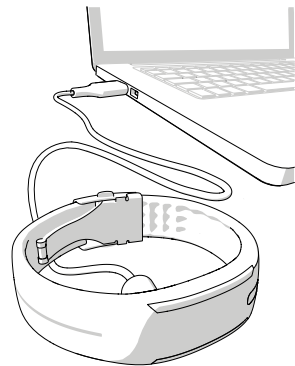


## Configurer votre Polar Loop Crystal

Pour pouvoir utiliser votre suiveur d'activité Polar Loop Crystal, il vous faut un **ordinateur** doté d'une **connexion Internet** pour accéder au service Web Polar Flow.

1. Ouvrez votre navigateur Internet, **rendez-vous sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** et téléchargez le logiciel FlowSync. Vous avez besoin de FlowSync pour configurer et synchroniser votre suiveur d'activité..
2. **Ouvrez** le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync **s'ouvre automatiquement** et vous demande de connecter votre produit Polar.
4.  **Branchez** Polar Loop Crystal  **dans** le port USB de votre ordinateur avec le câble fourni dans l'emballage de vente. Laissez votre ordinateur installer tout pilote USB suggéré.



**i** Apprenez-en plus sur votre Polar Loop Crystal en consultant le manuel d'utilisation complet, les FAQ et les didacticiels vidéos à l'URL [polar.com/support/Loop\\_Crystal](http://polar.com/support/Loop_Crystal).

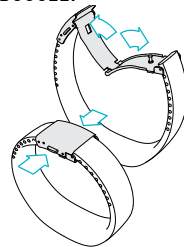
5. Le service Web Flow s'ouvre automatiquement dans votre navigateur Internet. **Créez** un compte, ou connectez-vous si vous possédez déjà un compte Polar.
6. Pour finaliser la configuration, cliquez sur **Terminé**. Vous devez attendre que la synchronisation soit terminée avant de pouvoir débrancher votre Polar Loop Crystal.
7. En cas de mise à jour de firmware disponible pour votre Polar Loop Crystal, vous vous recommandons de l'**installer** à ce stade.

Vous êtes opérationnel. Amusez-vous bien !

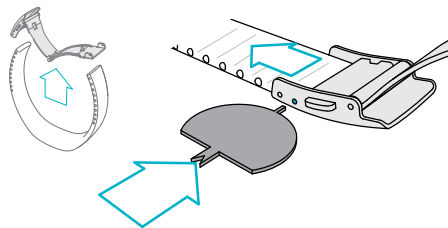
**i** Ne chargez pas l'appareil lorsque le connecteur USB est humide.

## Personnaliser la taille de bracelet

### 1. OUVREZ LA BOUCLE.

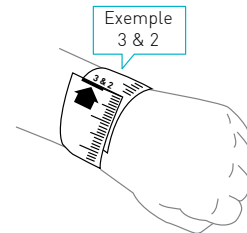


### 2. DÉTACHEZ LA BOUCLE AUX DEUX EXTRÉMITÉS.

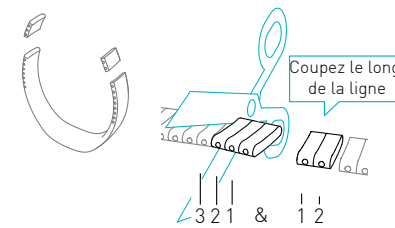


### 3. MESUREZ LA TAILLE DE VOTRE POIGNET.

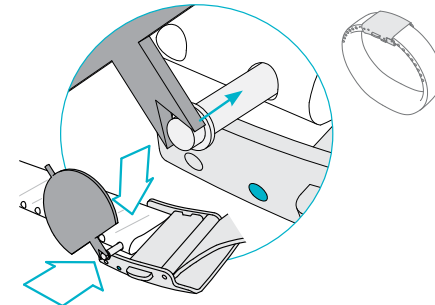
**i** Le bracelet est plus confortable à porter lorsqu'il est un peu lâche.



### 4. RÉTRÉCISSEZ LA BANDE AUX DEUX EXTRÉMITÉS.



### 5. RATTACHEZ LA BOUCLE.



**i** Portez le bracelet sur votre main non-dominante pour obtenir les meilleurs résultats.

## Caractéristiques techniques

TYPE DE PILE	PILE LI-POL 38 MAH
DURÉE DE FONCTIONNEMENT	JUSQU'À 8 JOURS AVEC ACTIVITÉ 24H/24 ET 7J/7 SUIVI ET ENTRAÎNEMENT 1H/ JOUR
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT	0 °C À +50 °C
ÉTANCHÉITÉ	IPX7
MATÉRIAUX	SILICONE, BUTADIÈNE-NITRILE, ACRYLIQUE STYRÈNE, FIBRE DE VERRE, POLYCARBONATE, ACIER INOXYDABLE, CRISTAUX Swarovski®

## Suivre votre activité quotidienne

Vous pouvez parcourir les affichages de l'écran à LED du Polar Loop Crystal en appuyant sur le bouton tactile à plusieurs reprises. Vous verrez d'autres informations sur chaque intitulé si vous patientez deux secondes et laissez l'écran défiler tout seul.

**ACTV** désigne l'activité quotidienne. L'objectif d'activité quotidienne est représenté par une barre d'activité.

- **TO GO** vous indique combien de temps vous devez encore rester actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.
- **JOG** désigne les activités de haute intensité comme la course à pied, les cours d'aérobic, le basket-ball, le football, le tennis ou le squash.
- **WALK** désigne les activités de moyenne intensité comme la marche, l'entraînement en circuit, le bowling, le skateboard, la natation douce ou le tennis de table.
- **UP** désigne les activités de faible intensité conduites debout comme le nettoyage, la vaisselle, le jardinage, la guitare, la pâtisserie, la promenade ou le tai chi.

**CALS** désigne les calories brûlées mesurées en kilocalories.

**STEP** désigne les pas que vous avez effectués.

**IT'S TIME TO MOVE** s'affiche si vous êtes resté immobile pendant 55 minutes. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Si vous n'êtes pas actif dans les cinq minutes suivantes, vous serez sanctionné par un tampon d'inactivité.

## C'est bien plus

Votre Polar Loop Crystal vous accompagne vers une vie plus active et saine. Associé au service Web Polar Flow et/ou à l'application mobile Polar Flow, il vous aide à comprendre comment vos choix et habitudes affectent votre bien-être.

### POLAR LOOP CRYSTAL

Votre Polar Loop Crystal effectue le suivi de toute votre activité et vous encourage à atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

### APPLICATION POLAR FLOW

Consultez vos données d'activité, d'entraînement et de sommeil en un clin d'œil. L'application synchronise les données sans fil depuis votre Polar Loop Crystal vers le service Web Polar Flow. Téléchargez-la sur l'App Store<sup>SM</sup> ou sur Google Play<sup>TM</sup>.

### SERVICE WEB POLAR FLOW

Effectuez le suivi de vos succès, obtenez de l'aide et consultez une analyse détaillée de votre activité, de votre sommeil et de vos résultats d'entraînement. Trouvez cela et plus encore à l'URL [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

### ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H7

Connectez Polar Loop Crystal avec l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 et tirez meilleur profit de votre sport quotidien. L'émetteur de fréquence cardiaque peut être acheté séparément.

## NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Recevez sur votre Polar Loop Crystal des notifications concernant les appels entrants, les messages et les événements du calendrier de votre téléphone. Vous pouvez activer la fonction Notifications téléphone dans l'application mobile Polar Flow.



Pour obtenir une analyse plus détaillée, synchronisez vos données avec le service Web Polar Flow. Vous pouvez le faire soit via l'application mobile Flow ou en raccordant votre Polar Loop Crystal à votre ordinateur via le câble USB. Assurez-vous que votre logiciel FlowSync est installé et exécuté sur votre ordinateur.

## Accéder au support technique



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

## Restez connecté avec Polar



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

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE D'APPLE INC.

GOOGLE PLAY EST UNE MARQUE DÉPOSÉE DE GOOGLE INC.

Swarovski® EST UNE MARQUE DÉPOSÉE DE SWAROVSKI AG.

FABRIQUÉ PAR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TÉL. +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

17958464.00 FRA 08/2015 WINLEE

COMPATIBLE AVEC



# POLAR LOOP CRYSTAL BRACELET D'ACTIVITÉ

## Guide de démarrage

Configuration à l'URL [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)

Français