

POLAR®

POLAR A360



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Esittely	8
Polar A360	8
USB-johto	9
Polar Flow -sovellus	9
Polar FlowSync -ohjelma	9
Polar Flow -verkkopalvelu	9
Aloita nyt	10
A360:n käyttöönotto	10
Valitse vaihtoehto käyttöönottoa varten: tietokone tai yhteensopiva mobiililaite.	10
Vaihtoehto A: käyttöönotto tietokoneella	10
Vaihtoehto B: käyttöönotto Polar Flow -sovelluksen kautta mobiililaitteella tai tabletilla	11
Kielet	12
Ranneke	13
Valikkorakenne	14
Aktiivisuus	14
Minun päivä	14
Harjoittelu	15
Minun syke	15
Suosikit	15
Kellotaulut	15

Yhdistäminen	16
Sykesensorin yhdistäminen A360-laitteeseen	16
Asetukset	18
Näytön asetus	18
Kellonajan asettaminen	18
Asetukset	18
Näytön asetus	18
Kellonajan asettaminen	19
A360:n uudelleenkäynnistys	19
A360:n tehdasasetusten palautus	19
Laitteohjelmistopäivitys	20
Tietokoneen kautta	20
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	20
Lentotila	21
Lentotilan asetus päälle	21
Lentotilan asetus pois päältä	21
Ohjausvalikko	21
Aikanäytön kuvakkeet	21
Harjoittelu	23
A360-laitteen pitäminen	23
Harjoituksen aloittaminen	23
Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen	24
Harjoituksen aikana	25

Harjoitusnäkyvät	25
Sykeharjoittelu	25
Harjoittelu kestoon tai kalorinkulutukseen perustuvan tavoitteen mukaan	26
Harjoittelu jaksotetun harjoitustavoitteen mukaan	27
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen	27
Harjoitusten yhteenveto	28
Harjoituksen jälkeen	28
A360:n harjoitusten yhteenveto	28
Polar Flow -sovellus	30
Polar Flow -verkkopalvelu	30
Ominaisuudet	31
Aktiivisuuden seuranta 24/7	31
Aktiivisuustavoite	31
Aktiivisuustiedot	31
Aktiivisuusmuistutus	32
Unta koskevat tiedot Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa	32
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa	32
Älykkäät ilmoitukset (iOS)	33
Älykkäiden ilmoitusten asetukset	33
Polar Flow - mobiilisovellus	33
Älä häiritse -asetus Polar Flow -sovelluksessa	33
Älä häiritse -asetus A360-laitteessa	34
Puhelimen asetukset	34

Käyttö	35
Ilmoitusten hylkääminen	35
Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus toimii Bluetooth-yhteyden kautta	35
Älykkäät ilmoitukset (Android)	35
Älykkäiden ilmoitusten asetukset	36
Älykkäiden ilmoitusten ottaminen käyttöön ja pois käytöstä	36
Älä häiritse -asetus Polar Flow -sovelluksessa	36
Älä häiritse -asetus A360-laitteessa	37
Estä sovellukset	37
Puhelimen asetukset	38
Käyttö	38
Ilmoitusten hylkääminen	38
Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus toimii Bluetooth-yhteyden kautta	38
Polar-lajiprofiilit	38
Polar Smart Coaching -ominaisuudet	39
Älykkäät kalorit	39
Sykealueet	39
Harjoituksen vaikutus	43
Herätys	44
Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu	45
Polar Flow -sovellus	45
Mobiililaitteen yhdistäminen A360-laitteeseen	45
Polar Flow -verkkopalvelu	46

Syöte	46
Tutki	46
Päiväkirja	46
Edistyminen	46
Suunnittele harjoittelusi	47
Harjoitustavoitteen luominen	47
Pikatavoite	47
Jaksotettu tavoite	47
Suosikit	48
Tavoitteiden synkronoiminen A360-laitteeseen	48
Suosikit	48
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin	48
Suosikin muokkaaminen	49
Suosikin poistaminen	49
Polar-lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa	49
Uuden lajiprofiilin lisääminen	49
Lajiprofiilin muokkaaminen	49
Synkronointi	50
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella	50
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	51
Tärkeitä tietoja	52
A360:n huoltaminen	52
Säilyttäminen	53

Huolto	53
Paristot ja akut	53
A360:n akun lataaminen	53
Akun kesto	55
Ilmoitukset heikosta varauksesta	55
Huomioitavaa	56
Häiriöt	56
Riskien minimointi harjoittelun aikana	56
Tekniset tiedot	57
A360	57
Polar FlowSync -ohjelma	58
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	58
Polar-tuotteiden vesitiiviys	59
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	60
Vastuunrajoitus	61

ESITTELY

Onnittelut A360:n valinnasta! Tässä vesitiiviissä fitness-mittarissa on rannesyke mittari, ainutlaatuiset Polar smart coaching -ominaisuudet sekä älykello-ominaisuudet, kuten älykkäät ilmoitukset ja värikosketusnäyttö. Ympäri vuorokautisen aktiivisuuden seurannan avulla uusi kumppanisi kannustaa sinua noudattamaan aktiivisempaa ja terveellisempää elämäntapaa. Näet välittömästi yleiskuvan päivittäisestä aktiivisuudestasi A360:ssa tai Polar Flow -sovelluksella. A360 auttaa yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja -sovelluksen kanssa ymmärtämään, miten valintasi ja elämäntapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Tutustu A360-laitteeseen tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteessa www.polar.com/support/A360 on ohjeideoita ja tämän käyttöohjeen viimeisin versio.



1. Kosketusnäyttö

2. Painike

- Aktivoi näyttö painamalla näppäintä, tai kun pidät fitness-mittaria ranteessasi, heilauta rannettasi.
- Voit vaihtaa kellotaulua painamalla näyttöä ja pitämällä sitä painettuna ajannäyttötilassa ja pyyhkäisemällä sitten ylös- tai alaspäin. Valitse kellotaulu napsauttamalla sitä.

POLAR A360

Seuraa jokapäiväistä aktiivisuuttasi ja nauti harjoituksista mittaamalla sykettä ranteesta. Näet, miten harjoitukset edistävät terveyttäsi ja saat ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen. Seuraa aktiivisuustavoitteesi täyttymistä ranteestasi ja katso aktiivisuuttasi koskevia tietoja Flow-sovelluksesta tai Flow-verkkopalvelusta. Käytä älykkäitä ilmoituksia, kun haluat olla tavoitettavissa ja saada puhelimen hälytykset suoraan ranteeseesi. Vaihda ranneketta asusi mukaan. Lisärannekeita on myynnissä erikseen.

USB-JOHTO

Tuotepakettiin sisältyy vakiomallinen USB-johto. Voit käyttää sitä akun lataamiseen ja tietojen synkronoimiseen A360: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 StoreSM- tai Google playTM -kaupasta. Voit aloittaa A360:n käytön myös Flow-sovelluksella ja päivittää A360:n langattomasti.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

Polar FlowSync -ohjelmalla voit synkronoida tiedot A360:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä tietokoneen avulla. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, ota A360 käyttöön sekä lataa ja asenna FlowSync-ohjelma.

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit suunnitella harjoittelusi ja seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi ja harjoittelutuloksistasi. Kerro ystävillesi saavutuksistasi. Kaikki tämä on osoitteessa polar.com/flow.

ALOITA NYT

A360:N KÄYTTÖÖNOTTO

Kun saat uuden A360:n, se on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen käyttöönottoa varten tai kun kytket sen USB-laturiin latausta varten. Akku on hyvä ladata ennen A360:n käyttämistä. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie muutaman minuutin. Katso tarkat tiedot akun lataamisesta ja kestosta sekä heikosta varauksesta kertovista ilmoituksista kohdasta [Paristot ja akut](#).



VALITSE VAIHTOEHTO KÄYTTÖÖNOTTOA VARTEN: TIETOKONE TAI YHTEENSOPIVA MOBIILILAITTE.

Voit ottaa A360:n käyttöön kytkemällä sen USB-kaapelilla tietokoneeseen, tai langattomasti yhteensopivalla mobiililaitteella. Kumpikin tapa edellyttää Internet-yhteyttä.

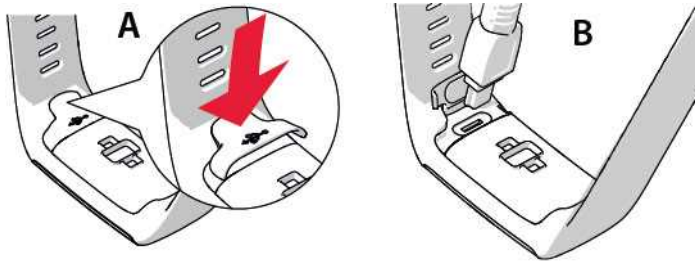
- Käyttöönotto mobiililaitteen kautta on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta ja USB-porttia, mutta se voi kestää kauemmin.
- Langallinen käyttöönotto on nopeampaa ja voit ladata A360:tä samanaikaisesti, mutta tarvitset USB-kaapelin ja tietokoneen.

VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

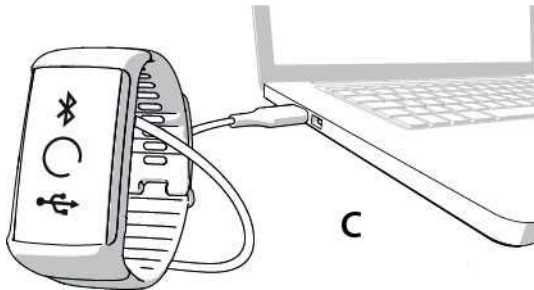
1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna FlowSync-ohjelma, jonka avulla voit ottaa A360:n käyttöön ja tarvittaessa [päivittää laiteohjelmiston](#).

2. Paina rannekkeen sisäpuolella olevan micro USB -portin kannen yläosa (A) alas ja kytke laitteen mukana toimitettu USB-johto (B) micro USB -porttiin.

i Älä lataa laitetta, kun USB-portti on märkä. Jos A360:n USB-portti on kastunut, anna sen kuivua ennen kuin liität siihen USB-johdon.



3. Määritä laitteen asetukset ja lataa akku (C) kytkemällä johdon toinen pää tietokoneen USB-porttiin.



4. Tämän jälkeen saat ohjeet Polar Flow -verkkopalveluun kirjautumista ja A360:n mukauttamista varten.

i Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot aktiivisuudestasi ja harjoituksistasi, kun verkkopalveluun kirjaututtuasi määrität fyysiset asetukset tarkasti. Kirjautumisen yhteydessä voit valita A360:n [kielen](#) ja ladata siihen uusimman laiteohjelmiston.

Kun suljet USB-portin kannen, varmista, että se on aivan laitteen pinnan tasalla.

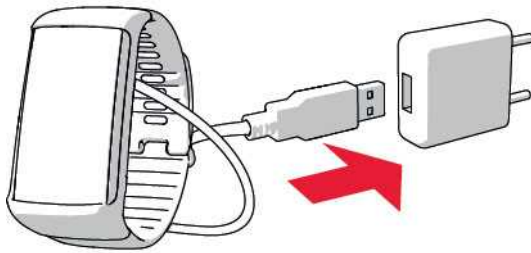
Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!

VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖNOTTO POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KAUTTA MOBIILILAITTEELLA TAI TABLETILLA

Polar A360 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langatonta Bluetooth Smart -tiedonsiirtoa käyttäen, joten muista ottaa toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

1. Kytke USB-johto virtaa antavaan USB-porttiin tai USB-laturiin varmistaaksesi, että A360:n akussa on riittävästi virtaa. Varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Näytössä näkyy animoitu ympyrä sekä Bluetooth- ja USB-kuvakkeet.

i **Älä lataa laitetta, kun sen USB-portti on märkä.** Jos A360:n USB-portti on kastunut, anna sen kuivua ennen kuin liität siihen USB-johdon.



2. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App StoreSM- tai Google PlayTM -kaupasta. Tiedot mobiililaitteiden yhteensopivuudesta ovat osoitteessa polar.com/support.
3. Kun käynnistät Flow-sovelluksen, se tunnistaa lähistöllä olevan A360-laitteesi ja kehottaa aloittamaan yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja syötä A360:n Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen.

i Varmista, että A360 on päällä, jotta yhteyden muodostaminen onnistuu.

4. Luo sen jälkeen Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Saat sovelluksesta ohjeet kirjautumista ja käyttöönottoa varten. Kun olet määrittänyt kaikki asetukset, napsauta Tallenna ja synkronoi. Mukauttamasi asetukset siirtyvät nyt rannekkeeseen. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi, kun määrität asetukset tarkasti.

i Huomaa, että A360:n viimeisin laiteohjelmistopäivitys saatetaan ladata langattomasti tehtävän käyttöönoton aikana, ja yhteydestä riippuen päivitykseen saattaa kulua jopa 20 minuuttia. A360 saa asetuksen yhteydessä valitsemasi **kielen** mukaisen kielipaketin, ja myös sen lataus kestää jonkin aikaa.

5. Kun synkronointi on suoritettu loppuun, A360:n näyttö siirtyy ajannäyttötilaan.

Voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!

KIELET

Kun määrität A360:n **asetukset**, voit valita jonkin seuraavista kielistä:

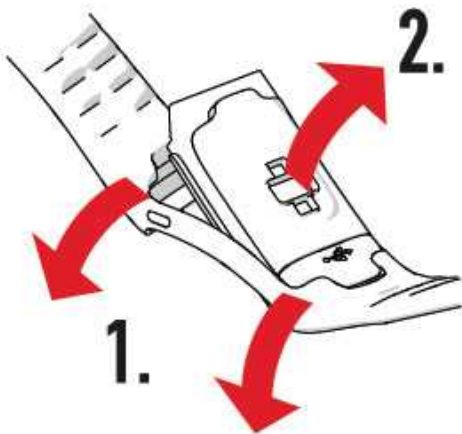
- Englanti
- Espanja
- Portugali
- Ranska
- Tanska
- Hollanti
- Ruotsi
- Norja
- Saksa
- Italia
- Suomi
- Puola
- Venäjä
- Kiina (yksinkertaistettu)
- Japani

Asetusten määrittämisen jälkeen voit vaihtaa kieltä Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa.

RANNEKE

A360:n ranneke on helppo vaihtaa. Tämä on kätevää, jos esimerkiksi haluat valita asuusi sopivan värin.

1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla ranneketta kummaltakin puolelta, yksi puoli kerrallaan.



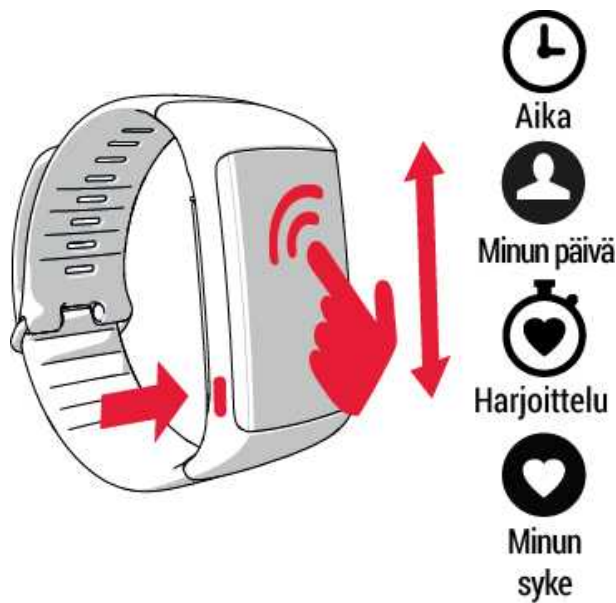
2. Vedä laite irti rannekkeesta.

Kiinnitä ranneke suorittamalla vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä. Varmista, että ranneke on kum-maltakin puolelta samassa tasossa laitteen kanssa.

VALIKKORAKENNE

Voit aktivoida näytön helposti rannetta liikuttamalla tai laitteen sivulla olevaa painiketta painamalla.

Siirry valikkoon ja selaa valikoita pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- tai alaspäin. Valitse kohteita nap-sauttamalla kuvakkeita ja palaa painamalla laitteen sivulla olevaa painiketta.



AKTIIVISUUS

Päivittäinen aktiivisuustavoite näkyy joissakin kellotauluissa sekä **Minun päivä** -valikon aktiivisuuspalkilla. Näet etenemisesi tavoitetta kohden siitä, miten kellon numerot täyttyvät värillä.

Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).

MINUN PÄIVÄ

Tästä näet tarkemmin päivittäisen etenemisesi tavoitetta kohden, askeleet, etäisyyden ja kulutetut kalorit sekä kaikki kuluvan päivän aikana tähän mennessä tekemäsi harjoitukset ja Flow-verkkopalvelussa suunnittelemasi harjoitukset.

Näet päivän kunkin tapahtuman tiedot napsauttamalla sitä. Napsauta aktiivisuustietojasi, niin näet mitä sinun vielä pitää tehdä saavuttaaksesi päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

HARJOITTELU

Tästä käynnistät harjoituksesi. Napsauta kuvaketta, niin pääset lajivalikkoon. Voit muokata valintaasi Flow-verkkopalvelussa, jotta pääset helpommin suosikkilajeihisi A360:ssä. Siirry Flow-sovellukseen, klikkaa nimeäsi ja [Lajiprofiileita](#). Täällä voit lisätä tai poistaa suosikkilajejasi.

Aloita harjoitus odottamalla, että sykkeesi tulee näkyviin lajin kuvakkeen viereen ja napauta lajin kuvaketta, niin harjoitus alkaa.

MINUN SYKE

Tästä voit tarkistaa sykkeesi nopeasti aloittamatta harjoitusta. Riittää, kun kiristät rannekkeen ja napautat kuvaketta, niin senhetkinen sykkeesi tulee näyttöön. Poistu tilasta painamalla sivupainiketta.

SUOSIKIT

Suosikit-kohdassa näkyvät harjoitukset, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelussa. Jos et ole tallentanut suosikkeja Flow-verkkopalvelussa, tämä kohta ei näy A360:n valikossa.

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

KELLOTAULUT

Kuntomittarin kellotaulun vaihtaminen:

1. Napauta kosketusnäyttöä ja pidä sitä painettuna, kunnes kellotaulujen pienoiskuvakevalikko avautuu:



2. Näet ne kaikki pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin ja voit valita haluamasi napauttamalla sitä.

Vaihtoehdot ovat tässä:




- Pystysuora kello ja päivämäärä
- Aktiivisuuspalkki täyttyy vasemmalta oikealle



- Pyöreä kello ja päivämäärä
- Pyöreä aktiivisuuskaavio täyttyy värillä ja prosenttiluvulla sitä mukaa, kun edistyt



- Vaakasuora kello ja päivämäärä, ei aktiivisuuspalkkia
- Väri vaihtuu kellonajan mukaan: se on päivällä keltainen ja yöllä tummansininen

 Tämä on hyvä valinta, jos haluat tarkistaa kellonajan yöllä.



- Oletuksena käytössä on pystysuora kello
- Aktiivisuus näytetään värillä täyttyvillä numeroilla, kun edistyt

YHDISTÄMINEN

Bluetooth Smart® -sykesensori on yhdistettävä A360-laitteeseen, jotta ne toimivat yhdessä. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että A360 ottaa vastaan vain omien sensoroidesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta muut laitteet eivät häiritse toimintoa.

A360-fitnessmittari on yhteensopiva Polar Bluetooth Smart® -sykesensoreiden H6 ja H7 kanssa.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN A360-LAITTEESEEN

 Polar Bluetooth Smart® -sykesensoria käytettäessä A360 ei mittaa sykettä ranteesta.

Sykesensori voidaan yhdistää A360-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Aseta sykesensori paikalleen ja pidä painiketta painettuna, kunnes näytössä näkyy pyyntö koskettaa sykesensoria A360-laitteella.
2. Kosketa sykesensoria A360-laitteella.
3. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistäminen valmis**.

TAI

1. Aseta sykesensori paikalleen ja napsauta A360:ssä valintaa **Harjoittelu**.
2. Kosketa sykesensoria A360-laitteella.
3. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistäminen valmis**.

ASETUKSET

NÄYTÖN ASETUS

Voit valita joko Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa, kummassa kädessä pidät A360:tä. A360:n näytön suunta muuttuu asetuksen mukaisesti.



Mahdollisimman tarkkojen tulosten takaamiseksi suosittelemme, että pidät ranneketta heikomman kätesi ranteessa.

Voit muokata asetuksia milloin tahansa Polar Flow -verkkopalvelussa ja -mobiilisovelluksessa.

Näyttöasetuksen vaihtaminen tietokoneella

1. Liitä A360 tietokoneesi USB-porttiin, siirry osoitteeseen polar.com/flow ja kirjaudu sisään.
2. Siirry kohtaan [Asetukset](#) ja [Tuotteet](#).
3. Valitse A360-laitteesi, napsauta ja vaihda kätisyys.

A360:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Näyttöasetuksen vaihtaminen mobiilisovelluksella

1. Siirry kohtaan [Asetukset](#).
2. Napsauta [Tuotetiedot](#) ja valitse haluamasi kätisyys A360:tä varten.

A360:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.


KELLONAJAN ASETTAMINEN

Tämänhetkinen kellonaika ja sen esitysmuoto siirtyvät tietokoneen järjestelmän kellosta A360:een, kun synkronoit sen Polar Flow -verkkopalvelun kanssa. Jos haluat muuttaa A360:n aikaa, sinun on ensin muutettava tietokoneesi aikavyöhyke ja synkronoitava sitten A360.

Jos muutat mobiililaitteen ajan tai aikavyöhykkeen ja synkronoit Polar Flow -sovelluksen Polar Flow -verkkopalvelun ja A360:n kanssa, aika muuttuu myös A360-laitteessasi. Ajan muuttaminen edellyttää, että mobiililaitteessasi on Internet-yhteys.

ASETUKSET NÄYTÖN ASETUS

Voit valita joko Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa, kummassa kädessä pidät A360:tä. A360:n näytön suunta muuttuu asetuksen mukaisesti.

 *Mahdollisimman tarkkojen tulosten takaamiseksi suosittelemme, että pidät ranneketta heikomman kätesi ranteessa.*

Voit muokata asetuksia milloin tahansa Polar Flow -verkkopalvelussa ja -mobiilisovelluksessa.

Näyttöasetuksen vaihtaminen tietokoneella

1. Liitä A360 tietokoneesi USB-porttiin, siirry osoitteeseen polar.com/flow ja kirjaudu sisään.
2. Siirry kohtaan [Asetukset](#) ja [Tuotteet](#).
3. Valitse A360-laitteesi, napsauta ja vaihda kätisyys.

A360:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Näyttöasetuksen vaihtaminen mobiilisovelluksella

1. Siirry kohtaan [Asetukset](#).
2. Napsauta [Tuotetiedot](#) ja valitse haluamasi kätisyys A360:tä varten.

A360:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

KELLONAJAN ASETTAMINEN

Tämänhetkinen kellonaika ja sen esitysmuoto siirtyvät tietokoneen järjestelmän kellosta A360:een, kun synkronoit sen Polar Flow -verkkopalvelun kanssa. Jos haluat muuttaa A360:n aikaa, sinun on ensin muutettava tietokoneesi aikavyöhyke ja synkronoitava sitten A360.

Jos muutat mobiililaitteen ajan tai aikavyöhykkeen ja synkronoit Polar Flow -sovelluksen Polar Flow -verkkopalvelun ja A360:n kanssa, aika muuttuu myös A360-laitteessasi. Ajan muuttaminen edellyttää, että mobiililaitteessasi on Internet-yhteys.

A360:N UUELLEENKÄYNNISTYS

Voit käynnistää A360:n pitämällä painiketta painettuna jonkin aikaa, kunnes näet virtakuvakkeen. Kytke laitteesta virta napsauttamalla sitä. Käynnistä laite painamalla painiketta uudelleen.

A360:N TEHDASASETUSTEN PALAUTUS

Jos A360:ssa esiintyy ongelmia, kokeile palauttaa sen tehdasasetukset. Tehdasasetusten palautus tyhjentää kaikki tiedot A360:stä ja sinun täytyy määrittää sen asetukset uudelleen henkilökohtaista käyttöäsi varten.

Palauta A360:n tehdasasetukset FlowSyncissä tietokoneella seuraavasti:

1. Liitä A360 tietokoneen USB-porttiin laitteen mukana toimitetun USB-johdon avulla.
2. Avaa FlowSyncin asetukset.

3. Paina Tehdasasetusten palautus -painiketta.

Voit palauttaa A360:n tehdasasetukset myös itse rannekkeesta:

1. Siirry kuvakeriville pitämällä painike painettuna. Jätä synkronointi/yhdistäminen-viesti huomiotta ja paina edelleen painiketta.
2. Kytke laitteesta virta napsauttamalla Virta-kuvaketta.
3. Kun teksti Sammutetaan näkyy näytössä, paina painiketta uudelleen viiden sekunnin ajan.

Nyt A360:n asetukset pitää määrittää uudelleen joko mobiililaitteen tai tietokoneen kautta. Muista käyttää samaa Polar-tiliä kuin ennen tehdasasetusten palautusta.

LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS TIETOKONEEN KAUTTA

Voit päivittää A360:n laiteohjelmiston itse pitääksesi laitteen ajan tasalla. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi A360:n tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan A360:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.


Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke A360 tietokoneen USB-porttiin 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 A360 käynnistyy uudelleen.

 *Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä: A360:ssa olevat tiedot synkronoituvat Flow-verkko-palveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.*

MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit myös päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta A360:n harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana ja opastaa sen asennuksessa. A360 on suositeltavaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus onnistuu ongelmitta.

 *Laiteohjelmistopäivityksen asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.*

LENTOTILA

Lentotila poistaa A360:n kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit edelleen käyttää laitetta, mutta et voi synkronoida tietoja Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta tai käyttää sitä langattoman lisälaitteen kanssa.

LENTOTILAN ASETUS PÄÄLLE

1. Pidä painiketta painettuna, kunnes näet lentokonekuvakkeen. Näyttöön tulee ensin yhdistämis-/synkronointi-ilmoitus. Pidä painike painettuna, kunnes lentokonekuvake tulee näkyviin.
2. Napsauta kuvaketta. Näyttöön tulee ilmoitus LENTOTILA PÄÄLLÄ.

LENTOTILAN ASETUS POIS PÄÄLTÄ

1. Pidä painiketta painettuna, kunnes näet lentokonekuvakkeen.
2. Napsauta kuvaketta. Näyttöön tulee ilmoitus LENTOTILA POIS PÄÄLTÄ.

OHJAUSVALIKKO

Ohjausvalikossa voit asettaa lentotilan ja Älä häiritse -tilan päälle ja pois päältä, sammuttaa laitteen virran, nollata Bluetooth-yhteydet ja tarkastella laitekohtaisia tietoja.

Ohjausvalikkoon pääset painamalla sivupainiketta ja pitämällä sen painettuna kunnes seuraavat valikkokuvakkeet tulevat näkyviin. Pyyhkäise ylöspäin jotta saat ne kaikki näkyviin.



Lentotila. Lentotila poistaa laitteen kaikki langattomat yhteydet käytöstä.



Älä häiritse -tila. Estää näyttöä käynnistymästä ranneliikkeen takia ja estää älykkäät ilmoitukset puhelimestasi.



Virta pois. Sammuttaa laitteen.



Nollaa nykyiset Bluetooth-yhteydet. Jos haluat käyttää Bluetooth-lisälaitteita, sinun tulee yhdistää ne laitteeseen uudelleen.







Tietoja laitteesta. Näyttää laitteesi tunnistenumeron, laiteohjelmistoversion, jne.

Paina sivupainiketta palataksesi aikanäyttöön.

AIKANÄYTÖN KUVAKKEET

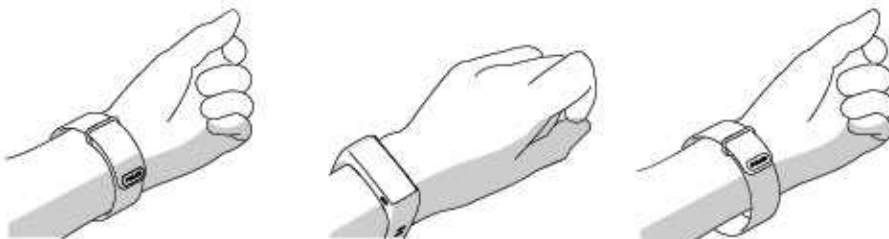
Seuraavat kuvakkeet näkyvät aikanäytössä ajan ja päivämäärän vieressä.

-  Lentotila on päällä. Kaikki langattomat yhteydet matkapuhelimeesi ja lisälaitteisiin on katkaistu.
-  Älä häiritse -tila on päällä. Näyttö ei käynnisty ranneliikkeen takia etkä saa älykkäitä ilmoituksia puhelimestasi.
-  Värinähälytys on ohjelmoitu. Voit ohjelmoida hälytyksen Flow-sovelluksessa.
-  Bluetooth-yhteys matkapuhelimeesi on katkaistu. Pidä sivupainike painettuna yhdistääksesi puhelimeesi.

HARJOITTELU

A360-LAITTEEN PITÄMINEN

Polar A360 -fitness-mittarissa on sisäänrakennettu sykesensori joka mittaa sykettä ranteesta. Jotta saat ranteesta tarkat sykelukemat, rannekkeen on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, mutta ranneke ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jolloin se estäisi veren virtauksen.



Halutessasi voit pitää ranneketta hieman löysemmällä silloin, kun et tee harjoitusta, mutta kiristä se harjoitusten ajaksi varmistaaksesi, että saat tarkat sykelukemat ranteesta. Jos ranteen iholla on tatuointeja, vältä anturin asettamista aivan niiden kohdalle, sillä tämä voi estää tarkkojen lukemien saamisen.


Jos kätesi ja ihosi kylmenevät helposti, ne kannattaa ensin lämmittää. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat harjoituksen!



Lajeissa, joissa anturin pitäminen paikoillaan ranteessa on haastavampaa tai jos anturin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar H7 -sykesensorin käyttämistä, jotta syke saadaan paremmin mitattua.

Seuraa sykealueita suoraan laitteesta ja katso ohjeita Flow-verkkopalvelussa suunnittelemiisi harjoituksiin.

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

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

	<p>Ajannäyttötilassa pyyhkäise näyttöä ylös- tai alaspäin ja napsauta Harjoitus-kohtaa syöttääksesi harjoituksen aloitustilan: sydänkuvake näyttää sykkeen, kun se on havaittu.</p>
---	--

	<p>Valitse haluamasi lajiprofiili pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin.</p>
	<p>Aloita harjoitus koskettamalla valittua lajikuvaketta.</p>

Katso kohdasta [Toiminnot harjoittelun aikana](#) lisätietoja A360:n harjoituksen aikana käytettävissä olevista toiminnoista.

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla painiketta. Näyttöön tulee tieto **Keskeytetty** ja A360 siirtyy taukotilaan. Voit jatkaa harjoitusta painamalla vihreät nuolet -kuvaketta.

Voit lopettaa harjoituksen pitämällä painiketta painettuna harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes harjoituksen yhteenveto tulee näyttöön. Voit pysäyttää tallennuksen myös napsauttamalla näytön punaista pysäytyskuvaketta ja pitämällä sitä painettuna kolmen sekunnin ajan.

TAVOITTEELLISEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja [luoda yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita](#) Flow-verkkopalvelussa ja synkronoida ne A360-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A360 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana.

Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry **Minun päivä** -kohtaan.
2. Valitse tavoite luettelosta napsauttamalla sitä.
3. Valitse haluamasi laji napsauttamalla sen kuvaketta.
4. Harjoitusnäyttö avautuu ja voit aloittaa harjoituksen.





HARJOITUKSEN AIKANA

HARJOITUSNÄKYMÄT


Voit aktivoida näytön rannetta liikuttamalla ja selata harjoitusnäkyviä pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Akun säästämiseksi näyttö sammuu automaattisesti. Voit poistaa näytön automaattisen sammutuksen napauttamalla kosketusnäyttöä ja pitämällä sitä paikallaan harjoitustilassa kunnes näyttöön tulee hehkulamppuikoni. Jos haluat ottaa toiminnon taas käyttöön napauta ja pidä kosketusnäyttöä paikallaan uudelleen kunnes näet hehkulamppuikonin menevän pois päältä.

Seuraavassa näet käytettävissä olevat harjoitusnäkymät.

SYKEHARJOITTELU





 <p>The screen shows a heart rate of 125 bpm and a duration of 04:20.</p>	<p>Nykyinen sykkeesi tämänhetkisen sykealueen värisenä.</p> <p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p>
 <p>The screen shows a time of 8:48 AM and 214 kcal burned.</p>	<p>Kellonaika</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit.</p>
 <p>The screen shows a speed of 10.2 km/h and a distance of 4.0 km. There are also labels A and B.</p>	<p>Nykyinen nopeus tai harjoituksen vauhti. Muokkaa lajiprofiileja Flow-palvelussa määrittääksesi kumpi tässä näkyy.</p> <p>Harjoituksen aikana kuljettu matka.</p> <p> Näkyy vain juoksemiseen liittyvissä lajiprofiileissa*</p>

* Juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, ratajuoksu, kävely, ultrajuoksu

 Voit poistaa sykesensorin käytöstä seuraavan harjoituksen ajaksi myös napsauttamalla lajin kuvaketta Harjoittelu-valikossa ja pitämällä sitä painettuna.

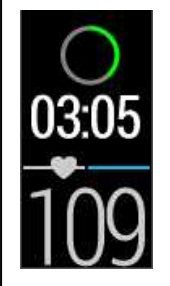
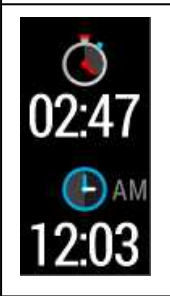
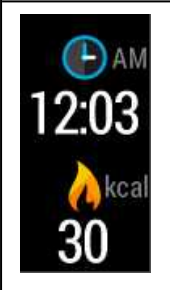
HARJOITTELU KESTOON TAI KALORINKULUTUKSEEN PERUSTUVAN TAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa harjoituksen kestoon tai kaloreihin perustuvan harjoitustavoitteen ja synkronoinut sen A360-laitteeseen, käytettävissä ovat seuraavat näkymät:


 <p>TAI</p> 	<p>Jos olet luonut kaloreihin perustuvan tavoitteen, näet kuluttamasi kalorimäärän sekä sen, kuinka paljon kaloreita sinun on vielä poltettava tavoitteeseesi nykyisellä sykkeelläsi.</p> <p>Jos olet luonut aikaan perustuvan tavoitteen, näet kuinka kauan sinun on vielä edettävä nykyisellä sykkeelläsi.</p> <p>Sykettä osoittavan numeron väri kertoo, millä sykealueella olet.</p>
	<p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p> <p>Kellonaika.</p>
	<p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit.</p> <p>Harjoituksen aikana kertyneet sykealueet pystysuorina palkkeina. Nykyinen sykealue on korostettu.</p>


HARJOITTELU JAKSOTETUN HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAAN


Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa jaksotetun tavoitteen, määrittänyt sykkeeseen perustuvan intensiteetin kullekin jaksolle ja synkronoinut tavoitteen A360-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>Sykettä osoittavan numeron väri kertoo, millä sykealueella olet tällä hetkellä.</p>
	<p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p> <p>Kellonaika</p>
	<p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit</p>

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

	<p>1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla painiketta. Näyttöön tulee ilmoitus Keskeytetty. Voit jatkaa harjoitusta painamalla vihreät nuolet -kuvaketta.</p>
---	---

<p>Paused</p> 	<p>2. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes laskuri näyttää nollaa. Voit myös napsauttaa näytön punaista pysäytyskuvaketta ja pitää sitä painettuna.</p>
---	---

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

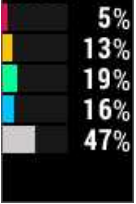


HARJOITUSTEN YHTEENVETO HARJOITUKSEN JÄLKEEN

A360 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman ja havainnollisen analyysin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa.

A360:N HARJOITUSTEN YHTEENVETO

A360:ssa voit tarkastella vain kuluvan päivän harjoitusyhteenvetoa. Siirry **Oma päivä** -kohtaan ja valitse harjoitus, jonka haluat nähdä.

<p>Start time</p> <p>8:18</p> <p>Duration</p> <p>0:31 <small>18</small></p>	<p>Aloitusaika</p> <p>Aika, jolloin harjoitus alkoi.</p> <p>Kesto</p> <p>Harjoituksen kesto</p>
<p>Average heart rate</p> <p>120</p> <p>Maximum heart rate</p> <p>172</p>	<p>Keskisyke</p> <p>Keskisykkeesi harjoituksen aikana</p> <p>Maksimisyke</p> <p>Maksimisykkeesi harjoituksen aikana</p>

<p>Training benefit</p> <p>Recovery training</p>	<p>Harjoituksen vaikutus</p> <p>Harjoitustesi pääasiallinen vaikutus/palaute. Jotta harjoituksella on vaikutusta, sinun pitää harjoitella vähintään 10 minuuttia Sport Zone -alueilla, kun sykkeen mittaus käytössä.</p>
<p>Heart rate zones</p> 	<p>Sykealueet</p> <p>Kullakin sykealueella tehdyn harjoituksen prosenttiosuus</p>
<p>Calories</p> <p>223 kcal</p> <p>Fat burn %</p> <p>38%</p>	<p>Kalorit</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit</p> <p>Rasvanpoltto-%</p> <p>Rasvaa polttaneiden kalorien osuus harjoituksen aikana</p>
<p>Speed Avg</p> <p>km/h</p> <p>9.8</p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p>13.2</p>	<p>Harjoituksen keskinopeus tai -vauhti ja maksiminopeus tai -vauhti</p> <p> Näkyy vain juoksemiseen liittyvissä lajiprofiileissa*</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>Harjoituksen aikana kuljettu matka</p> <p> Näkyy vain juoksemiseen liittyvissä lajiprofiileissa*</p>

* Juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, ratajuoksu, kävely, ultrajuoksu

POLAR FLOW -SOVELLUS

Synkronoi A360 ja Flow-sovellus pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa. Flow-sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista ilman Internet-yhteyttä.

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

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

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

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

OMINAISUUDET

AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

A360 seuraa aktiivisuuttasi sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeet. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Mahdollisimman tarkan aktiivisuuden seurannan takaamiseksi suosittelemme, että pidät ranneketta heikomman kätesi ranteessa.

AKTIIVISUUSTAVOITE

Saat aktiivisuustavoitteesi, kun rekisteröit Polar-tilisi Flow-palveluun. Se antaa joka päivä ohjeita tavoitteen saavuttamiseksi. Näet tavoitteen A360:ssä sekä Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa [Flow-verkkopalvelun](#) Päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetuksista.

Jos haluat muuttaa tavoitetta, kirjaudu Flow-verkkopalveluun, napsauta oikeassa yläkulmassa olevaa nimeäsi/profiilikuvaasi ja siirry Asetukset-kohdan Päivittäinen aktiivisuustavoite -välilehdelle. Päivittäinen aktiivisuustavoite -asetuksessa voit valita tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaavan aktiivisuustason kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä ja vietät suurimman osan päivästä istuen, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Tavoitteet ovat korkeammat niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon työpäivänsä aikana.

AKTIIVISUUSTIEDOT

A360:n aktiivisuuspalkki täyttyy asteittain ja osoittaa päivittäisen tavoitteesi täyttymisen. Kun palkki on täynnä, olet saavuttanut tavoitteesi ja saat värinäähälytyksen. Aktiivisuuspalkki on näkyvässä [Minun päivä](#) -valikossa ja joissakin kellotauluissa.

[Minun päivä](#) -valikossa näet päivän siihenastisen aktiivisuutesi sekä harjoituksesi, jotka olet suorittanut tai joita olet suunnitellut tekeväsi päivän aikana.

- **Askeleet:** Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.
- **Matka:** Kulkemasi matka. Matka lasketaan pituutesi ja ottamiesi askelten määrän perusteella.
- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

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 aktiivisuutavoitteesi. A360 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi ja auttaa näin sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi 55 minuutin ajan, saat aktiivisuusmuistutuksen: Näytössä näkyy ilmoitus **Aika lähteä liikkeelle!** ja saat pienen värinäilytyksen. 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.

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

UNTA KOSKEVAT TIEDOT FLOW-VERKKOPALVELUSSA JA FLOW-SOVELLUKSESSA

Jos käytät A360-laitetta yöllä, se seuraa nukkumiseen käyttämäsi aikaa ja unesi laatua (rauhallista/levotonta). Unitilaa ei tarvitse ottaa käyttöön. Laitte havaitsee automaattisesti ranteesi liikkeen perusteella, että nuket. Nukkumiseen käyttämäsi aika ja unen laatu (rauhallinen/levoton) näkyvät Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa, kun A360 on synkronoitu.

Uniaika on pisin yhtenäinen lepoaika 24 tunnin ajalta, joka alkaa klo 18.00 ja päättyy seuraavana päivänä klo 18.00. Alle tunnin mittaiset katkokset unessa eivät keskeytä unen seurantaa. 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 A360:sta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi.


ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (IOS)

Älykkäät ilmoitukset -toiminnon avulla saat hälytykset saapuvista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista Polar-laitteeseesi. Saat Polar-laitteeseen samat ilmoitukset kuin puhelimen näytölle. Kun A360:ssä on päällä sykeperusteinen harjoittelu, voit vastaanottaa ilmoituksia puheluista vain, jos Polar Flow -sovellus on toiminnassa puhelimesa.

- Varmista, että A360-laitteessasi on uusin laiteohjelmistoversio ja että käytössäsi on Polar Flow -sovelluksen uusin versio.
- Älykkäät ilmoitukset -ominaisuutta varten laitteeseen pitää olla asennettuna iOS-käyttöjärjestelmään tarkoitettu Polar Flow -mobiilisovellus ja A360:n pitää olla yhdistettynä sovellukseen.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akusta loppuu virta nopeammin, koska Bluetooth on jatkuvasti päällä.


ÄLYKKÄIDEN ILMOITUSTEN ASETUKSET

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUS


 Polar Flow -mobiilisovelluksessa Älykkäät ilmoitukset -toiminto on oletusarvoisesti pois käytöstä.

Aseta Älykkäät ilmoitukset -toiminto käyttöön mobiilisovelluksessa seuraavasti.

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet** ja valitse A360:n sivu, jos sinulla on useampi Polar-laite.
3. Valitse kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä** tai **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**.
4. **Synkronoi A360 ja mobiilisovellus** pitämällä A360:n painiketta painettuna.
5. A360:n näytössä näkyy **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä**.

 Aina, kun muutat Polar Flow -mobiilisovelluksen asetuksia, muista synkronoida ne mobiilisovelluksella A360:een.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

 Älä häiritse -asetus estää näyttöä aktivoitumasta ranteesi liikkeestä, jotta se ei häiritse lepäämistä esimerkiksi pimeässä makuuhuoneessa.

Jos haluat ottaa ilmoitukset pois käytöstä tietyksi aikaa päivästä, ota Polar Flow -mobiilisovelluksessa käyttöön **Älä häiritse** -asetus. Kun se on päällä, et saa ilmoituksia asettamallasi ajanjaksolla. **Älä häiritse** on oletusarvoisesti asetettu päälle ja sen ajanjakso on klo 22.00 – 7.00.

Muuta **Älä häiritse** -asetusta seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet** ja valitse A360:n sivu, jos sinulla on useampi Polar-laite.
3. Kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** voit asettaa **Älä häiritse** -asetuksen päälle tai pois päältä ja asettaa **Älä häiritse** -asetuksen aloitus- ja päättymisajan.
4. Synkronoi A360 mobiilisovelluksen kanssa pitämällä A360:n painiketta painettuna.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS A360-LAITTEESSA

Voit poistaa ilmoituksista annettavat hälytykset käytöstä A360-laitteesta seuraavasti:

1. Pidä sivupainiketta painettuna, kunnes ohjausvalikko avautuu. (Näyttöön tulee ensin Etsitään-teksti,



mutta pidä painike edelleen painettuna.)

2. Napauta Älä häiritse -kuvaketta:



Älä häiritse on päällä -teksti tulee näyttöön ja näyttö siirtyy ajannäyttötilaan. Kun toiminto on päällä, ajan-



näyttötilassa näkyy kuunsirppikuvake:

Saat ilmoituksista annettavat hälytykset käyttöön toistamalla vaiheet.

PUHELIMEN ASETUKSET

Puhelimen ilmoitusasetukset määräävät, mitä ilmoituksia saat A360:een. Muuta iOS-puhelimen ilmoitusasetuksia seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset** > **Ilmoitukset** ja valitse sovellus.
2. Varmista, että Salli ilmoitukset on päällä ja että niiden hälytystavaksi on asetettu **Bannerit** tai **Ilmoitusviestit**.

Huomaa, että harjoituksien aikana saat vain puheluita ja sijaintiin liittyviä viestejä.

KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, Polar-laite ilmoittaa siitä huomaamattomasti värisemällä. Kun saat puhelun, voit vastata siihen tai hiljentää tai hylätä sen (vain iOS 8). Hiljentäminen hiljentää vain Polar-laitteen, ei puhelinta. Jos saat ilmoituksen puhelusta kertovan hälytyksen aikana, ilmoitusta ei näytetä.

Voit vastaanottaa puheluja ja reittiohjeita (vain Google-kartoista) harjoituksen aikana, jos Flow-sovellus on käynnissä puhelimesi. Ilmoituksia (sähköposti, kalenteri, sovellukset jne.) ei näytetä harjoittelun aikana.

ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN

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

Ilmoitusten hylkääminen näytöstä:

- Manuaalisesti: Paina sivupainiketta.

Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET -OMINAISUUS TOIMII BLUETOOTH-YHTEYDEN KAUTTA

Bluetooth-yhteys ja Älykkäät muistutukset -ominaisuus toimivat A360:n ja puhelimen välillä, kun ne ovat näköyhteydessä toisiinsa ja noin 5 metrin etäisyydellä toisistaan. Jos A360 on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueen ulkopuolella alle kahden tunnin ajan, puhelin palauttaa yhteyden automaattisesti 15 minuutin kuluessa, kun A360 palaa Bluetooth-yhteyden toiminta-alueelle.


Jos A360 on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueen ulkopuolella yli kahden tunnin ajan, voit palauttaa yhteyden pitämällä A360:n painikkeen pohjaan painettuna.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (ANDROID)

Älykkäät ilmoitukset -toiminnon avulla saat hälytykset saapuvista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista Polar-laitteeseesi. Saat Polar-laitteeseen samat ilmoitukset kuin puhelimen näytölle. Huomaa, että kun A360-laitteessa on sykeharjoitus päällä, et saa mitään ilmoituksia.

- Varmista, että puhelimesi on Android-versio 5.0 tai uudempi.
- Varmista, että A360-laitteessasi on uusin laiteohjelmistoversio, vähintään 1.1.15.
- Älykkäät ilmoitukset -ominaisuutta varten laitteeseen pitää olla asennettuna Android-käyttöjärjestelmään tarkoitettu Polar Flow -mobiilisovellus ja A360:n pitää olla yhdistettynä sovellukseen.

- Älykkäät ilmoitukset -toiminnon toiminto edellyttää, että Polar Flow -sovellus on käynnissä puhelimesi.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akusta loppuu virta nopeammin, koska Bluetooth on jatkuvasti päällä.


 Olemme tarkistaneet toiminnon muutamien yleisimpien puhelinmallien yhteydessä. tällaisia ovat esimerkiksi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 ja Sony Xperia Z3. Toiminnassa voi olla eroja muissa puhelinmalleissa, jotka tukevat Android-versiota 5.0.

ÄLYKKÄIDEN ILMOITUSTEN ASETUKSET

ÄLYKKÄIDEN ILMOITUSTEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN JA POIS KÄYTÖSTÄ


 Polar Flow -mobiilisovelluksessa Älykkäät ilmoitukset -toiminto on oletusarvoisesti pois käytöstä.

Ota Älykkäät ilmoitukset -toiminto käyttöön / pois käytöstä mobiilisovelluksessa seuraavasti.

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Synkronoi A360 ja mobiilisovellus pitämällä A360:n sivupainike painettuna.
3. Siirry kohtaan  > **Laitteet** ja valitse A360:n sivu, jos sinulla on useampi Polar-laite.
4. Valitse kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä** tai **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä** Kun valitset Älykkäät ilmoitukset -asetukseksi päällä, sinua kehoitetaan sallimaan ilmoitukset puhelimesi (eli antamaan Polar Flow -sovellukselle pääsy puhelimen ilmoituksiin), jos et ole sallinut niitä. Ota ilmoitukset käyttöön? tulee näyttöön. Napauta Ota käyttöön. Valitse sitten Polar Flow ja napauta OK.
5. **Synkronoi A360 ja mobiilisovellus** pitämällä A360:n sivupainike painettuna.
6. A360:n näytössä näkyy **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä**.


 Muista synkronoida muutokset mobiilisovelluksella A360:een aina, kun muutat Polar Flow -mobiilisovelluksen ilmoitusasetuksia.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

 Älä häiritse -asetus estää näyttöä aktivoitumasta ranteesi liikkeestä, jotta se ei häiritse lepäämistä esimerkiksi pimeässä makuuhuoneessa.

Jos haluat ottaa ilmoitukset pois käytöstä tietyksi aikaa päivästä, ota Polar Flow -mobiilisovelluksessa käyttöön **Älä häiritse** -asetus. Kun se on päällä, et saa ilmoituksia asettamallasi ajanjaksolla. **Älä häiritse** on oletusarvoisesti asetettu päälle ja sen ajanjakso on klo 22.00 – 7.00.

Muuta **Älä häiritse** -asetusta seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan  > **Laitteet** ja valitse A360:n sivu, jos sinulla on useampi Polar-laite.
3. Kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** voit asettaa **Älä häiritse** -asetuksen päälle tai pois päältä ja asettaa **Älä häiritse** -asetuksen aloitus- ja päättymisajan. Älä häiritse -asetus on näkyvässä, kun Älykkäät ilmoitukset -asetuksena on päällä.
4. Synkronoi A360 mobiilisovelluksen kanssa pitämällä A360:n painiketta painettuna.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS A360-LAITTEESSA

Voit poistaa ilmoituksista annettavat hälytykset käytöstä A360-laitteesta seuraavasti:

1. Pidä sivupainiketta painettuna, kunnes ohjausvalikko avautuu. (Näyttöön tulee ensin Etsitään-teksti,



mutta pidä painike edelleen painettuna.)

2. Napauta Älä häiritse -kuvaketta:




Älä häiritse on päällä -teksti tulee näyttöön ja näyttö siirtyy ajannäyttötilaan. Kun toiminto on päällä, ajan-



näyttötilassa näkyy kuunsirppikuvake:

Saat ilmoituksista annettavat hälytykset käyttöön toistamalla vaiheet.

ESTÄ SOVELLUKSET

Polar Flow -sovelluksessa voit estää tiettyjen sovellusten ilmoitukset. Kun saat sovelluksesta ensimmäisen ilmoituksen A360-laitteeseen, sovellus lisätään kohdassa  > Laitteet > Estä sovellukset olevaan luetteloon, jossa voit halutessasi estää sen.

PUHELIMEN ASETUKSET

Ilmoitusten saaminen puhelimesta A360-laitteeseen edellyttää, että olet sallinut niiden mobiilisovellusten ilmoitukset, joista haluat saada ilmoitukset. Voit tehdä sen joko mobiilisovelluksen asetuksista tai Android-puhelimesi sovellusten ilmoituksia koskevista asetuksista. Katso puhelimen käyttöoppaasta lisätietoja sovellusten ilmoitusasetuksista.

Tämän jälkeen Polar Flow -sovelluksella on oltava oikeudet lukea ilmoituksia puhelimesta. Sinun täytyy antaa Polar Flow -sovellukselle pääsy puhelimeen ilmoituksiin (eli ottaa ilmoitukset käyttöön Polar Flow -sovelluksessa). Polar Flow -sovellus opastaa tarvittaessa käyttöoikeuksien antamisessa.

KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, Polar-laite ilmoittaa siitä huomaamattomasti värisemällä. Kun saat puhelun, voit vastata siihen tai hiljentää tai hylätä sen. Hiljentäminen hiljentää vain Polar-laitteen, ei puhelinta. Jos saat ilmoituksen puhelusta kertovan hälytyksen aikana, ilmoitusta ei näytetä.

Ilmoituksia ei näytetä harjoittelun aikana.

ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN

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

Ilmoitusten hylkääminen näytöstä:

- Manuaalisesti: Paina sivupainiketta.

Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET -OMINAISUUS TOIMII BLUETOOTH-YHTEYDEN KAUTTA

Bluetooth-yhteys ja Älykkäät muistutukset -ominaisuus toimivat A360:n ja puhelimen välillä, kun ne ovat näköyhteydessä toisiinsa ja noin 5 metrin etäisyydellä toisistaan. Jos A360 on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueen ulkopuolella alle kahden tunnin ajan, puhelin palauttaa yhteyden automaattisesti 15 minuutin kuluessa, kun A360 palaa Bluetooth-yhteyden toiminta-alueelle.

Jos A360 on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueen ulkopuolella yli kahden tunnin ajan, voit palauttaa yhteyden pitämällä A360:n painikkeen pohjaan painettuna.

POLAR-LAJIPROFIILIT

A360:ssa on oletuksena seitsemän lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa voit lisätä luetteloon uusia lajeja ja synkronoida ne sen jälkeen A360-laitteeseen. Näin voit lisätä luetteloon kaikki suosikkilajisi. Voit myös

määrittää kuhunkin lajiprofiiliin eräitä lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi poistaa värinäähälytyksen käytöstä joogaprofiilissa. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

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

POLAR SMART COACHING -OMINAISUUDET

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

A360:ssa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Älykkäät kalorit](#)
- [Sykealueet](#)
- [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 mittaaminen harjoitusten ulkopuolella ja harjoitellessasi ilman sykesensoria
- Yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky (VO_{2max}).
 VO_{2max} kertoo aerobisesta kunnosta. Voit määrittää arvioidun VO_{2max} -arvosin Polar-kuntotestin avulla. Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun Polar H7 -sykesensori on käytössä.

SYKEALUEET

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

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} = \text{maksimisyke (220 - ikä)}$.	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	<p>Vaikutus: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä interalleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestisiin kilpailuihin.</p>
RASKAS 	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 kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.</p>
KESKITASO	70–80 %	133–152 bpm	10–40 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, hel-</p>

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} = \text{maksimisyke (220 - ikä)}$.	Esimerkki: 30-vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				<p>pottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa.</p> <p>Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys.</p> <p>Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.</p>
KEVYT 	60–70 %	114–133 bpm	40–80 minuuttia	<p>Vaikutus: Parantaa peruskuntaa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa.</p> <p>Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä vain kevyesti.</p> <p>Suositellaan: Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudella ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.</p>
ERITTÄIN KEVYT	50–60 %	104–114 bpm	20–40 minuuttia	<p>Vaikutus: Auttaa lämmittämään ja jäähdyttämään</p>

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} = \text{maksimisyke (220 - ikä)}$	Esimerkki: 30-vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				<p>sekä edistää palautumista.</p> <p>Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa.</p> <p>Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdytelyyn koko harjoituskauden ajan.</p>

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 luus-
tolihaksissa.

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 verenkierrojärjestelmä 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.

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.

Palaute	Vaikutus
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 lihaskestävyyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä harjoitus myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä

Palaute	Vaikutus
	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.

HERÄTYS

A360:n hälytys on äänetön ja värisevä. Hälytyksen voi asettaa vain Polar Flow -sovelluksessa.



Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.

Voit tarkistaa hälytyksen ajankohdan Minun päivä -osiosta vetämällä näkymää ylöspäin sormellasi.

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.

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

Sen avulla voit myös langattomasti määrittää uuden A360:n asetukset. Katso ohjeet luvusta [A360:n asetusten määrittäminen](#).

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app. Ennen uuden mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä A360-laitteeseen.

MOBIILILAITTEEN YHDISTÄMINEN A360-LAITTEESEEN

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen,

- lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta
- varmista, että mobiililaitteessasi on *Bluetooth* päällä ja että laite ei ole lentotilassa.

 *Huomaa, että yhdistäminen on tehtävä Flow-sovelluksessa EIKÄ mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.*

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi, jotka olet luonut [A360:n asetusten määrittämisen yhteydessä](#).
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan laitetta A360**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä A360:n painike painettuna.
4. Viesti **Yhdistä koskettamalla laitettasi A360:lla** tulee näyttöön. Kosketa mobiililaitetta A360:llä.
5. Näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistetään**.

6. A360:n näyttöön tulee ilmoitus **Vahvista toisessa laitteessa xxxxx**. Syötä A360:n pin-koodi mobiililaitteeseen. Yhdistäminen käynnistyy.
7. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee tieto **Yhdistäminen valmis**.

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää A360:n synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Kun synkronoit A360:n Flow-sovelluksella, myös aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot A360:sta verkkopalveluun. Lisätietoja A360:n synkronoisesta 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 pitkällä ajanjaksolla. Voit mukauttaa A360:n juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja ja muokkaamalla asetuksia. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystäville Flow-yhteisössä.

Aloita Flow-verkkopalvelun käyttö [määrittämällä A360:n asetukset](#) osoitteessa flow.polar.com/start. Siellä sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla synkronoidaan tiedot A360:n ja verkkopalvelun välillä, ja luomaan verkkopalveluun käyttäjätili. Lataa Flow-sovellus myös matkapuhelimeesi, niin voit analysoida ja synkronoida tiedot verkkopalveluun välittömästi ja helposti.

SYÖTE

Syötteestä 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 nähdä 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 edistymisestäsi kertovia raportteja. Raporttien avulla edistymistä on kätevää 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.

SUUNNITTELE HARJOITTELUSI


Suunnittele harjoittelusi Flow-verkkopalvelussa luomalla yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita ja synkronoimalla ne A360-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A360 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana. Huomaa, että A360 käyttää Flow-verkkopalvelussa suunnitelluissa harjoituksissa [sykealueita](#). EnergyPointer-ominaisuus ei ole käytettävissä.

- **Pikatavoite:** Valitse harjoitukselle kesto- tai kaloritavoite. Voit esimerkiksi määrittää tavoitteeksi polttaa 500 kcal tai juosta 30 minuuttia.
- **Jaksotettu tavoite:** Voit jakaa harjoituksesi jaksoihin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- ja tehovoitteen. 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 A360-LAITTEESEEN

Muista synkronoida harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelusta A360-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun päiväkirjassa tai suosikit-luettelossa.

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi A360-laitteeseen, näet harjoitustavoitteidesi luettelon **Suosikit**-kohdassa.


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

SUOSIKIT


Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **suosikkeihin** ja hallita niitä siellä. A360:ssa voi olla yhdellä kertaa enintään 20 suosikkia. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 suosikkia, ensimmäiset 20 siirretään A360-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä. Näet ne A360: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.

POLAR-LAJIPROFIILIT FLOW-VERKKOPALVELUSSA

A360:ssä on oletuksena seitsemän lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja. A360:ssä voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään A360-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä vetämällä ja pudottamalla niitä. 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:

Syke

- Sykenäkymä
- Muissa laitteissa näkyvä syke (muut langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi.)
- Flow-verkkopalvelussa luomiesi ja A360-laitteeseen siirtämiesi harjoitusten sykealuetyyppi.

Eleet ja palaute

- Väriänpalaute

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta **TALLENNA**. Muista synkronoida asetukset A360-laitteeseen.

SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot A360:sta USB-portin ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Flow-sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen A360:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Olet jo luonut tilin ja ladannut ohjelman, jos olet [määrittänyt A360:n asetukset](#) osoitteessa flow.polar.com/start. Jos määritit pika-asetukset ottaessasi A360:n käyttöön, määritä asetukset loppuun osoitteessa flow.polar.com/start. Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Muista synkronoida A360, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla missä sitten oletkin.

SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSELLA


Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet yhdistänyt A360:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Polar Flow -sovellus](#).

Tietojen synkronointi manuaalisesti:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen ja pidä A360:n painiketta painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Etsitään, Muodostetaan yhteyttä**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Synkronoidaan**.
3. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee ilmoitus **Suoritettu**.

Polar A360:n laiteohjelmistoversiosta 1.1.15 alkaen kuntomittarisi synkronoituu Polar Flow -sovelluksen kanssa kerran tunnissa ilman, että synkronointia tarvitsee käynnistää. Lisäksi tiedot synkronoidaan sovellukseen taustalla jokaisen harjoituksen, aktiivisuusmuistutuksen, saavutetun aktiivisuustavoitteen ja suoritettun kuntotestin jälkeen.

 *Kun synkronoit A360:n Flow-sovelluksella, 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.

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Kytke A360 tietokoneen USB-porttiin USB-johdon avulla. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee Valmis-ilmoitus.

Aina, kun liität A360:n tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot A360:sta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdollisesti muuttamasi asetukset. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Aina kun laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa A360:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset A360:een painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow.

Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/FlowSync.

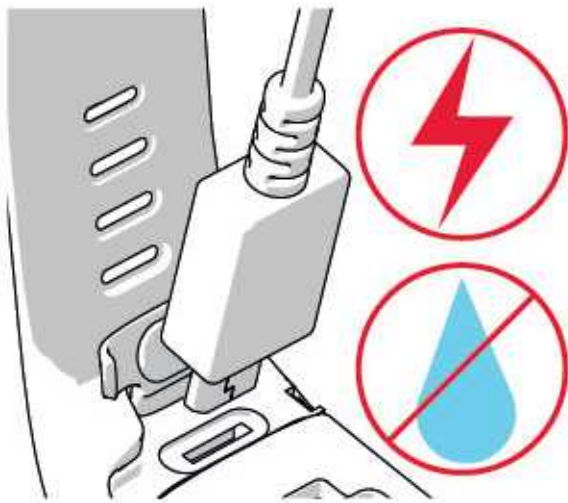
TÄRKEITÄ TIETOJA

A360:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar A360 -laitetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

USB-kaapeli tulee yhdistää varovasti, jottei laitteen USB-portti vaurioidu.

Älä lataa laitetta, kun sen USB-portti on märkä. Ennen lataamista jätä kansi joksikin aikaa auki, jotta USB-portti ehtii kuivua. Tällöin lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.



Pidä harjoituslaite puhtaana.

- Suosittelemme, että peset laitteen ja silikonirannekkeen kunkin harjoituskerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Poista laite rannekkeesta ja pese se erikseen. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

i On tärkeää, että peset laitteen ja rannekkeen, jos käytät niitä uima-altaassa, jossa käytetään klooria altaan puhtaana pitämiseen.

- Jos et käytä laitetta 24/7, pyyhi siitä kosteus ennen varastointia. Älä säilytä sitä kosteassa ympäristössä tai hengittämättömässä materiaalissa, kuten muovipussissa tai urheilulaukussa.
- Kuivaa se tarvittaessa pehmeällä pyyhkeellä. Pyyhi lika harjoituslaitteesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoituslaitetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä koskaan käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

- Kun liität A360:n tietokoneeseen tai latauslaitteeseen, tarkista, ettei A360: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.

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä 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

Suosittelemme, 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](#).

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

PARISTOT JA AKUT

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöänsä 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.

A360:N AKUN LATAAMINEN

A360: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.




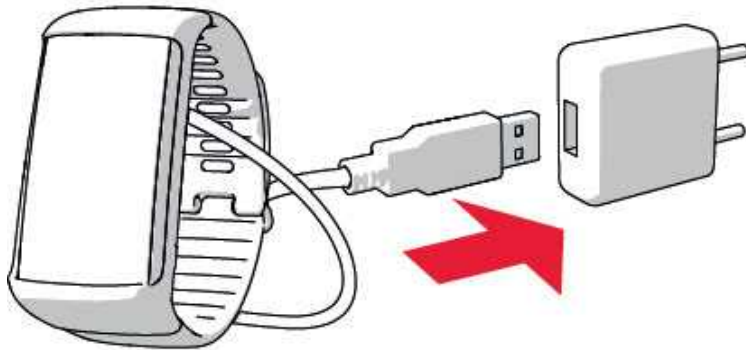
Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun USB-portti on märkä.

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 hyväksyttyä USB-virtasovittinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" tai "CE").

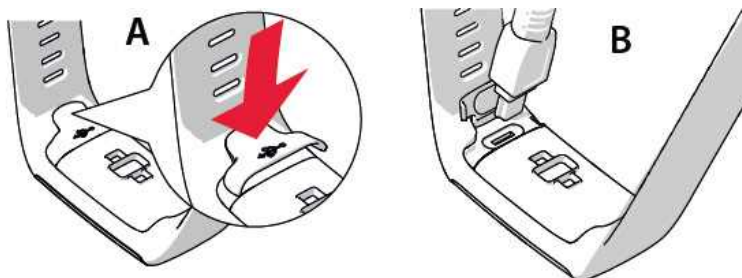


 Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

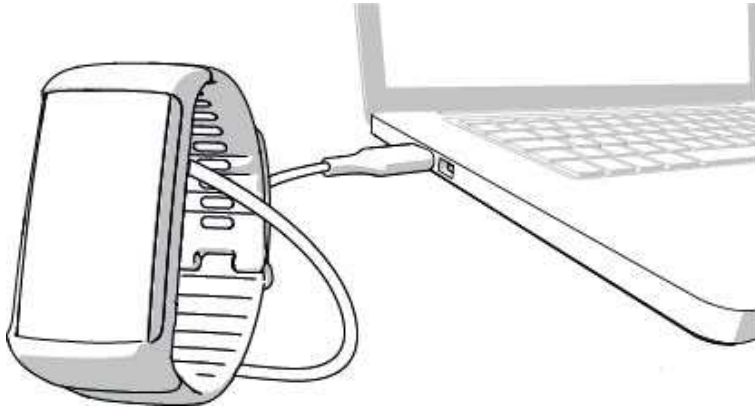


Voit ladata A360:n tietokoneen kautta liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida A360:n FlowSync-sovelluksen kautta.

1. Paina rannekkeen sisäpuolella olevan micro USB -portin kannen yläosa (A) alas ja kytke laitteen mukana toimitettu USB-johto (B) micro USB -porttiin.



2. Kytke johdon toinen pää tietokoneen USB-porttiin. Varmista, että USB-portti on kuiva, ennen kuin kytket A360:n tietokoneeseen. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie muutaman minuutin.



3. Synkronoinnin jälkeen näytön vihreä akkukuvake alkaa täyttyä.
4. Kun näytön vihreä akkukuvake on täynnä, A360 on täyteen ladattu.

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 12 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla, kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä. Akun keston vaikuttavat monet tekijät, kuten A360:n käyttöympäristön lämpötila, käytämäsi toiminnot, kuinka paljon näyttö on päällä sekä akun ikä. Kesto aika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. A360:n pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kesto.

ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

	Akku heikko. Lataa. Akun varaus on heikko. A360:n lataaminen on suositeltavaa.
	Lataa ennen harjoittelua. Lataus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Voit aloittaa uuden harjoituksen vasta, kun A360 on ladattu.

Jos näyttö on tyhjä eikä se syty rannetta liikuttamalla tai painiketta painamalla, akku on tyhjentynyt ja A360 on siirtynyt lepotilaan. Lataa A360. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

HUOMIOITAVAA

Polar A360 on suunniteltu mittaamaan sykettä ja näyttämään aktiivisuuden määrää. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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

Suosittelemme laitteen ja rannehihnan pesemistä likaisen rannekkeen aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

HÄIRIÖT

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.

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi kuntoiluvälineiden kanssa, näiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen. Lisätietoja on osoitteessa 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 hengitystieläkkeet 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.**

Huomaus: 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 ihereaktiot 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

A360

Akkutyyppe:	100 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Kesto aika:	Akun kesto on jopa 12 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä.
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Latausaika:	Enintään 2 tuntia.
Latauslämpötila:	0 °C – +40 °C
Fitness-mittarin valmistusmateriaalit:	Laite: termoplastinen polyuretaani akryyliniitrilibutadienistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, ruostumaton teräs, lasi Ranneke: silikoni, ruostumaton teräs, polybuteenitereftalaatti, lasikuitu
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C

Sykkeenmittausalue:	30-240 bpm
Vesitiiviyys:	30 m
Muistin kapasiteetti:	Kieliasetuksesta riippuen 60 tuntia harjoittelua sykkeenmittauksella

Käyttää langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa.

A360 on yhteensopiva myös seuraavien Polar-sykesensoreiden kanssa: Polar H6 ja H7.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

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

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
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS X 10.12		X
macOS X 10.13		X

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Polar-laitteet toimivat useimpien nykyaikaisten älypuhelinien kanssa. Vähimmäisvaatimukset ovat:

- iOS-mobiililaitteet, joissa on iOS 11 tai uudempi
- Android-mobiililaitteet, joissa on Bluetooth 4.0 -tuki ja Android 5 tai uudempi (ota puhelimen valmistajalta selvää puhelimesi kaikista teknisistä tiedoista)

Eri Android-laitteet käsittelevät tuotteissamme ja palveluissamme käytettyä teknologiaa, kuten Bluetooth Low Energy (BLE) -tekniikkaa, sekä eri standardeja ja protokollia hyvin eri tavoin. Tästä syystä

yhteensopivuudessa on eroja eri puhelinvalmistajien välillä eikä Polar valitettavasti voi taata, että kaikki toiminnot toimivat kaikilla laitteilla.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uudessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä. Kun mittaat sykettä vedessä GymLink-yhteensopivalla Polar-laitteella ja sykesensorilla, seuraavat seikat voivat aiheuttaa häiriöitä:

- Paljon klooria sisältävä allasvesi ja merivesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Sykesensorin elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta EKG-signaaleja.
- Veteen hyppääminen tai lihasten voimakas liike kilpauinnin aikana voivat siirtää sykesensorin keholasi kohtaan, josta EKG-signaaleja ei voi havaita.
- EKG-signaalin voimakkuus on yksilöllinen ja voi vaihdella yksilöllisen kudusrakenteen mukaisesti. Ongelmia esiintyy tavallista enemmän, kun sykettä mitataan vedessä.

Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uidesasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

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 vesitiivyydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiivyyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyden kategoria 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 ilmasäiliöitä)	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

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, puh. 08 5202 100, faksi 08 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2015 -sertifioitu yritys.

© 2018 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. 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.

4.1 FI 4/2016