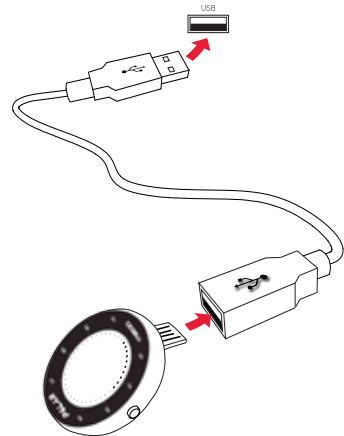


## Polar M200:n käyttöönotto

Uusi Polar M200 on varastointitilassa, ja se käynnistyy käyttöönoton aikana. **Irrota ensin ranneke** luvussa Ranneke kuvatulla tavalla. Kytke sitten M200 USB-virtalähteeseen **ladataksesi** sen käyttöönoton aikana. M200:n aktivoituminen voi viedä muutaman minuutin.



**i** Voit myös kytkeä M200:n USB-liittimen suoraan USB-virtalähteeseen. Varmista vain, että USB-liittimen neljä nastaa ovat USB-portin tai -virtalähteen neljää nastaa vasten.

## KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW-SOVELLUKSELLE

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

1. Varmista, että **mobiililaitteesi** on yhteydessä **Internetiin** ja ota **Bluetooth®** käyttöön.
  2. Lataa **Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi** App Storesta tai Google Play -kaupasta.
  3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
  4. Flow-sovellus tunnistaa lähellä olevan M200:n ja kehottaa aloittamaan yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja **syötä M200:n näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen**.
  5. **Kirjaudu Polar-tiliisi** tai luo uusi tili. Saat sovelluksesta ohjeet kirjautumista ja käyttöönottoa varten.
- i** Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti.
6. Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan M200-laitteeseen.

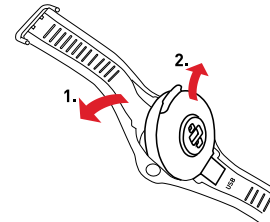
**i** Voit tehdä käyttöönoton myös tietokoneella: Siirry osoitteeseen **flow.polar.com/start** ja asenna **FlowSync**-ohjelma tietokoneeseesi. Saat verkkopalvelusta ohjeet kirjautumista ja käyttöönottoa varten.

## Ranneke

Sovita laite tyyliisi helposti vaihdettavilla rannekkeilla. Lisärannekkeita on myynnissä erikseen osoitteessa **shoppolar.com**.

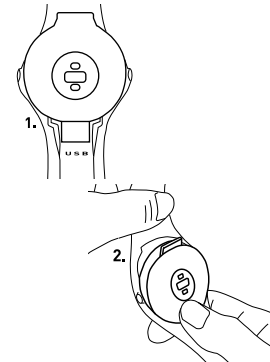
Rannekkeen irrottaminen

1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla ranneketta soljen puolelta.
2. Vedä laite irti rannekkeesta.

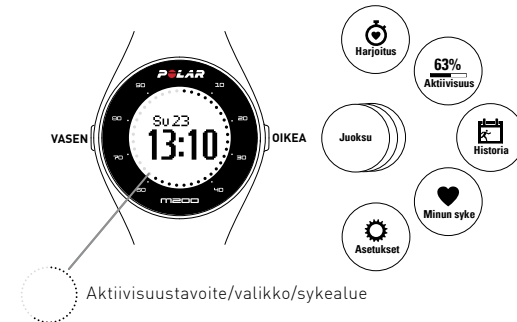


Rannekkeen kiinnittäminen

1. Aseta USB-liitin paikalleen rannekkeen alapuolelta.
2. Venytä ranneketta hieman soljen puolelta, jotta saat rannekkeen toisen puolen napsautettua paikalleen.
3. Varmista, että ranneke on kummaltakin puolelta samassa tasossa laitteen kanssa.



## Tutustu Polar M200 -laitteeseen



**VASEMMAN painikkeen painallus:** Palaa edelliselle valikkotasolle, keskeytä harjoitus.

**VASEMMAN painikkeen pitäminen painettuna:** Palaa ajannäyttötilaan, lopeta harjoitus, aloita yhdistäminen ja synkronointi ajannäyttötilassa.

**OIKEAN painikkeen painallus:** Selaa valikkoa, valintoja ja harjoitusnäkyviä.

**OIKEAN painikkeen pitäminen painettuna:** Avaa valikko, vahvista valinnat, aloita harjoitus, mittaa kierrosaika harjoittelun aikana.

**i** Harjoituksen aikana näyttöön syttyy valo, kun käännät rannettasi niin, että näet näytön.

## Tärkeimmät ominaisuudet

### INTEGROITU GPS

Sisäänrakennettu GPS seuraa vauhtiasi, kulkemaasi matkaa ja korkeutta harjoittelun aikana. Näet reittisi kartalla Polar Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen.

### SYKEHARJOITTELU RANTEESTA TEHTÄVÄLLÄ SYKKEENMITTAUKSELLE

Polar M200:ssa on sisäänrakennettu sykesensori, joka mittaa sykettä ranteesta. Sen ansiosta sykeperusteinen harjoittelu on entistäkin vaivattomampaa.

### AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

M200 seuraa askeleitiasi, aktiivisuuttiasi, nukkumistasi ja kalorinkulutustasi ympäri vuorokauden ja auttaa sinua saavuttamaan päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. Ajannäyttötilassa näytön ympärille kertyvät pisteet osoittavat päivittäisen tavoitteesi täyttymisen.

### PIKAHARJOITUSTAVOITTEET FLOW-SOVELLUKSESTA

Luo intervallitavoite tai muu harjoitustavoite Flow-sovelluksessa ja synkronoi se M200-laitteeseen. Aloita harjoitus, niin M200 antaa ohjeita harjoituksen aikana.

### ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Saat puhelimesi ilmoitukset Polar M200:n näyttöön. Yhdistä M200 ja Flow-sovellus. Ota älykkäät ilmoitukset käyttöön M200:ssa tai Flow-sovelluksessa.



## POLAR M200

GPS-JUOKSUKELLO  
SYKKEENMITTAUKSELLA  
RANTEESTA

### Pikaopas

Suomi

### Tekniset tiedot

AKUN TYYPPI  
SYKESENSORI  
AKUN KESTO

180 MAH:N LITIUMPOLYMEERIAKKU  
SISÄINEN OPTINEN  
JOPA 6 PÄIVÄÄ YMPÄRIVUOROKAUTISELLA  
AKTIIVISUUDEN SEURANNALLA JA YHDEN TUNNIN  
PÄIVITTÄISELLÄ HARJOITTELUKSELLA GPS:N JA OPTISEN  
SYKKEENMITTAUKSEN OLLESSA KÄYTÖSSÄ, KUN  
ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET -TOIMINTO EI OLE KÄYTÖSSÄ.  
SOVELTUU UIMISEEN  
RANNEKE: TPU (MUSTA/PUNAINEN), SILIKONI  
(MUUT VÄRIT), RUOSTUMATON TERÄS  
LAITE: AKRYYLINITRIILIBUTADIEENISTYREENI,  
LASIKUITU, POLYKARBONAATTI,  
POLYMETYYLIMETAKRYLAATTI, EPOKSILIIMA

### Lue lisää Polar M200:sta

Lue lisää M200:sta täysimittaisesta käyttöohjeesta ja usein kysytyistä kysymyksistä ja katso ohjevideoita osoitteessa [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### Seuraa Polarin kuulumisia



/polarglobal

YHTEENSOPIVA:



VALMISTAJA  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE

PUH. (08) 5202 100  
FAKSI (08) 5202 300

[WWW.POLAR.COM](http://www.polar.com)

17962878.01 FIN 10/2016

APP STORE ON APPLE INC.:N PALVELUMERKKI.  
ANDROID JA GOOGLE PLAY OVAT GOOGLE INC.:N  
TAVARAMERKKEJÄ.

IOS ON CISCON TAVARAMERKKI  
TAI REKISTERÖITY TAVARAMERKKI  
YHDYSVALLOISSA JA MUISSA MAISSA, JA SITÄ  
KÄYTETÄÄN KÄYTTÖOIKEUDEN NOJALLA.

### Harjoituksen jälkeen

M200 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman analyysin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa.

### HARJOITUSTIETOJEN TARKASTELEMINEN YHDELLÄ SILMÄYKSELLÄ MOBIILISOVELLUKSESSA

Polar M200 -juoksukello on yhteensopiva sellaisten älypuhelinien kanssa, joissa on Android 4.3 tai uudempi tai iOS 8.0 tai uudempi. Saat Polar Flow -sovelluksen App Storesta tai Google play -kaupasta. Synkronoi M200 ja Flow-sovellus harjoituksen jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi ja suorituksestasi. Flow-sovelluksesta näet myös, miten olet nukkunut ja miten aktiivinen olet ollut päivän aikana.

### TARKEMPI ANALYYSI POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

Synkronoi harjoitustiedot Flow-verkkopalveluun tietokoneella tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksestasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

### M200:N HUOLTAMINEN

Pidä M200 puhtaana irrottamalla laite rannekkeesta ja huuhtelemalla ne juoksevan veden alla jokaisen harjoituksen jälkeen.

Varmista ennen M200:n lataamista, että sen USB-liittimessä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti.

### Harjoituksen aloittaminen

1. Laita M200 ranteeseesi ja kiristä ranneke.
2. Pidä M200:n OIKEAA painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
3. Valitse laji selaamalla valikkoa OIKEALLA painikkeella.
4. Siirry ulos loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M200 paikallaan näyttö ylöspäin, jotta laite löytää GPS-satelliittisignaalin. Kun signaali löytyy, M200 värisee ja GPS-kuvake lakkaa vilkkumasta. Sykkeesi tulee näyttöön, kun M200 on löytänyt sen.
5. Aloita harjoituksen tallentaminen pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.

### Harjoituksen aikana

Voit selata harjoitusnäkyä OIKEALLA painikkeella. Valitse Polar Flow -verkkopalvelun lajiprofiileissa, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana.

Mittaa kierrosaika pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.

### Harjoituksen keskeyttäminen ja lopettaminen

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla VASENTA painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön. Voit jatkaa painamalla OIKEAA painiketta.

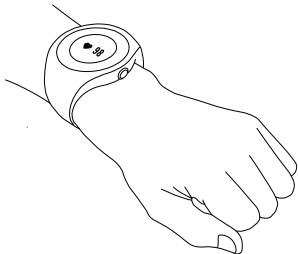
Voit lopettaa harjoituksen pitämällä VASENTA painiketta painettuna harjoituksen ollessa keskeytettynä. **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

### Sykeharjoittelu Polar M200:lla

Kun mittaat sykettäsi harjoituksen aikana, voit varmistaa, että harjoittelet tavoitteesi kannalta oikealla teholla. Näin saat harjoittelusta juuri haluamasi vaikutukset.

Sykkeen mittaus ranteesta on helppoa ja mukavaa. Riittää, kun kiristät rannekkeen harjoittelun ajaksi ja aloitat harjoituksen M200:ssa.

Jotta saat tarkat sykelukemat harjoittelun aikana, ranneke on kiristettävä napakasti ranteeseen juuri ranneluun taakse. ÄLÄ pidä juoksukelloa ranneluun päällä. Laitteen takana olevan sensorin on oltava kosketuksissa ihoon, mutta ranneke ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla.



M200 on yhteensopiva myös sykevyöllä varustettujen Polar Bluetooth® Smart -sykesensoreiden kanssa. Voit ostaa sykesensorin lisävarusteena.