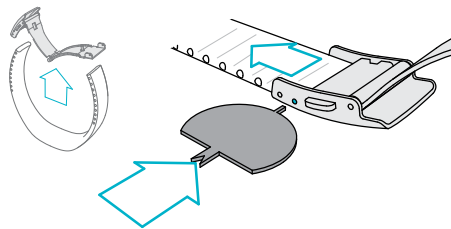
**i** No cargues el dispositivo si el conector USB está húmedo.

## Personalizar el tamaño de la pulsera

### 1. ABRE LA HEBILLA.

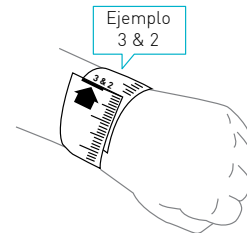


### 2. SEPARA LA HEBILLA POR AMBOS EXTREMOS.

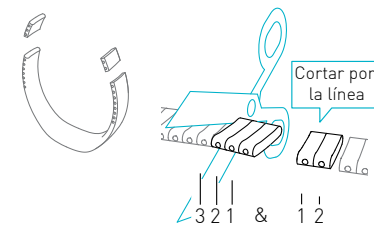


### 3. MIDE EL TAMAÑO DE TU MUÑECA.

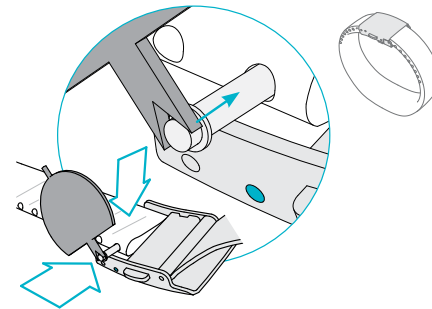
**i** Resulta más cómodo llevar la pulsera un poco suelta.



### 4. RECORTA LA PULSERA POR AMBOS EXTREMOS.



### 5. VUELVE A COLOCAR LA HEBILLA.



**i** Utiliza la pulsera en tu mano no dominante para obtener los resultados más exactos.

## Especificaciones técnicas

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| TIPO DE BATERÍA               | BATERÍA DE POLÍMERO DE LITIO DE 38 MAH   |
| AUTONOMÍA DE LA BATERÍA       | HASTA 8 DÍAS CON SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD 24/7 Y ENTRENAMIENTO DE 1H/DÍA   |
| TEMPERATURA DE FUNCIONAMIENTO | DE 0 °C A +50 °C/ 32 °F A 122 °F   |
| RESISTENCIA AL AGUA           | IPX7   |
| MATERIALES                    | SILICONA, ACRILONITRILO BUTADIENO ESTIRENO, FIBRA DE VIDRIO, POLICARBONATO, ACERO INOXIDABLE, CRISTALES Swarovski® |

## Seguimiento de tu actividad diaria

Puedes ver la información mostrada en la pantalla LED de Polar Loop Crystal pulsando varias veces el botón. Verás información más detallada acerca de cada título si esperas dos segundos y dejas que la pantalla se desplace por sí misma.

**ACTV** indica la actividad diaria. El objetivo de actividad diario se visualiza con una barra de actividad.

- **TO GO** te indica cuánta actividad necesitas para lograr tu objetivo de actividad diario.
- **JOG** indica actividad de alta intensidad, como running, una clase de ejercicios, baloncesto, fútbol, tenis o squash.
- **WALK** indica actividad de intensidad media como caminar, entrenamiento de circuito, bolos, patinaje, natación suave o tenis de mesa.
- **UP** indica actividad de baja intensidad realizada de pie como limpiar, lavar los platos, jardinería, tocar la guitarra, cocinar, caminar despacio o practicar taichi.

**CALS** indica las calorías quemadas medidas en kilocalorías.

**STEP** indica los pasos que has dado.

**IT'S TIME TO MOVE** se mostrará, si llevas 55 minutos sin moverte. Ponte en pie y busca tu propia forma de activarte. Si en los siguientes cinco minutos sigues sin moverte, recibirás una marca de inactividad.

## Es mucho más

Tu Polar Loop Crystal te guía hacia una vida más activa y saludable. Además, junto con el servicio web y la app Polar Flow, te ayuda a comprender cómo afecta tus actividad y hábitos a tu bienestar.

### POLAR LOOP CRYSTAL

Tu Polar Loop Crystal realiza un seguimiento de toda tu actividad y te guía para alcanzar tu objetivo de actividad diario.

### APP POLAR FLOW

Consulta tus datos de actividad, sueño y entrenamiento de un vistazo. La app se sincroniza inalámbricamente desde tu Polar Loop Crystal con el servicio web Polar Flow. Puedes obtenerla en App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup>.

### SERVICIO WEB POLAR FLOW

Haz un seguimiento de tus logros, obtén indicaciones y consulta el análisis detallado de tu actividad, sueño y resultados del entrenamiento. Encuentra todo esto y más en **flow.polar.com**.

### H7 HR SENSOR POLAR

Conecta tu Polar Loop Crystal con el H7 HR Sensor y saca el máximo partido a tus deportes diarios. El sensor de frecuencia cardíaca puede adquirirse por separado.

## SMART NOTIFICATIONS

Obtén notificaciones de llamadas entrantes, mensajes y eventos del calendario de tu teléfono en tu Polar Loop Crystal. Puedes activar la función Smart notifications en la app Polar Flow.



**i** Para obtener un análisis más detallado, sincroniza tus datos con el servicio web Polar Flow. Puedes hacerlo a través de la app o conectando tu Polar Loop Crystal a tu ordenador utilizando el cable USB. Asegúrate de que tienes el software FlowSync instalado y funcionando en tu ordenador.

## Buscar asistencia del producto



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

## Sigue pendiente de Polar



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

APP STORE ES UNA MARCA DE SERVICIO DE APPLE INC.

GOOGLE PLAY ES UNA MARCA REGISTRADA DE GOOGLE INC.

Swarovski® ES UNA MARCA REGISTRADA DE SWAROVSKI AG.

FABRICADO POR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE,  
FINLANDIA

TFNO. +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBLE CON



POLAR LOOP CRYSTAL  
DISPOSITIVO DE SEGUIMIENTO DE ACTIVIDAD

## Guía de primeros pasos

**Configuración en [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)**