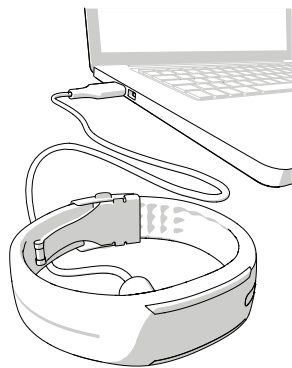


Konfigurer Polar Loop Crystal

For å ta Polar Loop Crystal-aktivitetsmåleren i bruk må du ha en **datamaskin** med **Internett-tilkobling** for å få tilgang til Polar Flow-nettjenesten.

1. Åpne nettleseren, **gå til flow.polar.com/start** og last ned FlowSync-programvaren. Du må ha FlowSync for å konfigurere og synkronisere aktivitetsmåleren.
2. **Åpne** installasjonspakken og følg instruksjonene på skjermen.
3. Når installasjonen er ferdig, **åpnes FlowSync automatisk** og ber deg om å koble til Polar-produktet.
4. **Koble** Polar Loop Crystal til USB-porten på datamaskinen med kablet som følger med i pakken. La datamaskinen installere eventuelle USB-drivere som foreslås.



i Ikke lad enheten når USB-kontakten er våt.

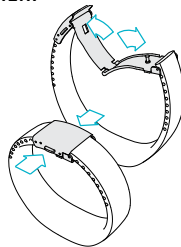
5. Flow-nettjenesten åpnes automatisk i nettleseren. **Opprett** en konto, eller logg deg på hvis du allerede har en Polar-konto.
6. Klikk på **Done** for å fullføre konfigureringen. Du må vente til synkroniseringen er ferdig før du kan koble fra Polar Loop Crystal.
7. Hvis en firmwareoppdatering er tilgjengelig for Polar Loop Crystal, anbefaler vi at du **installerer** den nå.

Du er klar til å sette i gang. God fornøyelse!

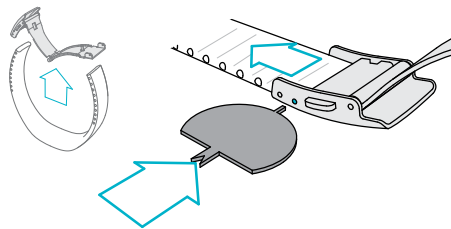
i Hvis du vil ha mer informasjon om Polar Loop Crystal, kan du gå til den fullstendige brukerhåndboken, de vanlige spørsmålene og videoveiledningene på polar.com/support/Loop_Crystal.

Tilpass størrelsen på armbåndet

1. ÅPNE SPENNEN.

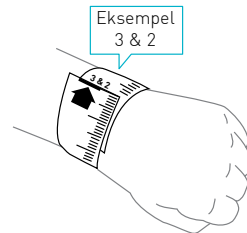


2. TA AV SPENNEN PÅ BEGGE SIDER.

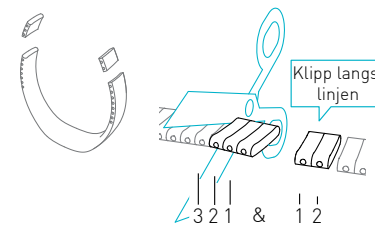


3. MÅL HÅNDELDSTØRRELSEN DIN.

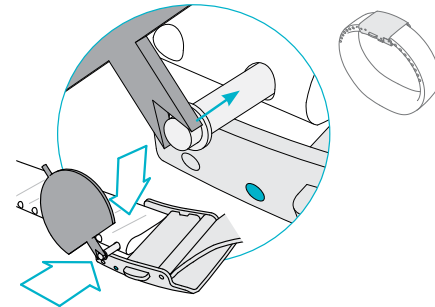
i Armbåndet er mer komfortabelt når det sitter litt løst.



4. KLIPP AV ARMBÅNDET PÅ BEGGE SIDER.



5. SETT PÅ SPENNEN IGJEN.



i Ha på deg armbåndet på motsatt hånd av den du skriver med, for å få mest mulig nøyaktige resultater.

Tekniske spesifikasjoner

BATTERITYPE	38 MAH LI-POL BATTERI
DRIFTSTID	OPPTIL 8 DAGER MED AKTIVITETSREGISTRERING HELE DØGNET OG TRENING 1 T/DAG
DRIFTSTEMPERATUR	0 °C TIL 50 °C
VANNTETTHET	IPX7
MATERIALE	SILIKON, AKRYLNITRIL-BUTADIEN-STYREN, GLASSFIBER, POLYKARBONAT, RUSTFRITT STÅL, Swarovski®-KRYSTALLER

Følg med på din daglige aktivitet

Du kan bla gjennom LED-displayvisningene på Polar Loop Crystal ved å trykke flere ganger på knappen. Du får opp mer informasjon om hver overskrift hvis du venter i to sekunder og lar skjermen rulle av seg selv.

ACTV står for daglig aktivitet. Det daglige aktivitetsmålet visualiseres med en aktivitetssøyle.

- **TO GO** forteller deg hvor mye lenger du må være aktiv for å nå det daglige aktivitetsmålet.
- **JOG** står for aktiviteter med høy intensitet, for eksempel jogging, treningsklasser, basketball, fotball, tennis eller squash.
- **WALK** står for aktiviteter med middels intensitet, for eksempel gåing, sirkeltraining, bowling, skateboard, forsiktig svømming eller bordtennis.
- **UP** står for aktiviteter med lav intensitet som utføres i stående stilling, for eksempel rengjøring, oppvask, hagearbeid, gitarspilling, baking, langsom gåing eller tai chi.

CALS står for forbrente kalorier, målt som kilokalorier.

STEP står for antall steg du har tatt.

IT'S TIME TO MOVE vises hvis du har vært i ro i 55 minutter. Reis deg opp og finn din egen måte å være aktiv på. Hvis du ikke er aktiv i løpet av de neste fem minuttene, får du et inaktivitetsstempel.

Så mye mer

Polar Loop Crystal veileder deg mot en sunnere og mer aktiv livsstil. Sammen med Polar Flow-nettjenesten og/eller Polar Flow-mobilappen hjelper den deg med å forstå hvordan valgene og vanene dine påvirker velværet ditt.

POLAR LOOP CRYSTAL

Polar Loop Crystal følger med på all aktiviteten din og veileder deg slik at du når ditt daglige aktivitetsmål.

POLAR FLOW-APPEN

Få en enkel oversikt over aktivitets-, trenings- og søvndataene dine. Appen synkroniserer data trådløst mellom Polar Loop Crystal og Polar Flow-nettjenesten. Last ned appen fra App StoreSM eller Google PlayTM.

POLAR FLOW-NETTJENESTEN

Registrer fremgangen din, få veiledning og se detaljert analyse av aktivitet, søvn og treningsresultater. Alt dette og mer er tilgjengelig på **flow.polar.com**.

POLAR H7 PULSSENSOR

Koble Polar Loop Crystal til Polar H7 pulssensor, og få mer ut av de daglige sportsaktivitetene dine. Pulssensoren kan kjøpes separat.

SMART VARSLER

Få varsler om innkommende anrop, meldinger og kalenderoppføringer fra telefonen din, på Polar Loop Crystal. Du kan aktivere funksjonen for smart varsler i Polar Flow-mobilappen.



i Synkroniser dataene dine med Polar Flow-nettjenesten for å få en mer detaljert analyse. Du kan gjøre dette via Flow-mobilappen eller ved å koble Polar Loop Crystal til datamaskinen din ved hjelp av USB-kabelen. Kontroller at FlowSync-programvaren er installert og kjører på datamaskinen.

Få produktstøtte



polar.com/support/Loop_Crystal

Følg med på Polar-nyheter



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

APP STORE ER ET SERVICEMERKE TILHØRENDE APPLE INC.
GOOGLE PLAY ER ET VAREMERKE TILHØRENDE GOOGLE INC.
Swarovski® ER ET REGISTRERT VAREMERKE TILHØRENDE SWAROVSKI AG.

PRODUSERT AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TLF. +358 8 5202 100
FAKS +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED



POLAR LOOP CRYSTAL
AKTIVITETSMÅLER

Startveiledning

Konfigurasjon på flow.polar.com/start