

POLAR®



POLAR LOOP CRYSTAL

GEBRAUCHSANLEITUNG

INHALT

Inhalt	2
Polar Loop Crystal Gebrauchsanleitung	5
Einführung	5
Übersicht	5
Lieferumfang	7
Dies ist dein Polar Loop Crystal	8
Erste Schritte	9
Einrichten deines Polar Loop Crystal	10
Polar FlowSync herunterladen und installieren	10
Anschließen deines Polar Loop Crystal	11
An Polar Flow teilnehmen	11
Anpassen der Armbandgröße	14
Mobile App Polar Flow herunterladen	17
Koppeln deines Polar Loop Crystal mit deinem Mobilgerät	17
Batterie und Aufladen	19
Sei aktiv	20
Verfolgen deiner täglichen Aktivität	21
Aktivitätsziel	21
Aktivitätsdaten	22
Inaktivitätsalarm	25
Schlafdaten im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow	26

Aktivitätsdaten in der mobilen App Polar Flow und im Polar Flow Webservice	26
Training mit deinem Polar Loop Crystal	28
Anlegen eines Herzfrequenz-Sensors	28
Koppeln eines Herzfrequenz-Sensors	29
Training starten	29
Herzfrequenz-basierte Anleitung während des Trainings	30
Training beenden	31
Synchronisierung	32
Synchronisierung mit der mobilen App Polar Flow	32
Synchronisierung mit dem Polar Flow Webservice über FlowSync	32
Funktionen	34
EnergyPointer	35
Smart Notifications (Polar Flow app für iOS)	36
Einstellungen für Smart Notifications	36
Mobile App Polar Flow	36
Nicht stören	36
Telefon	37
Verwendung der Funktion Smart Notifications	37
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung.	37
Smart Notifications (Polar Flow App für Android)	39
Einstellungen für Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App	39
Nicht stören	40

Apps blockieren	40
Telefoneinstellungen	40
Verwendung der Funktion Smart Notifications	41
Die Funktion Smart Notifications arbeitet über eine Bluetooth-Verbindung.	41
Alarm	42
Einstellungen	43
Anzeigeeinstellungen	43
Einstellung der Uhrzeit	43
Flugmodus	44
Meldungen in der Anzeige	45
Mobile App Polar Flow	46
Polar Flow Webservice	47
Firmware-Aktualisierung	48
Polar Loop Crystal zurücksetzen	49
Wichtige Informationen	50
Pflege deines Polar Loop Crystal	51
Reinigung	51
Aufbewahrung	51
Service	52
Wichtige Hinweise	53
Störungen während des Herzfrequenz-Trainings	53
Gehe beim Training auf Nummer Sicher	53

Technische Spezifikationen	55
Polar FlowSync Software und USB-Kabel	57
Kompatibilität der mobilen App Polar Flow	57
Weltweite Garantie des Herstellers	58
Haftungsausschluss	60

POLAR LOOP CRYSTAL GEBRAUCHSANLEITUNG

EINFÜHRUNG

Danke, dass du dich für den neuen, intelligenten Polar Loop Crystal entschieden hast!

Diese Anleitung wird dir dabei helfen, dich mit deinem neuen Freund vertraut zu machen. Du kannst die vollständige Gebrauchsanleitung und die aktuelle Version dieser Kurzanleitung unter polar.com/de/support/Loop-Crystal herunterladen.

ÜBERSICHT



Polar Loop Crystal

Der Polar Loop Crystal verfolgt alle deine Aktivitäten – jeden Schritt und Tritt über den ganzen Tag hinweg – und zeigt dir, wie gut sie dir tun. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast, und hilft dir auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt.

USB-Kabel

Das Produkt-Set beinhaltet ein spezielles USB-Kabel. Verwende es, um die Batterie zu laden und Daten über die FlowSync Software zwischen deinem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Mobile App Polar Flow

Sieh dir deine Aktivität und deine Trainingsdaten auf einen Blick an. Die Polar Flow App synchronisiert deine Aktivität und deine Trainingsdaten drahtlos mit dem Polar Flow Webservice. Besorge sie dir im App StoreSM oder über Google PlayTM.

Polar FlowSync Software

Die Polar FlowSync Software synchronisiert Daten zwischen deinem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice auf deinem Computer. Gehe zu flow.polar.com/start, um deinen Polar Loop Crystal einzurichten und die FlowSync Software herunterzuladen und zu installieren.

Polar Flow Webservice

Verfolge deine Leistungen, lasse dich anleiten und sieh dir detaillierte Auswertungen deiner Aktivität und deiner Trainingsergebnisse an. Informiere alle deine Freunde über deine Leistungen. All dies findest du auf polar.com/flow.

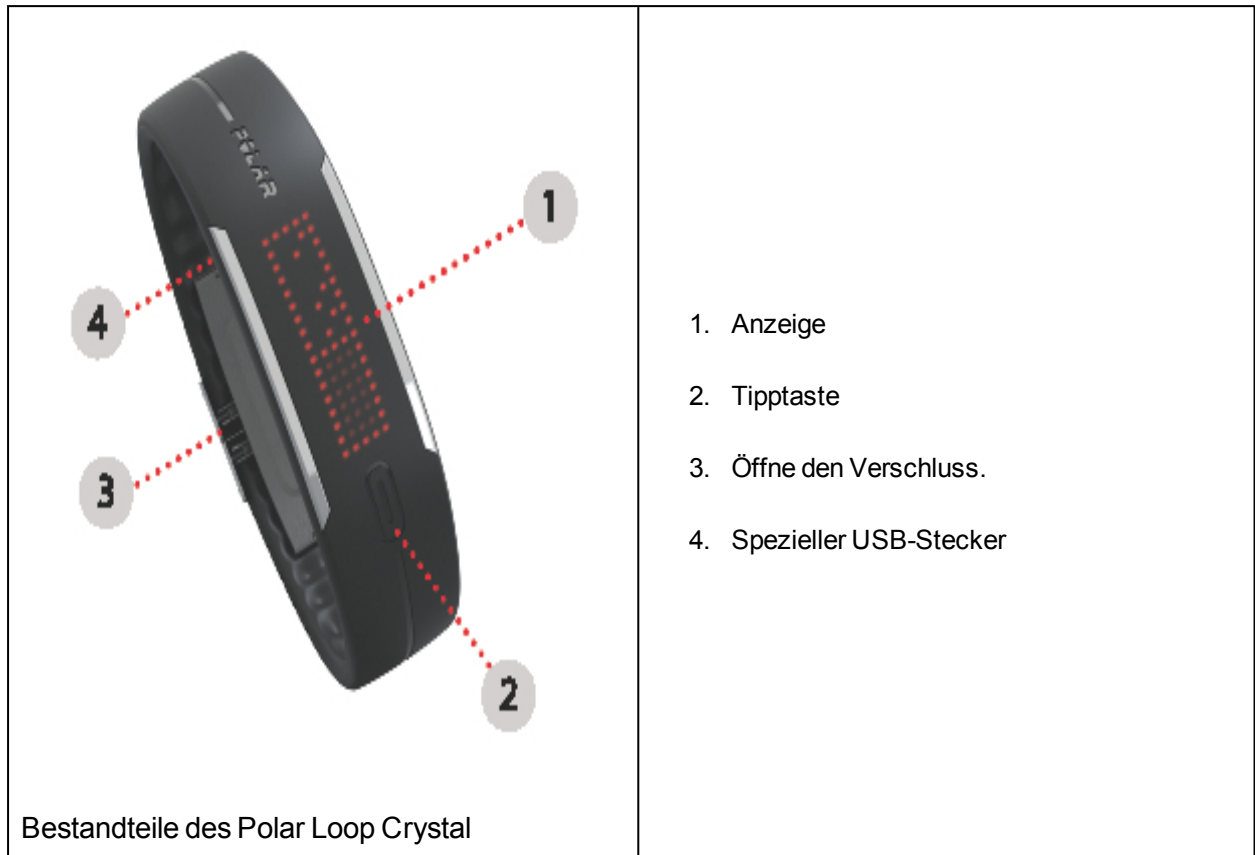
LIEFERUMFANG



Verpackungsinhalt

1. Polar Loop Crystal
2. Verschluss mit Federstegen (am Polar Loop Crystal befestigt)
3. Werkzeug
4. Zusätzlicher Federsteg
5. Spezielles USB-Kabel
6. Kurzanleitung mit Messwerkzeug

DIES IST DEIN POLAR LOOP CRYSTAL



ERSTE SCHRITTE

EINRICHTEN DEINES POLAR LOOP CRYSTAL

Um deinen Polar Loop Crystal einzurichten, benötigst du einen **Computer** mit **Internetverbindung**, da die Einrichtung im Polar Flow Webservice erfolgt. Die Systemvoraussetzungen für PC und Mac findest du nachstehend.

PC

Software: Windows 7, Windows 8 und höher

Hardware: USB-Anschluss

Mac


Software: Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 und höher

Hardware: USB-Anschluss

POLAR FLOWSYNC HERUNTERLADEN UND INSTALLIEREN

Du musst die Polar FlowSync Software herunterladen und installieren, um deinen Polar Loop Crystal einzurichten, deine Aktivitätsdaten zu synchronisieren und deinen Polar Loop Crystal auf den neuesten Stand zu bringen.

1. Gehe zu flow.polar.com/start und lade Polar FlowSync herunter.
2. Führe das Installationspaket aus und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm.

 *Wenn du in einer Popup-Meldung dazu aufgefordert wirst, deinen Computer neu zu starten, kannst du die Meldung einfach schließen und fortfahren.*

Sobald die Installation abgeschlossen ist, wird FlowSync automatisch geöffnet und fordert dich auf, dein Polar Produkt zu verbinden.

Ausführlichere Anweisungen zum Installieren von FlowSync findest du auf polar.com/support/FlowSync.

ANSCHLIEßEN DEINES POLAR LOOP CRYSTAL

i Dein neuer Polar Loop Crystal befindet sich im Aufbewahrungsmodus und schaltet sich ein, wenn du ihn zur Einrichtung an einen Computer anschließt.

Verbinde deinen Polar Loop Crystal über das mitgelieferte USB-Kabel mit deinem Computer. Das magnetische Ende des Kabels schnappt automatisch ein, wenn es ordnungsgemäß an deinem Armband angeschlossen ist. Lasse deinen Computer die vorgeschlagenen USB-Treiber installieren.



i Bitte verwende keine USB-Hubs. Sie liefern möglicherweise nicht genug Strom, um den Aktivitätsmonitor zu laden.

AN POLAR FLOW TEILNEHMEN

1. Der Polar Flow Webservice wird in deinem Webbrowser automatisch geöffnet.

Auf dem Display des Polar Loop Crystal wird das Synchronisierungssymbol angezeigt.



i Trenne deinen Polar Loop Crystal und schließe ihn wieder an, wenn der Polar Flow Webservice nicht geöffnet wird.


2. **Erstelle ein Polar Konto** oder melde dich an, wenn du bereits über ein Konto verfügst. Klicke dann auf **Weiter**.

Dein Polar Konto ist dein Zugang für alle Polar Services, bei denen du dich anmelden musst, z. B. der Polar Flow Webservice und polarpersonaltrainer.com.

3. **Rufe die Einstellungen auf:**

Gib deine Benutzereingaben ein. Achte darauf, sie präzise einzugeben. Eine genaue Eingabe dieser Daten ermöglicht, dich persönlich anzuleiten sowie deine tägliche Aktivität und deine Trainingseinheiten exakt zu interpretieren.

Wähle das Zeitformat, das für die Anzeige des Polar Loop Crystal verwendet werden soll. Wähle, an welchem Handgelenk du das Armband tragen wirst – dies legt die Ausrichtung der Anzeige fest.

 *Wir empfehlen, das Armband an der nichtdominanten Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen.*


Wähle dann abschließend dein Aktivitätsniveau, um ein für dich geeignetes Aktivitätsziel zu erhalten.

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow ändern.

4. **Beginne mit der Synchronisierung**, indem du auf **Fertig** klickst. Die Einstellungen werden daraufhin zwischen dem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice synchronisiert.

Bitte warte, bis die Synchronisierung abgeschlossen ist, bevor du deinen Polar Loop Crystal trennst. Wenn die Synchronisierung abgeschlossen ist, zeigt der Polar Loop Crystal ein Häkchen und dann das Ladesymbol an, solange er lädt. Das Tagebuch des Polar Flow Webservice wird auf deinem Computerbildschirm geöffnet.



 Wenn für deinen Polar Loop Crystal eine Firmware-Aktualisierung vorhanden ist, empfehlen wir, sie jetzt zu installieren. Weitere Informationen findest du unter [Firmware-Aktualisierung](#).

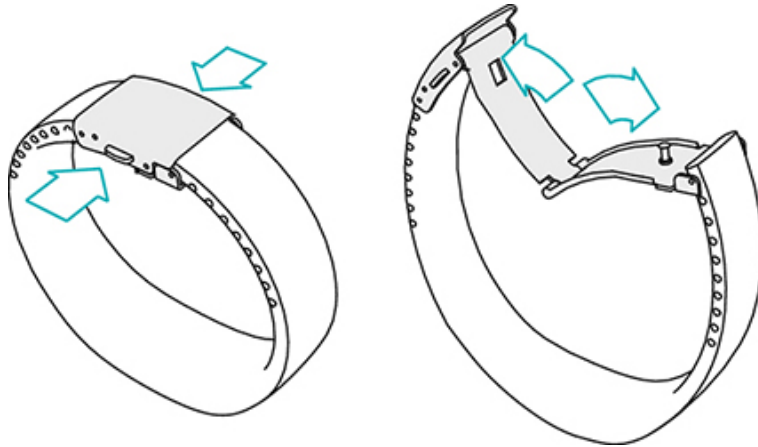
Jetzt kannst du mit der Einstellung der Armbandgröße beginnen oder deinen Polar Loop Crystal vollständig aufladen. Wenn die Batterie nicht vollständig geladen ist, wenn du deinen Polar Loop Crystal vom Computer trennst, denke daran, ihn zu einem späteren Zeitpunkt voll aufzuladen.

Weitere Informationen zum Webservice findest du unter [Polar Flow Webservice](#).

ANPASSEN DER ARMBANDGRÖÖE

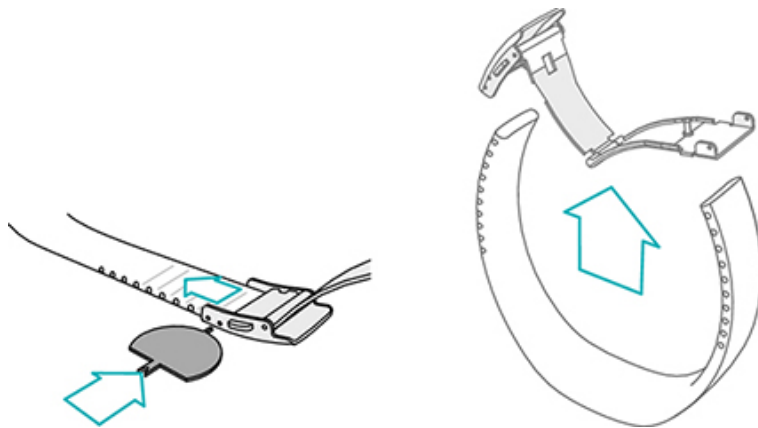
Befolge diese Schritte, um deinen Polar Loop Crystal an deine Handgelenkgröße anzupassen.

1. **Öffne die Schnalle, indem du auf die seitlichen Knöpfe an der Schnalle drückst.**



2. **Löse die Schnalle von beiden Enden.**

Löse mit dem mitgelieferten Schnallenwerkzeug die Federstege, sodass sie mit der Schnalle herauspringen. Nimm dann die Schnalle vom Armband ab.

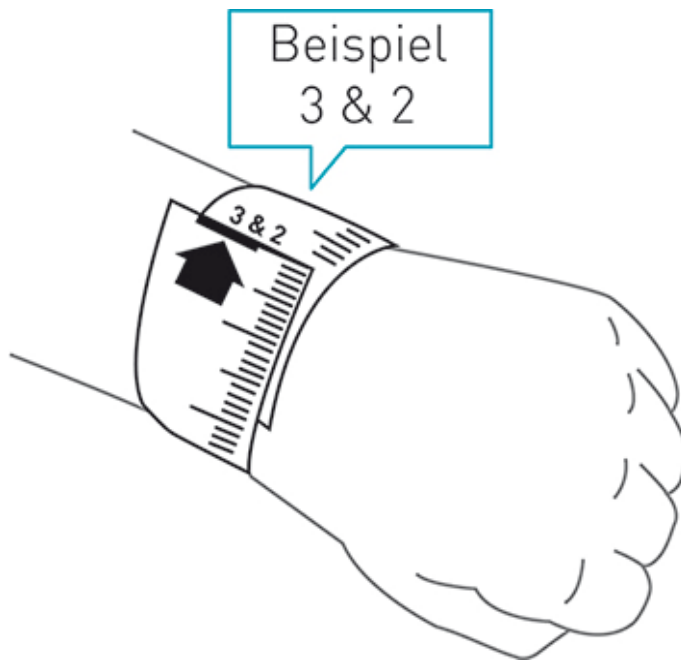


3. **Miss deine Handgelenkgröße.**

Trenne das Messwerkzeug entlang der perforierten Linie von der Kurzanleitung.

Wickle es fest um dein Handgelenk und schreibe dir die Zahlen auf. An jedem Ende des Armbands steht eine Nummer. Jede Nummer stellt die Anzahl von Blöcken zwischen den Rillen auf der Innenseite deines Armbands dar, die du abschneiden musst.

i Das Armband trägt sich angenehmer, wenn es etwas locker sitzt.



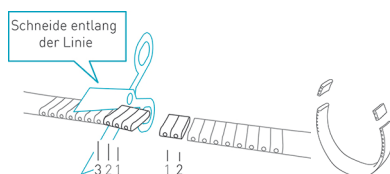
4. Kürze das Band vorsichtig an beiden Enden.

Um sicherzustellen, dass sich die Anzeige in der Mitte befindet, musst du das Band an beiden Enden kürzen.

Zähle von einem Ende so viele Blöcke ab, wie du gemessen hast. Folge der geraden Linie in der Rille und zwischen den Löchern für die Federstege und schneide dann das Band vorsichtig ab.

i Achte darauf, nicht in die Löcher für die Federstege zu schneiden.

Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite des Armbands.



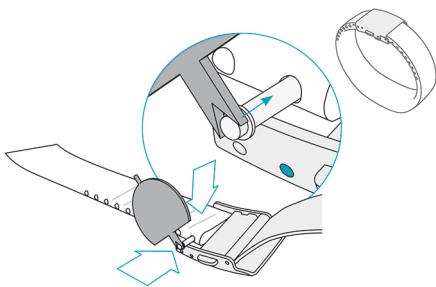
5. Setze die Schnalle wieder auf das Armband auf.

Nimm einen Federsteg, platziere ihn im ersten Loch am Ende des Armbands und führe ein Ende des Federstegs in das Federstegloch in der Schnalle ein.

Verwende das Werkzeug, um das andere Ende des Federstegs in das andere Federstegloch in der Schnalle einschnappen zu lassen.

Wiederhole den Vorgang am anderen Ende des Armbands.

i Wenn du Probleme beim Wiederanbringen der Schnalle hast, stelle sicher, dass die Schnittlinie gerade ist. Kürze das Armband bei Bedarf.



6. Probiere das Armband an, um zu sehen, ob es passt.

Du kannst die Länge nach Bedarf anpassen, indem du einen der Federstege der Schnalle verschiebst, bis das Armband perfekt sitzt. Oder kürze das Armband bei Bedarf noch einmal um jeweils einen Block.

i Wenn du das Polar Loop Crystal Armband aus Versehen zu kurz abgeschnitten hast, wende dich innerhalb eines Monats nach dem Kaufdatum an deinen Händler oder den Polar Kundendienst, um kostenlos ein Ersatzarmband zu erhalten.


MOBILE APP POLAR FLOW HERUNTERLADEN

Hole dir die mobile App Polar Flow, um deine Aktivitätsdaten unterwegs zu verfolgen und auszuwerten und sie drahtlos zwischen deinem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

- Die Polar Flow App für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 8.0 (oder höher) von Apple.
- Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die über Android 4.3 oder höher verfügen.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/Flow_app.

 *Um den Polar Loop Crystal mit der mobilen App Polar Flow zu verwenden, musst du das Produkt mit deinem Computer einrichten. Weitere Informationen über die Einrichtung des Produkts findest du unter [Einrichten deines Polar Loop Crystal](#).*


KOPPELN DEINES POLAR LOOP CRYSTAL MIT DEINEM MOBILGERÄT

Vor der Kopplung

- Führe die Einrichtung auf flow.polar.com/start wie im Kapitel [Einrichten deines Polar Loop Crystal](#) beschrieben durch, um ein Polar Konto zu erhalten.
- Lade dir die Flow App aus dem App Store oder von Google Play herunter.
- Stelle sicher, dass auf deinem Mobilgerät *Bluetooth* aktiviert und der Flugmodus deaktiviert sind.
- Stelle sicher, dass dein Mobilgerät mit dem Internet verbunden ist.

So koppelst du dein mobiles Gerät:

1. Öffne auf deinem Mobilgerät die Polar Flow App und melde dich bei deinem Polar Konto an.
2. Warte, bis auf deinem Mobilgerät die Verbindungsansicht angezeigt wird.
3. Tippe auf die Taste an deinem Polar Loop Crystal, um ihn mit der App zu koppeln. Warte, bis die Anzeige des Polar Loop Crystal erlischt, sodass die Synchronisierung beginnen kann.

 *Bringe deinen Polar Loop Crystal nahe genug an dein Telefon, damit die Kopplung erfolgreich ausgeführt wird.*

4. Tippe auf deinem Gerät auf **OK**, um die Kopplung zu akzeptieren.

Die Polar Flow App beginnt, sich mit deinem Polar Loop Crystal über *Bluetooth* zu synchronisieren. Danach synchronisiert sie sich über eine Internetverbindung mit dem Polar Flow Webservice. Die Einstellungen aus deinem Polar Konto werden aus dem Webservice an die mobile App übertragen. Die App kann jetzt deine persönlichen Aktivitätsdaten anzeigen und dich anleiten.

Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow](#).

BATTERIE UND AUFLADEN

Nach Ablauf der Nutzungsdauer des Produkts möchte dich Polar darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und mache möglichst Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten. Entsorge dieses Produkt nicht im unsortierten Hausmüll.

Der Polar Loop Crystal verfügt über eine eingebaute aufladbare Batterie. Wenn der Polar Loop Crystal vollständig geladen ist, kann er je nach Gebrauch bis zu 8 Tage lang verwendet werden. Wenn du oft durch die Anzeige blättest oder deinen Polar Loop Crystal für Herzfrequenz-Training verwendest, musst die Batterie häufiger laden.

Verbinde das mit dem Produktpaket gelieferte USB-Kabel, um den Polar Loop Crystal über den USB-Anschluss an deinem Computer aufzuladen. Wenn du den USB-Stecker an eine Steckdose anschließen möchtest, verwende einen USB-Netzadapter (nicht im Lieferumfang). Wenn die Batterie vollständig entladen ist, dauert es möglicherweise bis zu 20 Sekunden, bis die Lade-Animation angezeigt wird. Die Anzeige wechselt zwischen dem Ladesymbol und dem Batteriestatus, während die Batterie geladen wird. Die Batterie vollständig zu laden, dauert etwa 90 Minuten.



Wenn du einen Netzadapter verwendest, stelle sicher, dass er mit „Ausgang 5 VDC, max. 0,5 A bis 2 A“ beschriftet ist. Verwende nur Netzadapter mit ausreichender Sicherheitszulassung (mit „LPS“, „Limited Power Supply“ oder „von UL gelistet“ gekennzeichnet).

Der Polar Loop Crystal benachrichtigt dich, wenn die Batterie schwach wird. Weitere Informationen zu den Meldungen bei schwacher Batterie findest du unter [Meldungen in der Anzeige](#).

SEI AKTIV

VERFOLGEN DEINER TÄGLICHEN AKTIVITÄT

Der Polar Loop Crystal verfolgt deine Aktivitäten mit dem internen 3D-Beschleunigungssensor, der die Bewegungen deines Handgelenks erfasst. Er teilt dir mit, wie aktiv du in deinem täglichen Leben wirklich bist, indem er die Häufigkeit, Intensität und Regelmäßigkeit deiner Bewegungen unter Berücksichtigung deiner Benutzereingaben analysiert.

Weitere Informationen zum Polar 24/7 Activity Tracking findest du unter polar.com/de/support.

AKTIVITÄTSZIEL

Dein Polar Loop Crystal gibt dir jeden Tag ein Aktivitätsziel vor und leitet dich dabei an, es zu erreichen. Dein Aktivitätsziel wird als Leiste angezeigt, die sich füllt, je mehr du dich deinem Ziel näherst. Wenn die Leiste voll ist, hast du dein Ziel erreicht. Das Aktivitätsziel basiert auf deinen persönlichen Daten und deinem Aktivitätsniveau. Das Aktivitätsniveau findest du in den Einstellungen für das tägliche Aktivitätsziel im Polar Flow Webservice.

Melde dich beim Polar Flow Webservice an, klicke auf deinen Namen/dein Profilfoto in der oberen rechten Ecke und gehe zur Registerkarte „Tägliches Aktivitätsziel“ unter „Einstellungen“.

Die Einstellung für das tägliche Aktivitätsziel ermöglicht es dir, aus drei Optionen das Aktivitätsniveau zu wählen, das deinen typischen Tag und deine Aktivität am besten beschreibt (siehe Nr. 1 im nachstehenden Bild). Unter dem Auswahlbereich (Nr. 2 im nachstehenden Bild) kannst du sehen, wie aktiv du sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel auf dem gewählten Niveau zu erreichen. Wenn du z. B. im Büro arbeitest und den Großteil des Tages im Sitzen verbringst, werden für einen gewöhnlichen Tag 7 Stunden Aktivität mit geringer Intensität erwartet. Für Personen, die während der Arbeitszeit viel stehen und laufen, sind die Erwartungen höher.

Settings Account | **Daily activity goal** | Your profile | Privacy | General | Notification settings

Daily activity goal ?

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

Level 1
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

Level 2
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

Level 3
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal **100%**

Low intensity Standing work, light household chores	7h 19min	or
Medium intensity Walking and other moderate activities	2h 12min	
High intensity Jogging, running and other intense activities	0h 58min	or

Cancel Save


Wie lange du über den Tag aktiv sein musst, um dein tägliches Aktivitätsziel zu erreichen, hängt von dem gewählten Niveau und der Intensität deiner Aktivitäten ab. Mit intensivem Training erreichst du dein Ziel schneller oder bleibe durch moderate Bewegung über den Tag hinweg aktiv. Das Alter und das Geschlecht wirken sich ebenfalls auf die Intensität aus, die du benötigst, um dein Aktivitätsziel zu erreichen. Je jünger du bist, desto intensiver müssen deine Aktivitäten sein.


AKTIVITÄTSDATEN

Dein Polar Loop Crystal verfügt über eine LED-Anzeige, die mit einer einzelnen Taste gesteuert werden kann.

Du kannst die Ansichten der Anzeige wechseln, indem du mehrfach die Tipptaste drückst: **ACTV**, **CALS**, **STEP** und **TIME**.

Es werden ausführlichere Informationen zu jedem Titel angezeigt. Warte einfach zwei Sekunden und die Anzeige wechselt von selbst.

	<p>ACTV steht für tägliche Aktivität. Das tägliche Aktivitätsziel wird durch eine Aktivitätsleiste angezeigt. Wenn du dein Tagesziel erreicht hast, ist sie vollständig gefüllt.</p> <p>Wenn du dein Tagesziel erreicht hast und die Aktivitätsleiste vollständig gefüllt ist, wird deine Aktivität als Prozentsatz deines täglichen Ziels angezeigt.</p> <p>Mit intensivem Training kannst du dein Ziel schneller errei-</p>
---	--

 <p>Aktivitätsleiste – füllt sich, während du dich bewegst</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>chen oder bleibe durch moderate Bewegung über den Tag hinweg aktiv.</p>
 <p>TO GO – was noch zu tun ist, um dein Ziel zu erreichen</p> <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>TO GO steht für die Optionen zum Erreichen deines täglichen Aktivitätsziels. Es sagt dir, wie lange du aktiv sein musst, wenn du Aktivitäten mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität auswählst. Du kannst dein Ziel auf unterschiedlichen Wegen erreichen.</p> <p>Das tägliche Aktivitätsziel lässt sich mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität erreichen. Auf dem Polar Loop Crystal bedeutet UP niedrige Intensität, WALK mittlere Intensität und JOG hohe Intensität. Du kannst weitere Beispiele für niedrige, mittlere und hohe Intensität im Polar Flow Webservice und in der mobilen App finden und wählen, auf welchem Weg du dein Ziel erreichen möchtest.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>  <p style="text-align: center;">▼</p> <p>ODER</p>	<p>JOG steht für Aktivitäten mit hoher Intensität wie Joggen, Fitness, Seilspringen, Basketball, Fußball, Tennis, Handball oder Squash.</p> <p>Der Polar Loop Crystal zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit hoher Intensität verrichtest.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>WALK steht für Aktivitäten mit mittlerer Intensität wie Gehen, Rasenmähen, Zirkeltraining, Bowling, Skateboardfahren, leichtes Tanzen, leichtes Schwimmen oder Tischtennis.</p> <p>Der Polar Loop Crystal zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit mittlerer</p>

 <p style="text-align: center;">▼</p> <p>ODER</p>	<p>Intensität verrichtest.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>UP steht für Aktivitäten mit geringer Intensität im Stehen wie Putzen, Abwaschen, Gartenarbeit, Gitarre spielen, Backen, Pool-Billard spielen, langsames Laufen, Dart spielen oder Tai Chi.</p> <p>Der Polar Loop Crystal zeigt die Zeit an, die bis zum Erreichen deines Ziels verbleibt, wenn du Aktivitäten mit niedriger Intensität verrichtest.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p> 	<p>CALS steht für den Kalorienverbrauch, der in Kilokalorien gemessen wird.</p> <p>Der Kalorienverbrauch gibt deinen Grundumsatz sowie deine Aktivitätskalorien an, die du über den Tag hinweg verbrannt hast. Zusätzlich werden Kalorien auf Basis der Herzfrequenz zu einem täglichen Kalorienverbrauch umgerechnet, wenn du während deiner Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor trägst</p> <p>Der Kalorienverbrauch für den Grundumsatz wird auch berechnet, wenn du den Polar Loop Crystal nicht trägst.</p>
 <p style="text-align: center;">▼</p>	<p>STEP gibt die Anzahl deiner bisherigen Schritte an.</p> <p>Die Anzahl und Art deiner Körperbewegungen werden registriert und daraus wird eine geschätzte Anzahl von Schritten berechnet.</p>

	
	<p>TIME steht für die aktuelle Uhrzeit.</p> <p>Anweisungen zum Ändern der Uhrzeit findest du unter Einstellungen.</p>

INAKTIVITÄTSALARM

Es ist allgemein bekannt, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor zur Aufrechterhaltung der Gesundheit ist. Zusätzlich zu körperlicher Aktivität ist es wichtig, langes Sitzen zu vermeiden. Längeres Sitzen ist schlecht für deine Gesundheit, auch an Tagen, an denen du trainierst und eine ausreichende tägliche Aktivität erreichst. Dein Polar Loop Crystal erkennt, wenn du über den Tag zu lange inaktiv warst und hilft dir so, zu langes Sitzen zu vermeiden, um negativen Auswirkungen auf die Gesundheit vorzubeugen.

Wenn du eine knappe Stunde lang inaktiv warst, erhältst du einen Inaktivitätsalarm. Der Polar Loop Crystal vibriert und die LEDs auf dem Display beginnen zu blinken. Steh auf und finde deinen Weg zur Aktivität. Mache einen kurzen Spaziergang, dehne dich oder verrichte eine andere leichte Aktivität. Das Blinken hört auf, wenn du anfängst, dich zu bewegen. Wenn du die Tiptaste drückst, während die LEDs blinken, wird die Meldung **IT'S TIME TO MOVE!** angezeigt. Wenn du nicht innerhalb von fünf Minuten aktiv wirst, erhältst du einen Inaktivitätsstempel, den du nach der Synchronisierung in der Polar Flow App und im Polar Flow Webservice siehst.

Die Polar Flow App gibt dieselbe Benachrichtigung aus, wenn die Einstellung für den Inaktivitätsalarm aktiviert ist und zwischen deinem Mobilgerät und deinem Polar Loop Crystal eine *Bluetooth*-Verbindung besteht.

Sowohl die Polar Flow App als auch der Polar Webservice zeigen dir, wie viele Inaktivitätsstempel du erhalten hast. Auf diese Weise kannst du deine tägliche Routine überprüfen und dein Leben aktiver gestalten.

SCHLAFDATEN IM POLAR FLOW WEBSERVICE UND IN DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Wenn du deinen Polar Loop Crystal nachts trägst, überwacht er deinen Schlaf und deine Schlafqualität (erholsam/unruhig). Du brauchst den Schlafmodus nicht einzuschalten. Das Gerät erkennt anhand der Bewegungen deiner Handgelenke automatisch, wann du schläfst. Die Schlafzeit und ihre Qualität (erholsam/unruhig) werden im Polar Flow Webservice und in der Polar Flow App angezeigt, nachdem der Polar Loop Crystal synchronisiert wurde.

Deine Schlafzeit ist die längste kontinuierliche Ruhephase innerhalb von 24 Stunden von 18 Uhr bis 18 Uhr des nächsten Tages. Unterbrechungen von weniger als einer Stunde beenden die Überwachung deines Schlafes nicht, werden jedoch bei der Berechnung der Schlafzeit nicht berücksichtigt. Unterbrechungen von mehr als einer Stunde beenden die Erfassung der Schlafzeit.

Die Zeiträume, in denen du ruhig schläfst und dich nicht viel bewegst, werden als erholsamer Schlaf erfasst. Die Phasen, in denen du dich bewegst und deine Position änderst, werden als unruhiger Schlaf erfasst. Anstatt einfach nur alle Zeiträume ohne Bewegungen zusammenzurechnen, gewichtet die Berechnung lange bewegungsarme Zeiträume höher als kurze. Der Prozentsatz an erholsamem Schlaf vergleicht die Zeit, die du ruhig schläfst, mit deiner Gesamtschlafzeit. Der erholsame Schlaf ist bei jedem unterschiedlich und sollte zusammen mit der Schlafzeit interpretiert werden.

Die Gegenüberstellung von erholsamem und unruhigem Schlaf gibt dir Aufschluss über dein Schlafverhalten und zeigt dir, ob sich Veränderungen in deinem Alltag darauf auswirken. Dies kann dir dabei helfen, Möglichkeiten zu finden, um besser zu schlafen und dich tagsüber ausgeruhter zu fühlen.

AKTIVITÄTSDATEN IN DER MOBILEN APP POLAR FLOW UND IM POLAR FLOW WEBSERVICE

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen, auswerten und sie drahtlos zwischen dem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice synchronisieren. Der Polar Flow Webservice liefert dir ausführlichere Informationen zu deinen Aktivitätsdaten.

Der **Aktivitätsnutzen** verfolgt alle deine Aktivitätsentscheidungen während des Tages und zeigt, wie sie dir dabei helfen, gesund zu bleiben. Er belohnt dich, wenn du genug getan hast, und hilft dir auf die Sprünge, wenn zu deinem täglichen Aktivitätsziel noch ein wenig fehlt. Der Aktivitätsnutzen gibt dir tägliches, wöchentliches und monatliches Feedback, denn je mehr du dich bewegst, desto größer sind die gesundheitlichen Vorteile. Du kannst jederzeit über dein Handy oder das Internet überprüfen, wo du stehst.

Aktivitätszonen: Der Polar Loop Crystal verfolgt deine Tagesaktivität in fünf Intensitätsstufen: Ruhen, Sitzen, niedrig, mittel, hoch. Er misst die verschiedenen Aktivitätszonen (niedrig, mittel, hoch). Je höher die Intensität, desto schneller erreichst du dein Ziel. Auf der Polar Loop Crystal Anzeige bedeutet UP niedrige Intensität, WALK mittlere Intensität und JOG hohe Intensität. Im Polar Flow Webservice findest du weitere Beispiele für Aktivitäten mit niedriger, mittlerer und hoher Intensität.

Erweiterte Aktivitätsanalyse: Die Gesamtaktivitätszeit gibt die kumulative Zeit deiner Bewegung an, die gut für deinen Körper und deine Gesundheit ist. Neben den zahlreichen Details, die du zu deiner körperlichen

Aktivität und allen damit verbundenen Gesundheitsvorteilen erhältst, kannst du auch Inaktivitätszeiträume und Phasen sehen, in denen du zu lange gesessen hast.

Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow](#) und [Polar Flow Webservice](#).

TRAINING MIT DEINEM POLAR LOOP CRYSTAL

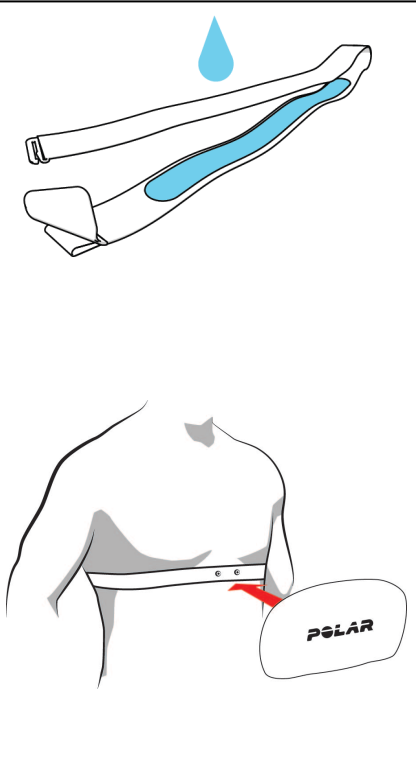
Der Polar Loop Crystal verfolgt alle deine Aktivitäten. Um einen noch größeren Nutzen aus deinem täglichen Sport zu ziehen, empfehlen wir dir den Polar *Bluetooth* Smart® Herzfrequenz-Sensor – eine optionale, jedoch gleichzeitig perfekte Ergänzung zu deinem Polar Loop Crystal.

Mit dem Herzfrequenz-Sensor erhältst du mehr Informationen zu deinem Training. Deine Herzfrequenz wird präzise und in Echtzeit auf deinem Polar Loop Crystal angezeigt. Zusätzlich zu deiner Herzfrequenz kannst du dir deinen Trainingseffekt in Echtzeit ansehen und dich auf das konzentrieren, was du erreichen willst – Fett verbrennen oder deine Fitness verbessern. Diese Funktion bezeichnen wir als **EnergyPointer**. Weitere Informationen findest du unter [EnergyPointer](#).

Mit einem Herzfrequenz-Sensor kannst du auch deine Rad-Trainingseinheiten sehr viel präziser verfolgen. Wenn du einen Herzfrequenz-Sensor trägst, wird dein Training im Polar Flow Webservice als Trainingseinheit angezeigt, nachdem du deine Daten synchronisiert hast.

Wir empfehlen, den Polar H7 *Bluetooth* Smart® Herzfrequenz-Sensor zu verwenden. Die vollständige Kompatibilität mit Herzfrequenz-Sensoren anderer Hersteller kann nicht garantiert werden.

ANLEGEN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS

<ol style="list-style-type: none">1. Befeuchte den Elektrodenbereich des Gurtes.2. Lege den Gurt so um die Brust, dass er bei Männern unter dem Brustmuskel, bei Frauen unter dem Brustansatz sitzt und hake den Haken in die Schlaufe am anderen Ende des Gurtes ein. Stelle die Gurtlänge so ein, dass der Gurt fest, jedoch nicht zu eng anliegt.3. Befestige die Sendeeinheit am Gurt.4. Stelle sicher, dass der befeuchtete Elektrodenbereich flach auf deiner Haut aufliegt und das Polar Logo der Sendeeinheit mittig und aufrecht sitzt.	
---	---

i Trenne nach jeder Trainingseinheit die Sendeeinheit vom Gurt und wasche den Gurt unter fließendem Wasser aus. Schweiß und Feuchtigkeit können bewirken, dass der Herzfrequenz-Sensor aktiviert bleibt. Denke

also bitte daran, den Gurt gut abzutrocknen. Ausführlichere Pflegeanweisungen findest du unter [Pflege deines Polar Loop Crystal](#).

KOPPELN EINES HERZFREQUENZ-SENSORS

Bevor du mit dem Herzfrequenz-Sensor trainieren kannst, musst du ihn mit deinem Polar Loop Crystal koppeln.

1. Lege deinen kompatiblen Herzfrequenz-Sensor an. Vergewissere dich, dass die Elektrodenbereiche des Gurtes ausreichend feucht sind. Weitere Anweisungen findest du bei Bedarf in der Gebrauchsanleitung des Herzfrequenz-Sensors.
2. Halte den Polar Loop Crystal direkt neben den Herzfrequenz-Sensor.
3. Drücke die Tipptaste am Polar Loop Crystal und warte, bis die LED-Anzeige erlischt. Warte dann einige Sekunden, bis **PAIRED** über die Anzeige läuft.



Jetzt werden deine aktuelle Herzfrequenz und der [EnergyPointer](#) der Anzeigerotation hinzugefügt.

i Wenn **PAIRED** nicht auf der Anzeige erscheint, wiederhole die Schritte 2 bis 3 und stelle sicher, dass sich keine Kleidung zwischen dem Polar Loop Crystal und dem Herzfrequenz-Sensor befindet.

Wenn du Probleme mit dem Koppeln hast, findest du weitere Anweisungen unter polar.com/de/support/Loop2.

TRAINING STARTEN

Beachte, dass der Polar Loop Crystal die Herzfrequenz im Wasser nicht erfassen kann. Der Grund dafür ist, dass die *Bluetooth Smart*®-Übertragung unter Wasser nicht funktioniert.

Um eine Trainingseinheit mit Herzfrequenz zu starten, lege den Herzfrequenz-Sensor und den Polar Loop Crystal an. Drücke die Tipptaste und warte, bis sich die LED-Anzeige ausschaltet. Warte dann einige Sekunden, bis auf dem Display deine Herzfrequenz angezeigt wird.



i Während die Daten auf dem Polar Loop Crystal mit der mobilen App Polar Flow synchronisiert werden, kannst du keine Herzfrequenz-Trainingseinheit starten. Warte, bis das Synchronisierungssymbol nicht mehr angezeigt wird, bevor du eine Trainingseinheit beginnst.



i Während du mit einem Herzfrequenz-Sensor trainierst, kannst du deinen Polar Loop Crystal nicht mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren. Du kannst deine Daten synchronisieren, nachdem du deine Trainingseinheit beendet hast.

HERZFREQUENZ-BASIERTE ANLEITUNG WÄHREND DES TRAININGS

Tippe während des Trainings auf die Tiptaste. Deine aktuelle Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (S/min) angegeben.



Warte zwei Sekunden, und auf dem Display wird der Haupteffekt deines Trainings angezeigt – Fettverbrennung oder Fitness-Verbesserung. Weitere Informationen findest du unter [EnergyPointer](#).

 <p>FAT BURN</p>	<p>Im Fettstoffwechseltraining ist die Trainingsintensität geringer und die Energiequelle besteht hauptsächlich aus Fetten. Fett wird effizient verbrannt, und dein Stoffwechsel, hauptsächlich Fettoxidation, wird gesteigert.</p>
 <p>FIT</p>	<p>In der Fitnesszone ist die Trainingsintensität höher und du verbesserst deine kardiovaskuläre Fitness, d.h. du stärkst deine Herzmuskulatur und erhöhst die Blutzufuhr zu Muskeln und Lunge. Die Hauptenergiequelle sind Kohlenhydrate.</p>

TRAINING BEENDEN

Um die Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beenden, löse den Gurt von deiner Brust und trenne die Sendeeinheit vom Gurt.

i Denke daran, die Sendeeinheit nach jedem Gebrauch vom Gurt zu entfernen, um die Lebensdauer der Batterie des Herzfrequenz-Senders und des Polar Loop Crystal zu verlängern. Wenn die Sendeeinheit montiert bleibt, wird die Batterie deines Polar Loop Crystal beansprucht.

i Nachdem du den Herzfrequenz-Sensor abgenommen hast, warte zwei Minuten, bevor du versuchst, ihn mit einem anderen Gerät oder einer anderen Software zu verwenden.

Nach dem Training werden deine Daten automatisch mit der mobilen App Polar Flow synchronisiert, wenn du die App in Betrieb genommen hast und sie auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird.

SYNCHRONISIERUNG

Halte deine Aktivitäts- und Trainingsdaten auf dem neuesten Stand und synchronisiere sie zwischen deinem Polar Loop Crystal, dem Polar Flow Webservice und der mobilen App Polar Flow, wo immer du dich befindest. Du kannst deine Daten drahtlos mit der mobilen App sowie mittels der mobilen App oder einem USB-Kabel mit dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

Um die Sicherheit deiner Daten zu gewährleisten, synchronisiere deinen Polar Loop Crystal, bevor der Speicher voll ist. Der Polar Loop Crystal informiert dich darüber mit der Meldung **MEM. FULL**. Weitere Informationen findest du unter [Meldungen in der Anzeige](#).

SYNCHRONISIERUNG MIT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Die Daten werden vom Polar Loop Crystal mit der mobilen App Polar Flow über *Bluetooth* und von der mobilen App Polar Flow mit dem Polar Flow Webservice über eine Internetverbindung synchronisiert. Dein Polar Loop Crystal synchronisiert die Daten automatisch mit der [Polar Flow App für iOS](#), wenn du dein tägliches Aktivitätsziel erreichst, du einen Inaktivitätsalarm erhältst und nachdem du das Training mit einem Herzfrequenz-Sensor gestoppt hast. Du kannst deine Daten auch jederzeit synchronisieren, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst. Wenn du die Taste drückst, wird die Synchronisierung gestartet, wenn in den 15 Minuten davor keine stattgefunden hat. Die Synchronisierung mit der mobilen App Polar Flow ist möglich, wenn die App auf deinem Mobilgerät ausgeführt wird (mindestens im Hintergrund), dein Mobilgerät sich nicht weiter als 10 m von deinem Polar Loop Crystal entfernt befindet und *Bluetooth* darauf aktiviert ist.

Um Daten von deinem Polar Loop Crystal mit der [mobilen App Polar Flow für Android](#) zu synchronisieren, starte die App und tippe auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal. Ausführlichere Anweisungen findest du auf polar.com/de/support.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der mobilen App Polar Flow zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/Flow_app.


SYNCHRONISIERUNG MIT DEM POLAR FLOW WEBSERVICE ÜBER FLOWSYNC

Um Daten mit dem Polar Flow Webservice zu synchronisieren, benötigst du die FlowSync Software. Du hast die Software bereits installiert, als du deinen [Polar Loop Crystal eingerichtet](#) hast.

1. Verbinde deinen Polar Loop Crystal über das USB-Kabel mit deinem Computer. Vergewissere dich, dass die FlowSync Software auf deinem Computer läuft.
2. Auf deinem Computer wird das FlowSync-Fenster geöffnet und die Synchronisierung beginnt.
3. Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird eine entsprechende Meldung angezeigt.

Jedes Mal, wenn du deinen Polar Loop Crystal mit deinem Computer verbindest, überträgt die Polar FlowSync Software deine Daten an den Polar Flow Webservice und synchronisiert alle Einstellungen, die du geändert hast. Wenn die Synchronisierung nicht automatisch beginnt, starte FlowSync über das Desktop-Symbol (Windows) oder aus dem Ordner „Programme“ (Mac OS X).

Jedes Mal, wenn ein Firmware-Update verfügbar ist, informiert dich FlowSync und fordert dich auf, es zu installieren.

 *Wenn du Einstellungen im Flow Webservice änderst, während der Polar Loop Crystal mit deinem Computer verbunden ist, drücke die Synchronisierungs-Schaltfläche in FlowSync, um die Einstellungen an deinen Polar Loop Crystal zu übertragen.*

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung des Polar Flow Webservices zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/flow.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der FlowSync Software zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/FlowSync.

FUNKTIONEN

ENERGYPOINTER

Der EnergyPointer teilt dir während einer Trainingseinheit mit, ob der Haupteffekt des Trainings in der Verbesserung des Fettstoffwechsels oder der Fitnessverbesserung liegt.

Dein Polar Loop Crystal erstellt automatisch einen individuellen Wendepunkt, an dem der Haupteffekt deines Trainings sich von der Verbesserung des Fettstoffwechsels zur Fitness-Verbesserung ändert. Dieser Punkt wird als EnergyPointer bezeichnet. Der durchschnittliche EnergyPointer-Wert entspricht 69 % deiner maximalen Herzfrequenz. Es ist jedoch normal, dass der EnergyPointer-Wert gemäß deiner körperlichen und mentalen Tagesform variiert. Dein Polar Loop Crystal ermittelt deinen täglichen körperlichen Zustand anhand deiner Herzfrequenz und deiner Herzfrequenz-Variabilität und passt den EnergyPointer bei Bedarf entsprechend an. Wenn sich dein Körper von vorherigen Trainingseinheiten erholt hat und du weder erschöpft noch unter Belastung stehst, kannst du mit intensiverem Training beginnen, und der EnergyPointer-Wert ändert sich. Der höchstmögliche EnergyPointer-Wert ist 80 % deiner maximalen Herzfrequenz.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP FÜR IOS)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Loop Crystal zu empfangen. Dein Polar Loop Crystal informiert dich, wenn du einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht erhältst (z.B. eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht). Er benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Während des Herzfrequenz-Trainings mit deinem Polar Loop Crystal kannst du nur Benachrichtigungen über Anrufe empfangen, wenn die mobile App Polar Flow auf deinem Telefon ausgeführt wird.


- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile App Polar Flow für iOS, und dein Polar Loop Crystal muss mit der App gekoppelt werden.
- Zurzeit ist die Funktion Smart Notifications nur für iOS verfügbar.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS MOBILE APP POLAR FLOW

 In der mobilen App Polar Flow ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen App wie folgt ein- und ausschalten:

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
3. Wähle unter **SMART NOTIFICATIONS** die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.
4. **Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App**, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst.
5. **NOTIFICATIONS ON** oder **NOTIFICATIONS OFF** erscheint in der Anzeige deines Polar Loop Crystal.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen App Polar Flow änderst, denke daran, deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App zu synchronisieren.

NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen App Polar Flow auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
3. Unter **SMART NOTIFICATIONS** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen.
4. Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst.

TELEFON

Die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem Telefon legen fest, welche Benachrichtigungen du auf deinem Polar Loop Crystal erhältst. So bearbeitest du die Benachrichtigungseinstellungen auf deinem iOS-Telefon:

1. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
2. Stelle sicher, dass die Apps, die Benachrichtigungen empfangen sollen, unter **ANZEIGEN** aufgeführt sind und deren Erinnerungsstil auf **Banner** oder **Hinweise** gesetzt ist.

Bitte beachte, dass Benachrichtigungen von Facebook und Twitter blockiert werden, um die Batterie deines Polar Loop Crystal zu schonen.

Du erhältst keine Benachrichtigungen für Apps, die unter **NICHT ANZEIGEN** aufgeführt sind.

VERWENDUNG DER FUNKTION SMART NOTIFICATIONS

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, informiert dich dein Polar Loop Crystal, indem er vibriert und auf dem Display **CALL**/Name des Anrufers*, **CALENDAR** oder **MESSAGE** erscheint. Für ein Kalenderereignis und Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst oder den Anruf annimmst.

*) Der Name des Anrufers wird angezeigt, wenn der Anrufer im Telefonbuch deines Mobilgeräts enthalten ist und der Name nur lateinische Standardzeichen sowie Sonderzeichen der folgenden Sprachen enthält: Französisch, Finnisch, Schwedisch, Deutsch, Norwegisch oder Spanisch.

DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein Telefon nicht weiter als 10 m von deinem Polar Loop Crystal entfernt ist. Wenn sich dein Polar Loop Crystal weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Telefon die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar Loop Crystal wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar Loop Crystal länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst. Das kleine


Bluetooth-Symbol auf dem Display deines Telefons beginnt zu blinken und wird permanent angezeigt, wenn die Verbindung hergestellt wurde.

Wenn die Funktion Smart Notifications nicht funktioniert oder ausfällt, findest du auf polar.com/support mögliche Abhilfen.

SMART NOTIFICATIONS (POLAR FLOW APP FÜR ANDROID)

Die Funktion Smart Notifications ermöglicht es dir, Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Loop Crystal zu empfangen. Dein Polar Loop Crystal informiert dich, wenn du einen eingehenden Anruf oder eine Nachricht erhältst (z. B. eine SMS oder eine WhatsApp-Nachricht). Er benachrichtigt dich auch über Kalenderereignisse, die im Kalender deines Telefons eingetragen sind. Beachte, dass du beim Herzfrequenz-Training mit deinem Polar Loop Crystal keine Benachrichtigungen empfangen kannst.

- Stelle sicher, dass auf deinem Telefon Android Version 5.0 oder höher installiert ist.
- Stelle sicher, dass auf deinem Polar Loop Crystal die neueste Firmware-Version installiert ist.
- Um die Funktion Smart Notifications zu verwenden, benötigst du die mobile Polar Flow App für Android, und dein Polar Loop Crystal muss mit der App gekoppelt werden.
- Damit die Funktion Smart Notifications funktioniert, muss auf deinem Telefon die Polar Flow App ausgeführt werden.
- Bitte beachte, dass sich bei eingeschalteter Funktion Smart Notifications die Batterie deines Polar Geräts und der Akku deines Telefons schneller entladen, da Bluetooth immer eingeschaltet ist.

 Wir haben die Funktion mit einigen der gängigsten neuen Smartphone-Modelle wie das Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 und Sony Xperia Z3 getestet. Es kann bei der Funktionalität Unterschiede gegenüber anderen Smartphone-Modellen geben, die Android 5.0 unterstützen.

EINSTELLUNGEN FÜR SMART NOTIFICATIONS IN DER MOBILEN POLAR FLOW APP

Ein-/Ausschalten der Funktion Smart Notifications


 In der mobilen App Polar Flow ist die Funktion Smart Notifications standardmäßig ausgeschaltet.

Du kannst die Funktion Smart Notifications in der mobilen Polar Flow App wie folgt ein- und ausschalten.

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App, indem du auf die Touch-Taste an deinem Polar Loop Crystal tippst.
3. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
4. Wähle unter „Smart notifications“ die Option **Ein (keine Vorschau)** oder **Aus**.

Wenn du Smart Notifications einschaltest, wirst du dabei angeleitet, die Benachrichtigungen auf deinem Telefon zu aktivieren (d. h. der Polar Flow App Zugriff auf die Benachrichtigungen deines Telefons zu gewähren), falls du sie noch nicht aktiviert hast. Benachrichtigungen aktivieren? wird angezeigt. Tippe auf Aktivieren. Wähle dann Polar Flow und tippe auf OK.

5. **Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App**, indem du auf die Touch-Taste an deinem Polar Loop Crystal tippst.
6. **NOTIFICATIONS ON** (BENACHRICHTIGUNGEN EIN) oder **NOTIFICATIONS OFF** (BENACHRICHTIGUNGEN AUS) erscheint in der Anzeige deines Polar Loop Crystal.

 Wenn du die Benachrichtigungseinstellungen in der mobilen Polar Flow App änderst, denke daran, deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App zu synchronisieren.

NICHT STÖREN

Wenn du Benachrichtigungen zu bestimmten Tageszeiten deaktivieren möchtest, stelle **Nicht stören** in der mobilen Polar Flow App auf „Ein“. Wenn diese Option aktiviert ist, erhältst du in dem festgelegten Zeitraum keine Benachrichtigungen. **Nicht stören** ist standardmäßig aktiviert und die Standardeinstellung ist 22 bis 7 Uhr.

Ändere die Einstellung für **Nicht stören** wie folgt:

1. Öffne die mobile Polar Flow App.
2. Gehe auf **Einstellungen > Benachrichtigungen**.
3. Unter **Smart Notifications** kannst du **Nicht stören** ein- und ausschalten sowie die Anfangs- und Endzeit für **Nicht stören** einstellen. Die Einstellung „**Nicht stören**“ ist sichtbar, wenn die Einstellung für Smart Notifications auf **Ein (keine Vorschau)** gesetzt ist.
4. Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App, indem du auf die Touch-Taste an deinem Polar Loop Crystal tippst.

APPS BLOCKIEREN

In der Polar Flow App kannst du Benachrichtigungen von bestimmten Apps blockieren. Sobald du auf deinem Polar Loop Crystal die erste Benachrichtigung von einer App erhalten hast, wird die App unter **Einstellungen > Benachrichtigungen > Apps blockieren** aufgeführt, sodass du sie auf Wunsch blockieren kannst.

TELEFONEINSTELLUNGEN

Um Benachrichtigungen von deinem Telefon auf deinem Polar Loop Crystal zu erhalten, musst du zuerst Benachrichtigungen in den mobilen Anwendungen aktivieren, von denen du sie empfangen willst. Du kannst dies entweder über die Einstellungen der mobilen Anwendung oder über die App-Benachrichtigungseinstellungen deines Android-Smartphones tun. Weitere Informationen zu Benachrichtigungseinstellungen für Apps findest du in der Gebrauchsanleitung deines Smartphones.

Die Polar Flow App muss außerdem berechtigt sein, Benachrichtigungen von deinem Telefon zu lesen. Du musst der Polar Flow App den Zugriff auf deine Telefon-Benachrichtigungen gestatten (d. h. Benachrichtigungen in der Polar Flow App aktivieren). Die Polar Flow App leitet dich bei Bedarf dabei an, den Zugriff zu gewähren (siehe Abschnitt „Ein-/Ausschalten der Funktion Smart Notifications“)

VERWENDUNG DER FUNKTION SMART NOTIFICATIONS

Wenn du eine Benachrichtigung erhältst, informiert dich dein Polar Loop Crystal, indem er vibriert und auf dem Display **CALL**/Name des Anrufers*, **CALENDAR** oder **MESSAGE** erscheint. Für ein Kalenderereignis und Nachrichten wird die Benachrichtigung einmal ausgegeben, während sie bei eingehenden Anrufen wiederholt wird, bis du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst oder den Anruf annimmst.

*) Der Name des Anrufers wird angezeigt, wenn der Anrufer im Telefonbuch deines Mobilgeräts enthalten ist und der Name nur lateinische Standardzeichen sowie Sonderzeichen der folgenden Sprachen enthält: Französisch, Finnisch, Schwedisch, Deutsch, Norwegisch oder Spanisch.

DIE FUNKTION SMART NOTIFICATIONS ARBEITET ÜBER EINE BLUETOOTH-VERBINDUNG.

Du kannst die Bluetooth-Verbindung und die Funktion Smart Notifications verwenden, wenn dein Telefon nicht weiter als 10 m von deinem Polar Loop Crystal entfernt ist. Wenn sich dein Polar Loop Crystal weniger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befindet, stellt dein Telefon die Verbindung innerhalb von 15 Minuten wieder her, sobald dein Polar Loop Crystal wieder in Reichweite ist.

Wenn sich dein Polar Loop Crystal länger als zwei Stunden lang außerhalb der Reichweite befunden hat, stelle die Verbindung wieder her, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst. Das kleine Bluetooth-Symbol auf dem Display deines Telefons beginnt zu blinken und wird permanent angezeigt, wenn die Verbindung hergestellt wurde.

Wenn die Funktion Smart Notifications nicht funktioniert oder ausfällt, findest du auf polar.com/support mögliche Abhilfen.

ALARM


Du kannst einen Alarm für deinen Polar Loop Crystal in der mobilen App Polar Flow einstellen.

1. Öffne die mobile App Polar Flow.
2. Gehe auf **Einstellungen** > **ALLGEMEIN** > **Alarm**.
3. Setze den Alarm auf **EIN**.
4. Stelle die Alarmzeit ein.
5. Stelle die Wiederholung für den Alarm ein. **Mo bis Fr**, **Täglich** oder **Aus**.
6. Synchronisiere deinen Polar Loop Crystal mit der mobilen App, indem du auf die Tipptaste an deinem Polar Loop Crystal tippst.
7. **ALARM ON** erscheint in der Anzeige deines Polar Loop Crystal.

EINSTELLUNGEN

ANZEIGEEINSTELLUNGEN

Du kannst im Polar Flow Webservice oder in der mobilen App Polar Flow wählen, an welchem Handgelenk du deinen Polar Loop Crystal tragen möchtest. Die Einstellung ändert die Ausrichtung der Anzeige des Polar Loop Crystal entsprechend.

 *Wir empfehlen, das Armband an der nichtdominanten Hand zu tragen, um möglichst genaue Ergebnisse zu erzielen.*

Du kannst deine Einstellungen jederzeit im Polar Flow Webservice und in der mobilen App Polar Flow ändern.

So änderst du die Anzeigeeinstellung auf deinem Computer

1. Schließe deinen Polar Loop Crystal an den USB-Anschluss deines Computers an, gehe zu [polar.-com/flow](https://polar.com/flow) und melde dich an.
2. Gehe zu **Einstellungen** und dann zu **Produkte**.
3. Wähle deinen Polar Loop Crystal aus, klicke auf **Einstellungen** und ändere die Händigkeit.

Die Ausrichtung der Anzeige deines Polar Loop Crystal ändert sich bei der nächsten Synchronisierung.

So änderst du die Anzeigeeinstellung in der mobilen App Polar Flow

1. Gehe zu **Einstellungen**.
2. Wähle das gewünschte Handgelenk unter deinem Polar Loop Crystal.

EINSTELLUNG DER UHRZEIT

Die aktuelle Uhrzeit und ihr Format werden von der Systemuhr deines Computers an deinen Polar Loop Crystal übertragen, wenn du ihn mit dem Polar Flow Webservice synchronisierst. Um die Uhrzeit zu ändern, musst du zuerst die Zeitzone auf deinem Computer ändern und dann deinen Polar Loop Crystal synchronisieren.

Wenn du die Zeitzone auf deinem Mobilgerät änderst und die mobile App Polar Flow mit dem Polar Flow Webservice und deinem Polar Loop Crystal synchronisierst, wird auch die Uhrzeit auf deinem Polar Loop Crystal geändert.

FLUGMODUS



Der Flugmodus unterbindet die gesamte drahtlose Kommunikation des Polar Loop Crystal. Im Flugmodus kannst du deine Aktivität weiter erfassen, jedoch weder das Gerät für Trainingseinheiten mit einem Herzfrequenz-Sensor verwenden noch deine Daten mit der mobilen App Polar Flow synchronisieren.

Flugmodus einschalten


1. Wechsle auf deinem Polar Loop Crystal mithilfe der Tipptaste die Ansichten der Anzeige. Wenn **TIME** angezeigt wird, halte die Taste 8 Sekunden lang gedrückt. Zuerst wechselt die Anzeige zu **ACTV**; warte jedoch, bis eine gepunktete Linie angezeigt wird.
2. Die Linie wird immer kleiner, bis nur noch ein Punkt zu sehen ist.
3. Wenn du das Flugzeugsymbol siehst, lasse die Taste los. **FLIGHT MODE ACTIVATED** wird angezeigt.

Flugmodus ausschalten


1. Halte an deinem Polar Loop Crystal die Tipptaste 2 bis 3 Sekunden lang gedrückt.
2. Wenn du das Flugzeugsymbol siehst, lasse die Taste los. **FLIGHT MODE DEACTIVATED** wird angezeigt.

MELDUNGEN IN DER ANZEIGE


BATT. LOW

 A black Polar Loop Crystal fitness tracker is shown from a front-facing perspective. The red LED display in the center shows the text "BATT. LOW" in a large, blocky font. The word "POLAR" is visible on the left side of the device's bezel.	<p>BATT. LOW wird angezeigt, wenn die Batterie sich entlädt. Du musst sie innerhalb der nächsten 24 Stunden aufladen.</p>
--	--

LADEN

 A black Polar Loop Crystal fitness tracker is shown from a front-facing perspective. The red LED display in the center shows the text "CHARGE" in a large, blocky font. The word "POLAR" is visible on the left side of the device's bezel.	<p>Die Meldung CHARGE wird angezeigt, wenn die Batterie nahezu vollständig entladen ist. Die LEDs werden gedimmt. Du kannst mit deinem Polar Loop Crystal weder einen Herzfrequenz-Sensor noch die mobile Polar Flow App verwenden, bis du die Batterie auflädst.</p>
---	--

MEM. FULL

 A black Polar Loop Crystal fitness tracker is shown from a front-facing perspective. The red LED display in the center shows the text "MEM. FULL" in a large, blocky font. The word "POLAR" is visible on the left side of the device's bezel.	<p>MEM. FULL wird angezeigt, wenn der Speicher des Polar Loop Crystal zu 80 % gefüllt ist. Synchronisiere deine Aktivitätsdaten über ein USB-Kabel mit dem Polar Flow Webservice oder der mobilen App Polar Flow. Der Polar Loop Crystal kann bis zu 12 Tage Aktivitätsdaten speichern. Wenn der Speicher voll ist, werden die ältesten Aktivitätsdaten durch die neuesten ersetzt.</p>
--	--

MOBILE APP POLAR FLOW

Mit der mobilen App Polar Flow kannst du deine Aktivitätsdaten unterwegs verfolgen und auswerten und sie drahtlos zwischen dem Polar Loop Crystal und dem Polar Flow Webservice synchronisieren.

Die Polar Flow App ermöglicht es dir, jederzeit eine visuelle Interpretation deiner Aktivität und deiner Trainingsdaten anzuzeigen.

Rufe Details deiner Aktivitäten rund um die Uhr ab. Ermittle, wie viel dir zum Erreichen deines Tagesziels fehlt und wie du den Rückstand aufholst. Du kannst die Anzahl der Schritte, die zurückgelegte Distanz, den Kalorienverbrauch und deine Schlafzeit anzeigen. Du erhältst Inaktivitätsalarme, wenn es Zeit ist, dich zu bewegen.

Wenn du bei deinen Trainingseinheiten einen Herzfrequenz-Sensor verwendet hast, kannst du dir deine Trainingsergebnisse auch unterwegs näher ansehen. Wähle einfach die Trainingseinheit aus, die du analysieren möchtest, und deine Herzfrequenz-Kurve mit maximaler und durchschnittlicher Herzfrequenz, der Kalorienverbrauch und der Fettanteil des Kalorienverbrauchs werden angezeigt. Du kannst auch sehen, wie lange du in der Fettverbrennungs- und Fitness-Verbesserungszone trainiert hast, und auch mehr zum Trainingsnutzen erfahren. Der Trainingsnutzen bietet dir motivierendes Feedback zu deiner Trainingseinheit und informiert dich, wie sich dein Training auf deinen Körper auswirkt. Bitte beachte: Der Trainingsnutzen ist nur verfügbar, wenn du in deiner Trainingseinheit länger als zehn Minuten in einer Herzfrequenz-Zone trainiert hast, die höher als 50 % deiner maximalen Herzfrequenz liegt.

Um die Polar Flow App zu verwenden, lade sie dir aus dem App Store oder über Google Play auf dein Mobilgerät herunter.

- Die Polar Flow App für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 8.0 (oder höher) von Apple.
- Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die unter Android 4.3 oder höher ausgeführt werden.

Um Unterstützung und weitere Informationen zur Verwendung der Polar Flow App zu erhalten, gehe zu polar.com/de/support/Flow_app.

Bevor du ein neues Mobilgerät (Smartphone, Tablet) verwendest, musst du es mit deinem Polar Loop Crystal koppeln. Weitere Informationen findest du unter [Mobile App Polar Flow herunterladen](#).

Bitte beachte: Um den Polar Loop Crystal mit der mobilen App Polar Flow zu verwenden, musst du das Produkt mit deinem Computer einrichten. Weitere Informationen über die Einrichtung des Produkts findest du unter [Erste Schritte](#).

POLAR FLOW WEBSERVICE

Du bist dem Polar Flow Webservice beigetreten, als du deinen Polar Loop Crystal eingerichtet hast. Der Webservice zeigt dein Aktivitätsziel und die Details deiner Aktivität an und hilft dir zu verstehen, wie sich deine täglichen Gewohnheiten und Entscheidungen auf dein Wohlbefinden auswirken. Analysiere jedes Detail deines Trainings und erfahre mehr über deine Leistung und deine Fortschritte. Du kannst auch die Highlights deiner Aktivität und deines Trainings mit deinen Followern teilen.

Feed

In deinem **Feed** kannst du sehen, was du und deine Freunde in letzter Zeit geleistet haben. Sieh dir die neuesten Aktivitätszusammenfassungen und Trainingseinheiten an, teile deine Bestleistungen und kommentiere und „like“ die Aktivitäten deiner Freunde.

Erforsche

Unter **Erforsche** kannst du die Karte durchsuchen und die geteilten Trainingseinheiten von anderen Benutzern mit Routeninformationen sehen. Du kannst auch die Routen von anderen nacherleben und dir die jeweiligen Highlights ansehen.

Tagebuch

In deinem **Tagebuch** kannst du dir deine tägliche Aktivität sowie frühere Trainingsergebnisse ansehen. Zusätzlich zur Tagesansicht kannst du deine Aktivität und deinen Trainingsverlauf in einer Monats- oder Wochenansicht zusammen mit einer monatlichen oder wöchentlichen Zusammenfassung anzeigen.

Fortschritt

Unter **Fortschritt** kannst du deine Entwicklung mit entsprechenden Berichten verfolgen. Berichte sind ein praktisches Mittel, um deinen Fortschritt beim Training über längere Zeiträume hinweg zu verfolgen.

FIRMWARE-AKTUALISIERUNG

Du kannst die Firmware deines Polar Loop Crystal aktualisieren, um ihn auf dem neuesten Stand zu halten. Jedes Mal, wenn eine neue Firmware-Version verfügbar ist, benachrichtigt dich die FlowSync Software, sobald du deinen Polar Loop Crystal mit deinem Computer verbindest. Die Firmware-Updates werden über FlowSync heruntergeladen. Die mobile App Polar Flow benachrichtigt dich ebenfalls, wenn eine neue Firmware verfügbar ist, die Aktualisierung kann jedoch nicht über die mobile App durchgeführt werden.


Firmware-Updates werden durchgeführt, um die Funktionalität deines Polar Loop Crystal zu verbessern. Sie können Verbesserungen von vorhandenen Funktionen, vollständig neuen Funktionen oder Fehlerkorrekturen enthalten.

Um die Firmware zu aktualisieren, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Du verfügst über ein Benutzerkonto für den Polar Flow Webservice (Polar Konto).
- Die FlowSync Software ist installiert.
- Du hast deinen Polar Loop Crystal im Polar Flow Webservice registriert.

So aktualisierst du die Firmware:

1. Verbinde deinen Polar Loop Crystal über das USB-Kabel mit deinem Computer.
2. FlowSync beginnt mit der Synchronisierung deiner Daten.
3. Nach der Synchronisierung wirst du gefragt, ob du die Firmware aktualisieren möchtest.
4. Wähle **Ja**. Die neue Firmware wird installiert (dies kann einige Zeit dauern) und der Polar Loop Crystal wird neu gestartet.

 *Während des Firmware-Updates gehen keine Daten verloren: Bevor die Aktualisierung startet, werden die Daten von deinem Polar Loop Crystal mit dem Polar Flow Webservice synchronisiert.*

POLAR LOOP CRYSTAL ZURÜCKSETZEN

Wenn an deinem Polar Loop Crystal Probleme auftreten, versuche, ihn zurückzusetzen. Schließe ihn mit dem USB-Kabel an deinen Computer an und führe ein **Rücksetzen auf Werkseinstellungen** unter **Einstellungen** in Polar FlowSync durch. Durch das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen werden alle Daten auf deinem Polar Loop Crystal gelöscht, sodass er neu in Betrieb genommen werden kann.

Weitere Informationen findest du unter polar.com/de/support/Loop_Crystal.

WICHTIGE INFORMATIONEN

PFLEGE DEINES POLAR LOOP CRYSTAL

Wie alle elektronischen Geräte sollte der Polar Loop Crystal sauber gehalten und vorsichtig behandelt werden. Die folgenden Hinweise werden dir dabei helfen, die Garantiebedingungen zu erfüllen, das Gerät in einem Spitzenzustand zu halten und alle Probleme beim Laden oder bei der Synchronisierung zu vermeiden.

REINIGUNG

Dieses Produkt ist eine besondere Edition, die mit Swarovski® Kristallen veredelt wurde. Beachte bitte, dass Swarovski Kristalle empfindliches Material sind, das mit besonderer Sorgfalt behandelt werden muss. Polar übernimmt keine Haftung für Schäden, die nach Erhalt der Produkte entstanden sind. Um sicherzustellen, dass dein Polar Produkt mit Swarovski Kristallen für lange Zeit in optimalem Zustand bleibt, beachte bitte die folgenden Hinweise, um Schäden zu vermeiden.

- Poliere dein Produkt sorgfältig mit einem weichen, fusselfreien Lappen oder reinige es per Hand mit lauwarmem Wasser. Tauche deinen Polar Loop Crystal nicht in Wasser und verwende ihn nicht beim Schwimmen.
- Dein Polar Loop Crystal sollte keinen Chemikalien und keinen mechanischen Belastungen (Parfüm, Tragen in der Sauna, Salz- oder Chlorwasser usw.) ausgesetzt werden.
- Trockne ihn mit einem weichen, fusselfreien Lappen, um optimalen Glanz zu erzielen.
- Bringe ihn nicht mit rauen, scheuernden Materialien oder Glas-/Fensterreinigern in Kontakt.
- Wenn du das Gerät nicht rund um die Uhr trägst, wische es vollkommen trocken, bevor du es aufbewahrst. Lagere das Gerät nicht in Material, das nicht atmungsaktiv ist, und nicht in einer feuchten Umgebung, z. B. in einer Plastiktüte oder in einer feuchten Sporttasche.
- Für das Produkt gilt die Polar Standardgarantie von zwei Jahren. Der Garantiezeitraum für das Armband mit Kristallen beträgt jedoch nur ein Jahr.
- Beachte bitte, dass dies keine Garantie von Swarovski, sondern von Polar ist. Wende dich daher immer an ein autorisiertes Polar Kunden-Service-Center, falls Probleme mit dem Produkt auftreten.

Halte den USB-Anschluss des Geräts sauber, um problemloses Laden und Synchronisieren sicherzustellen.

- Wenn dein Gerät nicht richtig geladen wird oder wenn es nicht mit FlowSync verbunden wird, ist möglicherweise der Ladebereich auf der Rückseite des Geräts nicht sauber genug. Entferne vorsichtig Staub, Haare oder Schmutz, die sich möglicherweise an den Ladekontakten angesammelt haben. Verwende ein trockenes Reinigungstuch, z. B. ein Brillenreinigungstuch. Du kannst auch eine Zahnbürste oder ein ähnliches Instrument verwenden, um hartnäckigen Schmutz im Hohlraum zu entfernen.

AUFBEWAHRUNG

Bewahre dein Gerät an einem kühlen und trockenen Ort auf. Lagere es nicht in einer feuchten Umgebung oder einer nicht atmungsaktiven Tasche (z. B. einer Plastiktüte oder einer Sporttasche) oder gemeinsam mit leit-

fähigem Material wie einem nassen Handtuch. Setze das Gerät nicht über einen längeren Zeitraum starker Sonnenstrahlung aus, z. B. indem du es im Auto lässt.

Es wird empfohlen, das Gerät teilweise oder voll aufgeladen zu lagern. Die Batterie verliert während der Lagerung langsam die Ladung. Wenn du das Gerät mehrere Monate lagerst, wird empfohlen, es nach einigen Monaten aufzuladen. Dies verlängert die Lebensdauer der Batterie.

SERVICE

Wir empfehlen, während der Garantiezeit die Wartung und Reparaturen nur von der Polar Serviceabteilung durchführen zu lassen. Schäden und Folgeschäden, die durch nicht von Polar Electro autorisiertes Personal verursacht werden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Weitere Informationen findest du im Kapitel [Weite Garantie des Herstellers](#).

Kontaktinformationen und die Adressen aller Polar Serviceabteilungen findest du unter www.polar.com/support und auf den länderspezifischen Websites.

Registrierte dein Polar Produkt unter <http://register.polar.fi>, damit wir unsere Produkte und unseren Service noch besser auf dich abstimmen können. Für die Registrierung benötigst du das Polar Konto, das du für die Inbetriebnahme deines Geräts im Internet angelegt hast. Der Benutzername für dein Polar Konto ist immer deine E-Mail-Adresse. Für die Polar Produktregistrierung, den Polar Flow Webservice und die mobile App Polar Flow, das Polar Diskussionsforum und die Newsletter-Registrierung gelten der gleiche Benutzername und das gleiche Kennwort.

WICHTIGE HINWEISE

Der Polar Loop Crystal ist dafür vorgesehen, dir deine Aktivität mitzuteilen und deine Herzfrequenz zu messen. Andere Anwendungsbereiche sind nicht vorgesehen.

Das Polar Trainingsgerät ist nicht zur Messung von Umgebungsdaten vorgesehen, die professionelle oder industrielle Genauigkeit erfordert.

STÖRUNGEN WÄHREND DES HERZFREQUENZ-TRAININGS

Elektromagnetische Interferenzen und Trainingsequipment

In der Nähe von elektrischen Geräten kann es zu Störungen kommen. Auch WLAN-Basisstationen können beim Training mit dem Trainingsgerät Störungen verursachen. Um fehlerhafte Anzeigen oder Fehlfunktionen zu vermeiden, meide mögliche Störquellen.

Trainingsequipment mit elektronischen Komponenten wie LED-Anzeigen, Motoren und elektrischen Bremsen kann Störsignale verursachen. Um solche Probleme zu lösen, gehe folgendermaßen vor:

1. Nimm den Herzfrequenz-Sensorgurt von der Brust ab und trainiere auf deinem Trainingsequipment, wie du normal trainieren würdest.
2. Bewege das Trainingsgerät, bis du einen Bereich findest, in dem keine Störsignale angezeigt werden oder das Herzsymbol nicht blinkt. Interferenzen sind häufig direkt vor dem Anzeigefeld des Equipments am stärksten, während der Bereich links oder rechts davon relativ frei von Störungen ist.
3. Lege den Herzfrequenz-Sensorgurt wieder an, und halte dein Trainingsgerät möglichst in diesem interferenzfreien Raum.

Wenn das Trainingsgerät mit dem Trainingsequipment immer noch nicht richtig funktioniert, verursacht das Trainingsequipment möglicherweise zu starke elektrische Störungen für die drahtlose Herzfrequenz-Messung. Weitere Informationen findest du unter www.polar.com/de/support.

GEHE BEIM TRAINING AUF NUMMER SICHER

Training kann Risiken in sich bergen. Wir empfehlen dir, vor Beginn eines regelmäßigen Trainingsprogramms die folgenden Fragen hinsichtlich deines Gesundheitszustandes zu beantworten. Falls du mindestens eine dieser Fragen mit Ja beantwortest, empfehlen wir dir, mit einem Arzt zu sprechen, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst.

- Hast du während der letzten 5 Jahre nicht regelmäßig Sport betrieben und/oder hattest du eine vorwiegend sitzende Lebensweise?
- Hast du einen hohen Blutdruck oder einen hohen Cholesterinspiegel?
- Nimmst du blutdruckregulierende Medikamente oder Herzmittel ein?
- Hast du in der Vergangenheit unter Atembeschwerden gelitten?


- Hast du irgendwelche Anzeichen oder Symptome einer Krankheit?
- Bist du nach einer schweren Erkrankung oder medizinischen Behandlung, etwa einer Operation, in der Rekonvaleszenz?
- Trägst du einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges implantiertes Gerät?
- Rauchst du?
- Bist du schwanger?

Bitte denke auch daran, dass die Herzfrequenz nicht nur durch die Trainingsintensität, sondern zusätzlich auch durch Medikamente gegen Erkrankungen des Herzens, Asthma, Atembeschwerden usw. sowie durch Energy-Drinks, Alkohol und Nikotin beeinflusst werden kann.

Achte während des Trainings unbedingt auf die Reaktionen deines Körpers. **Wenn du während des Trainings unerwartete Schmerzen oder starke Ermüdung verspürst, solltest du das Training beenden oder mit einer geringeren Intensität fortfahren.**

Hinweis: Auch wenn du einen Herzschrittmacher oder ein anderes implantiertes elektronisches Gerät trägst, kannst du Polar Produkte nutzen. Theoretisch sollten keine Störungen des Herzschrittmachers durch Polar Produkte auftreten. Es liegen keinerlei Berichte über das Auftreten solcher Störungen vor. Jedoch können wir nicht garantieren, dass unsere Produkte für alle Herzschrittmacher oder sonstigen implantierten Geräte geeignet sind, da eine Vielzahl verschiedener Modelle solcher Geräte erhältlich sind. Wenn du Zweifel hast oder bei der Verwendung von Polar Produkten ungewöhnliche Empfindungen auftreten, konsultiere deinen Arzt oder wende dich an den Hersteller des implantierten elektronischen Gerätes, um sicherzustellen, dass du das Polar Produkt ohne Bedenken verwenden kannst.

Wenn du allergisch auf Substanzen reagierst, die mit der Haut in Berührung kommen, oder wenn du eine allergische Reaktion vermutest, die auf die Verwendung des Produktes zurückzuführen ist, überprüfe die aufgelisteten Produktmaterialien im Kapitel „Technische Daten“. Um Hautreaktionen auf den Herzfrequenz-Sensor zu vermeiden, trage diesen über einem Shirt. Befeuchte das Shirt unter den Elektroden sorgfältig, um eine einwandfreie Funktion des Sensors zu gewährleisten.

 *Wenn Feuchtigkeit und verstärkte Reibung zusammenkommen, kann sich in seltenen Fällen Farbe von der Oberfläche des Herzfrequenz-Sensors lösen. Dadurch kann es auf Kleidung zu Flecken kommen. Wenn du Parfüm, Bräunungscreme/ Sonnenschutzmittel oder Insektenschutzmittel verwendest, stelle sicher, dass diese nicht mit dem Trainingsgerät oder dem Herzfrequenz-Sensor in Kontakt kommen. Bitte vermeide, Kleidung zu tragen, deren Farbe auf das Trainingsgerät abfärben könnte (insbesondere, wenn du ein Trainingsgerät mit hellen oder leuchtenden Farben verwendest).*

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Batterie	
Betriebsdauer bei voller Ladung	<p>Bis zu 8 Tage mit Aktivitätsverfolgung rund um die Uhr und 1 h/Tag Training (ohne Smart Notifications)</p> <p>Bis zu 3 Tage mit Aktivitätsverfolgung rund um die Uhr und 1 h/Tag Training (mit Smart Notifications)</p>
Typ	Aufladbare Lithium-Polymer-Batterie, 38 mAh, nicht austauschbar.
Aufladen	USB-kompatibles Netzteil oder Computer-USB-Anschluss mit USB Typ A-Stecker.
Ladezeit bis zum vollständigen Aufladen	90 Minuten

Speicher	
Kapazität	4 MB
Beispiele	<p>12 Tage Aktivität und 4 einstündige Trainingseinheiten</p> <p>oder</p> <p>7 Tage Aktivität und 8 einstündige Trainingseinheiten.</p>

Kommunikation	
USB	<p>Spezielles Polar USB-Kabel</p> <p>Das Ende des Kabels an der Polar Loop Crystal-Seite ist magnetisiert: Halte es von Kreditkarten und Metallgegenständen fern.</p>
Drahtlos	<i>Bluetooth</i> Smart®

Allgemein	
Umgebungstemperatur:	0 °C bis +50 °C
Ladetemperatur:	0 °C bis +45 °C
Genauigkeit der Herzfrequenz-Messung:	± 1 S/min. Die Definition gilt für konstante Bedingungen.

Herzfrequenz-Messbereich:	15-240 S/min
---------------------------	--------------

Polar Loop Crystal	IPX7 Zum Baden und Schwimmen nicht geeignet. Schutz vor Wasserspritzern, Schweiß und Regentropfen. Nicht mit Hochdruckreiniger säubern.
---------------------------	---

Größe	
Umfang Weißes und rosa Armband	Min. 140 mm Max. 220 mm
Umfang Schwarzes Armband	Min. 145 mm Max. 240 mm
Gewicht	38 g
Breite	20 mm

Anzeige	
85 LED-Leuchten in 5 x 17-Matrix	

Taste	
Kapazitive Tiptaste	

Sensoren	
3D-Beschleunigungssensor	

Armbandmaterialien	
Vordere Blende und Band	Silikon
Vordere Blende und Dekorationsteile	Edelstahl, Swarovski® Kristalle
Rückplatte	Glasfaser, Polycarbonat
Rückplattenschrauben	Edelstahl
Rückplatten-Verbindungsteile	Edelstahl
Verschluss	Edelstahl

POLAR FLOWSYNC SOFTWARE UND USB-KABEL

Um die FlowSync Software zu verwenden, benötigst du einen Computer mit dem Betriebssystem Microsoft Windows oder Mac OS X sowie eine Internetverbindung und einen freien USB-Anschluss für das USB-Kabel.

FlowSync ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Computerbetriebssystem	32-bit	64-bit
Windows XP	X	-
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
OS X 10.7		X
OS X 10.8		X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X

KOMPATIBILITÄT DER MOBILEN APP POLAR FLOW

Die mobile App Polar Flow für iOS ist mit iPhone 4S (oder höher) kompatibel und erfordert iOS 8.0 (oder höher) von Apple.

Die mobile App Polar Flow für Android ist mit Geräten kompatibel, die unter Android 4.3 oder höher ausgeführt werden.

WELTWEITE GARANTIE DES HERSTELLERS

- Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.
- Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Inc. Verbrauchern, die dieses Produkt in den USA oder Kanada gekauft haben. Diese weltweite Garantie gewährt Polar Electro Oy Verbrauchern, die dieses Produkt in anderen Ländern gekauft haben.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gewährt dem Erstkunden/Erstkäufer dieses Geräts eine Garantie von zwei (2) Jahren ab Kaufdatum bei Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Der Garantiezeitraum für das Armband mit Kristallen beträgt ein (1) Jahr.
- Die Quittung, die du beim Kauf des Produktes erhalten hast, ist dein Kaufbeleg!
- Von der Garantie ausgeschlossen sind: Batterien, normaler Verschleiß, Beschädigungen durch unsachgemäßen und/oder kommerziellen Gebrauch, Unfall oder unsachgemäße Handhabung sowie Missachtung der wichtigen Hinweise. Ausgenommen von der Garantie sind auch gesprungene oder zerbrochene Gehäuse/Displays sowie das Armband, der elastische Gurt und Polar Sportbekleidung.
- Die Garantie umfasst keine Schäden oder Folgeschäden, die durch Wartungsarbeiten von nicht durch Polar autorisiertes Personal entstanden sind. Die Garantie deckt keine mittelbaren oder unmittelbaren Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandenen Kosten oder Ausgaben, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.
- Die Garantie von zwei (2) Jahren gilt nicht für aus zweiter Hand erworbene Produkte, es sei denn, lokale Gesetze schreiben dies vor.
- Während der Garantiezeit wird das Produkt bei Fehlern von der Polar Serviceabteilung kostenlos repariert oder ersetzt, unabhängig von dem Land, in dem das Produkt erworben wurde.

Die Garantie für alle Produkte beschränkt sich auf die Länder, in denen das Produkt ursprünglich vermarktet wurde.



Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der Richtlinien 1999/5/EG und 2011/65/EU.

Die zugehörige Konformitätserklärung ist erhältlich unter www.polar.com/de/rechtliche_informationen.



Das Symbol der durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern weist darauf hin, dass Polar Produkte Elektrogeräte sind, die der Richtlinie 2012/19/EU des Europäischen Parlaments und des Rates über Elektro- und Elektronik-Altgeräte unterliegen. Batterien und Akkumulatoren in den Produkten unterliegen der Richtlinie 2006/66/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Batterien und Akkumulatoren sowie

Altbatterien und Altakkumulatoren. In EU-Ländern sind diese Produkte und Batterien/Akkumulatoren in Polar Produkten folglich getrennt zu entsorgen. Polar möchte dich darin bestärken, mögliche Auswirkungen von Abfällen auf Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union zu minimieren. Bitte befolge die örtlichen Bestimmungen für die Abfallentsorgung und, wenn möglich, mache Gebrauch von der getrennten Sammlung von Elektrogeräten und nutze für Batterien und Akkumulatoren die gesonderte Sammlung von Batterien und Akkumulatoren.

Hergestellt von Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy ist ein nach ISO 9001:2008 zertifiziertes Unternehmen.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finnland. Alle Rechte vorbehalten. Diese Anleitung darf ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Polar Electro Oy weder anderweitig benutzt noch kopiert werden, auch nicht auszugsweise.

Die Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung sowie auf der Verpackung dieses Produktes sind Marken von Polar Electro Oy. Die mit dem ®-Symbol gekennzeichneten Namen und Logos in dieser Gebrauchsanleitung oder dem Produkt-Set sind eingetragene Marken von Polar Electro Oy. Windows ist eine eingetragene Marke der Microsoft Corporation und Mac OS ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. App Store ist eine Servicemarke von Apple Inc. Google Play ist eine Marke von Google Inc. Die Wortmarke Bluetooth® und die entsprechenden Logos sind eingetragene Marken der Bluetooth SIG, Inc. Die Verwendung dieser Marken durch Polar Electro Oy erfolgt unter Lizenz. Swarovski® ist eine eingetragene Marke der Swarovski AG.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Der Inhalt dieser Anleitung dient ausschließlich Informationszwecken. Die beschriebenen Produkte können im Zuge der kontinuierlichen Weiterentwicklung ohne Ankündigung geändert werden.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy übernimmt keinerlei Verantwortung oder Gewährleistung bezüglich dieser Anleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy lehnt jegliche Haftung für Schäden oder Folgeschäden, Verluste, entstandene Kosten oder Ausgaben, die mittelbar oder unmittelbar mit der Benutzung dieser Kurzanleitung oder der in ihr beschriebenen Produkte in Zusammenhang stehen, ab.

2.0 DE 12/2015