

Polar Street X

Urbaani urheilukello

Polar Vantage V3

Premium-urheilukello

Polar Vantage M3

Älykäs urheilukello

Polar Grit X2 Pro

Premium-outdoor-kello

Polar Grit X2

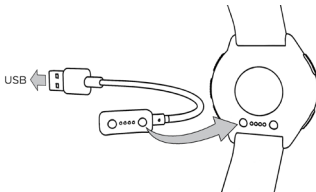
Outdoor-kello

Pikaopas



Lataaminen

Käynnistä ja lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksen mukana tulleella johdolla.



Käyttöönotto

Kun kello on käynnistynyt, valitse kellon kieli ja käyttöönottomenetelmä.

Jos kellossasi on PIN-ominaisuus, sinua pyydetään asettamaan kuusinumeroinen PIN-koodi käyttöönoton yhteydessä. PIN-koodin asettaminen auttaa suojaamaan kelloa luvattomalta käytöltä.

Kellon asetukset voi määrittää kolmella tavalla:
(**A**) puhelimella, (**B**) tietokoneella tai (**C**) suoraan kellossa
Suosittelemme vaihtoehtoa **A** ja sitä koskevat ohjeet
löytyvät tästä oppaasta. Kun määrität kellon asetukset
puhelimellasi käyttäen Polar Flow -sovellusta, kellosi
yhdistetään puhelimeesi ja saat uusimmat päivitykset
kelloosi.



Etsi haluamasi vaihtoehto
YLÖS-/ALAS-napeilla ja
vahvista valintasi **OK**-napilla.

Saat mahdollisimmat tarkat ja yksilölliset tiedot
treeneistäsi ja aktiivisuudestasi, kun määrität
asetukset tarkasti käyttöönoton yhteydessä.

Pidä kello ajan tasalla päivittämällä sen
laiteohjelmisto aina, kun uusi versio tulee saataville.
Polar Flow ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.

Asetusten määrittäminen puhelimella

Yhdistäminen on tehtävä Polar Flow -sovelluksella, EI puhelimen Bluetooth-asetusten kautta.

1. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä **Internetiin**, ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
2. Lataa **Polar Flow -sovellus App Store**- tai **Google Play**-kaupasta.
3. Kun olet ladannut sovelluksen, avaa se ja napauta **Aloita nyt**.
4. Polar Flow -sovellus havaitsee kellosi ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta **Aloita**-nappia.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesiasi. Vahvista PIN-koodi kellossasi, niin yhdistäminen on valmis.
6. **Kirjaudu Polar-tilillesi** tai luo uusi tili. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen sovelluksessa.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkataan kelloosi.

Tutustu kelloosi

Tärkeimmät näppäintoiminnot

- Vahvista valinnat painamalla **OK**.
- Selaa näkymiä ja valikoita, liiku valintaluetteloissa ja säädä valittuja arvoja **YLÖS-/ALAS**-nappeilla.
- Palaa sekä keskeytä ja lopeta treeni painamalla **TAKAISIN**-nappia. Siirry valikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia ajannäyttötilassa, ja aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä nappia painettuna.
- Lukitse näppäimet pitämällä **VALO**-nappia painettuna.



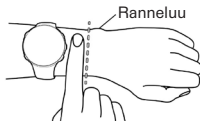
Kosketusnäyttö (Ei käytössä treenin aikana)

- Valitse kohteet napauttamalla näyttöä.
- Selaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Näet eri näkymät pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.
- Avaa **Pika-asetusvalikko** pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa.

Käyttö

Kello mittaa sykelukemat tarkasti treenin aikana, kun se on puettu oikein:

- Pidä kelloa ranteen päällä, vähintään sormen etäisyydellä ranneluusta.



- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, ja kello ei saa liikkua ranteen ympärillä.

Kun et mittaa sykettä, löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää.

Kello on yhteensopiva myös sykevyöllä varustettujen Polar-sykesensorien ja optisten sykesensorien kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena. Kattava luettelo kellon kanssa yhteensopivista sensoreista ja lisävarusteista on osoitteessa **support.polar.com/fi**.

Treeni

1. Aseta kello ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Siirry päävalikkoon painamalla **TAKAISIN**-nappia, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin.

Kun aloitat ulkotreenin: Siirry pois korkeiden rakennusten ja puiden luota, ja pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, kunnes se löytää GPS-satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis.

3. Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.
4. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla **OK**.

Treenin keskeyttäminen ja lopettaminen

Keskeytä treeni painamalla **TAKAISIN**-nappia. Voit jatkaa treeniä painamalla **OK**-nappia. Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä **TAKAISIN**-nappia painettuna, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.

Polar Flow

Synkronoi kello ja **Polar Flow -sovellus** treenin jälkeen, niin saat **välittömästi yhteenvedon** ja palautetta treenistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Synkronoi harjoitustiedot **Flow-verkkopalveluun** tietokoneella tai Flow-sovelluksella. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet **yksityiskohtaiset tiedot** treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

Kellon huoltaminen

Pidä kello puhtaana pesemällä kello ja ranneke jokaisen treenikerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.**

Kaipaatko apua?

FI

Osoitteessa **support.polar.com/fi** on yksityiskohtaisia käyttöohjeita, tukivideoita ja vianmääritysohjeita. Ota meihin yhteyttä chatissa tai sähköpostitse.

Tietoja materiaaleista ja teknisistä ominaisuuksista on saatavilla käyttöohjeessa osoitteessa **support.polar.com/fi**.

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusaluetta, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Polar Elixir -biomittausteknologiat ja optinen Polar Precision Prime -sykesensoritekнологia mittaavat erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

App Store on Apple Inc:n palvelumerkki.

Android ja Google Play ovat Google Inc.:n tavaramerkkejä.

Lue lisää osoitteesta
support.polar.com



Yhteensopiva:



Malli:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Valmistaja

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



FI 12/2025