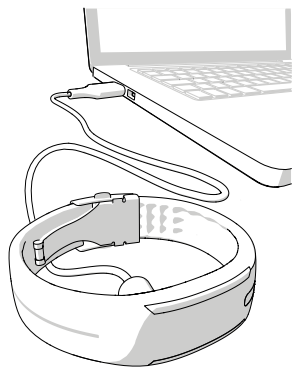


## Je Polar Loop Crystal instellen

Om je Polar Loop Crystal activity tracker in gebruik te nemen, heb je een **computer** nodig met een **internetverbinding** om naar de Polar Flow webservice te gaan.

1. Open je internetbrowser, **ga naar [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start)** en download de FlowSync-software. Je hebt FlowSync nodig om je activity tracker in te stellen en te synchroniseren.
2. **Open** het installatiepakket en volg de instructies op het scherm.
3. Als de installatie gereed is, **opent FlowSync automatisch** en vraagt je om je Polar-product aan te sluiten.
4. **Sluit** de Polar Loop Crystal met de in de productset meegeleverde kabel **aan** op de USB-poort van je computer. Laat je computer eventuele voorgestelde USB-stuurprogramma's installeren.



**i** Laad het apparaat niet op als de USB kabel vochtig is.

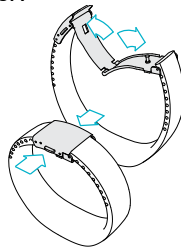
**i** Ontdek meer over je Polar Loop Crystal in de volledige gebruiksaanwijzing, de vaak gestelde vragen en bekijk de video-instructies op [polar.com/support/Loop\\_Crystal](http://polar.com/support/Loop_Crystal).

5. De Flow webservice opent automatisch in je internetbrowser. **Maak** een account aan of meld je aan als je al een Polar-account hebt.
6. Voltooi de installatie door op **Gereed** te klikken. Je moet wachten tot het synchroniseren gereed is, voordat je je Polar Loop Crystal los kunt koppelen.
7. Als er een firmware-update beschikbaar is voor je Polar Loop Crystal, adviseren wij je die bij deze stap te **installeren**.

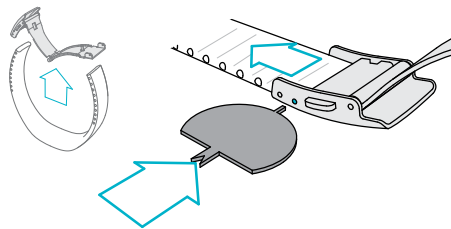
Je kunt nu beginnen. Veel plezier!

## Omvang van de armband aanpassen

### 1. OPEN DE GESP.

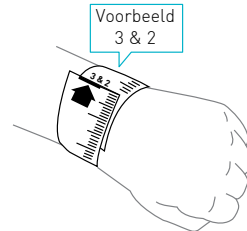


### 2. MAAK DE GESP AAN BEIDE ZIJDEN LOS.

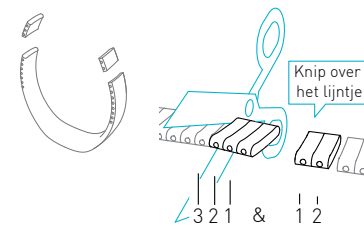


### 3. MEET DE OMTREK VAN JE POLS.

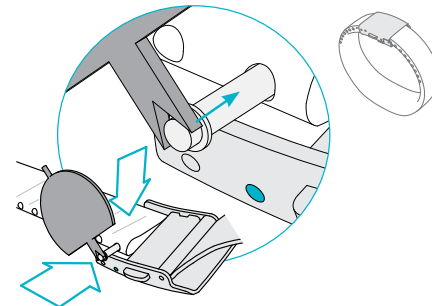
**i** De armband zit comfortabeler als deze een beetje los zit.



### 4. KORT DE BAND AAN BEIDE ZIJDEN IN.



### 5. BRENG DE GESP WEER AAN.



**i** Draag de armband om de arm die je het minst gebruikt voor de nauwkeurigste resultaten.

## Technische specificatie

BATTERIJTYPE	38 MAH LI-POL BATTERIJ
GEbruIKSDUUR	MAXIMAAL 8 DAGEN BIJ 24/7 ACTIVITEITS METING EN 1 UUR/DAG TRAINING
GEbruIKSTEMPERATUUR	0 °C TOT +50 °C / 32 °F TOT 122 °F
WATERBESTENDIG	IPX7
MATERIALEN	SILICONEN, ACRYLONITRIL-BUTADIËEN STYREEN, GLASVEZEL, POLYCARBONAAT, ROESTVRIJ STAAL, Swarovski® KRISTALLEN

## Volg je dagelijkse activiteit

Je kunt door de weergaven van het LED-display van de Polar Loop Crystal bladeren door herhaaldelijk op de aanraakknop te tikken. Er verschijnt meer informatie over elke kopregel. Als je twee seconden wacht, gaat het scherm vanzelf bladeren.

**ACTV** geeft je dagelijkse activiteit aan. Het dagelijks activiteitsdoel wordt uitgedrukt in een activiteitsbalk.

- **TO GO** geeft aan hoe lang je nog actief moet zijn om je dagelijks activiteitsdoel te bereiken.
- **JOG** houdt activiteiten van hoge intensiteit in, zoals joggen, groepsoefeningen, basketbal, voetbal, tennis, handbal of squash.
- **WALK** houdt activiteiten van normale intensiteit in, zoals wandelen, circuittraining, bowlen, skateboarden, schoonzwemmen of tafeltennis.
- **UP** houdt activiteiten van lage intensiteit in die je staande uitvoert, zoals schoonmaken, afwassen, tuinieren, gitaar spelen, bakken, rustig wandelen en tai chi.

**CALS** geeft de verbruikte calorieën aan, uitgedrukt in kilocalorieën.

**STEP** geeft de stappen die je gezet hebt aan.

**IT'S TIME TO MOVE** verschijnt als je 55 minuten lang stil hebt gezeten. Sta op en zoek een manier om in beweging te komen. Als je gedurende de volgende vijf minuten niet actief bent, krijg je een inactiviteitsstempel.

## Het is veel meer

Je Polar Loop Crystal begeleidt je naar een actiever en gezonder leven. Samen met de Polar Flow webservice en/of de Polar Flow mobiele app helpt de Loop je begrijpen hoe je keuzes en gewoontes je gezondheid beïnvloeden.

### POLAR LOOP CRYSTAL

Je Polar Loop Crystal volgt al je activiteiten en begeleidt je naar je dagelijks activiteitsdoel.

### POLAR FLOW APP

Bekijk je activiteits-, slaap- en trainingsgegevens in één oogopslag. De app synchroniseert de gegevens vanaf je Polar Loop Crystal draadloos naar de Polar Flow webservice. Je kunt deze downloaden van de App Store<sup>SM</sup> of van Google Play<sup>TM</sup>.

### POLAR FLOW WEBSERVICE

Volg je voortgang, krijg begeleiding en bekijk de gedetailleerde analyse van je activiteits-, slaap- en trainingsresultaten. Dit alles en meer vind je op **flow.polar.com**.

### POLAR H7 HARTSLAGSENSOR

Koppel je Polar Loop Crystal met de Polar H7 hartslagsensor en haal meer uit je dagelijkse sporten. De hartslagsensor kan afzonderlijk worden aangeschaft.

## SLIMME MELDINGEN

Ontvang meldingen van inkomende telefoongesprekken, berichten en agenda-items van je telefoon op je Polar Loop Crystal. Je kunt de functie Slimme meldingen inschakelen via de mobiele app Polar Flow.



**i** Synchroniseer je gegevens met de Polar Flow webservice voor een meer gedetailleerde analyse. Dat kun je doen via de Flow mobiele app of door je Polar Loop Crystal met de USB-kabel op je computer aan te sluiten. Zorg dat je op je computer de FlowSync-software geïnstalleerd en geactiveerd hebt.

## Productondersteuning zoeken



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

## Volg Polar



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

APP STORE IS EEN SERVICEMERK VAN APPLE INC.

GOOGLE PLAY IS EEN HANDELSMERK VAN GOOGLE INC.

Swarovski® IS EEN GEDEPONEERD HANDELSMERK VAN SWAROVSKI AG.

GEFABRICEERD DOOR

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

FI-90440 KEMPELE

TEL +358 8 5202 100

FAX +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

COMPATIBEL MET



POLAR LOOP CRYSTAL  
ACTIVITY TRACKER

## Snel van start gids

Instelling op [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)