

POLAR®

POLAR A370



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Esittely	9
Polar A370	9
USB-johto	10
Polar Flow -sovellus	10
Polar FlowSync -ohjelma	10
Polar Flow -verkkopalvelu	10
Aloita nyt	11
A370:n käyttöönotto	11
Valitse vaihtoehto käyttöönottoa varten: tietokone tai yhteensopiva mobiililaite.	11
Vaihtoehto A: käyttöönotto tietokoneella	11
Vaihtoehto B: käyttöönotto Polar Flow -sovelluksen kautta mobiililaitteella tai tabletilla	12
Kielet	13
Ranneke	14
Valikkorakenne	15
Aktiivisuus	16
Päiväni	16
Harjoittelu	16
Suosikit	16
Minun sykkeeni	16
Asetukset	16

Kellotaulut	17
Yhdistäminen	18
Sykesensorin yhdistäminen A370-laitteeseen	18
Asetukset	19
Asetusvalikko	19
Näytön asetus	19
Kellonajan asettaminen	20
A370:n uudelleenkäynnistys	20
A370:n tehdasasetusten palautus	20
Laitteohjelmistopäivitys	21
Tietokoneen kautta	21
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	21
Lentotila	21
Lentotilan asetus päälle	22
Lentotilan asetus pois päältä	22
Aikanäytön kuvakkeet	22
Harjoittelu	23
A370-laitteen pitäminen	23
Harjoituksen aloittaminen	24
Tavoitteellisen harjoituksen aloittaminen	24
Harjoituksen aikana	25
Harjoitusnäkyvät	25
Sykeharjoittelu	25

Harjoittelu keston tai kalorinkulutukseen perustuvan tavoitteen mukaan	26
Harjoittelu jaksotetun harjoitustavoitteen mukaan	27
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen	27
Harjoitusten yhteenveto	28
Harjoituksen jälkeen	28
A370:n harjoitusten yhteenveto	28
Polar Flow -sovellus	29
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	33
Matkapuhelimen GPS	33
Älykkäät ilmoitukset (iOS)	33
Älykkäiden ilmoitusten asetukset	33
Polar Flow -mobiilisovellus	33
Älä häiritse -asetus Polar Flow -sovelluksessa	34
Älä häiritse -asetus A370:ssa	34
Puhelimen asetukset	35
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	37
Älä häiritse -asetus A370:ssa	37
Estä sovellukset	37
Puhelimen asetukset	38
Käyttö	38
Ilmoitusten hylkääminen	38
Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus toimii Bluetooth-yhteyden kautta	38
A370:n käyttö sykesensorina	38
Polar Smart Coaching -ominaisuudet	39
Aktiivisuusopas	39
A370:n aktiivisuusopas	40
Aktiivisuuden vaikutus	40
Jatkuva sykeseuranta	41
Älykkäät kalorit	41
Sykealueet	41
Polar Running Program	45
Polar Running Program -ohjelman luominen	45
Juoksutavoitteen aloittaminen	45

seurata edistymistäsi	46
Viikoittainen palkinto	46
Polar Sleep PlusTM	46
Unitiedot A370:ssa	46
Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	47
Polar-lajiprofiilit	47
Harjoituksen vaikutus	47
Herätys	49
Polar Flow -sovellus ja -verkkopalvelu	50
Polar Flow -sovellus	50
Mobiililaitteen ja A370:n yhdistäminen	50
Polar Flow -verkkopalvelu	51
Syöte	51
Tutki	51
Päiväkirja	51
Edistyminen	51
Yhteisö	52
Ohjelmat	52
Suunnittele harjoittelusi	52
Harjoitustavoitteen luominen	52
Pikatavoite	53
Jaksotettu tavoite	53
Suosikit	53

Tavoitteiden synkronointi A370-laitteeseen	53
Suosikit	54
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin	54
Suosikin muokkaaminen	54
Suosikin poistaminen	54
Polar-lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa	55
Uuden lajiprofiilin lisääminen	55
Lajiprofiilin muokkaaminen	55
Synkronointi	56
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella	56
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	56
Tärkeitä tietoja	58
A370:n huoltaminen	58
Säilyttäminen	59
Huolto	59
Paristot ja akut	59
A370:n akun lataaminen	59
Akun kesto	61
Ilmoitukset heikosta varauksesta	61
Huomioitavaa	62
Häiriöt	62
Riskien minimointi harjoittelun aikana	62
Tekniset tiedot	63

A370	63
Polar FlowSync -ohjelma	64
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	64
Polar-tuotteiden vesitiiviys	65
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	66
Vastuunrajoitus	67

ESITTELY

Onnittelut A370:n valinnasta! Polar A370 on tyylikäs ja urheilullinen fitness-mittari, jossa on jatkuva sykemitäus ranteesta, edistynyt Sleep Plus -unianalyysi ja Polarin luotettavat harjoitteluominaisuudet. Näet yleiskuvan päivittäisestä aktiivisuudestasi välittömästi A370:ssa tai Polar Flow -sovelluksessa. Yhdessä Polar Flow -verkkopalvelun ja -sovelluksen kanssa A370 auttaa ymmärtämään, miten valintasi ja elämäntapasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Tutustu uuteen A370-laitteeseesi tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteessa support.polar.com/fi/A370 on ohjevideoita 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 A370

Polar A370 on tyylikäs ja urheilullinen fitness-mittari, joka pitää sinut ajan tasalla mittaamalla rannesykeäsi vuorokauden ympäri. Laite tallentaa päivittäiset askeleet, matkat ja poltetut kalorit sekä välittää älykkäitä ilmoituksia puhelimestasi. Edistynyt Polar Sleep Plus -analyysi seuraa unirytmiasi ja antaa palautetta unestasi. Polar A370 auttaa sinua harjoittelemaan älykkäämmin. Saat käyttöösi Polarin luotettavia harjoitteluominaisuuksia, kuten sykealueet ja Polar Running Program -ohjelman. Laite käyttää myös puhelimesi GPS-tietoja nopeuden ja matkan seuraamiseen, kun harjoittelet ulkona. Voit käyttää Polar A370 -laitetta myös pelkkänä sykesensorina ja välittää syketietosi kuntosovelluksiin tai yhteensopiviin Bluetooth-laitteisiin, kuten Polar-harjoituslaitteisiin (esim. Polar M460). Lisärannekkeita on myynnissä erikseen.

USB-JOHTO

Tuotepakettiin sisältyy vakiomallinen USB-johto. Voit käyttää sitä akun lataamiseen ja tietojen synkronoimiseen A370:n ja Flow-verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelman avulla.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Voit aloittaa A370:n käytön myös Flow-sovelluksella ja päivittää A370:n langattomasti. Näet aktiivisuus- ja harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä. Flow-sovellus synkronoi aktiivisuus- ja harjoitustiedot langattomasti Polar Flow -verkkopalveluun. Saat sovelluksen App StoreSM- tai Google playTM -kaupasta.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

Polar FlowSync synkronoi tiedot A370:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä tietokoneen avulla. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, ota A370 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

A370:N KÄYTTÖÖNOTTO

Uusi A370-laitteesi on ensin varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen käyttöönottoa varten tai kun kytket sen USB-laturiin latausta varten. Akku kannattaa ladata ennen A370:n käyttöä. 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 MOBIILILAITE.

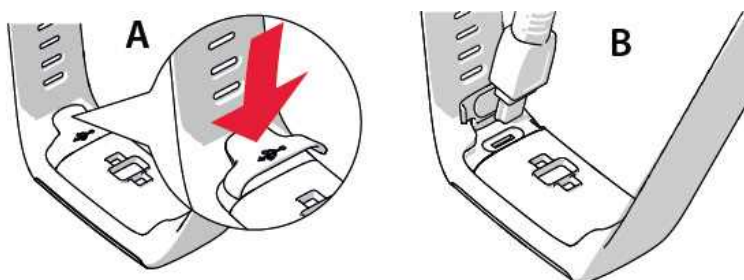
Voit ottaa A370:n käyttöön kytkemällä sen USB-johdolla tietokoneeseen tai käyttämällä yhteensopivaa langatonta mobiililaitetta. Kumpikin tapa edellyttää Internet-yhteyttä.

- Käyttöönotto mobiililaitteen kautta on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta ja USB-porttia, mutta se voi kestää kauemmin.
- Käyttöönotto tietokoneen ja liitäntäjohdon avulla on nopeampaa ja voit samalla ladata A370:n, mutta tarvitset tätä varten USB-johdon ja tietokoneen.

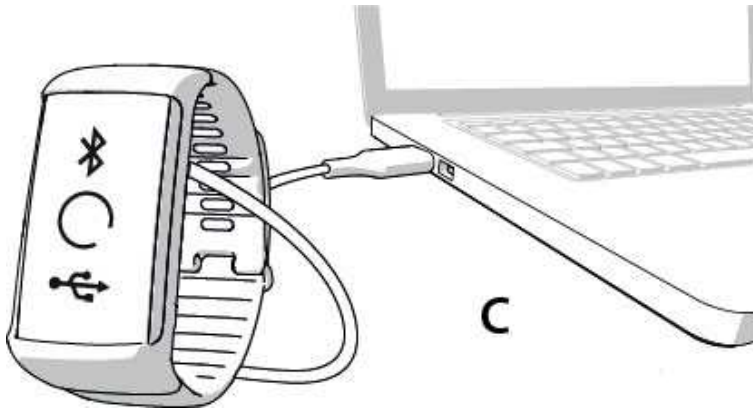
VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna FlowSync-ohjelma, jonka avulla voit määrittää A370:n asetukset ja [päivittää laiteohjelmiston](#) tarvittaessa.
2. Paina rannekkeen sisäpuolella olevan micro USB -portin kannen yläosa (A) alas ja kytke laitteen mukana toimitettu USB-johdot (B) micro USB -porttiin.

i Älä lataa laitetta, kun USB-portti on märkä. Jos A370:n USB-portti on kastunut, anna sen kuivua ennen liittämistä.



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



4. Sen jälkeen saat ohjeet Polar Flow -verkkopalveluun kirjautumista ja A370:n mukauttamista varten.

i Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot aktiivisuudestasi ja harjoituksistasi, kun verkkopalveluun kirjaututtuasi määrität fyysiset asetukset tarkasti. Kirjautumisen yhteydessä voit valita A370:n [kielen](#) ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston.

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

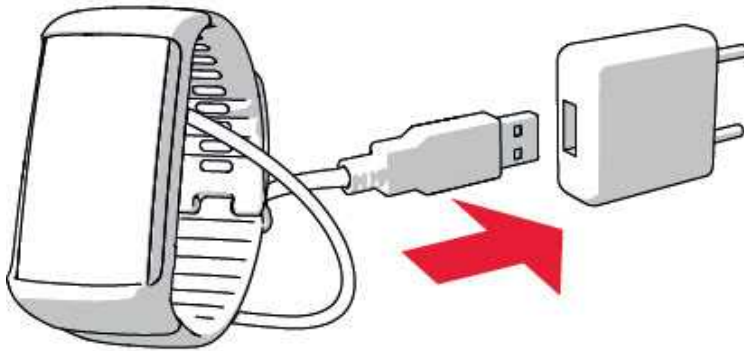
Kun asetukset on määritetty, voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!



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

Polar A370 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langattoman Bluetooth Smart -tiedonsiirron avulla, joten muista ottaa toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

1. Kytke USB-johdo virtaa antavaan USB-porttiin tai USB-virtalähteeseen varmistaaksesi, että A370:n akussa on riittävästi virtaa asetusten määrittämistä varten. 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 A370:n USB-portti on kastunut, anna sen kuivua ennen liittämistä.



2. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App StoreSM- tai Google PlayTM-kaupasta. Katso tiedot mobiililaitteiden yhteensopivuudesta osoitteessa support.polar.com.
3. Kun avaat Flow-sovelluksen, se tunnistaa lähistöllä olevan A370:n ja kehottaa yhdistämään laitteet. Hyväksy yhdistämispyyntö ja syötä A370:n Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen.
 Varmista, että A370 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.
 Huomaa, että A370:n viimeisin laiteohjelmistopäivitys saatetaan ladata langattomasti käyttöönoton aikana. Yhteydestä riippuen päivitykseen saattaa kulua jopa 20 minuuttia. A370:een lähetetään käyttöönoton yhteydessä valitsemasi [kielen](#) mukainen kielipaketti, jonka lataus kestää jonkin aikaa.
5. Kun synkronointi on valmis, A370:n näyttö siirtyy aikanäyttötilaan.

Voit aloittaa harjoittelun. Pidä hauskaa!

KIELET

Kun määrität A370:n [asetukset](#), voit valita jonkin seuraavista kielistä:

- Englanti
- Espanja
- Portugali

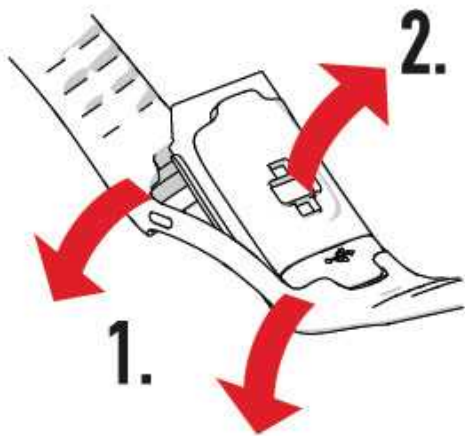
- Ranska
- Tanska
- Hollanti
- Ruotsi
- Norja
- Saksa
- Italia
- Suomi
- Puola
- Venäjä
- Kiina (yksinkertaistettu)
- Japani
- Indonesia
- Turkki
- Tšekki
- Korea

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

RANNEKE

A370: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.



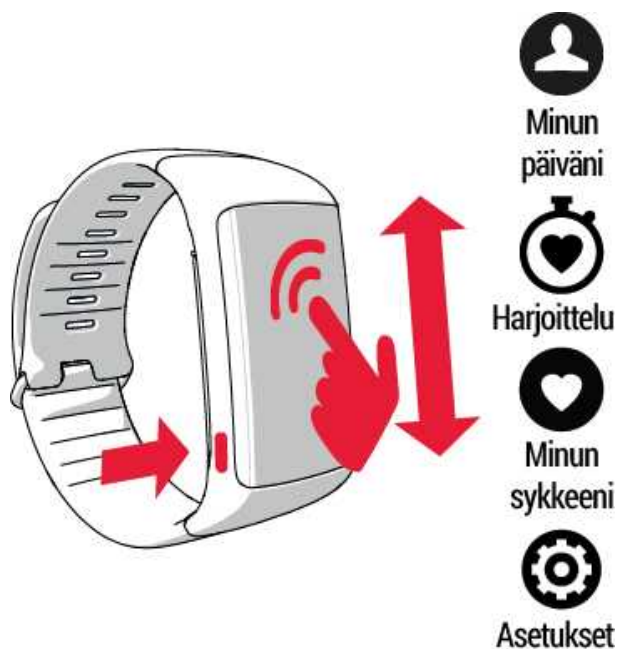
2. Vedä laite irti rannekkeesta.

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

VALIKKORAKENNE

Voit aktivoida näytön liikuttamalla rannetta tai painamalla sivupainiketta.

Siirry valikkoon ja selaa valikoita pyyhkäisemällä kosketusnäyttöä ylös- tai alaspäin. Valitse kohteita napauttamalla 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](#).

PÄIVÄNI

Tästä näet tarkemmin päivittäisen aktiivisuustavoitteesi edistymisen, askeleet, ja kulutetut kalorit sekä kaikki kuluvan päivän aikana tekemäsi harjoitukset ja Flow-verkkopalvelussa suunnittelemasi harjoitukset. Jos pidät A370-laitetta öisin, näet edeltävän yön unitiedot. Jos käytät myös jatkuvaa syke-seurantaa, näet edeltävän yön alhaisimman tallennetun sykkeen sekä kuluvan päivän alhaisimman ja korkeimman arvon.

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, jolloin pääset A370-laitteessa suosikkilajeihisi entistä helpommin. Siirry Flow-sovellukseen, klikkaa nimeäsi ja [Lajiprofiileita](#). Lisää tai poista suosikkilajejasi. Muista synkronoida lajit laitteesi kanssa.

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

Jos haluat ulkoarjoitukseesi mukaan sijaintitiedot, sinun on pidettävä puhelin mukana harjoituksen ajan. Odota, että GPS-kuvake pysähtyy, ennen kuin aloitat harjoituksen. Katso lisätietoja [tästä](#).

SUOSIKIT

Suosikit-kohdassa näkyvät harjoitukset, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelussa. Jos et ole tallentanut suosikkeja Flow'ssa, tämä kohta ei näy A370:n valikossa.

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

MINUN SYKKEENI

Tästä voit tarkistaa nopeasti kulloisenkin sykkeesi.

ASETUKSET

Asetukset-valikossa voit asettaa päälle ja pois ominaisuuksia, kuten [Jatkuva syke-seuranta](#), [Lentotila](#), Älä häiritse -tila ja [Sykesensoritila](#), sammuttaa laitteen virran, nollata Bluetooth-yhteydet ja tarkastella laitekohtaisia tietoja.

KELLOTAULUT

Fitness-mittarin 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



- Iso kello, jossa päivämäärä ja sekuntinäyttö
- Saatavilla useissa väreissä: Napauta ja pidä kosketusnäyttöä painettuna kunnes näet suuren kellotaulun pienkuvakkeen. Napauta pienkuvaketta, selaa käytettävissä olevia värejä pyyhkäisemällä ylös tai alas ja napauta väriä, jota haluat käyttää.




- Analoginen kello ja päivämäärä



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

YHDISTÄMINEN

Bluetooth®-sykesensori on yhdistettävä A370-laitteeseen, jotta ne toimivat yhdessä. Muutaman sekunnin kestävä yhdistäminen varmistaa, että A370 ottaa vastaan vain käyttäjän omien sensoreiden ja laitteiden signaaleja, jotta häiriöitä ei ilmaannu ryhmässä harjoittelun aikana. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta muut laitteet eivät häiritse toimintoa.

Polar A370 -fitness-mittari on yhteensopiva Polar Bluetooth®-sykesensoreiden H6, H7, H10 ja OH1 kanssa.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN A370-LAITTEESEEN

 Polar Bluetooth®-sykesensoria käytettäessä A370 ei mittaa sykettä ranteesta.

Sykesensori voidaan yhdistää A370-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Aseta sykesensori paikalleen ja pidä painiketta painettuna aikanäytössä, kunnes näyttö ohjeistaa koskettamaan laitetta A370:lla.
2. Kosketa sykesensoria A370-laitteella.
3. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistäminen valmis**.

TAI

1. Aseta sykesensori paikalleen ja napauta A370-laitteessa kohtaa **Harjoittelu**.
2. Kosketa sykesensoria A370-laitteella.
3. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistäminen valmis**.

ASETUKSET

ASETUSVALIKKO

Asetukset ovat käytettävissä päävalikon kautta. Napauta toiminnon kuvake vihreäksi, jos haluat ottaa sen käyttöön.



Jatkuva syke seuranta. Ota sykkeen jatkuva seuranta käyttöön tai poista se käytöstä.



Lentotila. Lentotila poistaa laitteen kaikki langattomat yhteydet käytöstä.



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



Sykesensoritila. Käytä A370-laitetta sykesensorina syketietoja vastaanottavan laitteen kanssa.



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.

NÄYTÖN ASETUS

Voit valita joko Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa, kummassa kädessä pidät A370:tä. A370: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 A370 tietokoneesi USB-porttiin, siirry osoitteeseen flow.polar.com ja kirjaudu sisään.
2. Siirry kohtaan [Tuotteet](#) ja [Asetukset](#).
3. Valitse A370-laitteesi, napsauta ja vaihda kätsisyys.

A370:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

Näyttöasetuksen vaihtaminen mobiilisovelluksella

1. Siirry kohtaan [Laitteet](#).
2. Valitse haluamasi kätsisyys A370:n ranteessa pitämistä varten.

A370:n näytön suunta vaihtuu seuraavan synkronoinnin yhteydessä.

KELLONAJAN ASETTAMINEN

Nykyinen kellonaika ja kellonajan esitysmuoto siirretään tietokoneen järjestelmän kellosta A370-laitteeseen, kun laite synkronoidaan Polar Flow -verkkopalvelun kanssa. Jos haluat muuttaa A370:n aikaa, sinun on ensin vaihdettava tietokoneesi aikavyöhykettä ja synkronoitava sitten A370.

Jos muutat mobiililaitteen aikaa tai aikavyöhykettä ja synkronoit sitten Polar Flow -sovelluksen Polar Flow -verkkopalvelun ja A370:n kanssa, aika muuttuu myös A370-laitteessasi. Ajan muuttaminen edellyttää, että mobiililaitteessasi on Internet-yhteys.

A370:N UUELLEENKÄYNNISTYS

Voit käynnistää A370:n uudelleen [Asetukset](#)-valikosta. Sammuta laitteen virta koskettamalla virtakuvaketta



. Käynnistä laite uudelleen painamalla sivupainiketta.

A370:N TEHDASASETUSTEN PALAUTUS

Jos A370 ei toimi niin kuin pitäisi, kokeile palauttaa laitteen tehdasasetukset. Tehdasasetusten palautus tyhjentää kaikki tiedot A370:stä. Asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten.

Palauta A370:n tehdasasetukset tietokoneen FlowSync-ohjelmalla:

1. Liitä A370 tietokoneen USB-porttiin laitteen mukana toimitetun USB-johdon avulla.
2. Avaa FlowSyncin asetukset.
3. Paina Tehdasasetusten palautus -painiketta.

Voit palauttaa A370:n tehdasasetukset myös rannekkeesta:

1. Siirry päävalikon kohtaan [Asetukset](#).

2. Sammuta laitteen virta napauttamalla virtakuvaketta



3. Kun teksti Sammutetaan näkyy näytössä, paina painiketta uudelleen viiden sekunnin ajan.

A370:n asetukset pitää määrittää uudelleen joko mobiililaitteen tai tietokoneen kautta. Muista käyttää samaa Polar-tiliä kuin ennen tehdasasetusten palautusta.


LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS TIETOKONEEN KAUTTA

Voit päivittää A370:n laiteohjelmiston itse, jotta laitteesi pysyy ajan tasalla. FlowSync ilmoittaa uusista laiteohjelmistopäivityksistä, kun A370 liitetään tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

Laiteohjelmistopäivitykset parantavat A370:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke A370 tietokoneen USB-porttiin USB-johdon avulla.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (asennus voi kestää hetken), ja A370 käynnistyy uudelleen.

 *Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä: A370:ssa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkko-palveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.*

MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit myös päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta A370:n harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. A370 kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.

 *Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus voi kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.*

LENTOTILA

Lentotila keskeyttää A370:n kaiken langattoman tiedonsiirron. Voit edelleen käyttää laitetta, mutta et voi synkronoida tietoja Polar Flow -mobiilisovelluksen kautta tai käyttää sitä langattoman lisälaitteen kanssa.

LENTOTILAN ASETUS PÄÄLLE

1. Siirry päävalikon kohtaan [Asetukset](#).



2. Napauta lentokoneen kuvaketta. Näyttöön tulee ilmoitus LENTOTILA PÄÄLLÄ, ja kuvake muuttuu vihreäksi. Aikanäytössä näkyy lentokonekuvake.

LENTOTILAN ASETUS POIS PÄÄLTÄ

1. Siirry päävalikon kohtaan [Asetukset](#).
2. Napsauta kuvaketta. Näyttöön tulee ilmoitus LENTOTILA POIS PÄÄLTÄ.

AIKANÄYTÖN KUVAKKEET

Seuraavat kuvakkeet saattavat näkyä 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.



Yhdistetyn puhelimesi yhteys on katkennut, ja älykkäät ilmoitukset on asetettu päälle. Pidä sivupainike painettuna yhdistääksesi puhelimeesi.

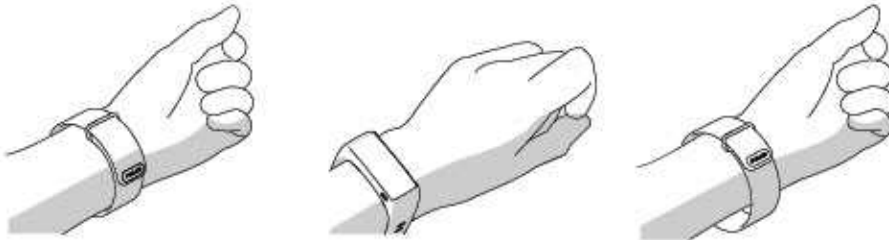
HARJOITTELU

A370-LAITTEEN PITÄMINEN

A370 mittaa sykettä ranteesta jatkuvasti niin arkitoiminnoissa kuin harjoitusten aikana. Syke mitataan oikein, kun ranneke istuu mukavasti ranteeseesi. Sovita ranneke paikoilleen seuraavien ohjeiden avulla.

Tavanomaisessa käytössä kiristä ranneke ranteeseesi ranneluun taakse niin, että kellotaulu on kämmenselän puolella. ÄLÄ kiristä fitness-mittaria ranneluun päälle. Ranneke saa olla vähän löysällä, kunhan takana oleva sensori koskettaa ihoa ja pysyy paikoillaan myös liikkuessasi.

Kiristä ranneketta hieman, kun aloitat harjoituksen, jotta sensori ei liiku paikoiltaan harjoittelun aikana. Rannekkeen ei kuulu olla niin kireällä, että se tuntuu epämukavalta. Muista löysätä ranneketta harjoituksen jälkeen, jotta se tuntuu mukavammalta.



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 sensori ei tahdo pysyä paikallaan ranteessa tai sensorin lähellä olevat lihakset tai jänteet ovat liikkeessä tai jännityksessä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin käyttöä, jolloin syke saadaan mitattua tarkemmin.

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 mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

	Pyyhkäise ajanäyttöä ylös- tai alaspäin ja napauta kohtaa Harjoittelu siirtyäksesi harjoituksen aloitustilaan. Sydänkuvake näyttää sykkeen, kun se on havaittu. Jos käytät matkapuhelimen sijaintia, GPS-kuvakkeen ympyrä pysähtyy, kun sijainti on löytynyt.
	Valitse haluamasi lajiprofiili pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin.
	Aloita harjoitus koskettamalla valittua lajikuvaketta.

Katso kohdasta [Toiminnot harjoittelun aikana](#) lisätietoja A370:n toiminnoista, jotka ovat käytettävissä harjoittelun aikana.

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla painiketta. Näyttöön ilmestyy ilmoitus **Keskeytetty**, ja A370 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 harjoittelua ja [luoda yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita](#) Flow-verkkopalvelussa sekä synkronoida tiedot A370-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A370 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoittelun 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>Nykyinen sykkeesi tämänhetkisen sykealueen värisenä.</p> <p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p>
	<p>Kellonaika.</p> <p>Harjoituksen aikana poltetut kalorit.</p>
	<p>Nykyinen nopeus tai harjoituksen vauhti. Muokkaa lajiprofiileja Flow-sovelluksessa määrittääksesi tässä näkyvän lajin.</p> <p>Harjoituksen aikana kuljettu matka.</p>

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

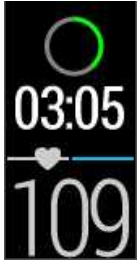


HARJOITTELU KESTOON TAI KALORINKULUTUKSEEN PERUSTUVAN TAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet asettanut Flow-verkkopalvelussa harjoituksen keston tai kaloreihin perustuvan harjoitustavoitteen ja synkronoinut sen A370-laitteeseen, käytettävissä ovat seuraavat näkymät:


 <p>368</p>  <p>148</p> <p>TAI</p>  <p>22:08</p>  <p>131</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>46:57</p>  <p>2:52 AM</p>	<p>Harjoituksen kesto tähän saakka</p> <p>Kellonaika.</p>
 <p>486 kcal</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 asettanut Flow-verkkopalvelussa jaksotetun tavoitteen, määrittänyt sykkeeseen perustuvan intensiteetin kullekin jaksolle ja synkronoinut tavoitteen A370-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>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.

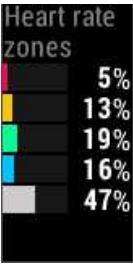
HARJOITUSTEN YHTEENVETO HARJOITUKSEN JÄLKEEN

A370 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman ja havainnollisen analyysin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa.

A370:N HARJOITUSTEN YHTEENVETO

A370:ssa voit tarkastella vain kuluvan päivän harjoitusten yhteenvetoa. 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>Kunkin sykealueen prosenttiosuus tehdystä harjoituksesta.</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 keskivauhti ja maksiminopeus tai maksimivauhti.</p>
<p>Distance</p> <p>6.8 km</p>	<p>Harjoituksen aikana kuljettu matka.</p>

POLAR FLOW -SOVELLUS

Synkronoi A370 ja Flow-sovellus pitämällä painike painettuna aikanäytössä. 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

A370 seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Suosittelemme, että pidät A370-laitetta heikomman kätesi ranteessa, jolloin aktiivisuuden seuranta tapahtuu mahdollisimman tarkasti.

AKTIIVISUUSTAVOITE

Saat aktiivisuustavoitteesi, kun rekisteröit Polar-tilisi Flow-palveluun. Se antaa joka päivä ohjeita tavoitteen saavuttamiseksi. Näet tavoitteen A370-laitteessa 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

A370:n aktiivisuuspalkki täyttyy asteittain ja osoittaa edistymisen kohti päivittäistä tavoitetta. 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.
- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

 *Huomaa, että treenin tiedot eivät sisälly päivittäisiin aktiivisuustietoihin. Näin ollen fitness-mittarin [Päiväni](#)-valikossa sekä Polar Flow -mobiilisovelluksen ja -verkkopalvelun [Aktiivisuus](#)-kohdassa näkyvät askeleet, matka, aktiivinen aika ja kalorit sekä edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi kertovat kaikesta tallennettujen treeniesi ulkopuolisesta aktiivisuudestasi.*

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. A370 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi. Muistutukset auttavat 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

Polar-laitteiden ympärivuorokautinen aktiivisuudenseuranta havaitsee ranteesi liikkeistä automaattisesti, milloin nukahdat, olet unessa tai heräät. Laitteet havaitsevat liikkeesi yöllä ja tallentavat kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon tosiasiansa nukuut. Unen seuranta perustuu heikomman käden liikkeen tallentamiseen digitaalisella 3D-kihtyvyyssensorilla.

Unen seuranta mahdollistaa unirytmien tarkkailun, joten saat tietää, olisiko sinun syytä muuttaa tai parantaa jotain. Yöllisiä keskiarvoja vertaamalla ja unirytmien arvioimalla huomaat, miten päiväaikainen toiminta voi vaikuttaa uneen. Polar Flow -tilin viikoittaisten yhteenvetojen avulla voit arvioida uni- ja heräämisrytmien säännöllisyyttä.

Polar Sleep Plus™ –mittausten ja unen seurannan keskeiset ominaisuudet

- **Uniaika:** Uniaika tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Polar-laitteesi tarkkailee kehosi liikkeitä ja havaitsee, milloin nukahdat tai heräät. Se havaitsee myös unesi keskeytykset koko uniajan aikana.
- **Varsinainen uni:** Varsinainen uni tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan. Varsinainen uni voidaan esittää sekä prosenttiarvona [%] että kestona [h:min].
- **Keskeytykset:** Normaalin yön unen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä, jolloin ollaan valveilla. Keskeytysten muistaminen jälkikäteen riippuu niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana nousee ylös esimerkiksi juomaan vettä.
- **Unen yhtenäisyys:** Unen yhtenäisyys kuvaa unesi yhtäjaksoisuutta. Unen yhtenäisyyttä arvioidaan asteikolla 1–5 siten, että 5 tarkoittaa erittäin yhtäjaksoista unta. Mitä pienempi arvo, sitä katkonaisempaa

unesi on ollut. Hyvä yöuni koostuu pitkistä keskeytymättömistä unijaksoista, jolloin keskeytyksiä ei tapahdu usein.

- Itsearviointi: Objektiiivisten unitietojen lisäksi Flow-palvelu kannustaa myös arvioimaan omaa unta päivittäin. Voit arvioida edellisen yön unta viisiportaisella asteikolla: erittäin huonosti – huonosti – ihan hyvin – hyvin – erittäin hyvin. Vastaamalla tähän kysymykseen saat lisää palautetta unesi kestosta ja laadusta.

AKTIIVISUUSTIEDOT FLOW-SOVELLUKSESSA JA FLOW-VERKKOPALVELUSSA

Flow-sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi sekä synkronoida tietosi langattomasti A370:sta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi.

MATKAPUHELIMEN GPS

Voit seurata ulkoarjoitusten reittejä, nopeutta ja etäisyyttä A370-laitteella, kun käytät mobiililaitteen GPS-tietoja. Matkapuhelimeen on ensin asennettava Polar Flow -mobiilisovellus. Tämän jälkeen puhelin [yhdistetään](#) A370-laitteeseen, jolle annetaan oikeus käyttää puhelimen sijaintitietoja.

Kun kohdassa [Harjoittelu](#) aloitetaan ulkoarjoitus, GPS-kuvake ja paikallaan pysyvä ympyrä osoittavat, milloin sijainti on havaittu ja harjoituksen tallennus voidaan aloittaa.

 *Mobiililaitte on pidettävä mukana harjoituksen ajan.*

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 A370:n kanssa tehdään sykeharjoittelua, voit vastaanottaa ilmoituksia puheluista vain, jos Polar Flow -sovellus on käynnissä puhelimesi.

- Varmista, että käytössäsi on uusin A370-laiteohjelmistoversio ja Polar Flow -sovelluksen uusin versio.
- Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytettävissä, jos laitteeseen on asennettu iOS-käyttöjärjestelmän Polar Flow -mobiilisovellus ja A370 on yhdistetty sovellukseen.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akut kuluvat nopeammin, sillä Bluetooth on jatkuvasti käytössä.

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 sitten A370-laitteesi sivulle, jos sinulla on enemmän kuin yksi Polar-laite.
3. Valitse kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä**, **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**.
4. Synkronoi A370 ja mobiilisovellus pitämällä A370:n painiketta painettuna.
5. A370:n näytössä lukee **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä**.

 Kun muutat asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa, muista synkronoida A370 ja mobiilisovellus.

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 ilmoituksista annettavan hälytyksen pois käytöstä tietyinä aikana, ota **Älä häiritse** -toiminto käyttöön Polar Flow -mobiilisovelluksessa. 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 sitten A370-laitteesi sivulle, jos sinulla on enemmän kuin yksi Polar-laite.
3. Aseta **Älä häiritse** -toiminto päälle tai pois päältä ja aseta aloitus- ja päättymisaika.
4. Synkronoi A370 mobiilisovelluksen kanssa pitämällä A370:n painiketta painettuna.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS A370:SSA

Ilmoituksista annettavat hälytykset poistetaan käytöstä A370-laitteessa seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset**.

2. Napauta Älä häiritse -kuvaketta:



Näytössä lukee **Älä häiritse on päällä**. Kun toiminto on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kuunsirppikuvake:



Saat ilmoituksista annettavat hälytykset käyttöön toistamalla vaiheet.

PUHELIMEN ASETUKSET

A370 näyttää ilmoituksia puhelimen ilmoitusasetusten mukaisesti. Ilmoitusasetusten muuttaminen iOS-puhelimessa:

1. Siirry kohtaan [Asetukset](#) > [Ilmoitukset](#). Valitse sovellus.
2. Varmista, että ilmoitukset ovat päällä ja että hälytystavaksi on valittu **Bannerit** tai **Hälytykset**.

Huomaa, että harjoitusten aikana voit vastaanottaa 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 puhelimesasi. 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 puhelimesasi.

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 ilmoitukset -ominaisuus toimivat A370:n ja puhelimen välillä, kun laitteet ovat näköyhteydessä toisiinsa ja noin 5 metrin etäisyydellä toisistaan. Jos A370 on toiminta-alueen ulkopuolella alle kahden tunnin ajan, puhelin muodostaa yhteyden uudelleen automaattisesti 15 minuutin kuluessa siitä, kun A370 palaa toiminta-alueelle.


Jos A370 on toiminta-alueen ulkopuolella yli kahden tunnin ajan, voit palauttaa yhteyden pitämällä A370:n painiketta 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 et saa ilmoituksia, kun A370-laitteessa on sykeharjoitus päällä.

- Varmista, että puhelimesi on Android-versio 5.0 tai uudempi.
- Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytettävissä, jos laitteeseen on asennettu Android-käyttöjärjestelmän Polar Flow -mobiilisovellus ja jos A370 on yhdistetty 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 A370 ja mobiilisovellus pitämällä A370:n sivupainiketta painettuna.
3. Siirry kohtaan  > **Laitteet** ja sitten A370-laitteesi sivulle, jos sinulla on enemmän kuin yksi Polar-laitte.
4. Valitse kohdassa **Älykkäät ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä**, **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**. Kun asetat älykkäät ilmoitukset päälle, sinua kehoitetaan sallimaan ilmoitukset puhelimesi (eli antamaan Polar Flow -sovellukselle puhelimen ilmoitusten käyttöoikeus), jos et ole sallinut ilmoituksia. Ota ilmoitukset käyttöön? tulee näyttöön. Napauta Ota käyttöön. Valitse sitten Polar Flow ja napauta OK.
5. Synkronoi A370 ja mobiilisovellus pitämällä A370:n painiketta painettuna.
6. A370:n näytössä lukee **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä**.


 Kun muutat asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa, muista synkronoida A370 ja mobiilisovellus.

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 ilmoituksista annettavan hälytyksen pois käytöstä tietynä aikana, ota **Älä häiritse** -toiminto käyttöön Polar Flow -mobiilisovelluksessa. 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 sitten A370-laitteesi sivulle, jos sinulla on enemmän kuin yksi Polar-laitte.
3. Aseta **Älä häiritse** -toiminto päälle tai pois päältä ja aseta aloitus- ja päättymisaika. Älä häiritse -asetus on näkyvässä, kun Älykkäät ilmoitukset -asetus on päällä.
4. Synkronoi A370 mobiilisovelluksen kanssa pitämällä A370:n painiketta painettuna.

ÄLÄ HÄIRITSE -ASETUS A370:SSA

Ilmoituksista annettavat hälytykset poistetaan käytöstä A370-laitteessa seuraavasti:


1. Siirry kohtaan **Asetukset**.
2. Napauta Älä häiritse -kuvaketta: 

Näytössä lukee **Älä häiritse on päällä**. Kun toiminto on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kuunsirppikuvake:



Saat ilmoituksista annettavat hälytykset käyttöön toistamalla vaiheet.

ESTÄ SOVELLUKSET

Polar Flow -sovelluksessa voit estää tiettyjen sovellusten ilmoitukset. Kun saat sovelluksesta ensimmäisen ilmoituksen A370-laitteeseen, sovellus lisätään kohdassa  > **Laitteet** > Estä sovellukset olevaan luetteloon, jossa voit halutessasi estää sen.

PUHELIMEN ASETUKSET

Ilmoitusten saaminen puhelimesta A370-laitteeseen edellyttää, että otat ilmoitukset käyttöön niissä mobiilisovelluksissa, joista haluat saada ilmoituksia. 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 ilmoitukset -ominaisuus toimivat A370:n ja puhelimen välillä, kun laitteet ovat näköyhteydessä toisiinsa ja noin 5 metrin etäisyydellä toisistaan. Jos A370 on toiminta-alueen ulkopuolella alle kahden tunnin ajan, puhelin muodostaa yhteyden uudelleen automaattisesti 15 minuutin kuluessa siitä, kun A370 palaa toiminta-alueelle.

Jos A370 on toiminta-alueen ulkopuolella yli kahden tunnin ajan, voit palauttaa yhteyden pitämällä A370:n painiketta painettuna.

A370:N KÄYTTÖ SYKESENSORINA


Voit käyttää A370-laitetta sykesensorina toisen Bluetooth-laitteen kanssa, joka voi vastaanottaa sykesensorin profiilin. Laite voi olla esimerkiksi pyöräilytietokone, Polar Beat tai vastaava liikuntasovellus tai jokin

muu ranteessa pidettävä laite. Aloita käyttö yhdistämällä A370 vastaanottavaan laitteeseen samalla tavoin kuin se yhdistetään mihin tahansa Bluetooth-laitteeseen. Katso yhdistämisohjeet vastaanottavan laitteen käyttöohjeesta.


Sykesensoritilan asettaminen päälle:

1. Siirry päävalikon kohtaan [Asetukset](#).



2. Napauta kohtaa  ja hyväksy vahvistuspyyntö, jolloin sykesensoritila asetetaan päälle

Ota sykesensoritila pois päältä painamalla Takaisin-painiketta ja vahvistamalla valinta.

 Huomaa, että tällä tavalla A370 ei tallenna harjoituksiasi Flow-päiväkirjaan. Tiedot tallennetaan päiväkirjaan vain, jos syketietoja vastaanottava laite on yhteensopiva Flow'n kanssa.

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.

A370:ssa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Aktiivisuusopas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Jatkuva sykeseuranta](#)
- [Sykkeeseen perustuva harjoittelu](#)
- [Running program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Lajiprofiilit](#)
- [Harjoituksen vaikutus](#)

AKTIIVISUUSOPAS

Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit seurata päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamista joko A370-laitteessa, Polar Flow -mobiilisovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa.

 Huomaa, että treenin tiedot eivät sisälly päivittäisiin aktiivisuustietoihin. Näin ollen fitness-mittarin [Päiväni](#)-valikossa sekä Polar Flow -mobiilisovelluksen ja -verkkopalvelun [Aktiivisuus](#)-kohdassa näkyvät

askeleet, matka, aktiivinen aika ja kalorit sekä edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi kertovat kaikesta tallennettujen treeniesi ulkopuolisesta aktiivisuudestasi.

A370:N AKTIIVISUUSOPAS

Osassa A370:n kellotauluista näytetään myös päivittäisen aktiivisuustavoitteen kertyminen.

Valikon Päiväni-kohdassa näet aktiivisuuskortin, jossa on lisää tietoa päiväkohtaisesta aktiivisuudestasi. Tässä näet prosentteina, kuinka suuren osan päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut. Se näkyy myös aktiivisuuspalkista.

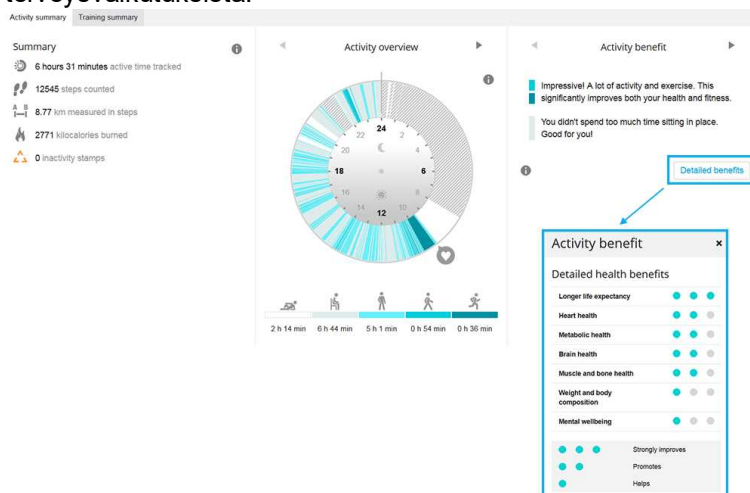
Napauttamalla palkkia näet esimerkin siitä, kuinka voit saavuttaa päivän tavoitteen. "Jalkeilla" tarkoittaa alhaista intensiteettiä, "kävely" keskitason intensiteettiä ja "hökkää" korkeaa intensiteettiä. Käytännölliset ohjeet, kuten "kävele 50 min" tai "hökkää 20 min", auttavat valitsemaan haluamasi tavan tavoitteen saavuttamiseen. Polar Flow verkkopalvelussa ja Polar Flow -sovelluksessa on lisää esimerkkejä alhaisen, keskitason ja korkean intensiteetin aktiviteeteista.

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

AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

Aktiivisuuden vaikutus antaa palautetta aktiivisuutesi tuomista terveysvaikutuksista ja siitä, millaisia haitallisia vaikutuksia liiallinen istuminen on aiheuttanut terveydellesi. Palaute perustuu kansainvälisiin suosituksiin sekä fyysisen aktiivisuuden ja istumisen terveysvaikutuksia koskeviin tutkimuksiin. Perusajatus on, että mitä aktiivisempi olet, sitä enemmän siitä on sinulle hyötyä.

Päivittäisen aktiivisuutesi vaikutus näytetään sekä Flow-sovelluksessa että Flow-verkkopalvelussa. Voit tarkastella aktiivisuutta päivä-, viikko- tai kuukausikohtaisesti. Flow-verkkopalvelussa näet myös tarkat tiedot terveysvaikutuksista.



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

JATKUVA SYKESEURANTA

Jatkuva syke seuranta on ominaisuus, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Se mahdollistaa päivittäin kulutettujen kaloreiden ja yleisen aktiivisuuden tarkan mittauksen, koska voit tallentaa myös vähäisiä ranteiliikkeitä sisältävää fyysistä toimintaa, kuten pyöräilyä.

Jatkuva syke seuranta on automaattisesti käytössä A370-laitteessasi. Voit ottaa A370:n syke seurantaominaisuuden käyttöön ja poistaa sen käytöstä siirtymällä kohtaan [Asetukset](#) ja napauttamalla



kuvaketta. Polarin jatkuva syke seuranta mittaa sykettä älykkäästi, mukautuvasti ja juuri sinulle sopivasti. Jos jatkuva syke seuranta on päällä koko ajan, Polar-laitteen akku kuluu nopeammin.

Kohdassa [Päiväni](#) voit seurata päivän korkeimpia ja alhaisimpia sykelukemia sekä katsoa edellisen yön alhaisimman sykelukeman. Voit seurata lukemia yksityiskohtaisemmin ja pidemmällä ajanjaksolla Polar Flow'n verkkopalvelun tai mobiilisovelluksen kautta.

Polarin jatkuva syke seuranta käynnistyy muutaman minuutin välein tai ranteesi liikkeen perusteella.

Ajastettu mittaus tarkistaa sykkeen muutaman minuutin välein. Jos syke on kohonnut tarkistettaessa, jatkuva syke seuranta alkaa tallentaa syketietoja. Jatkuva syke seuranta voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi silloin, kun kävelyvauhti on tarpeeksi nopea vähintään minuutin ajan.

Jatkuva syke seuranta pysähtyy automaattisesti, kun aktiivisuustaso laskee tarpeeksi. Jos Polar-laite havaitsee, että olet istunut pitkään, jatkuva syke seuranta käynnistyy päivän alhaisimman sykelukeman löytämiseksi.



ÄLYKKÄÄT KALORIT



Huipputarkka kalorilaskuri laskee polttamasi kalorimäärän ja on entistä tarkempi jatkuvan syke seurannan ansiosta. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan


- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- Syke harjoittelun ja jatkuvan syke seurannan aikana
- aktiivisuuden mittaus harjoitusten ulkopuolella ja harjoitellessasi ilman sykesensoria
- Yksilöllinen maksimaalinen hapenotto kyky ($VO2_{max}$).
 $VO2_{max}$ kertoo aerobisesta kunnosta. Voit määrittää arvioidun $VO2_{max}$ -arvosii Polar-kuntotestin avulla. Käytettävissä vain Polar-sykesensoreiden H7 ja H10 kanssa.

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} = 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>Vaikutukset: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p>Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestisiin kilpailuihin.</p>
RASKAS 	80–90 %	152–172 bpm	2–10 minuuttia	<p>Vaikutukset: 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	Vaikutukset:

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} HR_{max} = maksimisyke (220 - ikä).	Esimerkki: 30-vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				<p>Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa 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>Vaikutukset: Parantaa peruskuntoa, 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>

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
ERITTÄIN KEVYT 	50–60 %	104–114 bpm	20–40 minuuttia	Vaikutukset: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista. Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa. Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdytelyyn koko harjoituskauden ajan.

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

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

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

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on harjoitettava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla harjoittelu tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervalleissa, 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 huippusuorituskykyä.

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 renkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

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

POLAR RUNNING PROGRAM

Polar Running Program on kuntotasoosi perustuva mukautettu ohjelma, jonka avulla voit harjoitella oikein ja välttää yllirasittumista. Se on älykäs ohjelma, joka mukautuu kehityksesi perusteella ja kertoo, milloin kannattaa löysätä hieman ja milloin puristaa entistäkin tiukemmin. Kukin ohjelma räätälöidään tapahtuman mukaan ottaen huomioon henkilökohtaiset ominaisuudet, harjoittelusta ja valmistautumisaika. Ohjelma on ilmainen, ja se on käytettävissä Polar Flow -verkkopalvelussa osoitteessa flow.polar.com.

Ohjelmissa käytössä olevat tapahtumat ovat 5 km, 10 km, puolimaraton ja maraton. Jokaisessa ohjelmassa on kolme vaihetta: Peruskunto, valmistautuminen ja viimeistely. Vaiheet on suunniteltu parantamaan suorituskykyä vähitellen ja varmistamaan, että olet valmis kilpailupäivänä. Juoksuharjoitukset on jaettu viiteen tyyppiin: kevyt hölkkä, keskipitkä lenkki, pitkä lenkki, tempolenkki ja intervalli. Kaikki harjoitukset sisältävät lämmittelyn, harjoituksen ja jäähdyttelyn, jotta harjoittelu on mahdollisimman tehokasta. Lisäksi voit tehdä kehittymistäsi tukevia voima-, keskivartalo- ja liikkuvuusharjoituksia. Harjoitteluviikko koostuu 2–5 juoksuharjoituksesta, ja viikoittainen juoksuharjoitusaika on 1–7 tuntia kuntotasosta riippuen. Ohjelma kestää vähintään yhdeksän viikkoa ja enintään 20 kuukautta.

Lue lisää Polar Running Program -ohjelmasta tästä [kattavasta oppaasta](#). Voit myös lukea lisää [Running Program -harjoittelun aloittamisesta](#).

POLAR RUNNING PROGRAM -OHJELMAN LUOMINEN

1. Kirjautu Flow-verkkopalveluun osoitteessa flow.polar.com.
2. Valitse **Ohjelmat** välilehdeltä.
3. Valitse tapahtuma ja anna sille nimi sekä aseta tapahtuman päivämäärä ja ohjelman aloitusajankohta.
4. Vastaa fyysistä aktiivisuustasoa koskeviin kysymyksiin.*
5. Valitse, haluatko lisätä ohjelmaan tukiharjoituksia.
6. Lue fyysistä aktiivisuusvalmiutta koskeva kyselylomake ja vastaa kysymyksiin.
7. Tarkista ohjelmasi tiedot ja muokkaa asetuksia tarvittaessa.
8. Kun olet valmis, valitse **Aloita ohjelma**.

*Jos harjoitteluhistoriaa on saatavilla neljän viikon ajalta, tiedot esitätetään.

JUOKSUTAVOITTEEN ALOITTAMINEN

Kun olet synkronoinut A370:n Flow'n kanssa, kuluvan päivän juoksutavoitetta ehdotetaan sinulle automaattisesti, kun napautat kohtaa **Harjoittelu** A370-laitteessasi. Hyväksy ehdotukset, niin pääset aloittamaan tavoiteharjoituksen.

SEURATA EDISTYMISTÄSI

Synkronoi harjoitustulokset laitteestasi Flow-verkkopalveluun USB-johdon tai Flow-sovelluksen kautta. Seuraa edistymistäsi **Ohjelmat**-välilehdellä. Näet tärkeimmät tiedot nykyisestä ohjelmastasi ja tietoa edistymisestääsi.

Viikoittainen palkinto

Jos harjoittelet juoksupahtumaa varten Polar Running Program -ohjelman avulla, A370 palkitsee sinut ohjelman noudattamisesta.

A370 palkitsee sinut tähdillä sen mukaan, miten hyvin olet noudattanut ohjelmaa kullakin viikolla. Saat palkinnon viikon vaihtuessa eli maanantaina, lauantaina tai sunnuntaina. Tämä riippuu Polar-tilisi Yleiset-kohdassa valitsemastasi Viikon ensimmäinen päivä -asetuksesta.

Tähtien lukumäärä riippuu siitä, kuinka hyvin olet saavuttanut tavoitteesi. Harjoituksen aikana eri sykealueilla viettämäsi aikaa verrataan harjoitustavoitteen sykealuekohtaiseen suunnitelmaan. Seuraavassa kerrotaan, mitä tähtien lukumäärät tarkoittavat tai miksi jollakin viikolla tähdet voivat jäädä saamatta.

- 1 tähti: Saavutit keskimäärin 75 % tavoitteestasi kullakin sykealueella.
- 2 tähteä: Saavutit keskimäärin 90 % tavoitteestasi kullakin sykealueella.
- 3 tähteä: Saavutit keskimäärin 100 % tavoitteestasi kullakin sykealueella.
- Ei tähtiä: Harjoittelit liian paljon (enemmän kuin 200 %) keskitason alueilla (1–3).
- Ei tähtiä: Harjoittelit liian paljon (enemmän kuin 150 %) korkean intensiteetin alueilla (4 ja 5).



Muista aloittaa harjoitukset harjoitustavoitetta käyttäen, jotta harjoitusten tuloksia verrataan tavoitteisiin.

POLAR SLEEP PLUS™

A370 seuraa nukkumistasi, jos käytät laitetta yöllä. Laite havaitsee, kun nukahdat ja heräät, sekä kerää tietoa perusteellista analyysia varten. Analyysi on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. A370 havaitsee kätesi liikkeet yöllä ja tallentaa kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon nukuit varsinaisesti.

Unitiedot A370:ssa

Voit katsoa unitietosi **Päiväni**-unikortista. Näet tarkat tiedot napauttamalla.



- **Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
- **Varsinainen uni** tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan.
- **Unen yhtenäisyys** on arvio unen yhtäjaksoisuudesta.
- Nukahtamisen ja heräämisen ajankohdat.
- **Palaute** perustuu käyttäjän unitietoihin, unitavoitteeseen ja unen itsearviointiin.
- Unesi arviointi hymiökuvakkeella.

Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Unitiedot näkyvät Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, kun A370 on synkronoitu. Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa näytetään yö- ja viikkokohtaiset unitietonäkymät. Voit tarkastella unitietoja Flow-verkkopalvelun **Uni**-välilehdellä, joka sijaitsee **Päiväkirja**-kohdassa. Voit lisätä unitietosi myös **Edistyminen**-välilehden **Aktiivisuusraportit**-kohtaan.

Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit asettaa **unesi tavoiteajan** ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

Seuraamalla uniryhtiäsi huomaat päivittäisen elämän muutosten vaikutukset ja löydät sopivan tasapainon levon, päivittäisen aktiivisuuden ja harjoittelun välillä.

POLAR-LAJIPROFIILIT

A370:ssa on oletuksena seitsemän lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa voit lisätä uusia lajiprofiileja ja synkronoida ne A370-laitteeseen, jolloin saat luettelon suosikkilajeistasi. Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin eräitä lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi poistaa värinäähälytyksen käytöstä joogaprofiilissa. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

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

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 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.

Palaute	Vaikutus
	täsi 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

A370:ssa on äänetön värinähälytys. Voit asettaa hälytyksen vain Polar Flow -mobiilisovelluksessa.



Kun hälytys on asetettu, ajanäytössä näkyy kellokuvake.

Voit tarkistaa hälytysajan kohdasta **Päiväni** painamalla ja vetämällä näkymää ylöspäin.

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.

Lisäksi sen avulla voidaan määrittää uuden A370:n asetukset langattomasti. Katso ohjeet kohdasta [A370:n asetusten määrittäminen](#).

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tuki-tietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app. Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, se on yhdistettävä A370-laitteeseen.

MOBIILILAITTEEN JA A370:N YHDISTÄMINEN

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-tilisi tunnuksilla, jotka loit [A370:n asetusten määrittämisen yhteydessä](#).
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan laitetta A370**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä A370:n painike painettuna.
4. Näytössä lukee **Yhdistä koskettamalla laitettasi A370:lla**. Kosketa mobiililaitetta A370:lla.
5. Näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistetään**.

6. A370:n näytössä lukee **Vahvista toisessa laitteessa xxxxx**. Syötä A370:n PIN-koodi mobiililaitteeseen. Yhdistäminen käynnistyy.
7. Kun yhdistäminen on suoritettu loppuun, näyttöön tulee tieto **Yhdistäminen valmis**.

Näet harjoituksesi tiedot Flow-sovelluksessa, jos synkronoit A370:n sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Kun synkronoit A370:n Flow-sovelluksen kanssa, myös aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoidaan automaattisesti Flow-verkkopalveluun Internet-yhteyden avulla. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot A370:sta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoimisesta on kohdassa [Synkronointi](#).

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelussa näet aktiivisuustavoitteesi ja yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi. Näin se auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tapasi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi. Flow-verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti sekä lukea lisätietoa suorituksestasi ja edistymisestäsi pitkällä ajanjaksolla. Määritä ja mukauta A370 omiin harjoittelutarpeisiisi sopivaksi lisäämällä laji-profiileja sekä muokkaamalla asetuksia. Voit myös jakaa parhaat suoritukset ystäville Flow-yhteisössä.

Aloita Flow-verkkopalvelun käyttö [määrittämällä A370:n asetukset](#) osoitteessa flow.polar.com/start. Sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla tiedot synkronoidaan A370:n ja verkkopalvelun välillä. Voit luoda myös verkkopalvelun käyttäjätilin. 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 support.polar.com/fi/tuki/flow.

YHTEISÖ

Flow'n Ryhmissä, Kuntokeskuksissa ja **Tapahtumissa** löydät muita samaan tapahtumaan valmistautuvia tai samassa kuntokeskuksessa harjoittelevia kuntoilijoita. Voit myös luoda oman ryhmäsi niitä ihmisiä varten, joiden kanssa haluat harjoitella. Voit jakaa harjoituksia ja harjoitteluvinkkejä, kommentoida muiden jäsenten harjoitustuloksia ja osallistua Polar-yhteisöön. Flow'n Kuntokeskuksissa näet tuntien aikataulut ja voit kirjautua tunneille. Tule mukaan ja hanki lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä!

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -tapahtumat](#)

OHJELMAT

Polar-juoksuohjelma räätälöidään tavoitettasi varten. Ohjelma perustuu Polar-sykealueisiin, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi ja harjoitustaustasi. Älykäs ohjelma mukautuu kehityksesi perusteella. Saatavilla on Polar-juoksuohjelmat 5 km:n ja 10 km:n matkoille, puolimaratonille ja maratonille. Ohjelmissa on kahdesta viiteen juoksuharjoitusta viikossa. Mikä voisi olla helpompaa!

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

SUUNNITTELE HARJOITTELUSI

Suunnittele harjoittelusi Flow-verkkopalvelussa luomalla yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita ja synkronoimalla ne A370-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. A370 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoittelun aikana. Huomaa, että A370 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** -näkylässä **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 SYNKRONOINTI A370-LAITTEESEEN

Muista synkronoida harjoitustavoitteesi A370-laitteeseen Flow-verkkopalvelusta joko FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi A370-laitteeseen, näet harjoitustavoitteesi **Suosikit**-kohdassa.


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

SUOSIKIT


Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **suosikkeihin** ja hallita niitä siellä. A370:ssa voi olla kerrallaan enintään 20 suosikkia. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 suosikkia, synkronoinnin yhteydessä A370-laitteeseen siirretään luettelon ensimmäiset 20 suosikkia. Näet ne A370: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

A370-laitteessa on oletuksena seitsemän lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja. A370:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään A370-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

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

UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse [Lajiprofiilit](#).
3. Napsauta [LISÄÄ LAJIPROFIILI](#) ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse [Lajiprofiilit](#).
3. Napsauta [MUOKKAA](#) sen lajin kohdalla, jota haluat muokata.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

Syke

- Sykenäkymä
- Muissa laitteissa näkyvä syke (muut langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi.)
- Flow-verkkopalvelussa luomiesi ja A370-laitteeseen siirtämiesi harjoitusten sykealuetyyppi.

Eleet ja palaute

- Värinäpalaute

GPS ja korkeus

- Valitse GPS-tallennusnopeus.

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta **TALLENNA**. Muista synkronoida asetukset A370-laitteeseen.

SYNKRONOINTI

Voit siirtää tietoa A370:sta USB-portin ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -yhteyden ja Flow-sovelluksen avulla. Tietojen synkronointiin A370:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä tarvitaan Polar-tili ja FlowSync-ohjelma. Olet luonut tilin ja ladannut ohjelman, jos olet [määrittänyt A370:n asetukset](#) osoitteessa flow.polar.com/start. Jos määritit pika-asetukset ottaessasi A370:n käyttöön, siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja määritä loput [asetukset](#). Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Muista synkronoida A370, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, jotta tietosi pysyvät ajan tasalla missä tahansa 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 A370:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Polar Flow -sovellus](#).

Tietojen synkronointi manuaalisesti:

1. Kirjautu Flow-sovellukseen ja pidä A370:n painiketta painettuna.
2. Näytössä lukee ensin [Etsitään, muodostetaan yhteyttä](#) ja sitten [Synkronoidaan](#).
3. Lopuksi näytössä lukee [Suoritettu](#).

Fitness-mittari synkronoituu Polar Flow -sovelluksen kanssa kerran tunnissa ilman, että synkronointia tarvitsee käynnistää. Lisäksi tiedot synkronoidaan sovellukseen taustalla jokaisen harjoituksen, aktiivisuusmuistutuksen, saavutetun aktiivisuustavoitteen ja suoritettujen kuntotestien jälkeen.

 *Kun synkronoit A370:n Flow-sovelluksen kanssa, myös aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoidaan automaattisesti Flow-verkkopalveluun Internet-yhteyden avulla.*

Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.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 A370 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.

Kun A370 liitetään tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot aina Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi 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 A370:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset A370-laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

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

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

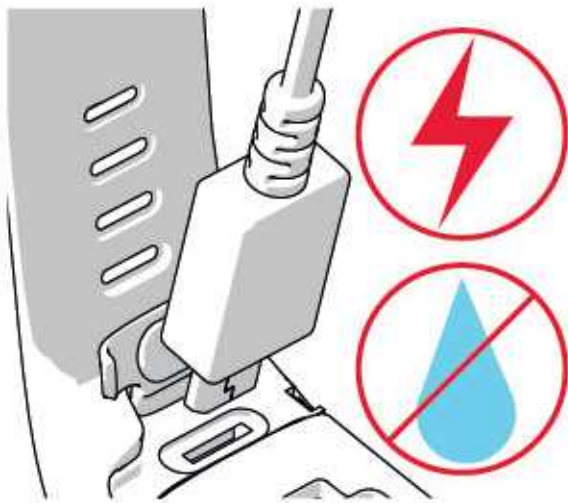
TÄRKEITÄ TIETOJA

A370:N HUOLTAMINEN

Polar A370 -laitetta on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. 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 A370:n tietokoneeseen tai latauslaitteeseen, tarkista, ettei A370: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 harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata 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 support.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.

A370:N AKUN LATAAMINEN


A370: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 akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

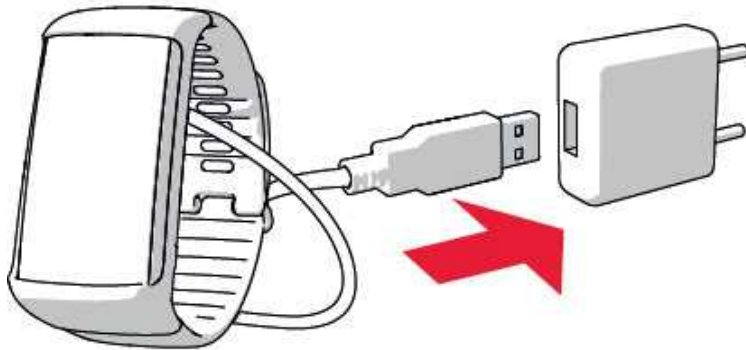
 **Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun USB-portti on märkä.**

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").

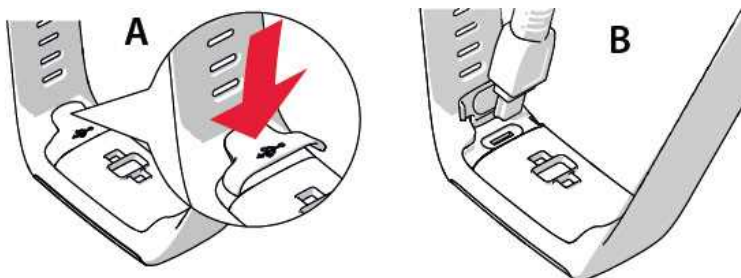


 Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

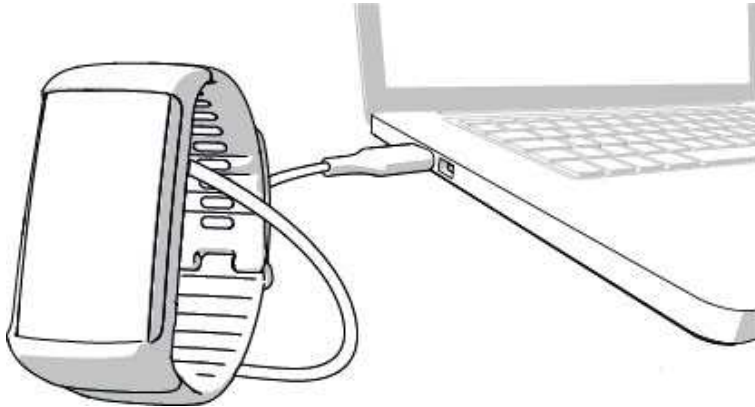


Voit ladata A370:n liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida laitteen FlowSync-sovelluksen kanssa.

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 vihreä akkukuvake on täyttynyt, A370:n akku on ladattu täyteen.

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 neljä päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla, jatkuvalla sykeseurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla, kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä. Akun kesto vaikuttavat monet tekijät, kuten A370:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, akun ikä sekä se, kuinka paljon näyttö on päällä. Käyttöaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. A370:n pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kesto.

ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

Akun varaus heikko. Lataa.

Akun varaus on heikko. A370:n lataaminen on suositeltavaa.

Lataa ennen harjoittelua.

Lataus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Voit aloittaa uuden harjoituksen vasta sitten, kun A370 on ladattu.

Jos näytössä ei näy mitään rannetta liikuttaessa tai painiketta painettaessa, akku on tyhjentynyt, ja A370 on siirtynyt lepotilaan. Lataa A370. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

HUOMIOITAVAA

Polar A370 on suunniteltu mittaamaan sykettä ja antamaan tietoa käyttäjän aktiivisuudesta. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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



Polar A370 ei ole lääkinällinen laite sykkeen mittaamiseen.

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 support.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.**

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

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot.

 Jos käytät hajusteita, aurinkovoidetta, itseruskettavaa voidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei sitä pääse kosketuksiin harjoituslaitteen tai sykesensorin kanssa. Vältä laitteen käytön aikana vaatteita, joiden värit voivat värjätä etenkin vaalea-/kirkassävyisiä harjoituslaitteita.

TEKNISET TIEDOT

A370

Akkutyyppe:	100 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika:	Jopa neljä päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla, jatkuvalla sykeseurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla, kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä.
Käyttöaika harjoittelutilassa:	Enintään 13 tuntia mobiili-GPS:n ollessa päällä. Enintään 32 tuntia mobiili-GPS:n ollessa pois päältä.
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Latausaika:	Enintään 2 tuntia.
Latauslämpötila:	0 °C – +40 °C
Fitness-mittarin valmistusmateriaalit:	Laite: termoplastinen polyuretaani akryyliniiriilibutadienistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, ruostumaton teräs, lasi Ranneke: silikoni, ruostumaton teräs, polybuteenitereftalaatti, lasikuitu

Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
Sykkeenmittausalue:	30-240 bpm
Vesitiiviys:	30 m
Muistin kapasiteetti:	Kieliasetuksesta riippuen 60 tuntia harjoittelua sykkeenmittauksella

Käyttää langatonta Bluetooth®-teknologiaa.

A370 on yhteensopiva myös seuraavien Polar-sykesensoreiden kanssa: Polar H6, H7, H10 ja OH1.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

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

FlowSync on yhteensopiva seuraavien käyttöjärjestelmien kanssa:

Tietokoneen käyttöjärjestelmä	32-bittinen	64-bittinen
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 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Polar-laitteet toimivat useimpien nykyaikaisten älypuhelimien 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 uudessa. 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 vesitiiviyydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpainetta.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyskategoria 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.
Veden- kestävä Veden- kestävä 20/30/50 met- riin Soveltuu uim- iseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyt- töön 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 takuuaika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista 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.
- Takuuaikana 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, väliilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

1.0 FI 05/2017