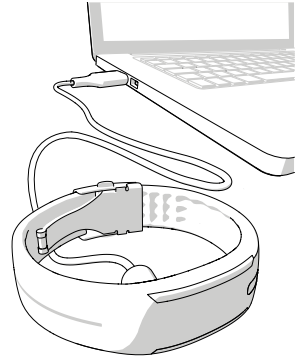


## Polar Loop Crystalin asetusten määrittäminen

Polar Loop Crystal -aktiivisuusrannekkeen käyttöönotto edellyttää **tietokonetta**, jossa on **Internet-yhteys**, jotta voit käyttää Polar Flow -verkkopalvelua.

1. Avaa Internet-selain, **siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start)** ja lataa FlowSync-ohjelma. FlowSync-ohjelmaa tarvitaan aktiivisuusrannekkeen asetusten määrittämiseen ja synkronointiin.
2. **Avaa** asennuspaketti ja noudata näyttöön tulevia ohjeita.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync **käynnistyy automaattisesti** ja pyytää sinua liittämään Polar-tuotteesi.
4. **Kytke** Polar Loop Crystal tietokoneen USB-porttiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.



**i** Lue lisää Polar Loop Crystalista sen täysimittaisesta käyttöohjeesta ja usein kysytyistä kysymyksistä ja tutustu ohjevideoihin osoitteessa [polar.com/support/Loop\\_Crystal](https://polar.com/support/Loop_Crystal).

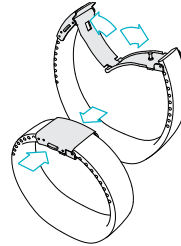
5. Flow-verkkopalvelu avautuu automaattisesti Internet-selaimeesi. **Luo** Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili.
6. Viimeistele asetusten määrittäminen napsauttamalla **Valmis**. Odota, kunnes synkronointi on suoritettu loppuun, ennen kuin irrotat Polar Loop Crystalin.
7. Jos Polar Loop Crystalin laiteohjelmistoon on saatavana päivitys, se kannattaa **asentaa** tässä vaiheessa.

Laite on nyt käyttövalmis. Pidä hauskaa!

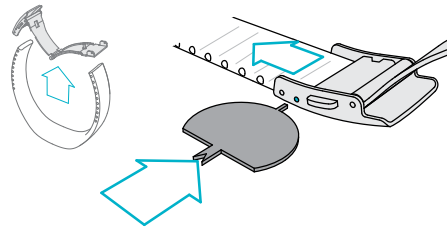
**i** Älä lataa laitetta, kun USB-liitin on märkä.

## Rannekkeen koon säätäminen

### 1. AVAA SOLKI.

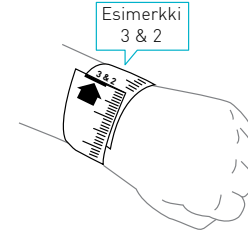


### 2. IRROTA SOLKI MOLEMMISTA PÄISTÄ.

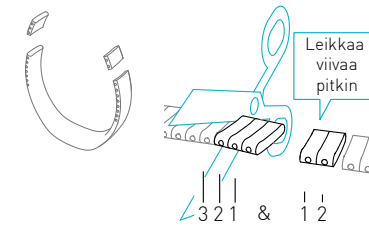


### 3. MITTAA RANTEESI.

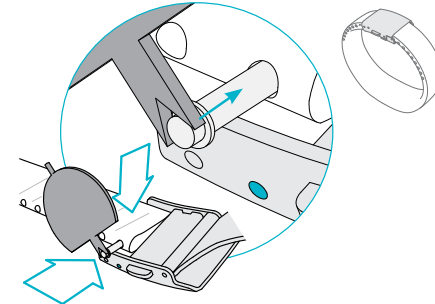
**i** Ranneke tuntuu mukavammalta, kun se on hieman löysällä.



### 4. LYHENNÄ HIHNAA MOLEMMISTA PÄISTÄ.



### 5. KIINNITÄ SOLKI UUELLEEN.



**i** Saat tarkimmat tulokset, kun pidät ranneketta heikommassa kädessäsi.

## Tekniset tiedot

AKUN TYYPPI	38 MAH:N LITIUMPOLYMEERI Akku
AKUN KESTO	ENINTÄÄN 8 PÄIVÄÄ YMPÄRIVUOROKAUTISELLA AKTIIVISUUDEN SEURANNALLA JA YHDEN TUNNIN PÄIVITTÄISELLÄ HARJOITTELUKSI
KÄYTTÖLÄMPÖTILA	0 °C ... +50 °C
VESITIIVIYS	IPX7
MATERIAALIT	SILIKONI, AKRYYLINITRIILIBUTADIENI-STYRENI, LASIKUITU, POLYKARBONAATTI, RUOSTUMATON TERÄS, Swarovski®-KRISTALLIT

## Seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi

Voit selata Polar Loop Crystalin LED-näytön näkymiä napauttamalla kosketuspainiketta. Näet kussakin kohdassa enemmän tietoja, jos odotat kaksi sekuntia ja annat tietojen vaihtua itsestään.

**ACTV** tarkoittaa päivittäistä aktiivisuutta.

Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan aktiivisuuspalkilla.

- **TO GO** kertoo, kauanko sinun on vielä oltava aktiivinen saavuttaaksesi päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.
- **JOG** tarkoittaa korkean intensiteetin aktiivisuutta, kuten hölkkää, ohjattua tuntia, koripalloa, jalkapalloa, tennistä tai squashia.
- **WALK** tarkoittaa keskimääräisen intensiteetin aktiivisuutta, kuten kävelyä, kuntopiiriä, keilailua, rullalautailua, kevyttä uintia tai pöytätennistä.
- **UP** tarkoittaa jalkeilla ollessa tapahtuvaa matalan intensiteetin aktiivisuutta, kuten siivousta, tiskausta, puutarhatöitä, kitaransoittoa, leivontaa, rauhallista kävelyä ja taitia.

**CALS** tarkoittaa poltettuja kaloreita kilokaloreina mitattuna.

**STEP** tarkoittaa ottamiasi askeleita.

**IT'S TIME TO MOVE** (Aika lähteä liikkeelle) tulee näyttöön, kun olet ollut paikallasi 55 minuuttia. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusteeman.

## Paljon muutakin

Polar Loop Crystal ohjaa sinua kohti aktiivisempää ja terveellisempää elämää. Yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja/tai -mobiilisovelluksen kanssa se kertoo, miten valintasi ja tapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

### POLAR LOOP CRYSTAL

Polar Loop Crystal seuraa kaikkea päivittäistä aktiivisuuttasi ja ohjaa sinua kohti päivittäistä tavoitettasi.

### POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet aktiivisuutta, harjoituksia ja nukkumista koskevat tiedot yhdellä silmäyksellä. Sovellus synkronoi tiedot langattomasti Polar Loop Crystalista Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sen App Store<sup>SM</sup>- tai Google Play<sup>TM</sup>-kaupasta.

### POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita sekä näet yksityiskohtaisen analyysin aktiivisuudestasi, nukkumisestasi ja harjoittelustasi. Kaiken tämän ja paljon muuta löydät osoitteesta [flow.polar.com](http://flow.polar.com).


### POLAR H7 -SYKESENSORI

Yhdistä Polar H7 -sykesensori Polar Loop Crystal -rannekkeeseen, niin saat enemmän irti päivittäisestä liikunnasta. Sykesensoreita on myynnissä erikseen.

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Vastaanota puhelimesi ilmoitukset tulevista puheluista, viesteistä ja kalenteritapahtumista Polar Loop Crystal -laitteella. Voit aktivoida älykkäät ilmoitukset Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta.



 Saat tarkemman analyysin synkronoimalla tiedot Polar Flow -verkkopalveluun. Voit synkronoida sen Flow-mobiilisovelluksen avulla tai kytkemällä Polar Loop Crystalin tietokoneeseen USB-johdolla. Varmista, että FlowSync-ohjelma on asennettu tietokoneeseen ja että se on käynnissä.

## Tuotetuki



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

## Seuraa Polarin kuulumisia



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

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.

GOOGLE PLAY ON GOOGLE INC.:N TAVARAMERKKI.

Swarovski® ON SWAROVSKI AG:N REKISTERÖITY TAVARAMERKKI.

VALMISTAJA

POLAR ELECTRO OY

PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE

PUH. 08 5202 100

FAKSI 08 5202 300

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

17958475.00 FIN 08/2015 WINLEE

YHTEENSOPIVA



# POLAR LOOP CRYSTAL AKTIIVISUUSRANNEKE

## Pikaopas

**Määritä asetukset osoitteessa**

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

Suomi