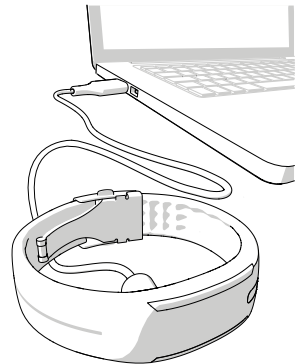


Installera din Polar Loop Crystal

För att komma igång med din Polar Loop Crystal aktivitetsmätare behöver du en dator med **Internetanslutning** för att få tillgång till Polar Flow webbtjänst.

1. Öppna din webbläsare, **gå till flow.polar.com/start** och ladda ner FlowSync-programmet. Du måste ha FlowSync för att aktivera och synkronisera din aktivitetsmätare.
2. **Öppna** installationspaketet och följ anvisningarna på datorn.
3. När installationen är klar **öppnas programmet FlowSync automatiskt** och du ombeds att ansluta din Polar-produkt
4. **Anslut** Polar Loop Crystal **till** datorns USB-port med kabeln som medföljde när du köpte produkten. Låt din dator installera föreslagna USB-drivrutiner.



i Mer information om din Polar Loop Crystal finns i den fullständiga användarhandboken. FAQ samt videohandledningarna finns på polar.com/support/Loop_Crystal.

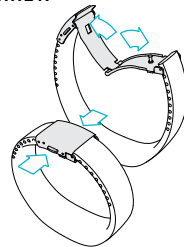
5. Flow webbtjänst öppnas automatiskt i din webbläsare. **Skapa** ett användarkonto eller logga in om du redan har ett Polar-konto.
6. Slutför installationen genom att klicka på **Klar**. Du måste vänta tills synkroniseringen är slutförd innan du kan koppla från din Polar Loop Crystal.
7. Om det finns en mjukvaruuppdatering tillgänglig för din Polar Loop Crystal rekommenderar vi att du **installerar** den nu.

Du är nu redo att sätta igång. Ha det så kul!

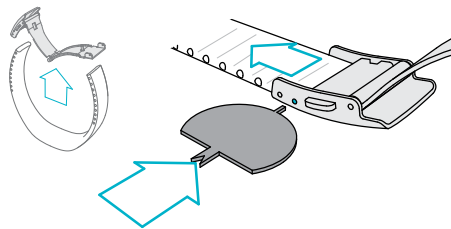
i Ladda inte enheten om det är fukt i USB-kontakten.

Justera armbandsstorlek

1. ÖPPNA SPÄNNET.

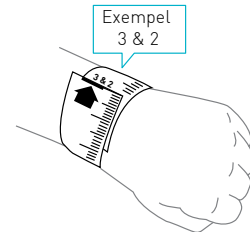


2. LOSSA SPÄNNET FRÅN BÅDA ÄNDARNA.

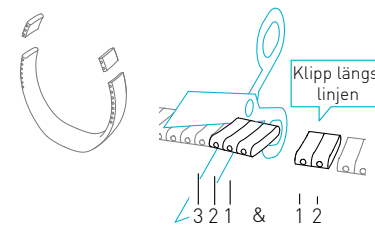


3. MÄT DIN HANDLED.

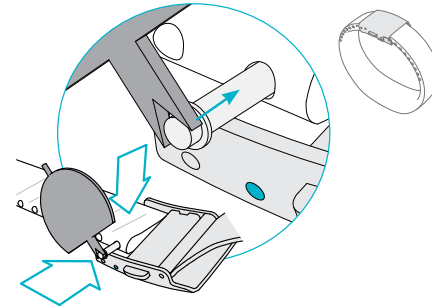
i Armbandet är bekvämare att bära när det sitter lite löst runt armen.



4. JUSTERA BANDET LIKA MYCKET I BÅDA ÄNDARNA.



5. SÄTT FAST SPÄNNET IGEN.



i Bär armbandet på din icke-dominanta hand för att få de mest korrekta mätresultaten.

Teknisk specifikation

BATTERITYP	38 MAH LI-POL-BATTERI
DRIFTTID	UPP TILL 8 DAGAR MED AKTIVITETSMÄTNING DYGNET RUNT OCH TRÄNING 1 TIM/DAG
DRIFTSTEMPERATUR	0 °C TILL +50 °C
VATTENRESISTENS	IPX7
MATERIAL	SILIKON, AKRYLNITRILBUTADIENSTYREN, GLASFIBER, POLYKARBONAT, ROSTFRITT STÅL, Swarovski®-KRISTALLER

Följ din dagliga aktivitet

Du kan bläddra genom LED-displayerna på Polar Loop Crystal genom att trycka upprepade gånger på touch-knappen. Du kan se mer information under varje rubrik om du väntar två sekunder och låter displaytexten rulla av sig själv.

ACTV står för daglig aktivitet. Det dagliga aktivitetsmålet visas med en aktivitetsstapel.

- **TO GO** visar hur mycket längre du måste vara aktiv för att nå ditt dagliga aktivitetsmål.
- **JOG** står för högintensiv aktivitet såsom jogging, gruppträningsklasser, basket, fotboll, innebandy, tennis eller squash.
- **WALK** står för medelintensiv aktivitet såsom promenader, cirkelträning, bowling, skateboarding, lugn simning eller bordtennis.
- **UP** står för lågintensiv aktivitet - ståendes - såsom städning, diskning, trädgårdsarbete, bakning, lätta promenader eller tai chi.

CALS visar antalet förbrukade kalorier, beräknade som kilokalorier.

STEP visar antal steg du har tagit (baserat på dina armrörelser).

IT'S TIME TO MOVE visas om du har varit stilla i 55 minuter. Ställ dig upp och hitta ditt sätt att vara aktiv. Om du inte är aktiv inom de nästkommande fem minuterna får du en inaktivitetsstämpel.

Det finns mycket mer

Polar Loop Crystal vägleder dig till ett mer aktivt och hälsosamt liv. Tillsammans med Polar Flow webbtjänst och/eller Polar Flow mobilapp hjälper den dig att förstå hur dina val och dagliga vanor påverkar ditt välbefinnande.

POLAR LOOP CRYSTAL

Din Polar Loop Crystal mäter all din aktivitet och ger dig vägledning så att du kan nå ditt dagliga aktivitetsmål.

POLAR FLOW-APPEN

Få en snabb överblick av din dagliga aktivitet, träning och sömndata. Appen synkroniserar data trådlöst från din Polar Loop Crystal till Polar Flow webbtjänst. Skaffa den på App StoreSM eller Google PlayTM.

POLAR FLOW WEBBTJÄNST

Mät dina prestationer, få vägledning och se detaljerad analys av din aktivitet, sömn och dina träningsresultat. Allt detta och mycket mer finns på **flow.polar.com**.

POLAR H7 PULSSENSOR

Anslut Polar H7 pulssensor till Polar Loop Crystal och få ut mer av dina dagliga träningsaktiviteter. Pulssensorn kan köpas som ett separat tillbehör.

SMART-NOTISER

Få notiser om inkommande samtal, meddelanden och kalenderhändelser från telefonen på din Polar Loop Crystal. Du kan aktivera funktionen Smart-notiser i mobilappen Polar Flow.



i Synkronisera dina data till Polar Flow webbtjänst för mer detaljerad analys. Du kan göra detta antingen via Flow mobilapp eller genom att ansluta din Polar Loop Crystal till datorn med USB-kabeln. Kontrollera att programmet FlowSync är installerat och körs på din dator.

Produktsupport



polar.com/support/Loop_Crystal

Håll dig uppdaterad



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

APP STORE ÄR ETT SERVICEMÄRKE SOM TILLHÖR APPLE INC.
GOOGLE PLAY ÄR ETT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR GOOGLE INC.
Swarovski® ÄR ETT REGISTRERAT VARUMÄRKE SOM TILLHÖR SWAROVSKI AG.

TILLVERKAD AV
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
FI-90440 KEMPELE
TEL +358 8 5202 100
FAX +358 8 5202 300
WWW.POLAR.COM

KOMPATIBEL MED



17958478.00 SWE 08/2015 WINLEE
17958482.00 BUNDLE EMEA/LATAM/SCAN 08/2015 WINLEE

POLAR

POLAR LOOP CRYSTAL
AKTIVITETSMÄTARE

Kom igång-guide

Kom igång via flow.polar.com/start

Svenska