

**POLAR®**

# POLAR A300



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar A300 käyttöohje</b> .....	<b>9</b>
Esittely .....	9
Polar A300 .....	9
USB-johto .....	10
Polar Flow -sovellus .....	10
Polar FlowSync -ohjelma .....	10
Polar Flow -verkkopalvelu .....	10
H7-sykesensori .....	10
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>11</b>
A300:n asetusten määrittäminen .....	11
Pika-asennus .....	12
Perusasetukset .....	12
Ranneke .....	13
Näppäintoiminnot ja valikon rakenne .....	14
Näppäintoiminnot .....	14
Valikkorakenne .....	15
Yhdistäminen .....	15
Sykesensorin yhdistäminen A300-laitteeseen .....	15

Mobiililaitteen yhdistäminen A300-laitteeseen .....	16
Yhteyden poistaminen .....	17
<b>Asetukset .....</b>	<b>18</b>
Lajiprofiiliasetukset .....	18
Lajiprofiilit .....	18
Asetukset .....	18
Fyysiset asetukset .....	19
Yleisasetukset .....	19
Yhdistä ja synkronoi .....	20
Lentotila .....	20
Aktiivisuusmuistutus .....	20
Yksiköt .....	20
Kieli .....	20
Tietoja tuotteesta .....	21
Kelloasetukset .....	21
Herätys .....	21
Aika .....	21
Päivämäärä .....	21
Päivämäärän esitystapa .....	22
Kellotaulu .....	22
<b>Harjoittelu .....</b>	<b>23</b>

Sykesensorin pukeminen .....	23
Harjoituksen aloittaminen .....	24
Harjoituksen aloittaminen tavoitteen kanssa .....	25
Harjoituksen aikana .....	25
Harjoitusnäkyvät .....	25
Sykeharjoittelu .....	25
Harjoittelu ilman sykesensoria .....	26
Harjoittelu keston tai kalorinkulutukseen perustuvan tavoitteen mukaan .....	27
Harjoittelu jaksotetun harjoitustavoitteen mukaan .....	28
Toiminnot harjoittelun aikana .....	29
Alueen lukitseminen .....	29
Kellonajan tarkistaminen .....	29
Taustavalon sytyttäminen .....	29
Yötila .....	29
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen .....	30
<b>Harjoitusten yhteenveto .....</b>	<b>31</b>
Harjoituksen jälkeen .....	31
Harjoitteluhistoria A300:ssa .....	31
Polar Flow -sovellus .....	32
Polar Flow -verkkopalvelu .....	32
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>33</b>

Aktiivisuuden seuranta 24/7 .....	33
Aktiivisuustavoite .....	33
Aktiivisuustiedot .....	33
Aktiivisuusmuistutus .....	34
Unta koskevat tiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa .....	35
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa .....	35
Lajiprofiilit .....	35
Smart Coaching -ominaisuudet .....	36
Älykkäät kalorit .....	36
EnergyPointer .....	36
Sykealueet .....	37
Kuntotesti .....	41
Ennen testiä .....	42
Testin suorittaminen .....	42
Testitulokset .....	44
Kuntotasoluokat .....	44
Miehet .....	44
Naiset .....	45
VO2max .....	45
Harjoituksen vaikutus .....	45
Älykkäät ilmoitukset (Polar Flow app iOS) .....	47

Asetukset .....	47
A300 .....	47
Puhelin .....	48
Käyttö .....	48
Ilmoitusten hylkääminen .....	48
Älä häiritse .....	48
Älykkäät ilmoitukset (Polar Flow app Android) .....	49
Asetukset .....	49
A300 .....	49
Polar Flow app .....	50
Puhelin .....	50
Käyttö .....	50
Ilmoitusten hylkääminen .....	51
Älä häiritse .....	51
Estä sovellukset .....	51
<b>Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu .....</b>	<b>52</b>
Polar Flow -sovellus .....	52
Polar Flow -verkkopalvelu .....	52
Syöte .....	53
Tutki .....	53
Päiväkirja .....	53

Edistyminen .....	53
Suunnittele harjoittelusi .....	53
Harjoitustavoitteen luominen .....	54
Pikatavoite .....	54
Jaksotettu tavoite .....	54
Suosikit .....	54
Tavoitteiden synkronoiminen A300-laitteeseen .....	55
Suosikit .....	55
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin .....	55
Suosikin muokkaaminen .....	56
Suosikin poistaminen .....	56
Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa .....	56
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	56
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	57
Synkronointi .....	57
Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa .....	58
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	58
<b>Laiteohjelmistopäivitys .....</b>	<b>60</b>
<b>A300:n nollaaminen .....</b>	<b>61</b>
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>62</b>
A300:n huoltaminen .....	62

A300 .....	62
Sykesensori .....	63
Säilyttäminen .....	63
Huolto .....	63
Paristot ja akut .....	64
A300:n akun lataaminen .....	64
Akun kesto .....	65
Ilmoitukset heikosta varauksesta .....	65
Sykesensorin pariston vaihtaminen .....	66
Huomioitavaa .....	67
Häiriöt harjoittelun aikana .....	67
Riskien minimointi harjoittelun aikana .....	67
Tekniset tiedot .....	69
A300 .....	69
H7-sykesensori .....	69
Polar FlowSync -ohjelma ja USB-johto .....	70
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	70
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	71
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	72
Vastuunrajoitus .....	73



# POLAR A300 KÄYTTÖOHJE

## ESITTELY

Onnittelut A300:n valinnasta! Ympäri vuorokautisen aktiivisuuden seurannan avulla uusi kumppanisi kannustaa sinua aktiivisempaan ja terveellisempään elämään. Näet yleiskuvan päivittäisestä aktiivisuudestasi A300:ssa tai Polar Flow -sovelluksessa. Yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja - mobiilisovelluksen kanssa A300 auttaa ymmärtämään, miten valintasi ja tapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Tutustu A300-laitteeseen tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteessa [www.polar.com/support/A300](http://www.polar.com/support/A300) on ohjevideoita ja tämän käyttöohjeen viimeisin versio.



## POLAR A300

Seuraa jokapäiväistä aktiivisuuttasi ja sen vaikutuksia terveyteesi. Saat ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen. Näet tavoitteen Flow-sovelluksesta ja -verkkopalvelusta. Vaihda ranneketta asusi mukaan! Lisärannekkeita on myynnissä erikseen.

## USB-JOHTO

Tuotepakettiin sisältyy vakiomallinen USB-johto. Voit käyttää sitä akun lataamiseen ja tietojen synkronoimiseen A300:n ja Flow -verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelman avulla.

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet aktiivisuus- ja harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä. Flow-sovellus synkronoi aktiivisuus- ja harjoitustiedot langattomasti Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sovelluksen App Store<sup>SM</sup>- tai Google Play<sup>TM</sup>-kaupasta.

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA


Polar FlowSync -ohjelmalla voit synkronoida tiedot A300:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä tietokoneen avulla. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), ota A300 käyttöön sekä lataa ja asenna FlowSync-ohjelma.

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit suunnitella harjoittelusi ja seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi ja harjoittelustasi. Kerro ystävilleesi saavutuksistasi. Kaikki tämä on osoitteessa [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

## H7-SYKESENSORI

Käytä A300:n yhteydessä sykesensoria, niin saat enemmän irti päivittäisistä harjoituksistasi. Tuo tarkka reaaliaikainen sykkeesi A300-laitteeseen harjoituksen aikana. Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa. Polar H7 -sykesensori mittaa sykettäsi myös uidessasi.

 *Sisältyy vain A300 ja sykesensori -tuotepaketteihin. Jos hankkimassasi tuotepaketissa ei ollut sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.*

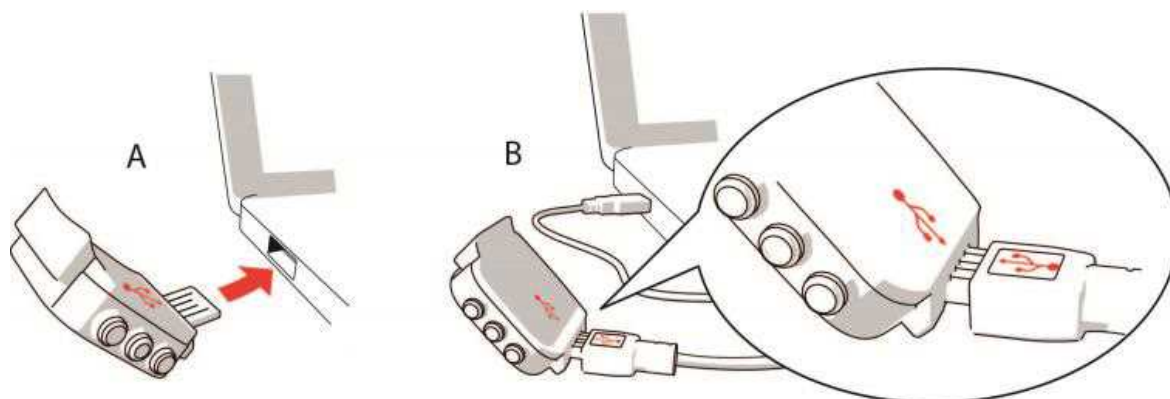
# ALOITTAMINEN

## A300:N ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Kun saat uuden A300:n käsiisi, se on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen asetusten määrittämistä tai USB-laturiin latausta varten. Akku on hyvä ladata ennen A300:n käyttämistä. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie pari minuuttia. Katso tarkat tiedot akun lataamisesta ja kestosta sekä heikosta varauksesta kertovista ilmoituksista kohdasta [Paristot ja akut](#).

**Varmista paras hyöty A300:sta ja ota se käyttöön seuraavasti:**

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja asenna FlowSync-ohjelma, jonka avulla voit määrittää A300:n asetukset ja [pitää sen ajan tasalla](#).
2. Irrota ranneke luvussa [Ranneke](#) kuvatulla tavalla.
3. Kytke A300 tietokoneeseen joko suoraan (A) tai USB-johdon avulla (B) asetusten määrittämistä ja akun lataamista varten. Varmista, että johto on oikein päin: laitteen ja johdon USB-tunnusten on oltava vierekkäin (B). Varmista, että A300 on kuiva, ennen kuin kytket sen tietokoneeseen.




4. Sen jälkeen saat ohjeet A300:n asetusten määrittämiseen ja Flow-verkkopalveluun kirjautumiseen.

**i** Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi, kun määrität fyysiset asetukset tarkasti kirjautuessasi verkkopalveluun. Kirjautumisen yhteydessä voit valita A300:n kielen ja ladata siihen uusimman laiteohjelmiston.

**Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!**

## PIKA-ASENNUS

Jos haluat päästä heti seuraamaan aktiivisuuttasi A300:n avulla, voit määrittää pika-asetukset.

 *Asetusten pikamäärittämisen jälkeen A300-laitetta voi käyttää vain englanniksi. Jos valitset muun kielen kuin englannin (English), sinut ohjataan osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), josta saat kielen. Kun otat A300:n käyttöön Flow-verkkopalvelun avulla, voit lisätä toisen kielen asetusten määrittämisen yhteydessä.*

1. **Irrota ranneke** ja liitä A300 tietokoneeseen tai USB-laturiin, jotta laite aktivoituu ja akku latautuu. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie pari minuuttia.

2. Määritä perusasetukset A300-laitteeseen.


## PERUSASETUKSET

Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität tarkasti fyysiset asetukset. Ne vaikuttavat kalorien laskentaan ja muihin Smart Coaching -ominaisuuksiin.

**Määritä A300 asetukset** tulee näyttöön. Määritä seuraavat tiedot ja vahvista kukin valinta painamalla ALOITA-painiketta. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa aiempaa asetusta, paina TAKAISIN-painiketta.

1. **Aseta ajanesitystapa:** Valitse **12 h** tai **24 h**. Jos valitset **12 h**, valitse **AM** tai **PM**. Aseta sitten kellonaika.
2. **Päivämäärän esitystapa:** Valitse päivämäärän esitystapa ja syötä sitten päivämäärä.
3. **Yksiköt:** Valitse **metriset (kg/cm)** tai **brittiläiset (lb/ft)** yksiköt.
4. **Syntymäaika:** Syötä syntymäaikasi.
5. **Aseta paino:** Syötä painosi.
6. **Aseta pituus:** Syötä pituutesi.
7. **Valitse sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.

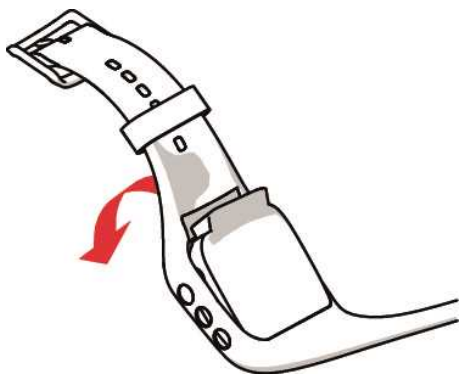
3. **Valmiinal** tulee näyttöön, kun olet määrittänyt asetukset. Tämän jälkeen A300 siirtyy ajannäyttötilaan.

 *Asetukset kannattaa määrittää Flow-verkkopalvelussa aiemmin kuvatun mukaisesti, jotta saat tarkat tiedot aktiivisuudestasi ja harjoittelustasi sekä uusimman ohjelmiston.*

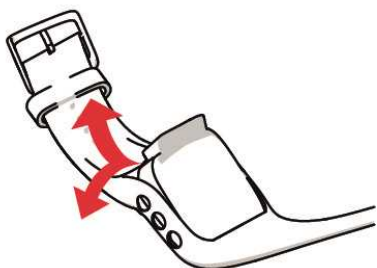
## RANNEKE

A300:n USB-liitin on laitteessa rannekkeen sisällä. A300:n asetusten määrittäminen tietokoneen avulla, akun lataaminen ja rannekkeen vaihtaminen edellyttävät rannekkeen irrottamista.

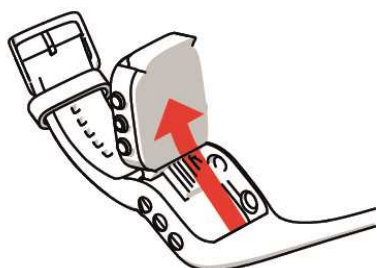
1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla ranneketta soljen puolelta.



2. Pidä rannekkeesta kiinni soljen puolelta. Vie ranneke ensin toisella puolella olevien painikkeiden ja sitten toisella puolella olevien painikkeiden yli. Älä venytä ranneketta tarpeettomasti.



3. Vedä laite irti rannekkeesta.



Kiinnitä ranneke suorittamalla vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä.

## NÄPPÄINTOIMINNOT JA VALIKON RAKENNE

### NÄPPÄINTOIMINNOT

A300:ssa on viisi painiketta, joilla on eri toimintoja käyttötilanteesta riippuen. Seuraavassa kuvassa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.



### KÄYTÄNNÖLLISIÄ VINKKEJÄ

- Voit kytkeä päälle himmeän taustavalon missä tahansa näkyvässä paitsi harjoittelun aikana painamalla YLÖS, ALAS, ALOITA tai TAKAISIN. Voit säätää taustavaloa kirkaammaksi painamalla VALO-näppäintä.
- Voit lukita ja vapauttaa painikkeet pitämällä VALO-painiketta painettuna ajannäyttötilassa tai harjoituksen aikana.
- Voit muuttaa kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
- Voit synkronoida A300:n Flow-sovelluksen kanssa pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
- Voit palata valikosta ajannäyttötilaan pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna.
- Voit lukita tai vapauttaa sykealueen harjoituksen aikana pitämällä ALOITA-painiketta painettuna.
- Voit lopettaa harjoituksen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan.

## VALIKKORAKENNE

Siirry valikkoon ja selaa sitä YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta ja palaa takaisin painamalla TAKAISIN-painiketta.



Jos olet tallentanut harjoitustavoitteita [suosikeiksi](#) Flow-verkkopalvelussa, valikossa näkyy myös [Suosikit](#)-kohta.

Jos olet luonut [harjoitustavoitteita](#) Flow-verkkopalvelussa ja siirtänyt ne A300-laitteeseen, valikossa näkyy myös [Tavoitteet](#)-kohta.

## YHDISTÄMINEN

*Bluetooth Smart*® -sykesensori tai mobiililaitte (älypuhelin, taulutietokone) on yhdistettävä A300-laitteeseen, jotta ne toimivat yhdessä. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että A300 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta muut laitteet eivät häiritse toimintoa.

### SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN A300-LAITTEESEEN

**i** Kun käytät Polar H7 -sykesensoria, A300 saattaa havaita sykkeesi GymLink-tiedonsiirron avulla, ennen kuin olet yhdistänyt sensorin A300-laitteeseen. GymLink-tiedonsiirto on optimoitu uintia varten. Muita lajeja varten suositellaan Bluetooth Smart® -tiedonsiirtoa. Muista siis yhdistää sykesensori laitteeseen ennen harjoituksen aloittamista.

Sykesensori voidaan yhdistää A300-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Kun näyttöön tulee **Yhdistetään**, kosketa sykesensoria A300-laitteella.
3. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. Kun näyttöön tulee **Yhdistetään**, kosketa sykesensoria A300-laitteella.
3. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

## MOBIILILAITTEEN YHDISTÄMINEN A300-LAITTEESEEN

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen,

- määritä asetukset osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) luvun [A300:n asetusten määrittäminen](#) mukaisesti
- lataa Flow-sovellus App Store -kaupasta
- varmista, että mobiililaitteessasi on *Bluetooth* päällä ja laite ei ole lentotilassa.

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi, jotka olet luonut [A300:n asetusten määrittämisen yhteydessä](#).
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan A300:aa**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä A300:n TAKAISIN-painiketta painettuna.

TAI

Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä mobiililaite** ja paina ALOITA-painiketta.

4. **Yhdistä: vie laite A300 päälle** tulee näyttöön. Kosketa mobiililaitetta A300:lla.
5. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
6. **Vahv. tois. laitteessa** tulee A300:n näyttöön. Syötä A300:n PIN-koodi mobiililaitteeseen.



Yhdistäminen käynnistyy.

7. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

## YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Poista yhteydet** ja paina ALOITA-painiketta.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina ALOITA-painiketta.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä** ja paina ALOITA-painiketta.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

# ASETUKSET

## LAJIPROFIILIASETUKSET


### LAJIPROFIILIT

Katso lisätietoja luvusta [Lajiprofiilit](#).

A300:ssa on seuraavat [lajiprofiilit](#).

- [Juoksu](#)
- [Kävely](#)
- [Pyöräily](#)
- [Voimaharjoittelu](#)
- [Ryhmäliikunta](#)
- [Muu sisäliikunta](#)
- [Muu ulkoliikunta](#)
- [Uinti](#)

Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne A300-laitteeseen. Näin voit lisätä kaikki säännöllisesti harrastamasi lajit luetteloon. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

 Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit A300-laitteeseen, ne näkyvät lajiprofiililuettelossa.


## ASETUKSET

Voit muokata joitakin lajiprofiilien asetuksia omien tarpeidesi mukaan kohdassa [Asetukset > Lajiprofiilit](#).

Jos haluat tarkastella tai muokata lajiprofiiliasetuksia, siirry kohtaan [Asetukset > Lajiprofiilit](#) ja valitse profiili, jota haluat muokata.

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Värinäpalaute:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Kun toiminto on päällä, A300 värisee esimerkiksi aloittaessasi ja lopettaessasi harjoituksen tai [harjoitustavoitteen](#) täytyessä.

- **Sykeasetukset: Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä min.** (lyöntiä minuutissa) tai **% maksimista** (prosenttia maksimisykkeestä). **Syke näkyy muissa laitt.**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.


 [Flow-verkkopalvelussa](#) on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

## FYYSISET ASETUKSET

Näet fyysiset asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa [Asetukset > Fyysiset asetukset](#). Fyysisten asetusten määrittämisessä on oltava tarkka, sillä ne vaikuttavat A300:n mittaamien arvojen, kuten sykealueiden raja-arvojen ja energiankulutuksen, laskentaan.

**Fyysisissä asetuksissa** on seuraavat tiedot:

- **Paino:** Määritä painosi kiloina (kg) tai paunoina (lbs).
- **Pituus:** Määritä pituutesi senttimetreinä (metrinen) tai jalkoina ja tuumina (brittiläinen).
- **Syntymäaika:** Määritä syntymäaikasi. Päiväyksen järjestys riippuu valitsemastasi päivämäärän ja ajan näyttömuodosta (24 h: päivä - kuukausi - vuosi / 12 h: kuukausi - päivä - vuosi).
- **Sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.

 Määritä asetukset [Flow-verkkopalvelussa](#), jotta saat tarkat aktiivisuustiedot ja aktiivisuustavoitteen ja voit käyttää kaikkia A300:n ominaisuuksia.

## YLEISASETUKSET

Näet yleisasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa [Asetukset > Yleisasetukset](#).

**Yleisasetuksissa** on seuraavat toiminnot:

- [Yhdistä ja synkronoi](#)
- [Lentotila](#)
- [Aktiivisuusmuistutus](#)
- [Yksiköt](#)
- [Kieli](#)
- [Tietoja tuotteesta](#)

## YHDISTÄ JA SYNKRONOI

- **Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte:** Yhdistä mobiililaitteita A300-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#). Synkronoi tiedot A300:sta mobiililaitteeseen. **Vihje:** Voit synkronoida myös pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
- **Yhdistä muu laite:** Yhdistä sykesensoreita A300-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).
- **Poista yhteydet:** Poista yhteys sykesensoriin tai mobiililaitteeseen.

## LENTOTILA

Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.

Lentotila poistaa laitteen kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Se voi edelleen mitata aktiivisuutta, mutta sitä ei voi käyttää harjoitteluun *Bluetooth*® Smart -sykesensorin kanssa. Tietoja ei myöskään voi synkronoida Polar Flow -mobiilisovellukseen, koska *Bluetooth*® Smart ei ole käytössä.

## AKTIIVISUUSMUISTUTUS

Aseta aktiivisuusmuistutus **Päälle** tai **Pois päältä**. Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).

## YKSIKÖT

Valitse **metriset (kg/cm)** tai **brittiläiset (lb/ft)** yksiköt. Määritä painon, pituuden, matkan ja nopeuden yksiköt.

## KIELI

A300:n ainoa oletuskieli on englanti. Voit valita toisen kielen, kun [määrität A300:n asetukset](#) osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), tai voit vaihtaa kielen myöhemmin Flow-verkkopalvelussa.

Toisen kielen lisääminen myöhemmin:

1. Siirry osoitteeseen [polar.com/flow](http://polar.com/flow) ja kirjaudu sisään.
2. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi, valitse **Tuotteet** ja sitten Polar A300:n **Asetukset**.
3. Valitse kieli luettelosta.
4. Synkronoi tiedot Flow-verkkopalvelusta A300-laitteeseen FlowSync-ohjelman avulla.

## TIETOJA TUOTTEESTA

Voit tarkistaa A300:n ID:n sekä laiteohjelmistoversion ja laitemallin. Voit tarvita näitä tietoja, jos otat yhteyttä Polarin asiakastukeen.

## KELLOASETUKSET

Näet kelloasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa [Asetukset > Kelloasetukset](#).

[Kelloasetuksissa](#) on seuraavat toiminnot:

- [Herätys](#)
- [Aika](#)
- [Päivämäärä](#)
- [Päivämäärän esitystapa](#)
- [Kellotaulu](#)


### HERÄTYS

Valitse herätyksen toistoksi [Pois](#), [Kerran](#), [Ma-Pe](#) (maanantai-perjantai) tai [Joka päivä](#). Jos valitset [Kerran](#), [Ma-Pe](#) tai [Joka päivä](#), määritä myös herätysaika.

 *Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.*


### AIKA

Aseta ajanesitystapa: [24 h](#) tai [12 h](#). Aseta sitten kellonaika.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, kellonaika päivitetään automaattisesti palvelusta.*

### PÄIVÄMÄÄRÄ

Aseta päivämäärä.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, päivämäärä päivitetään automaattisesti palvelusta.*

## PÄIVÄMÄÄRÄN ESITYSTAPA

Valitse **Päivämäärän esitystapa**. Valittavissa ovat **kk/pp/vv**, **pp/kk/vv**, **vv/kk/pp**, **pp-kk-vv**, **vv-kk-pp**, **pp.kk.vv** ja **vv.kk.pp**.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, viikon aloituspäivä päivitetään automaattisesti palvelusta.*

## KELLOTAULU

Valitse kellotaulu: **Aktiivisuus** tai **Aika**. **Aktiivisuus**-kellotaulussa näkyvät kellonaika ja aktiivisuuspalkki.

**Aktiivisuus**



**Aika**

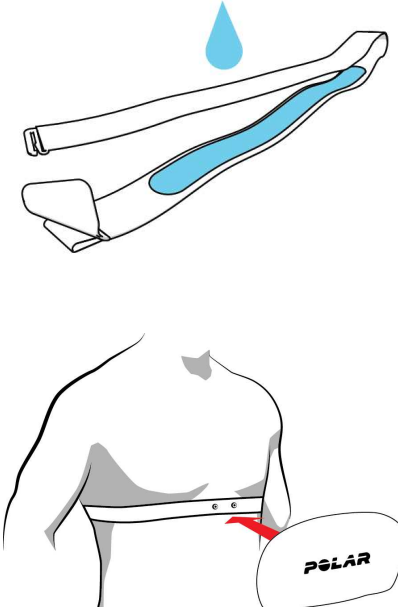


# HARJOITTELU

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

Käytä mukavaa sykesensoria A300:n yhteydessä, niin saat enemmän irti päivittäisistä harjoituksistasi. Saat tarkat syketiedot reaaliajassa A300-laitteeseen. Se näyttää harjoituksen pääasiallisen vaikutuksen – rasvanpoltto tai kunnon kohottaminen – ja auttaa keskittymään haluamasi tavoitteen saavuttamiseen. Halutessasi saat sykealueisiin perustuvia ohjeita harjoituksiin, jotka olet suunnitellut Flow-verkkopalvelussa. Sykesensori havaitsee sykkeesi myös uidesasi.





Keho antaa useita subjektiivisia merkkejä (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset) toiminnastaan harjoituksen aikana, mutta mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaaminen. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit mitata fyysistä tilaasi luotettavasti.

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.</li><li>2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän. Säädä kiinnitysvyön pituus niin, että vyö istuu tiukasti mutta mukavasti.</li><li>3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.</li><li>4. Tarkista, että kostutettu elektrodipinta on tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.</li></ol>	
--	---

**i** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee vyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se. Lue tarkemmat hoito-ohjeet kohdasta [A300:n huoltaminen](#).

# HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Pue sykesensori yllesi ja varmista, että olet [yhdistänyt sen A300-laitteeseen](#).

	Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
	Jos et ole yhdistänyt H7-sykesensoria A300-laitteeseen, <b>Yhdistetään</b> tulee näyttöön. Kosketa sykesensoria A300-laitteella. <b>Yhdistäminen valmis</b> tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
	Valitse haluamasi lajiprofiili YLÖS-/ALAS-painikkeilla.
	Paina ALOITA-painiketta. <b>Tallennus aloitettu</b> tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

Katso lisätietoja A300:n harjoituksen aikana käytettävissä olevista toiminnoista kohdasta [Toiminnot harjoittelun aikana](#).

Voit **keskeyttää harjoituksen** painamalla TAKAISIN-painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön ja A300 siirtyy taukotilaan. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta.

Voit **lopettaa harjoituksen** pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.



# HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN TAVOITTEEN KANSSA

Voit suunnitella harjoittelusi Flow-verkkopalvelussa [luomalla yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita](#) ja synkronoimalla ne A300-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A300 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana.

Harjoituksen aloittaminen tavoitteen kanssa:

1. Siirry kohtaan **Tavoitteet**.
2. Valitse tavoite luettelosta ja paina ALOITA-painiketta.
3. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta uudelleen.
4. Valitse haluamasi lajiprofiili ja paina ALOITA-painiketta.
5. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.


TAI

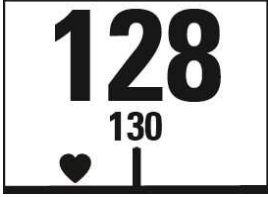


1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Jos olet määrittänyt päivälle harjoitustavoitteita, A300 kysyy, haluatko ottaa harjoitustavoitteen käyttöön. Valitse **Kyllä**.
3. Valitse haluamasi lajiprofiili ja paina ALOITA-painiketta.
4. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

## HARJOITUKSEN AIKANA HARJOITUSNÄKYMÄT



Voit selata harjoitusnäkyimiä YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Seuraavassa näet käytettävissä olevat harjoitusnäkyvät.

### SYKEHARJOITTELU

	Nykyinen sykkeesi Harjoituksen kesto tähän saakka
---	--

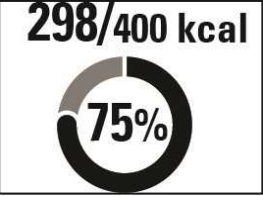
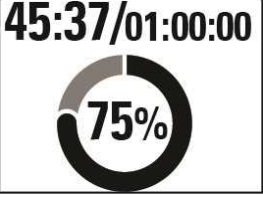



	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Kuvassa näkyvä numero 130 osoittaa henkilökohtaisen <a href="#">EnergyPointer</a>-arvon, jossa harjoituksen pääasiallinen vaikutus muuttuu rasvanpoltosta kunnon kohotukseksi. Sydänsymboli kertoo, polttaako harjoittelu rasvaa vai kohottaako se kuntoa. Kuvassa sydän on vasemmalla, joten harjoitus polttaa rasvaa.</p>
	<p>Nykyisellä alueella (rasvanpoltto tai kunnon kohotus) viettämäsi aika</p> <p>Kuva osoittaa, että rasvanpolttoalueella viettämäsi aika on 00:35.07.</p>
	<p>Kellonaika</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit</p>


#### HARJOITTELU ILMAN SYKESENSORIA

	<p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p>
	<p>Kellonaika</p> <p>Tähän mennessä poltetut kalorit</p>

## HARJOITTELU KESTOON TAI KALORINKULUTUKSEEN PERUSTUVAN TAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa keston tai kaloreihin perustuvan harjoitustavoitteen ja synkronoinut sen A300-laitteeseen, käytettävissä ovat seuraavat näkymät:


 <p>298/400 kcal</p> <p>75%</p> <p>TAI</p>  <p>45:37/01:00:00</p> <p>75%</p>	<p>Jos olet luonut kaloreihin perustuvan tavoitteen, näet sekä kalorimääränä että prosentteina, kuinka suuren osan tavoitteesta olet saavuttanut.</p> <p>Jos olet luonut aikaan perustuvan tavoitteen, näet sekä aikana että prosentteina, kuinka suuren osan tavoitteesta olet saavuttanut.</p>
 <p>♥ 128</p> <p>00:45<sup>37</sup></p>	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p>
 <p>♥ 128</p> <p>1   ♥   3   4   5</p>	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Sydänsymboli osoittaa, millä sykealueella olet.</p>
 <p>00:16<sup>58</sup></p>	<p>Nykyisellä sykealueella viettämäsi aika</p>

 <b>11:40</b> <b>298 kcal</b>	<p>Kellonaika</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit</p>
---	---

## HARJOITTELU JAKSOTETUN HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa jaksotetun tavoitteen, määrittänyt sykkeeseen perustuvan intensiteetin kullekin jaksolle ja synkronoinut tavoitteen A300-laitteeseen, käytettävissä ovat seuraavat näkymät:


	<p>Näet sykkeesi, nykyisen jakson sykkeen ala- ja ylärajan sekä harjoituksen keston tähän saakka. Sydänsymboli havainnollistaa hetkellisen sykkeesi sykerajojen puitteissa.</p>
	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p>
	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Sydänsymboli osoittaa, millä sykealueella olet.</p>
	<p>Nykyisellä sykealueella viettämäsi aika</p>

 <b>11:40</b> <b>298 kcal</b>	<p>Kellonaika</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit</p>
---	---

## TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

### ALUEEN LUKITSEMINEN

Lukitse rasvaa polttava tai kuntoa kohottava sykealue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Voit lukita tai vapauttaa sykealueen pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.

 *Sykealueita ei voi lukita sykeohjatussa jaksotetussa harjoituksessa, joka on luotu Flow-verkkopalvelussa ja aloitettu A300:ssa. Jos olet määrittänyt sykkeen ylä- ja alarajan kullekin jaksolle, A300 ilmoittaa rajojen ylittämisestä.*

### KELLONAJAN TARKISTAMINEN

Tarkista kellonaika harjoituksen aikana tuomalla A300 lähelle sykesensoria. Toiminto on nimeltään HeartTouch. HeartTouch toimii GymLink-teknologiaa käyttävien Polar-sykesensoreiden kanssa. Tällainen on esimerkiksi Polar H7.

### TAUSTAVALON SYTYTTÄMINEN


Voit sytyttää taustavalon harjoituksen aikana painamalla VALO-painiketta. Taustavalo palaa muutaman sekunnin ajan ja sammuu automaattisesti.

### Yötila

A300:ssa on yötila. Jos VALO-painiketta painetaan kerran harjoituksen aloitustilassa, harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, taustavalo syttyy aina, kun mitä tahansa painiketta painetaan harjoituksen aikana. Näyttöön syttyy valo myös silloin, kun siihen tulee viesti. Yötila poistuu käytöstä, kun harjoituksen tallennus lopetetaan.

## HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

<b>Tallennus keskeytetty</b>	1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. <b>Tallennus keskeytetty</b> tulee näyttöön. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta.
<b>Tallennus lopetettu</b>	2. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes <b>Tallennus lopetettu</b> tulee näyttöön.

 Jos lopetat harjoituksen sen keskeyttämisen jälkeen, keskeyttämisen jälkeen kulunutta aikaa ei huomioida harjoituksen kokonaiskestossa.


# HARJOITUSTEN YHTEENVETO

## HARJOITUKSEN JÄLKEEN

A300 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman ja havainnollisen analyysin Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.

## HARJOITTELUHISTORIA A300:SSA

Jos haluat nähdä harjoituksen yhteenvedon myöhemmin, siirry [Historia](#)-kohtaan ja valitse harjoitus, jonka haluat nähdä.

<b>Kesto</b> 01:02:49 <b>Kalorit</b> 408 kcal	<b>Kesto</b> Harjoituksen kesto <b>Kalorit</b> Harjoituksen aikana poltetut kalorit
<b>Keskisyke</b> 127 <b>Maks.syke</b> 155	<b>Keskisyke*</b> Keskisykkeesi harjoituksen aikana <b>Maksimisyke*</b> Maksimisykkeesi harjoituksen aikana
<b>Kunto</b> 00:17:58 <b>Rasv.polt.</b> 00:44:51	<b>Kunto*</b> Kunnonkohotusalueella viettämäsi aika <b>Rasvanpoltt*</b> Rasvanpolttoalueella viettämäsi aika
<b>00:20<sup>38</sup></b> 	<b>Sykealueet**</b> Tarkista kullakin sykealueella viettämäsi aika painamalla ALOITA-painiketta ja selaa alueita YLÖS-/ALAS-painikkeilla.

\*) Tiedot näytetään, jos käytit sykesensoria.

\*\*) Tiedot näytetään, jos teit harjoituksen Flow-verkkopalvelussa luomasi ja A300-laitteeseen synkronoimasi harjoitustavoitteen mukaisesti ja käytit sykesensoria.

## **POLAR FLOW -SOVELLUS**

Synkronoi A300 ja Flow-sovellus pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa. Flow-sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista ilman Internet-yhteyttä.

Katso tietoja kohdasta [Polar Flow -sovellus](#).

## **POLAR FLOW -VERKKOPALVELU**

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Seuraa edistymistäsi ja jaa parhaat harjoituksesi myös muiden kanssa.

Katso lisätietoja kohdasta [Polar Flow -verkkopalvelu](#).



# OMINAISUUDET

## AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

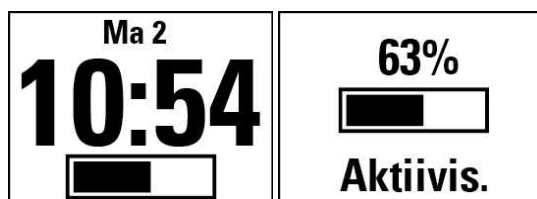
A300 seuraa aktiivisuuttasi sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi, kun et harjoittele.

## AKTIIVISUUSTAVOITE

A300 antaa joka päivä aktiivisuustavoitteen ja ohjeita sen saavuttamiseen. Näet tavoitteen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa [Flow-verkkopalvelussa](#) päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetuksista. Kirjautu Flow-verkkopalveluun, napsauta oikeassa yläkulmassa olevaa nimeäsi/profiilikuvaasi ja siirry Asetukset-kohdan Päivittäinen aktiivisuus -tavoitevälilehdelle. Päivittäinen aktiivisuus -toiminnon asetuksissa voit valita tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi kuvaavan aktiivisuustason (1) kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen (2) alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä ja vietät suurimman osan päivästä istuallasi, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Tavoitteet ovat korkeammat niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon työpäivänsä aikana.

## AKTIIVISUUSTIEDOT

A300:n aktiivisuuspalkki täyttyy asteittain ja osoittaa päivittäisen tavoitteesi täyttymisen. Kun palkki on täynnä, olet saavuttanut tavoitteesi. Näet aktiivisuuspalkin kohdassa [Aktiivisuus](#).



**Aktiivisuus**-valikossa näet, kuinka aktiivinen olet ollut, ja saat ohjeita tavoitteesi saavuttamiseen.

- **Aktiivinen aika:** Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elämän ylläpitämisen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) seurauksena kuluttamasi kalorit.
- **Askeleet:** Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioituksi askelmääräksi.
- **Matka:** Kulkemasi matka. Matka lasketaan pituutesi ja ottamiesi askelten määrän perusteella.
- **Jäljellä:** A300 ilmoittaa vaihtoehtoisia tapoja päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen. Se kertoo aktiivisuuden tarvittavan määrän alhaisella, keskimääräisellä ja korkealla intensiteetillä. Tavoitteita on yksi, mutta sen voi saavuttaa monella eri tavalla. Päivittäinen aktiivisuustavoite voidaan saavuttaa alhaisen, keskitason tai korkean intensiteetin aktiivisuudella. A300:ssa "jalkeilla" tarkoittaa alhaista intensiteettiä, "kävely" keskitason intensiteettiä ja "hökkää" korkeaa intensiteettiä. Polar Flow -verkkopalvelussa ja - mobiilisovelluksessa on lisää esimerkkejä matalan, keskitasoisen ja korkean intensiteetin aktiviteeteista, joista voit valita parhaan tavan tavoitteen saavuttamiseen.

**Aktiiv.aika**  
03:47  
**Kalorit**  
1632 kcal

**Askeleet**  
8280  
**Matka**  
4.56 km

**Jäljellä**  
0h 18 min  
hökkää

## AKTIIVISUUSMUISTUTUS

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niinä päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. A300 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja auttaa näin sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi lähes tunnin ajan, **Aika lähteä liikkeelle** -aktiivisuusmuistutus tulee näyttöön. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki. Viesti poistuu, kun lähdet liikkeelle tai painat mitä tahansa painiketta. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Se näkyy Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa synkronoinnin jälkeen.

Voit ottaa muistutuksen käyttöön tai pois käytöstä kohdassa **Asetukset > Yleiset asetukset > Aktiivisuusmuistutus**.

Flow-sovellus antaa saman ilmoituksen, jos se on Bluetooth-yhteydessä A300-laitteeseen.

Flow-sovellus ja Flow-verkkopalvelu näyttävät, kuinka monta passiivisuusleimaa olet saanut. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemmän elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

## **UNTA KOSKEVAT TIEDOT FLOW-SOVELLUKSESSA JA FLOW-VERKKOPALVELUSSA**

Jos käytät A300-laitetta yöllä, se seuraa nukkumiseen käyttämäsi aikaa ja unesi laatua (rauhallista / levotonta). Unitilaa ei tarvitse ottaa käyttöön, vaan laite havaitsee automaattisesti ranteesi liikkeen perusteella, että nuket. Nukkumiseen käyttämäsi aika ja unen laatu (rauhallinen / levoton) näytetään Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa, kun A300 on synkronoitu.

Uniaika on pisin yhtenäinen lepoaika 24 tunnin ajalta, alkaen klo 18:00 ja päättyen seuraavana päivänä klo 18:00. Alle tunnin mittaiset katkokset unessa eivät keskeytä unen seuranta. Niitä ei kuitenkaan lasketa mukaan nukkumiseen käyttämäsi aikaan. Yli yhden tunnin mittaiset tauot keskeyttävät nukutun ajan seurannan.

Jaksot, joiden aikana nukut rauhallisesti ja liikkumatta juuri lainkaan, lasketaan rauhalliseksi uneksi. Jaksot, joiden aikana liikut ja vaihtelet asentoasi, lasketaan levottomaksi uneksi. Kaikkia liikkumatta vietettyjä jaksoja ei lasketa yhteen, vaan laskennassa painotetaan pitkiä liikkumatta vietettyjä jaksoja enemmän kuin lyhyitä. Rauhallisen unen prosenttiosuus vertaa rauhallisesti nukkumaasi aikaa kokonaisuniaikaan. Rauhallinen uni on yksilöllistä, ja sen tulkinnassa on huomioitava kokonaisuniaika.

Rauhallisen ja levottoman unen määrän perusteella tiedät, kuinka hyvin olet nukkunut, ja näet, vaikuttavatko päivittäisten rutiinien muutokset siihen. Nämä tiedot voivat auttaa sinua nukkumaan paremmin ja olemaan levänneempi päivällä.

## **AKTIIVISUUSTIEDOT FLOW-SOVELLUKSESSA JA FLOW-VERKKOPALVELUSSA**

Flow-sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi lennossa ja synkronoida tietosi langattomasti A300:sta Flow-verkkopalveluun. Saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi Flow-verkkopalvelusta.

## **LAJIPROFIILIT**

A300:ssa on oletuksena kahdeksan lajiprofiilia. Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne A300-laitteeseen. Näin voit lisätä kaikki suosikkilajisi luetteloon. Voit myös

määrittää eräitä lajikohtaisia asetuksia kuhunkin lajiprofiiliin. Voit esimerkiksi poistaa harjoitusäänet käytöstä joogaprofiilissa. Katso lisätietoja kohdista [Lajiprofiiliasetukset](#) ja [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

Lajiprofiilien avulla voit seurata harjoitteluasi ja tarkkailla kehittymistäsi eri lajeissa. Se onnistuu [Flow-verkkopalvelussa](#).

## SMART COACHING -OMINAISUUDET

Halusitpa arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä harjoitussuunnitelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatiotasi.

A300:ssa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:


- [Älykkäät kalorit](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Sykealueet](#)
- [Kuntotesti](#)
- [Harjoituksen vaikutus](#)

### ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke ( $HR_{max}$ )
- syke harjoituksen aikana
- aktiivisuuden mittaus harjoitusten ulkopuolella ja harjoitellessasi ilman sykesensoria
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky ( $VO_{2max}$ ).  
 $VO_{2max}$  kertoo aerobisesta kunnosta. Voit määrittää arvioidun  $VO_{2max}$ -arvosii [Polar-kuntotestin](#) avulla.


### ENERGYPOINTER

 *EnergyPointer ei ole käytettävissä harjoituksissa, jotka on luotu [harjoitustavoitteina](#) Flow-verkkopalvelussa.*


EnergyPointer on yksinkertainen ominaisuus, joka näyttää harjoituksen aikana visuaalisesti, kohottaako harjoitus ensisijaisesti kuntoa vai polttaako se rasvaa. Se auttaa keskittymään haluamasi tavoitteen saavuttamiseen.

A300 laskee automaattisesti henkilökohtaisen käännekohdan, jossa harjoituksen pääasiallinen vaikutus muuttuu rasvanpoltosta kunnon kohotukseksi. Tämä kohta on nimeltään EnergyPointer. Keskimääräinen EnergyPointer-arvo on 69 prosenttia maksimisykkeestä. EnergyPointer-arvo kuitenkin vaihtelee päiväkohtaisen fyysisen ja henkisen kunnon mukaan. A300 havaitsee kehosi päiväkohtaisen kunnon sykkeesi ja sykevälivaihtelusi perusteella ja säättää tarvittaessa EnergyPointer-arvoa sen mukaan. Jos esimerkiksi kehosi on palautunut edellisestä harjoituksesta etkä ole väsynyt tai stressaantunut, olet valmis harjoittelemaan kovemmin, ja EnergyPointer-arvo muuttuu. Suurin mahdollinen EnergyPointer-arvo on 80 prosenttia maksimisykkeestä.

Seuraavassa näet, miten EnergyPointer näkyy A300:ssa harjoituksen aikana.

	<p>Nykyinen sykkeesi</p> <p>Kuvassa näkyvä numero 130 osoittaa EnergyPointer-arvon. Sydänsymboli kertoo, polttaako harjoittelu rasvaa vai kohottaako se kuntoa. Kuvassa sydän on vasemmalla, joten harjoitus polttaa rasvaa.</p>
--	--



## SYKEALUEET

 A300 käyttää Polar-sykealueita harjoituksissa, jotka on suunniteltu Flow-verkkopalvelussa ja synkronoitu A300-laitteeseen harjoitustavoitteina.

Polar-sykealueet tarkoittavat uudenlaista tehokkuutta sykeperusteisessa harjoittelussa. Harjoittelu jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä.

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä $HR_{max}$ $HR_{max} =$ maksimisyke (220 – ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
MAKSIMI	90–100 %	171–190 bpm	alle 5 minuuttia	Vaikutus: Maksimisuoritus tai

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä $HR_{max}$  $HR_{max} =$ maksimisyke (220 – ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				<p>lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestoisiin kilpailuihin.</p>
<p>RASKAS</p> 	80–90 %	152–172 bpm	2–10 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa nopeuskestävyyttä.</p> <p>Tunne: Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä.</p> <p>Suositellaan: Kokeneille urheilijoille ympärivuotiseen harjoitteluun eri kestoilla. Tärkeys</p>

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä $HR_{max}$  $HR_{max} =$ maksimisyke (220 – ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.
KESKITASO  	70–80 % 133–152 bpm		10–40 minuuttia	Vaikutus: Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa.  Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys.  Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.
KEVYT  	60–70 %	114–133 bpm	40–80 minuuttia	Vaikutus: Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa.  Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä $HR_{max}$ $HR_{max} =$ maksimisyke (220 – ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä vain kevyesti.  Suositellaan: Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudella ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.
ERITTÄIN KEVYT 	50–60 %	104–114 bpm	20–40 minuuttia	Vaikutus: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista.  Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa.  Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko harjoituskauden ajan.

Harjoittelu sykealueella 1 tapahtuu erittäin alhaisella teholla. Harjoittelun pääperiaate on, että suoritustaso paranee harjoittelun jälkeisen palautumisen aikana, ei vain harjoituksen aikana. Palautumista voi nopeuttaa erittäin kevyellä harjoittelulla.



Harjoittelu sykealueella 2 kehittää kestävyyttä, ja se on tärkeä osa kaikkia harjoitusohjelmia. Tällä alueella harjoitukset ovat helppoja ja aerobisia. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä kevyellä alueella johtaa tehokkaaseen energiankulutukseen. Edistyminen vaatii sinnikkyyttä.

Harjoittelu sykealueella 3 parantaa aerobista voimaa. Harjoittelu on intensiivisempää kuin alueilla 1 ja 2, mutta edelleen pääasiassa aerobista. Alueella 3 harjoittelu voi koostua esimerkiksi intervaleista, joita seuraa palautuminen. Tällä alueella harjoittelu parantaa erityisesti verenkierron tehokkuutta sydämessä ja luustolihaksissa.

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on harjoitettava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla harjoittelu tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervaleissa, joiden kesto on enintään 10 minuuttia. Harjoitus on sitä tehokkaampi, mitä lyhyempiä intervallit ovat. Riittävä palautuminen intervallien välillä on erittäin tärkeää. Alueiden 4 ja 5 harjoittelumalli on suunniteltu tuottamaan huippusuorituskyky.

Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa laboratoriossa mitatun maksimisykkeen tai itse kenttätestin avulla mitatun maksimisykearvon avulla. Tavoitealueella harjoiteltaessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei ole tarpeen. Syke sopeutuu harjoitteluintensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä alueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

Sykkeeseen reagointi harjoitusintensiteettiin riippuu kunto-, palautumistaso- ja ympäristötekijöistä. On tärkeää tarkkailla omia väsymyksen tuntemuksia ja mukauttaa harjoitusohjelmaa niiden mukaisesti.

## **KUNTOTESTI**

Polar-kuntotesti on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Tuloksena saatava Polar OwnIndex on verrattavissa maksimaaliseen hapenottookykyyn ( $VO_{2max}$ ), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnan mittarina. OwnIndex-lukemaan vaikuttavat pitkäaikainen harjoitustaustasi, syke, sykevälivaihtelu levossa, sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Polar-kuntotesti on kehitetty terveiden aikuisten käyttöön.

Aerobinen kunto liittyy siihen, kuinka hyvin verenkiertojärjestelmä kykenee välittämään happea keholle. Mitä parempi aerobinen kunto, sitä voimakkaampi ja tehokkaampi sydän. Hyvällä aerobisella kunnolla on useita etuja terveyden kannalta. Se muun muassa alentaa korkean verenpaineen riskiä ja pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai aivohalvaukseen. Aerobisen kunnan kohottaminen niin, että OwnIndex-arvossasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä harjoittelua.


Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin OwnIndex-arvosi nousee.


Aerobinen kunto paranee parhaiten harjoituksissa, joissa käytetään suuria lihasryhmiä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, kävely, soutu, uinti, luistelu ja murtomaahiihto. Aloita kehityksesi seuraaminen mittaamalla OwnIndex-lukemasi pari kertaa ensimmäisten kahden viikon aikana, jotta saat selvitettyä lähtöarvon. Toista mittaus tämän jälkeen noin kerran kuukaudessa.

Noudata seuraavia perusohjeita varmistaaksesi testin luotettavuuden:

- Voit suorittaa testin missä tahansa (kotona, töissä tai esim. kuntosalilla), kunhan paikka on riittävän rauhallinen. Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv, radio, puhelin), eivätkä muut ihmiset saa puhua sinulle.
- Suorita testi aina samassa ympäristössä ja samaan aikaan.
- Vältä tukevia aterioita ja tupakointia 2–3 tuntia ennen testiä.
- Vältä raskasta fyysistä rasitusta, alkoholia ja piristysaineita testipäivänä ja sitä edeltävänä päivänä.
- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen. Rentoudu pitkälläsi 1–3 minuuttia ennen testiä.

## ENNEN TESTIÄ

 *Huomaa, että voit tehdä testin vain, jos olet [määrittänyt A300:n asetukset](#) osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).*

 *Kuntotesti toimii vain yhteensopivien Polar-sykesensoreiden kanssa. Kuntotesti on Polarin oma älykäs valmennusominaisuus, jonka toiminta perustuu sykevälivaihtelun tarkkaan mittaamiseen. Tästä syystä tarvitset Polarin sykesensorin.*

Pue sykesensori. Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensorin pukeminen](#).

Varmista ennen testin aloittamista, että fyysiset asetukset, kuten harjoitustaustasi, on määritetty oikein Flow-verkkopalvelussa.

## TESTIN SUORITTAMINEN

1. Siirry kohtaan [Kuntotesti > Aloita testi](#). A300 alkaa etsiä sykettäsi. [Syke löydetty](#) ja [Asetu makuulle & rentoudu](#) tulevat näyttöön, ja testi alkaa.
2. Asetu makuulle, pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista. A300:n näytössä oleva palkki täyttyy testin edetessä.
3. Testin jälkeen näyttöön tulee [Testi suoritettu](#) ja testin tulos.

4. Näet arvioidun  $VO_{2max}$ -arvosi painamalla ALAS-painiketta. Päivitä Polar Flow -verkkopalvelussa näytettävä  $VO_{2max}$ -arvosi painamalla ALOITA-painiketta ja valitsemalla **Kyllä**.

Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

## Vianetsintä:

- **Vie sensori A300 päälle** tulee näyttöön, jos A300 ei tunnista sykesensoriasi. Tunnista ja yhdistä sensori koskettamalla sensoria A300:lla.
- **Sykettä ei löydetty** tulee näyttöön, jos A300 ei löydä sykettäsi. Tarkista, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.
- **Polar-sykesensori tarvitaan** tulee näyttöön, jos A300 ei löydä Polar-sykesensoria.

## TESTITULOKSET

Uusin testitulokset näytetään kohdassa [Kuntotesti > Testitulokset](#). Näet tulokset myös Flow-sovelluksen Harjoituspäiväkirja-kohdassa.

Kuntotestin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet tekemäsi testin yksityiskohtaiset tiedot avaamalla testin Päiväkirjastasi.

## Kuntotasoluokat

### Miehet

Ikä	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

## Naiset

Ikä	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Luokittelu perustuu 62 tutkimukseen, jossa terveiden aikuisten  $VO_{2max}$ -arvoja mitattiin Yhdysvalloissa, Kanadassa ja seitsemässä Euroopan maassa. Viite: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Kehon maksimaalisen hapenottokyvyn ( $VO_{2max}$ ) sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnan välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta.  $VO_{2max}$  (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin.  $VO_{2max}$  voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti).  $VO_{2max}$  kertoo hyvin sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

$VO_{2max}$  voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## HARJOITUKSEN VAIKUTUS

Harjoituksen vaikutus -ominaisuus antaa tekstimuotoista palautetta jokaisesta harjoituksestasi ja lisätietoa harjoitusten tehosta. Näet palautteen Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa. Saat kirjallisen

palautteen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan sykealueilla. Harjoituksen vaikutus perustuu sykealueisiin. Toiminto laskee, kuinka paljon aikaa vietät ja montako kaloria poltat kullakin alueella.

Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
Maksimiharjoitus+	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen harjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä harjoitus kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus+	Mahtava vauhti pitkälle harjoitukselle! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä harjoitus myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

## **ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (POLAR FLOW APP IOS)**

Älykkäät ilmoitukset -toiminto mahdollistaa puhelujen, viestien ja sovellusten ilmoitusten näyttämisen Polar-laitteessasi. Saat Polar-laitteeseen samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön.

Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akut kuluvat nopeammin, sillä Bluetooth on jatkuvasti käytössä.

### **ASETUKSET**

Hälytysten ja ilmoitusten vastaanottaminen edellyttää, että Polar-laite on yhdistetty Flow-sovellukseen. Lisäksi Polar-laitteessa ja puhelimessa on valittava oikeat asetukset.

Polar-laitteen laiteohjelmiston päivittämisen jälkeen laite on yhdistettävä uudelleen Flow-sovellukseen, jotta älykkäiden ilmoitusten asetukset tulevat näkyviin. Jos et yhdistä niitä uudelleen, asetukset eivät tule näkyviin.

### **A300**

Huomaa, että Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei tue kiinan ja japanin kieltä.

Ilmoitukset ovat oletuksena pois päältä. Voit ottaa ne käyttöön kohdassa [Valikko > Asetukset > Yleisasetukset > Älykkäät ilmoitukset](#). Valitse [Päällä](#), niin saat ilmoitukset ja näet ilmoitusten sisällön näytössä. Valitse [Päällä \(ei esikatselua\)](#), jos et halua nähdä ilmoitusten sisältöä näytöllä. Saat vain tiedon siitä, että olet saanut ilmoituksen.

Synkronoi A300 ja mobiilisovellus pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.

## PUHELIN

Puhelimen ilmoituksia koskevat asetukset määrittävät, mitä ilmoituksia Polar-laite näyttää. Ilmoitusasetusten muuttaminen iOS-puhelimessa:

1. Siirry kohtaan [Asetukset > Ilmoitukset](#) ja valitse sovellus.
2. Varmista, että [Salli ilmoitukset](#) on päällä ja [HÄLYTYSTYYLI LUKITUSSA TILASSA](#) on asetettu kohtaan [Banneri](#) tai [Viestit](#).

## KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, Polar-laite ilmoittaa siitä hillityllä värinäähälytyksellä. Kun saat puhelun, voit valita, vastaatko puheluun, hiljennätkö laitteen vai hylkäätkö puhelun (vain iOS 8). Hiljentäminen hiljentää vain Polar-laitteen mutta ei puhelinta. Jos puhelusta kertovan hälytyksen aikana tulee ilmoitus, sitä ei näytetä.

Voit vastaanottaa puheluja harjoituksen aikana, jos Flow-sovellus on käynnissä puhelimesi. Harjoituksen aikana et saa mitään ilmoituksia (sähköpostista, kalenterista, sovelluksista jne.).

## ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN

Ilmoitukset voi hylätä manuaalisesti tai aikakatkaisulla. Manuaalinen hylkääminen poistaa ilmoituksen myös puhelimen näytöltä, mutta aikakatkaisu poistaa sen vain Polar-laitteesta. Ilmoitus näkyy edelleen puhelimesa.

Ilmoitusten poistaminen näytöstä:

- Manuaalisesti: Paina TAKAISIN-painiketta.
- Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu näytöstä 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

## ÄLÄ HÄIRITSE

Jos haluat ottaa ilmoituksista annettavan hälytyksen pois käytöstä tietynä aikana, ota [Älä häiritse](#) -toiminto käyttöön Polar Flow -mobiilisovelluksessa. Kun se on käytössä, ilmoituksista ei anneta hälytystä määritetyllä



aikavälillä. **Älä häiritse** -toiminto on oletuksena päällä klo 22.00–7.00. Voit muuttaa **Älä häiritse** -toiminnon asetuksia seuraavasti:


1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Lisää > Laitteet**.
3. Kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** voit asettaa **Älä häiritse** -toiminnon päälle tai pois päältä ja määrittää sen alku- ja loppuajan.

Synkronoi A300 ja mobiilisovellus pitämällä A300:n TAKAISIN-painiketta painettuna.

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (POLAR FLOW APP ANDROID)

Älykkäät ilmoitukset -toiminto mahdollistaa puhelujen, viestien ja sovellusten ilmoitusten näyttämisen Polar-laitteessasi. Saat Polar-laitteeseen samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. Huomaa, että et saa ilmoituksia harjoituksen aikana.

- Varmista, että puhelimesi on Android-versio 5.0 tai uudempi.
- Varmista, että Polar-laitteessasi on uusin laiteohjelmisto.
- Älykkäät ilmoitukset -toiminnon käyttö edellyttää, että käytössäsi on Polar Flow -mobiilisovelluksen Android-versio, johon Polar-laite on yhdistetty. Älykkäiden ilmoitusten toimiminen edellyttää, että Polar Flow -sovellus on käynnissä puhelimesi.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akut kuluvat nopeammin, sillä Bluetooth on jatkuvasti käytössä.

 Olemme testanneet toiminnon muutamissa yleisimmissä puhelinmalleissa. Näitä ovat esimerkiksi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 ja Sony Xperia Z3. Toiminnassa voi olla eroja muissa puhelinmalleissa, joissa on Android 5.0.

## ASETUKSET

Hälytysten ja ilmoitusten vastaanottaminen edellyttää, että Polar-laite on yhdistetty Flow-sovellukseen. Lisäksi Polar-laitteessa ja puhelimessa on valittava oikeat asetukset.

Ilmoitukset ovat oletuksena pois päältä. Voit ottaa ne käyttöön ja poistaa ne käytöstä Polar-laitteessa tai Polar Flow -sovelluksessa. Suosittelemme, että asetuksia muutetaan aina Polar-laitteessa.

### A300

Huomaa, että Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei tue kiinaa ja japania.

Ilmoitukset ovat oletuksena pois päältä. Voit ottaa ne käyttöön kohdassa [Valikko > Asetukset > Yleisasetukset > Älykkäät ilmoitukset](#). Valitse [Päällä](#), niin saat ilmoitukset ja näet ilmoitusten sisällön näytössä. Valitse [Päällä \(ei esikatselua\)](#), jos et halua nähdä ilmoitusten sisältöä näytöllä. Saat vain tiedon siitä, että olet saanut ilmoituksen.

Synkronoi A300 ja mobiilisovellus pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.

## POLAR FLOW APP

Ota Älykkäät ilmoitukset käyttöön tai pois käytöstä Polar Flow -mobiilisovelluksessa seuraavasti.

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Synkronoi Polar-laite ja mobiilisovellus pitämällä Polar-laitteen TAKAISIN-painiketta painettuna.
3. Avaa -valikko vasemmasta yläkulmasta ja valitse [Laitteet](#).
4. Valitse kohdassa [Älykkäät ilmoitukset](#) asetukseksi [Päällä](#), [Päällä \(ei esikatselua\)](#) tai [Pois päältä](#).

Kun otat Älykkäät ilmoitukset käyttöön, saat ohjeet ilmoitusten sallimiseen puhelimesiasi (eli puhelimen ilmoitusten käyttöoikeuden antamiseen Polar Flow -sovellukselle), jos et vielä ole sallinut niitä. [Ota ilmoitukset käyttöön?](#) tulee näyttöön. Napauta [Ota käyttöön](#). Valitse sitten [Polar Flow](#) ja napauta [OK](#).

5. **Synkronoi Polar-laite ja mobiilisovellus** pitämällä Polar-laitteen TAKAISIN-painiketta painettuna.

 Kun muutat asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa, muista synkronoida Polar-laite ja mobiilisovellus.

## PUHELIN

Jotta saat puhelimesi ilmoitukset Polar-laitteeseen, sinun on otettava ilmoitukset käyttöön niissä mobiilisovelluksissa, joista haluat saada ne. Se onnistuu mobiilisovelluksen asetusten tai Android-puhelimen sovellusten ilmoitusasetusten kautta. Katso sovellusten ilmoitusten asetuksia koskevia lisäohjeita puhelimesi käyttöohjeesta.


Lisäksi Polar Flow -sovelluksella on oltava oikeus lukea puhelimesi ilmoituksia. Polar Flow -sovellukselle on annettava pääsy puhelimen ilmoituksiin (eli ilmoitukset on sallittava Polar Flow -sovelluksessa). Polar Flow -sovellus antaa tarvittaessa ohjeet käytön sallimiseen.

## KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, Polar-laite ilmoittaa siitä hillityllä värinäähälytyksellä. Kalenteriin merkitystä tapahtumasta ja viestistä tulee yksi hälytys, mutta puhelusta ilmoitettava hälytys jatkuu, kunnes painat Polar-

laitteen TAKAISIN-painiketta, vastaat puhelimeen tai kunnes hälytys on jatkunut 30 sekunnin ajan.

Soittajan nimi näkyy näytössä, jos se on matkapuhelimesi puhelinmuistiossa ja jos nimessä on vain latinalaisia peruskirjaimia ja seuraavien kielten erikoismerkkejä: ranska, suomi, ruotsi, saksa, norja ja espanja.

 Joissakin tapauksissa saapuvan puhelun yhteydessä näyttöön ei tule vastaamisvaihtoehtoa. Tämä johtuu siitä, että joissakin Android-puhelimeissa ei ole ilmoitustoimintoa puheluun vastaamista varten. Huomaa, että tällaisissa tapauksissa saapuvista puheluista ei välttämättä tule lainkaan ilmoitusta.

## ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN

Ilmoitukset voi hylätä manuaalisesti tai aikakatkaisulla. Manuaalinen hylkääminen poistaa ilmoituksen myös puhelimen näytöltä, mutta aikakatkaisu poistaa sen vain Polar-laitteesta. Ilmoitus näkyy edelleen puhelimesta.

Ilmoitusten poistaminen näytöstä:

- Manuaalisesti: Paina TAKAISIN-painiketta.
- Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu näytöstä 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

## ÄLÄ HÄIRITSE

Jos haluat ottaa ilmoituksista annettavan hälytyksen pois käytöstä tietyinä aikana, ota **Älä häiritse** -toiminto käyttöön Polar Flow -mobiilisovelluksessa. Kun se on käytössä, ilmoituksista ei anneta hälytystä määritetyllä aikavälillä. **Älä häiritse** -toiminto on oletuksena päällä klo 22.00–7.00. Voit muuttaa **Älä häiritse** -toiminnon asetuksia seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Avaa valikko vasemmasta yläkulmasta ja valitse **Laitteet**.
3. Kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** voit asettaa **Älä häiritse** -toiminnon päälle tai pois päältä ja määrittää sen alku- ja loppuajan.

Synkronoi A300 ja mobiilisovellus pitämällä A300:n TAKAISIN-painiketta painettuna.

## ESTÄ SOVELLUKSET

Voit estää tiettyjen sovellusten ilmoitukset Polar Flow -sovelluksessa. Kun saat sovelluksesta ensimmäisen ilmoituksen Polar-laitteeseen, sovellus lisätään luetteloon kohdassa **Estä sovellukset**. Estääksesi sovelluksen, avaa valikko vasemmasta yläkulmasta ja valitse **Laitteet > Estä sovellukset**.

# POLAR FLOW -SOVELLUS JA - VERKKOPALVELU

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi milloin tahansa, vaikka sinulla ei olisi Internet-yhteyttä.

Seuraa aktiivisuuttasi 24/7. Tarkista, paljonko olet jäljessä päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi ja miten saavutat sen. Tarkista ottamiesi askelten määrä, kulkemasi matka, kuluttamasi kalorit ja nukkumiseen käyttämäsi aika. Saat aktiivisuusmuistutuksia, kun sinun on aika nousta ylös ja lähteä liikkeelle.

Flow-sovelluksen avulla näet helposti harjoitustavoitteesi ja kuntotestien tulokset. Saat pikaisen yhteenvedon harjoituksestasi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi. Näet harjoittelusi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi.

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Flow-sovelluksen iOS-versio on yhteensopiva iPhone 4S:n ja uudempien kanssa ja edellyttää Applen iOS 7.0 -käyttöjärjestelmää tai uudempaa. Polar Flow -mobiilisovelluksen Android-versio edellyttää laitetta, jossa on Android 4.3 tai uudempi. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Ennen uuden mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä A300-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää A300:n synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Kun synkronoit A300:n ja Flow-sovelluksen, myös aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot A300-harjoitustietokoneesta verkkopalveluun. Lisätietoja A300:n synkronoimisesta on kohdassa [Synkronointi](#).

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa näet aktiivisuustavoitteesi ja yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi. Näin se auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tapasi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi. Flow-verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti sekä lukea lisätietoa suorituksestasi ja edistymisestäsi. Voit mukauttaa A300:n juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja ja muokkaamalla asetuksia. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi seuraajillesi.

Aloita Flow-verkkopalvelun käyttö [määrittämällä A300:n asetukset](#) osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Siellä sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla synkronoidaan tiedot A300:n ja

verkkopalvelun välillä, ja luomaan verkkopalveluun käyttäjätili. Lataa Flow-sovellus myös matkapuhelimeesi, niin voit analysoida ja synkronoida tiedot verkkopalveluun välittömästi ja helposti.

## SYÖTE

**Syötteessä** näet, mitä sinä ja ystäväsi olette tehneet viime aikoina. Näet viimeisimmät harjoitukset ja aktiivisuusyhteenvedot, voit jakaa parhaat saavutuksesi ja kommentoida ystäväsi aktiviteetteja tai tykätä niistä.

## TUTKI

**Tutki**-kohdassa voit selata karttaa ja näet muiden käyttäjien jakamat harjoitukset reittitietoineen. Voit myös kokea muiden reittejä ja tutkia niiden kohokohtia.

## PÄIVÄKIRJA

**Päiväkirjassa** näet päivittäisen aktiivisuutesi ja suunnitellut harjoituksesi (harjoitustavoitteesi) ja voit tarkastella aiempia harjoitus- ja kuntotestituloksiasi.

## EDISTYMINEN

**Edistyminen**-kohdassa voit seurata edistymisestä kertovia raportteja. Raporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow](http://www.polar.com/fi/tuki/flow).

## SUUNNITTELE HARJOITTELUSI

Suunnittele harjoittelusi Flow-verkkopalvelussa luomalla yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita ja synkronoimalla ne A300-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A300 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana. Huomaa, että A300 käyttää Flow-verkkopalvelussa suunnitelluissa harjoituksissa [sykealueita](#). [EnergyPointer](#)-ominaisuus ei ole käytettävissä.

- **Pikatavoite:** Valitse harjoitukselle kesto- tai kaloritavoite. Voit esimerkiksi määrittää tavoitteeksi 500 kcal tai 30 minuuttia.

- **Jaksotettu tavoite:** Voit jakaa harjoituksesi jaksoihin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- ja tehotavoitteen. Tämän ominaisuuden avulla voit luoda esimerkiksi intervalliharjoituksen ja lisätä siihen asianmukaiset lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet.
- **Suosikit:** Luo tavoite ja lisää se **suosikkeihisi**, niin se on helposti käytettävissäsi, kun haluat tehdä harjoituksen uudelleen.

## HARJOITUSTAVOITTEEN LUOMINEN

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkyvässä **Pika** tai **Jaksotettu**.

### Pikatavoite

1. Valitse **Pika**.
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Syötä kesto tai kalorit. Voit syöttää vain yhden arvon.
4. Voit tallentaa tavoitteen **suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta ☆.
5. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.


### Jaksotettu tavoite

1. Valitse **Jaksotettu**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Valitse, haluatko luoda uuden jaksotetun tavoitteen (**LUO UUSI**) vai käyttää pohjaa (**KÄYTÄ POHJAA**).
4. Lisää tavoitteeseen jaksoja. Lisää keston perustuva jakso napsauttamalla **KESTO**. Valitse nimi ja kesto jokaiselle jaksolle, manuaalinen tai automaattinen seuraavan jakson aloitus ja intensiteetti.
5. Voit tallentaa tavoitteen **suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta ☆.
6. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

### Suosikit

Jos olet luonut tavoitteen ja lisännyt sen suosikkeihin, voit käyttää sitä aikataulutettuna tavoitteena.

1. Valitse **SUOSIKKITAVOITTEET**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Valitse suosikki tavoitteesi pohjaksi napsauttamalla **KÄYTÄ**.
3. Syötä **Päivämäärä** ja **Aika**.
4. Voit halutessasi muokata tavoitetta tai käyttää sitä sellaisenaan.

 Tavoitteen muokkaaminen tässä näkymässä ei vaikuta suosikitavoitteeseen. Jos haluat muokata suosikitavoitetta, siirry kohtaan **SUOSIKIT** napsauttamalla nimesi ja profiilikuvasi vieressä olevaa tähtikuvaketta.

5. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **LISÄÄ PÄIVÄKIRJAAN**.

## TAVOITTEIDEN SYNKRONOIMINEN A300-LAITTEESEEN

**Muista synkronoida harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelusta A300-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow App -sovelluksen avulla.** Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun Päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi A300-laitteeseen, näet

- aikataulutetut harjoitustavoitteet **Tavoitteet**-valikossa (menneen viikon ja seuraavien neljän viikon tekemättömät harjoitukset)
- suosikeiksi merkityt harjoitukset kohdassa **Suosikit**.


Tietoa harjoituksen aloittamisesta on kohdassa [Harjoituksen aloittaminen](#).

## SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **suosikkeihin**, jossa voit hallita niitä. A300:ssa voi olla kerralla enintään 20 suosikkia. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään A300-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä. Näet ne A300:n **Suosikit**-valikossa.

Voit muuttaa suosikkien järjestystä verkkopalvelussa vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

### Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin

1. [Luo harjoitustavoite](#).
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta .
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

tai

1. Avaa olemassa oleva tavoite **päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

### Suosikin muokkaaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Valitse haluamasi suosikki.
3. Voit vaihtaa tavoitteen nimen. Napsauta **TALLENNA**.
4. Jos haluat muokata muita tavoitteen tietoja, napsauta **NÄYTÄ**. Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **PÄIVITÄ MUUTOKSET**.

### Suosikin poistaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Poista suosikki napsauttamalla poistettavan harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

## LAJIPROFIILIT FLOW-VERKKOPALVELUSSA

A300:ssa on oletuksena kahdeksan lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja Flow-verkkopalvelussa. A300:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään A300-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä laji ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

### UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.



3. Napsauta **LISÄÄ LAJIPROFIILI** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

## LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **MUOKKAA** sen lajin kohdalla, jota haluat muokata.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

### Perusasetukset

- Harjoitusäänet

### Syke

- Sykenäkymä
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Muut langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi.)
- Flow-verkkopalvelussa luomiesi ja A300-laitteeseen siirtämiesi harjoitusten sykealuetyyppi.

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta **TALLENNA**. Muista synkronoida asetukset A300-laitteeseen.

## SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot A300:sta USB-portin ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Flow-sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen A300:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Olet jo luonut tilin ja ladannut ohjelman, jos olet [määrittänyt A300:n asetukset](https://flow.polar.com/start) osoitteessa [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Jos määritit pika-asetukset ottaessasi A300:n käyttöön, [määritä asetukset](https://flow.polar.com/start) loppuun osoitteessa [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store -kaupasta.

Muista synkronoida A300, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

## SYNKRONOINTI FLOW APP -SOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että


- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- olet synkronoinut tiedot FlowSync-ohjelman avulla vähintään kerran
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- olet yhdistänyt A300:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tiedot voi synkronoida kahdella tavalla:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen ja pidä A300:n TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Kirjautu Flow-sovellukseen, siirry A300:ssa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Synkronoi tiedot** ja paina ALOITA-painiketta.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

 *Kun synkronoit A300:n ja Flow-sovelluksen, myös aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.*

Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](http://www.polar.com/fi/tuki/flow_app).


## SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Kytke A300 tietokoneeseen joko suoraan tai USB-johdon avulla. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.

2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot A300:sta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität sen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa A300:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset harjoitustietokoneeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow](http://www.polar.com/fi/tuki/flow).

Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/FlowSync](http://www.polar.com/fi/tuki/FlowSync).


# LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

Voit päivittää A300:n laiteohjelmiston itse pitääksesi sen ajan tasalla. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi A300:n tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla. Myös Flow-sovellus ilmoittaa, kun uusi laiteohjelmisto on saatavana. Laitetta ei kuitenkaan voi päivittää Flow-sovelluksen avulla.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan A300:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.


A300:n laiteohjelmiston päivittäminen edellyttää

- tiliä Flow-verkkopalvelussa (Polar-tiliä)
- FlowSync-ohjelman asentamista
- A300:n rekisteröimistä Flow-verkkopalveluun.

 Olet jo tehnyt kaiken tämän, jos olet [määrittänyt A300:n asetukset](#) osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Jos teit pika-asetukset ottaessasi A300:n käyttöön, määritä asetukset loppuun osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start).

**Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:**

1. Kytke A300 tietokoneeseen joko suoraan tai USB-johdon avulla.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (tämä voi kestää hetken) ja A300 käynnistyy uudelleen.

 Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä: A300:ssa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.

# A300:N NOLLAAMINEN

Kuten kaikki elektroniset laitteet, myös A300 kannattaa käynnistää ajoittain uudelleen. Jos A300:ssa esiintyy ongelmia, nollaa se. Nollaa A300 pitämällä YLÖS-, ALAS-, TAKAISIN- ja VALO-painikkeita painettuina samanaikaisesti parin sekunnin ajan, kunnes Polar-animaatio tulee näyttöön. Tätä sanotaan pehmeäksi nollaukseksi, ja se ei poista tietojasi.

# TÄRKEITÄ TIETOJA


## A300:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar A300 -laitetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

### A300

Pidä harjoituslaite puhtaana.

- Suosittelemme, että peset laitteen ja silikonisen rannehihnan jokaisen harjoituksen jälkeen juoksevalla vedellä ja miedolla saippua-vesiliuoksella. Irrota laite rannehihnasta ja pese ne erikseen. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä. **Älä lataa laitetta, kun se on märkä.**

 *Laite ja rannehihna on tärkeää pestä aina, kun niitä on käytetty uima-altaassa, jossa vesi pidetään puhtaana kloorin avulla.*



- Jos et pidä laitetta jatkuvasti ranteessasi, pyyhi laite kuivaksi ennen sen varastointia. Älä säilytä laitetta hengittämättömässä tai kosteassa materiaalissa, kuten muovipussissa tai kosteassa urheilukassissa.
- Pyyhi lika harjoituslaitteesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoituslaitetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

- Kun liität A300:n tietokoneeseen, tarkista, ettei A300:n USB-liittimessä ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja tai välineitä, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

Käyttölämpötila on -10 °C ... +50 °C.

## SYKESENSORI

**Lähetinyksikkö:** Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

**Kiinnitysvyö:** Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuonia, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

 *Pesuohteet ovat kiinnitysvyön lapussa.*

## SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite ja sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

On suositeltavaa pitää harjoitustietokone osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoitustietokonetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

## HUOLTO

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa [Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu](#).

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki) ja maakohtaisilta sivustoilta.

Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi/>. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palvelujamme vastaamaan entistä paremmin juuri sinun tarpeitasi. Rekisteröinti edellyttää Polar-tiliä, jonka olet luonut ottaessasi laitteen käyttöön verkon kautta. Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

## PARISTOT JA AKUT

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

### A300:N AKUN LATAAMINEN

A300:ssa on sisäinen, ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

 *Älä lataa akkua alle 0 °C:n lämpötiloissa tai kun A300 on märkä.*

USB-liitin on laitteessa, mikä helpottaa lataamista – pitkiä ja kömpelöitä johtoja ei tarvita. Kytke A300 suoraan tietokoneeseen. A300:n mukana toimitetaan vakiomallinen USB-johto, joten halutessasi voit käyttää sitä.

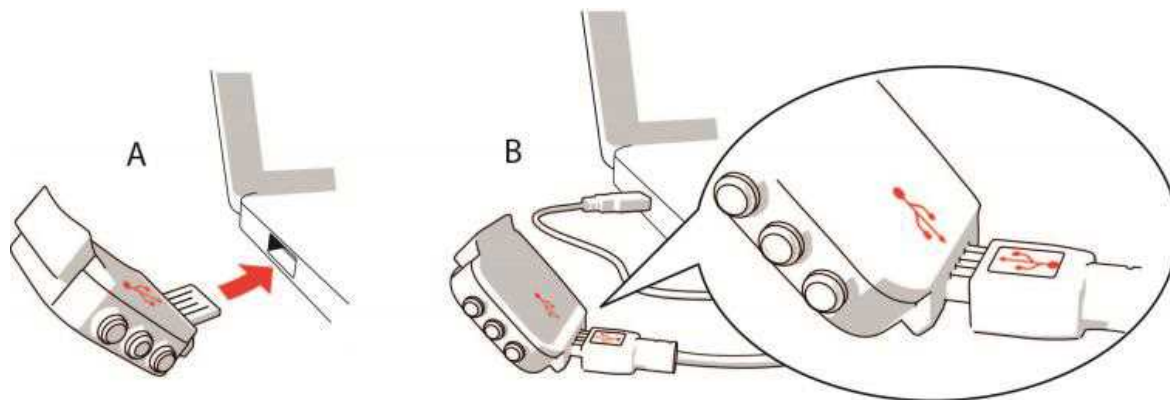
Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksytyä USB-virtasovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" tai "CE").





**i** Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

1. Kytke A300 tietokoneen USB-porttiin joko suoraan (A) tai USB-johdon avulla (B). Varmista, että johto on oikein päin: laitteen takakannen ja johdon USB-tunnusten on oltava vierekkäin. Varmista, että A300 on kuiva, ennen kuin kytket sen tietokoneeseen. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie pari minuuttia.



2. **Ladataan** tulee näyttöön.
3. Kun A300 on latautunut täyteen, **Akku täynnä. Irrota.** tulee näyttöön.

**i** Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään.

## AKUN KESTO

Akun kesto on jopa 26 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla. Akun kestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten A300:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja akun ikä. Kesto aika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa reilusti nollan alapuolelle. A300:n pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kestoa.

## ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUksesta

<b>Akun var. Heik- ko.</b>	<b>Akun varaus heikko.</b> Akun varaus on heikko. Se ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Lataa A300.
------------------------------------	---

## Akun var. heikko. Lataa.

### Akun varaus heikko. Lataa.

Akun varaus on laskenut kriittiselle tasolle. Lataa A300 mahdollisimman pian. Varaus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Uuden harjoituksen voi aloittaa vasta, kun A300 on ladattu.

Jos näyttö on tyhjä, akku on tyhjentynyt ja A300 on siirtynyt lepotilaan. Lataa A300. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

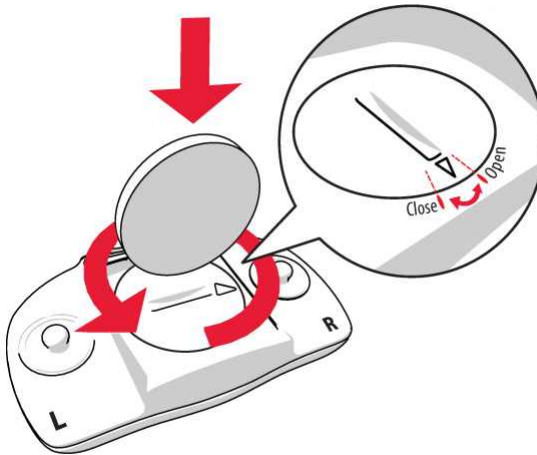
## SYKESENSORIN PARISTON VAIHTAMINEN

Voit vaihtaa sykesensorin pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikää.

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) kanteen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviuden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.





Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.

## HUOMIOITAVAA

Polar A300 on suunniteltu mittaamaan sykettä ja kertomaan aktiivisuudesta. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristömuuttujien mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoituslaitteessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja. Voit yrittää ratkaista ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta harjoituslaitetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään harjoituslaitetta häiriöttömällä alueella.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi, harjoituslaitteiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen niiden läheisyydessä. Lisätietoja on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki).

## RISKIEN MINIMOINTI HARJOITTELUN AIKANA

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.


- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomautus:** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta, defibrillaattoria tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden, kuten defibrillaattoreiden, kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.

 *Kosteus ja kova hankautuminen voivat yhdessä irrottaa sykesensorin pinnasta väriä, joka saattaa värjätä vaatteita. Jos käytät hajustetta, aurinkovoidetta/-rasvaa tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei sitä pääse kosketuksiin harjoituslaitteen tai sykesensorin kanssa. Vältä käyttämästä vaatteita, joiden värit voivat aiheuttaa harjoituslaitteen (etenkin vaalea-/kirkassävyisten harjoituslaitteiden) värjäytymistä käytön aikana.*

## TEKNISET TIEDOT

### A300

Paristotyyppi:	68 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Kesto aika:	jopa 26 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Harjoitustietokoneen materiaalit:	Laite: akryylnitriilibutadieenistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, ruostumaton teräs, polymetyylimetakrylaatti  Ranneke: silikonit, ruostumaton teräs
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	$\pm 1$ prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaisissa olosuhteissa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Vesitiiviyys:	30 m
Muistin kapasiteetti:	60 tuntia harjoittelua sykkeenmittauksella kieliasetuksesta riippuen

### H7-SYKESENSORI

Pariston kesto:	200 h
Paristotyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20,0 x 1,0, materiaali FPM
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20

	% elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys:	30 m

Käyttää langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa.

A300 on yhteensopiva myös seuraavien Polar-sykesensoreiden kanssa: Polar H1, Polar H2 (GymLink-tekniikalla) ja Polar H6.

## POLAR FLOWSYNC -OHJELMA JA USB-JOHTO

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac OS X -käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti USB-johtoa varten.

FlowSync on yhteensopiva seuraavien käyttöjärjestelmien kanssa:

Tietokoneen käyttöjärjestelmä	32-bittinen	64-bittinen
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
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

- iPhone 4S tai uudempi

Polar A300 -harjoituslaite hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnIndex®-teknologia Kuntotestissä.

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529** -standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviydenselitys sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva liikkuvan veden aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliötä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä  Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.

Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.
------------------------	----	----	----	---	--

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- Alkuperäisen ostopahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naamuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä, käsivarsinauhaa eikä Polar-vaatteita.
- Tämä takuu ei kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huolloissa riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa [www.polar.com/fi/lainsaadannolliset\\_tiedot](http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot).





Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, puh. 08 5202 100, faksi 08 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

© 2016 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. App Store on Apple Inc.:n palvelumerkki. Google Play on Google Inc.:n tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaminen kuluttajalle. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

5.0 FI 09/2018