

# POLAR®

## POLAR M200



KÄYTTÖOHJE

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>6</b>
Polar M200:n käyttöohje .....	6
Esittely .....	6
Hyödynnä M200 kokonaisuudessaan .....	6
M200:n käyttöönotto .....	6
Valitse vaihtoehto käyttöönottoa varten: yhteensopiva mobiililaitte tai tietokone. ....	6
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella .....	7
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella .....	8
Ranneke .....	8
Painikkeet, näytön kuvakkeet ja valikkorakenne .....	9
Painikkeet .....	9
Näytön kuvakkeet .....	10
Valikkorakenne .....	11
Harjoittelu .....	12
Aktiivisuus .....	12
Historia .....	12
Minun syke .....	12
Asetukset .....	12
Yhdistäminen .....	12
Mobiililaitteen ja M200:n yhdistäminen .....	12
Sykesensorin yhdistäminen M200-laitteeseen .....	13
Polar Balance -vaa'an yhdistäminen M200-laitteeseen .....	14
Yhteyksien poistaminen .....	14
M200:n käyttäminen .....	15
<b>Asetukset</b> .....	<b>16</b>
Asetusten muuttaminen .....	16
Yhdistä ja synkronoi .....	16
Lentotila .....	16
Älykkäät ilmoitukset .....	16
Tietoja tuotteesta .....	16
Kellonajan asettaminen .....	16
M200:n käynnistäminen uudelleen .....	17
M200:n tehdasasetusten palauttaminen .....	17
Laitteohjelmiston päivittäminen .....	17
Mobiililaitteen tai tabletin kautta .....	17
Tietokoneen kautta .....	18
<b>Harjoittelu</b> .....	<b>19</b>
Harjoittelu ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella .....	19
Sykeharjoittelu .....	19
Sykkeen mittaaminen M200:lla .....	19
Harjoituksen aloittaminen .....	19
Suunnitellun harjoituksen aloittaminen .....	20
Harjoituksen aikana .....	20
Harjoitusnäkymien selaaminen .....	20
Harjoittelu pikaharjoitustavoitteen mukaan .....	21
Harjoittelu jaksotetun harjoitustavoitteen mukaan .....	21

Sykealueet .....	22
Toiminnot harjoittelun aikana .....	22
Kierrosajan mittaaminen .....	22
Jakson vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa .....	22
Näytön valo .....	22
Ilmoitukset .....	22
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen .....	22
Harjoitusten yhteenveto .....	23
Harjoituksen jälkeen .....	23
Harjoitteluhistoria M200:ssa .....	23
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	24
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa .....	24
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>25</b>
GPS-ominaisuudet .....	25
Aktiivisuuden seuranta 24/7 .....	25
Aktiivisuustavoite .....	25
Aktiivisuustiedot .....	26
Aktiivisuusmuistutus .....	26
Unta koskevat tiedot Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa .....	26
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa .....	27
Älykkäät ilmoitukset .....	27
Älykkäät ilmoitukset -toiminnon asetukset .....	27
Puhelin (iOS) .....	27
Puhelin (Android) .....	27
Polar Flow -mobiilisovellus .....	28
Älä häiritse .....	28
Estä sovellukset .....	28
Älykkäät ilmoitukset käytännön tilanteissa .....	29
Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus toimii Bluetooth-yhteyden kautta .....	29
Polar-lajiprofiilit .....	29
Sykealueet .....	30
Polar Smart Coaching -ominaisuudet .....	30
Aktiivisuusopas .....	30
M200:n aktiivisuusopas .....	30
Aktiivisuuden vaikutus .....	31
Älykkäät kalorit .....	31
Training Benefit .....	31
Polar-juoksuohjelma .....	33
Polar-juoksuohjelman luominen .....	33
Juoksutavoitteen aloittaminen .....	33
Edistymisen seuranta .....	34
Viikoittainen palkinto .....	34
Running Index .....	34
Lyhyen aikavälin analyysi .....	35
Miehet .....	35
Naiset .....	35
Pitkän aikavälin analyysi .....	36
<b>Polar Flow .....</b>	<b>37</b>
Polar Flow -sovellus .....	37
Harjoitustiedot .....	37
Aktiivisuustiedot .....	37

Unitiedot .....	37
Lajiprofiilit .....	37
Kuvanjako .....	37
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen .....	38
Polar-lajiprofiilit Flow-sovelluksessa .....	38
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	38
Lajiprofiilin poistaminen .....	38
Polar Flow -verkkopalvelu .....	39
Päiväkirjassasi .....	39
Raportit .....	39
Ohjelmat .....	39
Suosikit .....	40
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin .....	40
Suosikin muokkaaminen .....	40
Suosikin poistaminen .....	40
Polar-lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa .....	40
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	40
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	41
Synkronoi .....	42
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella .....	42
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	43
Harjoittelun suunnitteleminen .....	43
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla .....	43
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	44
Kestotavoite .....	45
Matkatavoite .....	45
Kaloritavoite .....	45
Kisavauhtitavoite .....	45
Vaiheistettu tavoite .....	45
Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella .....	46
Tavoitteiden synkronointi kelloon .....	47
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa .....	47
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>50</b>
M200:n huoltaminen .....	50
Säilyttäminen .....	50
Huolto .....	50
Akku .....	51
M200:n akun lataaminen .....	51
Akun kesto .....	52
Ilmoitukset heikosta varauksesta .....	52
Huomioitavaa .....	53
Häiriöt harjoittelun aikana .....	53
Terveys ja treenaaminen .....	53
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	54
Tekniset tiedot .....	54
M200 .....	54
Polar FlowSync -ohjelma .....	55
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	55
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	56
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	56
Lakisääteiset tiedot .....	57



# ALOITTAMINEN

## POLAR M200:N KÄYTTÖOHJE

Tutustu M200-laitteeseen tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteesta [support.polar.com/fi/M200](https://support.polar.com/fi/M200) löydät M200-laitetta koskevia ohjevideoita ja tukidokumentteja.

### ESITTELY

Onnittelut Polar M200:n valinnasta!

Polar M200 -GPS-juoksukellossa on sisäänrakennettu GPS, ranteesta mittaava sykemittari ja ainutlaatuiset Smart Coaching -ominaisuudet. Pienikokoisen GPS:n avulla voit seurata juoksuvauhtiasi, kulkemaasi matkaa, korkeutta ja reittiäsi. Et tarvitse erillistä sykesensoria, vaan voit nauttia harjoittelusta ranteesta tehtävän sykkeen mittauksen avulla milloin tahansa.

Seuraa arkipäivän aktiivisuuttasi. Näet, miten harjoitukset edistävät terveyttäsi, ja saat ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen. Älykkäät ilmoitukset auttavat sinua pysymään ajan tasalla: M200 ilmoittaa saapuvista puheluista, viesteistä ja puhelimesi sovellusten toimista. Lisäksi voit vaihtaa ranneketta asusi mukaan. Lisärannekeita on myynnissä erikseen.

### HYÖDYNNÄ M200 KOKONAISUUDESSAAN

Liity osaksi Polar-ympäristöä ja hyödynnä kaikki M200:n tarjoamat mahdollisuudet.

Saat Polar Flow -sovelluksen App Store®- 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.

Synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalveluun tietokoneella FlowSync-ohjelmaa käyttäen tai Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella harjoituksia, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Kerro ystävilleesi saavutuksistasi, etsi muita ahkeria liikkujia ja hae lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä. Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

## M200:N KÄYTTÖÖNOTTAMINEN

Uusi M200 on varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen USB-laturiin latausta varten tai tietokoneeseen käyttöönottoa varten. Akku on hyvä ladata ennen M200:n käyttämistä. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie muutaman minuutin. Katso tarkat tiedot akun lataamisesta ja kestosta sekä heikosta varauksesta kertovista ilmoituksista kohdasta [Paristot ja akut](#).

### VALITSE VAIHTOEHTO KÄYTTÖÖNOTTOA VARTEN: YHTEENSOPIVA MOBIILILAITE TAI TIETOKONE.

Voit ottaa M200:n käyttöön langattomasti yhteensopivalla mobiililaitteella tai tietokoneella. Kumpikin tapa edellyttää Internet-yhteyttä.


- Käyttöönotto mobiililaitteen kautta on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta ja USB-porttia, mutta se voi kestää kauemmin.
- Johdon avulla tietokoneella tehtävä käyttöönotto on nopeampi, ja voit ladata M200:n samanaikaisesti. Tämä kuitenkin edellyttää, että käytettävissä on tietokone.

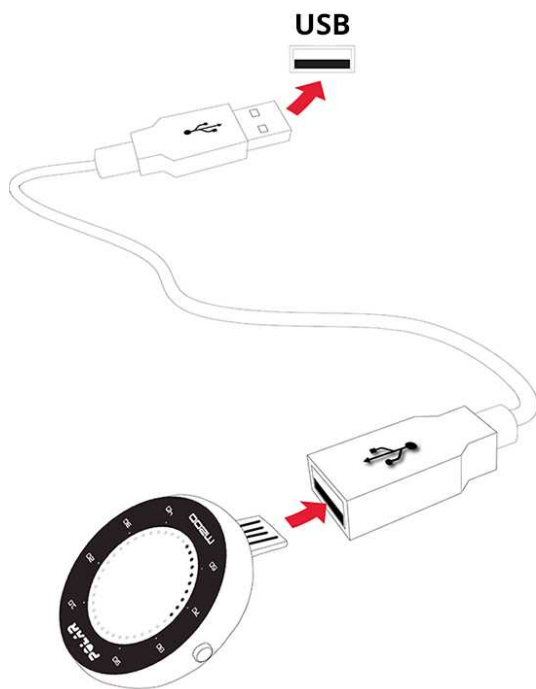
## VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

Polar M200 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langatonta Bluetooth® Smart -tiedonsiirtoa käyttäen, joten muista ottaa toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

Tarkista Polar Flow -sovelluksen kanssa yhteensopivat laitteet osoitteesta [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Irrota ranneke luvussa [Ranneke](#) kuvatulla tavalla.
2. Kytke M200 virtaa antavaan USB-porttiin tai USB-lataussovittimeen varmistaaksesi, että M200:n akussa on riittävästi virtaa. Varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Varmista myös, että kytket M200:n oikein päin, niin että **M200:n USB-liittimen neljä nastaa ovat tietokoneen USB-portin neljää nastaa vasten**. M200:n aktivoituminen ja latausanimaation käynnistyminen voi viedä muutaman minuutin.


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



3. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi. Sovellus tunnistaa lähistöllä olevan M200-laitteesi ja kehottaa aloittamaan yhdistämisen. Hyväksy yhdistämispyyntö ja **syötä M200:n näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen**.

 *M200:n ja Flow-sovelluksen yhdistäminen edellyttää, että M200:ssa on virta päällä.*

5. Luo sen jälkeen Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Saat sovelluksesta ohjeet kirjautumisesta ja käyttöönottoa varten. Kun olet määrittänyt kaikki asetukset, napsauta **Tallenna ja synkronoi**. Henkilökohtaiset asetukset synkronoidaan M200-laitteeseen.

 *Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot aktiivisuudestasi ja harjoituksistasi, kun määrität asetukset tarkasti. Jos M200-laitteeseen on saatavana laiteohjelmistopäivitys, se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Se voi kestää jopa 20 minuuttia.*

6. Kun synkronointi on suoritettu loppuun, M200:n näyttö siirtyy ajannäyttötilaan.


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

## **VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA**

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja asenna FlowSync-ohjelma, jotta voit määrittää M200:n asetukset.
2. Irrota ranneke luvussa [Ranneke](#) kuvatulla tavalla.
3. Kytke M200 tietokoneeseen laitteen mukana toimitetulla USB-johdolla ja lataa se asetusten määrittämisen aikana. Varmista, että kytket M200:n oikein päin (katso edellä oleva kuva). Jos liität M200:n suoraan tietokoneen USB-porttiin, **varmista, että M200:n USB-liitin ei taivu**. M200:n aktivoituminen voi viedä muutaman minuutin. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.

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

4. Kirjaudu Polar-tilillesi tai luo uusi tili. Verkkopalvelu opastaa kirjautumisessa ja asetusten määrittämisessä.

 *Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi, kun verkkopalveluun kirjaututtuasi määrität fyysiset asetukset tarkasti. Kirjautumisen yhteydessä voit määrittää kielen, jota haluat käyttää M200:ssa. Jos M200-laitteeseen on saatavana [laiteohjelmistopäivitys](#), se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Se voi kestää jopa 10 minuuttia.*

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

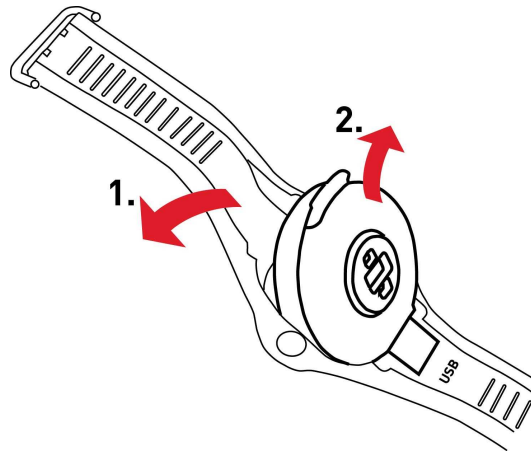
## **RANNEKE**

Sovita laite tyyliisi helposti vaihdettavilla rannekeilla. Lisärannekeita on myynnissä erikseen [Polarin verkkokaupassa](#).

Rannekkeen irrottaminen

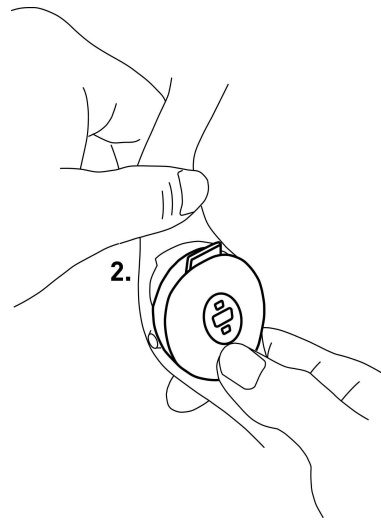
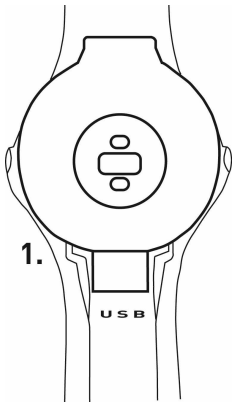
1. Irrota ranneke laitteesta taivuttamalla ranneketta soljen puolelta.
2. Vedä laite irti rannekkeesta.





## Rannekkeen kiinnittäminen

1. Aseta laitteen alareuna paikalleen rannekkeeseen.
2. Venyttä ranneketta hieman soljen puolelta, jotta saat rannekkeen toisen puolen napsautettua paikalleen.
3. Varmista, että ranneke on kummaltakin puolelta samassa tasossa laitteen kanssa.



M200 on hyvä pitää puhtaana irrottamalla ranneke laitteesta ja huuhtelemalla sekä laite että ranneke juoksevan veden alla jokaisen harjoituksen jälkeen.

## PAINIKKEET, NÄYTÖN KUVAKKEET JA VALIKKORAKENNE

### PAINIKKEET

M200:ssa on kaksi painiketta, yksi kummallakin puolella. Seuraavassa taulukossa kerrotaan painikkeiden toiminnot.

VASEN	OIKEA
<b>Paina</b>	<b>Paina</b>
Palaa edelliselle valikkotasolle	Selaa valikkoa, valintoja ja harjoitusnäkyymiä
Keskeytä harjoitus	

Pidä painettuna	Pidä painettuna
Lopeta harjoitus, joka on keskeytettyinä.	Avaa valikko
Palaa ajannäyttötilaan	Vahvista valinnat
Aloita yhdistäminen ja synkronoiminen ajannäyttötilassa	Aloita harjoitus
	Mittaa kierrosaika harjoittelun aikana

Taustavalo syttyy mitä tahansa painiketta painamalla. Harjoituksen aikana näyttöön syttyy valo, kun käänät rannettasi niin, että näet näytön.

## NÄYTÖN KUVAKKEET



Näytön ympärillä olevat pisteet voivat osoittaa useita eri asioita:



- Ajannäyttötilassa pisteet osoittavat edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi.
- Harjoituksen aikana pisteet osoittavat sykealueen, jolla olet. Jaksotetun harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aikana pisteet osoittavat tavoitesykealueen. Pikaharjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aikana pisteet havainnollistavat edistymistäsi kohti tavoitettasi.
- Kun selaat valikoita, pisteet osoittavat valikon vierityspalkkia.



Lentotila on päällä. Kaikki langattomat yhteydet matkapuhelimeesi ja lisälaitteisiin on katkaistu.



Älä häiritse -tila on päällä, joten et saa älykkäitä ilmoituksia. Oletusasetuksen mukaan **Älä häiritse** -tila on päällä klo 22.00–7.00. Voit ottaa Älä häiritse -tilan käyttöön ja pois käytöstä sekä muokata sen asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa. Katso lisätietoja kohdasta [Älykkäät ilmoitukset](#).



Bluetooth-yhteys matkapuhelimeesi on katkaistu. Muodosta yhteys uudelleen pitämällä VASENTA painiketta painettuna ajannäyttötilassa.



Synkronoi. Kun M200 synkronoi tietoja Polar Flow -sovelluksen kanssa, ajannäyttötilassa näkyy pyörivä ympyrä.



Synkronointi onnistui. Tämä kuvake näkyy lyhyesti pyörivän ympyrän tilalla, kun synkronointi on onnistunut.



Synkronointi epäonnistui. Tämä kuvake tulee näyttöön synkronoinnin jälkeen, jos M200 ei ole pystynyt synkronoimaan tietoja Polar Flow -sovelluksen kanssa.



Saavutit viikoittaisen palkintosi. Katso lisätietoja [Juoksuohjelma](#)-luvusta.



GPS-kuvake vilkkuu, kun M200 etsii GPS-satelliittisignaaleja. Kun M200 löytää signaalin, kuvake lakkaa vilkkumasta ja jää näyttöön.



Sydänkuvake tarkoittaa sykettä. Sydänkuvake vilkkuu, kun M200 etsii sykettäsi. Kun syke löytyy, kuvake lakkaa vilkkumasta ja jää näyttöön. Lisäksi sykkeesi tulee näyttöön.

## VALIKKORAKENNE



## HARJOITTELU

Aloita harjoitus siirtymällä kohtaan **Harjoittelu**. Selaa [lajiprofiililuettelo](#) ja etsi haluamasi laji harjoitusta varten. Voit lisätä lajiprofiileja luetteloon Polar Flow -mobiilisovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa. Verkkopalvelussa voit määrittää kullekin profiilille haluamasi asetukset.

## AKTIIVISUUS

Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan **Aktiivisuus**-näkyvän aktiivisuuspalkilla. Aktiivisuuspalkki täyttyy, kun saavutat päivittäisen tavoitteesi. Näet edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi myös ajannäyttötilassa näytön ympärillä olevista pisteistä. Aktiivisuus-valikossa näet vaihtoehtoisia tapoja päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen ja päivän aikana ottamiesi askeleiden määrän. Jos saat päivän aikana passiivisuusleimoja, näet myös ne Aktiivisuus-valikossa.

Polar M200:n antama päivittäinen aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa ja muuttaa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa asetuksista, jotka avautuvat nimeäsi ja profiilikuvaasi napsauttamalla.

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

## HISTORIA

**Historia**-kohdassa näet viisi viimeisintä harjoitustasi. Vanhempien harjoitustesi tiedot tallennetaan M200-laitteeseen, kunnes synkronoit ne Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun. Jos M200:n tallennustila on vähissä, se kehottaa sinua synkronoimaan menneet harjoitukset Flow-sovellukseen tai -verkkopalveluun. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoitusten yhteenveto](#).

## MINUN SYKE

**Minun syke** -kohdassa voit tarkistaa sykkeesi aloittamatta harjoitusta.

## ASETUKSET

**Asetukset**-kohdassa voit yhdistää ja synkronoida laitteita M200-laitteeseen sekä ottaa älykkäät ilmoitukset ja lentotilan käyttöön ja pois käytöstä. Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).

## YHDISTÄMINEN

Bluetooth Smart -sykesensori tai mobiililaitte (älypuhelin, tabletti) on yhdistettävä M200-laitteeseen, jotta ne toimivat yhdessä. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että M200 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta muut laitteet eivät häiritse toimintoa.

## MOBIILILAITTEEN JA M200:N YHDISTÄMINEN

Jos olet määrittänyt M200:n asetukset mobiililaitteen avulla, M200 on jo yhdistetty siihen. Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää M200-laitetta yhdessä Polar Flow -sovelluksen kanssa, yhdistä M200 ja mobiililaitte

seuraavasti:

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen:

- Määritä asetukset osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) luvussa [M200:n käyttöönotto](#) kerrotulla tavalla.
- 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-tiliisi, jonka loit määrittäessäsi M200:n asetukset.
2. Pidä M200:n VASENTA painiketta painettuna.

TAI

Siirry M200:ssa kohtaan **Asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi laitteita** ja pidä OIKEAA painiketta painettuna.

3. **Yhdistä koskettamalla laitetta M200:lla** tulee näyttöön. Kosketa mobiililaitetta M200:lla.
4. M200:n näyttöön tulee ilmoitus **Yhdistää**.
  - Android-käyttäjät: Saat yhdistämispyyntön mobiililaitteeseesi. Se on ehkä avattava pyyhkäisemällä alaspäin näytön yläreunasta ja napauttamalla ilmoitusta. Napauta sitten **YHDISTÄ**.
5. M200:n näyttöön tulee ilmoitus **Vahvista toisessa laitteessa xxxxx**. Syötä M200:ssa näkyvä PIN-koodi mobiililaitteen yhdistämispyyntöön ja napauta **Yhdistä/OK**.
  - Android-käyttäjät: Yhdistämispyyntö on ehkä avattava pyyhkäisemällä alaspäin näytön yläreunasta ja napauttamalla ilmoitusta.
6. M200:n näytössä näkyy **Yhdistää**, ja jos yhdistäminen onnistuu, laite **synkronoi** tiedot mobiililaitteen kanssa.

## SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN M200-LAITTEESEEN

 *M200-laitteeseen yhdistettyä Polar Bluetooth Smart -sykesensoria käyttäessäsi M200 ei mittaa sykettä ranteestasi.*

Sykesensori voidaan yhdistää M200-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Pue kostutettu sykesensori ylessi sykesensorin käyttöohjeessa annettujen ohjeiden mukaan.
2. Siirry M200:ssa kohtaan **Asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi laitteita** ja pidä OIKEAA painiketta painettuna.
3. Kosketa sykesensoria M200-laitteella.
4. Näytössä lukee yhdistämisen aikana **Yhdistää** ja yhdistämisen valmistuttua **Suoritettu**.

TAI

1. Pue sykesensori ylläsi sykesensorin käyttöohjeessa annettujen ohjeiden mukaan.
2. Aloita harjoitus [Harjoituksen aloittaminen](#) -luvussa kuvatulla tavalla.
3. Kosketa sykesensoria M200-laitteella.
4. Saat kehotuksen M200:n ja sykesensorin yhdistämiseen. Näyttöön tulee esimerkiksi **Yhdistä Polar H7...** Hyväksy yhdistämispyyntö painamalla OIKEAA painiketta.
5. Näytössä lukee yhdistämisen aikana **Yhdistää** ja yhdistämisen valmistuttua **Suoritettu**.


## **POLAR BALANCE -VAA'AN YHDISTÄMINEN M200-LAITTEESEEN**

Polar Balance -vaaka voidaan yhdistää M200-laitteeseen kahdella tavalla:


1. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
2. Piippauksen jälkeen Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua vaa'an näytössä. Yhteys on muodostettu. Vaaka ja M200 voidaan nyt yhdistää.
3. Pidä M200:n VASENTA painiketta painettuna. **Etsitään** tulee M200:n näyttöön.
4. M200:n näytössä lukee yhdistämisen aikana **Yhdistää** ja yhdistämisen valmistuttua **Suoritettu**.

TAI

1. Siirry M200:ssa kohtaan **Asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi laitteita** ja pidä OIKEAA painiketta painettuna.
2. M200 alkaa etsiä vaakaa. **Etsitään** tulee M200:n näyttöön.
3. Astu vaa'alle. Painosi näkyy vaa'an näytössä.
4. Piippauksen jälkeen Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua vaa'an näytössä. Yhteys on muodostettu.
5. M200:n näytössä lukee yhdistämisen aikana **Yhdistää** ja yhdistämisen valmistuttua **Suoritettu**.

 *Vaaka voidaan yhdistää seitsemään eri Polar-laitteeseen. Kun yhdistettyjä laitteita on enemmän kuin seitsemän, ensimmäisenä yhdistetty laite poistetaan ja korvataan uusimmalla.*

## **YHTEYKSIEN POISTAMINEN**

 *Yhteyksien poistamisen seuraavien ohjeiden mukaan poistaa KAIKKI yhteydet sensoreihin ja mobiililaitteisiin.*

Jos M200:n ja mobiililaitteen synkronoinnissa on ongelmia tai jos et saa laitteeseen yhdistetyn, kiinnitysvyöllä varustetun sykesensorin sykelukemia, voit yrittää korjata yhteyden poistamalla olemassa olevat yhteydet ja yhdistämällä laitteet uudelleen.

Yhteydet sensoreihin ja mobiililaitteisiin voi poistaa seuraavasti:

1. Siirry M200:ssa kohtaan **Asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Poista yhteydet** ja pidä OIKEAA painiketta painettuna.
2. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Vahvista painamalla OIKEAA painiketta.
3. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

## M200:N KÄYTTÄMINEN

Jotta saat ranteesta tarkat sykelukemat, M200:n on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelu ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella](#).

Suosittelimme, että aina hikisen harjoituksen jälkeen irrotat laitteen ja rannekkeen toisistaan ja peset ne juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa ne sitten pehmeällä pyyhkeellä. Kun et harjoittele, pidä ranneke hieman löysemmällä normaalin kellon rannekkeen tapaan.

Ranteen ihon kannattaa myös antaa hengittää välillä, etenkin jos ihosi on herkkä. Ota M200 pois ranteestasi ja lataa laite. Näin sekä ihosi että laitteesi saavat levätä ennen seuraavaa harjoitustasi.

# ASETUKSET

## ASETUSTEN MUUTTAMINEN

Asetukset-kohdassa näytetään:

- Yhdistä ja synkronoi
- Lentotila
- Älykkäät ilmoitukset
- Tietoja tuotteesta

### YHDISTÄ JA SYNKRONOI

**Yhdistä ja synkronoi laitteita:** Yhdistä M200-laitteeseesi laitteita, kuten sykesensori, vaaka tai mobiililaitte. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#). Synkronoi tiedot M200:sta yhdistettyyn mobiililaitteeseen. **Vihje:** Voit synkronoida ne myös pitämällä VASENTA painiketta painettuna ajannäyttötilassa.

**Poista yhteydet:** Poista M200:n ja sykesensorin tai mobiililaitteen välinen yhteys.

### LENTOTILA

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

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

### ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Valitse Älykkäät ilmoitukset -toiminnon asetukseksi **Päällä** tai **Pois päältä**. Lisätietoja toiminnosta on kohdassa [Älykkäät ilmoitukset](#).

### TIETOJA TUOTTEESTA

Voit tarkistaa M200:n ID:n sekä laiteohjelmistoversion ja laitemallin. Voit tarvita näitä tietoja, jos otat yhteyttä Polar-asiakaspalveluun. Valitse **Käynnistä uudelleen**, jos M200:ssa esiintyy ongelmia. Katso lisätietoja kohdasta [M200:n uudelleenkäynnistys](#).

### KELLONAJAN ASETTAMINEN

Tämänhetkinen kellonaika ja sen esitysmuoto siirtyvät mobiililaitteen tai tietokoneen järjestelmän kellosta M200-laitteeseen, kun synkronoit sen Polar Flow -mobiilisovelluksen tai -verkkopalvelun kanssa. Jos haluat muuttaa M200:n aikaa, sinun on ensin muutettava mobiililaitteesi tai tietokoneesi aikavyöhyke ja synkronoitava sitten M200 sovelluksen tai verkkopalvelun kanssa.



## M200:N KÄYNNISTÄMINEN UUELLEEN


Kuten mikä tahansa elektroninen laite, M200 kannattaa käynnistää uudelleen aika ajoin. Jos M200:ssa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen:

1. Siirry M200:ssa kohtaan **Asetukset > Tietoja tuotteesta > Käynnistä uudelleen**.
2. Vahvista sitten uudelleenkäynnistys painamalla OIKEAA painiketta.

M200:n uudelleenkäynnistäminen ei poista tietoja.

## M200:N TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

Jos M200:ssa esiintyy ongelmia ja laitteen uudelleenkäynnistäminen ei auta, kokeile sen tehdasasetusten palauttamista.

 *Tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki tiedot M200:sta, joten se on otettava uudelleen käyttöön. Tutustu ennen M200:n tehdasasetusten palauttamista vianetsintäohjeisiin, jotka ovat [Polar-tukisivustolla](#), ja kokeile, saatko ongelman ratkaistua ohjeiden avulla.*

M200:n tehdasasetusten palauttaminen tietokoneella ja FlowSync-ohjelmalla:

1. Liitä M200 tietokoneeseen.
2. Avaa asetusvalikko napsauttamalla FlowSync-ohjelman pyöräkuvaketta.
3. Paina **Tehdasasetusten palauttaminen** -painiketta.

Voit palauttaa tehdasasetukset myös M200:n oman käyttöliittymän kautta:

1. Mene kohtaan **Asetukset > Tietoja laitteesta > Käynnistä uudelleen**.
2. Pidä oikeaa painiketta painettuna ja vahvista sitten uudelleenkäynnistys painamalla oikeaa painiketta uudelleen.
3. Kun Polar-logo tulee näyttöön, pidä vasenta painiketta painettuna kunnes näyttöön tulee teksti "**Restoring**".

Tämän jälkeen [M200:n asetukset on määritettävä](#) uudelleen joko matkapuhelimen tai tietokoneen avulla. Muista käyttää asetusten määrittämisessä samaa Polar-tiliä kuin ennen laitteen nollaamista.

## LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Voit päivittää M200:n laiteohjelmiston itse pitääksesi laitteen ajan tasalla. Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan M200:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia. M200:n laiteohjelmisto kannattaa päivittää aina, kun uusi versio on saatavilla.

### MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana ja opastaa sen asennuksessa. M200 on suositeltavaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus onnistuu ongelmitta.


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

## **TIETOKONEEN KAUTTA**

Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi M200:n tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

### **Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:**

1. Liitä M200 tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (tämä voi kestää hetken), ja M200 käynnistyy uudelleen. Odota, kunnes laiteohjelmistopäivitys on valmistunut, ennen kuin irrotat M200:n tietokoneesta.

 *Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. M200:ssa olevat tiedot synkronoituvat Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.*

# HARJOITTELU

## HARJOITTELU RANTEESTA TEHTÄVÄLLÄ SYKKEENMITTAUKSELLA SYKEHARJOITTELU

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

### SYKKEEN MITTAAMINEN M200:LLA

Polar M200:ssa on sisäänrakennettu sykesensori, joka mittaa sykettä ranteesta. Seuraa sykealueita suoraan laitteesta ja katso ohjeita Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa suunnittelemiisi harjoituksiin.

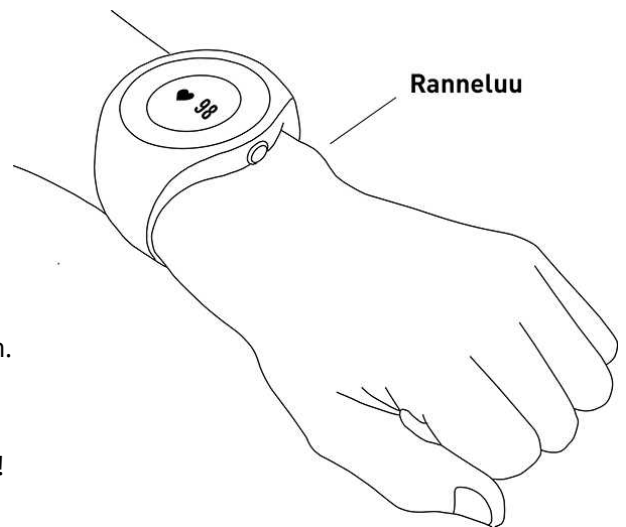
Jotta saat ranteesta tarkat sykelukemat, M200:n on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana (katso oikealla oleva kuva). Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, mutta ranneke ei saa olla liian tiukalla, jolloin se estäisi veren virtauksen.

Jos ranteen iholla on tatuointeja, vältä anturin asettamista aivan niiden kohdalle, sillä tämä voi estää tarkkojen lukemien saamisen.

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

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

Jos käytät M200-laitetta uimassa, Polar-sovellus kokoaa aktiivisuustietojasi ranteesi liikkeistä myös uimassa. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeen mittaaminen ei toimi ihanteellisesti vedessä. Näin ollen emme voi suositella ranteesta tehtävän sykkeenmittauksen käyttöä uintiin.



## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. [Laita M200 ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry kohtaan **Harjoittelu** ja pidä OIKEAA painiketta painettuna.

TAI

Pidä OIKEAA painiketta painettuna.

3. Selaa lajiprofiileja OIKEALLA painikkeella. Voit lisätä lajiprofiileja M200-laitteeseen Polar Flow - mobiilisovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa. Verkkopalvelussa voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia, kuten räätälöityjä harjoitusnäkyimiä.
4. Siirry ulos loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M200 paikallaan näyttö ylöspäin, jotta laite löytää [GPS](#)-satelliittisignaalit. Kun signaali löytyy, M200 värisee ja GPS-kuvake lakkaa vilkkumasta.

Sykekuvake lakkaa vilkkumasta ja sykkeesi tulee näyttöön, kun M200 on löytänyt sen.

5. Aloita harjoituksen tallentaminen pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.

Katso kohdasta [Toiminnot harjoittelun aikana](#) lisätietoja M200:n harjoituksen aikana käytettävissä olevista toiminnoista.

## SUUNNITELLUN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja luoda yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow - verkkopalvelussa ja synkronoida ne M200-laitteeseen.

Suunnitellun harjoituksen aloittaminen:

Kuluvan päivän suunnitellut harjoituksesi näkyvät luettelon ensimmäisenä kohdassa **Harjoittelu**.

1. Valitse harjoitustavoite pitämällä OIKEAA painiketta painettuna. Jos olet suunnitellut päivälle jaksotetun harjoitustavoitteen, voit selata suunnitellun harjoituksen jaksoja painamalla OIKEAA painiketta.
2. Voit avata lajiprofiililuettelon pitämällä OIKEAA painiketta painettuna. *Aloita harjoitus* noudattamalla edellä olevia ohjeita kohdasta 3 eteenpäin.

M200 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana. Lisätietoja on kohdassa [Toiminnot harjoittelun aikana](#).

## HARJOITUKSEN AIKANA HARJOITUSNÄKYMIIEN SELAAMINEN

Harjoituksen aikana voit selata harjoitusnäkyimiä OIKEALLA painikkeella. Huomaa, että käytettävissä olevat harjoitusnäkyvät ja niissä näkyvät tiedot riippuvat valitsemastasi lajista. Voit määrittää kunkin lajiprofiiliin asetukset ja esimerkiksi luoda niille räätälöidyt harjoitusnäkyvät Polar Flow -verkkopalvelussa. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).

Esimerkiksi juoksuprofiilin oletusharjoitusnäkymissä näytetään seuraavat tiedot:



Harjoituksen kesto tähän saakka.  
Senhetkinen sykkeesi.



Nopeutesi/vauhtisi.  
Kulkemasi matka.



Harjoituksen kesto tähän saakka.  
Meneillään olevan kierroksen kesto.



Nopeutesi verrattuna maratonin maailmanennätysnopeuteen.

#### HARJOITTELU PIKAHARJOITUSTAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa harjoituksen kestoon tai kaloreihin perustuvan pikaharjoitustavoitteen ja synkronoinut sen M200-laitteeseen, seuraava näkymä on oletuksena ensimmäinen harjoitusnäkymä:

Kuinka pitkä aika, kuinka monta kilometriä tai kuinka monta kaloria tavoitteesta puuttuu vielä.  
Kuinka suuren prosenttiosuuden tavoitteestasi olet saavuttanut.

Näytön ympärille ilmestyy edistymistäsi havainnollistavia pisteitä sitä mukaa, kuin harjoitustavoitteesi täyttyy.  
Näytön ympärillä olevat numerot osoittavat edistymisesi prosentteina.

#### HARJOITTELU JAKSOTETUN HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAAN

Jos olet luonut Flow-verkkopalvelussa jaksotetun harjoitustavoitteen ja synkronoinut sen M200-laitteeseen, seuraava näkymä on oletuksena ensimmäinen harjoitusnäkymä:



Nykyinen sykkeesi.  
Jakson ajastin.

Jaksotetun harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aikana näytön ympärillä näkyvät pisteet osoittavat tavoitesykealueen.

## SYKEALUEET

Näytön ympärillä näkyvät pisteet ja numerot havainnollistavat, millä sykealueella harjoittelet. Vilkkuva piste osoittaa, oletko lähempänä edellistä vai seuraavaa sykealuetta.

Oikealla olevassa esimerkikuvassa olet sykealueella 2, joka on 60–69 prosenttia maksimisykkeestä. Vilkkuva piste osoittaa, että olet lähellä saavuttaa 70 prosenttia maksimista.



## TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

### KIERROSAJAN MITTAAMINEN

Mittaa kierrosaika pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.

### JAKSON VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA

Jos valitsit manuaalisen jakson vaihtamisen jaksotetun harjoituksen luomisen yhteydessä, siirry jakson päättymisen jälkeen seuraavaan jaksoon painamalla OIKEAA painiketta.

### NÄYTÖN VALO

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

### ILMOITUKSET

Jos harjoittelet suunniteltujen sykealueiden ulkopuolella, M200 antaa värinäilytyksen.

## HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN



Voit keskeyttää harjoituksen tallentamisen painamalla VASENNA painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön. Voit jatkaa tallennusta painamalla OIKEAA painiketta.



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

Voit lopettaa harjoituksen tallentamisen myös suoraan keskeyttämättä harjoitusta pitämällä VASENTA painiketta painettuna.

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

## HARJOITUSTEN YHTEENVETO HARJOITUKSEN JÄLKEEN

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

M200:ssa näet seuraavat harjoitustiedot:

<b>Kesto</b>	Harjoituksen kesto.
<b>Keskisyke*</b>	Keskisykkeesi harjoituksen aikana lyönteinä minuutissa tai prosentteina maksimisykkeestäsi. Yksikkö riippuu siitä, minkä asetuksen olet valinnut lajiprofiiliin Polar Flow -verkkopalvelussa.
<b>Maksimisyke*</b>	Maksimisykkeesi harjoituksen aikana.
<b>Matka**</b>	Harjoituksen aikana kulkemasi matka.
<b>Keskivauhti/-nopeus**</b>	Keskivauhtisi/-nopeutesi harjoituksen aikana.
<b>Maksimivauhti/-nopeus**</b>	Maksiminopeutesi/-vauhtisi harjoituksen aikana.
<b>Kalorit</b>	Harjoituksen aikana polttamasi kalorit.

\*) Tiedot näytetään, jos käytit harjoittelun aikana sykkeenmittausta.

\*\*) Tiedot näytetään, jos käytit harjoittelun aikana GPS-toimintoa.

## HARJOITTELUHISTORIA M200:SSA

**Historia**-kohdassa näet viiden viimeisimmän harjoituksesi yhteenvedot. Siirry **Historia**-kohtaan ja valitse OIKEALLA painikkeella harjoitus, jonka haluat nähdä. Näet tiedot pitämällä OIKEAA painiketta painettuna. Huomaa, että näytettävät tiedot riippuvat harjoituksen aikana käyttämäsi lajiprofiiliin tekemistäsi muutoksista.

Vanhempien harjoitustesi tiedot tallennetaan M200-laitteeseen, kunnes synkronoit ne Polar Flow -sovellukseen tai verkkopalveluun. Jos M200:n tallennustila on vähissä, se kehottaa sinua synkronoimaan menneet harjoitukset Flow-sovellukseen tai verkkopalveluun.

## **HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA**

M200 synkronoi tiedot automaattisesti Polar Flow -sovellukseen harjoituksen jälkeen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti M200:sta Flow-sovellukseen pitämällä M200:n VASENTA-painiketta painettuna, kun olet kirjautuneena Flow-sovellukseen ja puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista.

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

## **HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA**

Analysoi harjoituksesi tarkasti ja lue lisätietoja suorituksestasi. Seuraa edistymistäsi ja jaa myös parhaat harjoituksesi muiden kanssa.


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



# OMINAISUUDET

## GPS-OMINAISUUDET

M200:ssa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa tarkasti nopeutta/vauhtia, matkaa ja korkeutta ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

 Jos haluat nähdä eri GPS-tiedot M200:n näytössä harjoituksen aikana, muokkaa käyttämäsi lajiprofiilin asetuksia vastaavasti.

M200 käyttää SiRFInstantFix™-paikannustekniikkaa satelliittien nopeaan etsintään. Ihanteellisissa olosuhteissa eli ulkotiloissa ja loitolla korkeista rakennuksista ja puista M200 löytää satelliittisignaalit alle minuutissa.

M200:n käyttämä teknologia ennustaa satelliittien sijainnit tarkasti jopa kolmen päivän ajalta. Jos siis harjoittelet uudelleen seuraavien kolmen päivän aikana, M200 tietää, mistä etsiä satelliitteja, ja löytää niiden signaalit jopa 5–10 sekunnissa. Paikannuksen tarkkuus heikkenee progressiivisesti toisen ja kolmannen päivän kuluessa.

Jos et harjoittele uudelleen seuraavien parin päivän aikana, M200 joutuu seuraavalla kerralla aloittamaan satelliittisignaalien etsinnän alusta. Näin ollen sijainnin määrittäminen voi kestää kauemmin.

 GPS toimii parhaiten, kun pidät M200:aa ranteessasi näyttö ylöspäin.

## AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

M200 seuraa aktiivisuuttasi sisäisellä 3D-kiiktyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Pidä M200-laitetta heikomman kätesi ranteessa, jotta saat mahdollisimman tarkat tulokset aktiivisuuden seurannasta.

## AKTIIVISUUSTAVOITE

M200:n asetusten määrittämisen yhteydessä saat henkilökohtaisen aktiivisuustavoitteen, ja M200 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa joka päivä. Näet tavoitteen tason Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet Polar Flow -sovelluksesta tai [Polar Flow -verkkopalvelusta](#).

Jos haluat muuttaa tavoitettasi, avaa Flow-sovellus, napauta nimeäsi/profiilikuvaasi valikkonäkymässä ja pyyhkäise näyttöä alaspäin, niin näet **päivittäisen aktiivisuustavoitteesi**. Tai siirry osoitteeseen [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ja kirjaudu sisään Polar-tiliisi. Napsauta sitten nimeäsi > **Asetukset** > **Päivittäinen aktiivisuustavoite**. Valitse tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaava aktiivisuustaso 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

Ajannäyttötilassa näytön ympärillä näkyvät pisteet ja numerot osoittavat edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi. Kun näytön ympärillä oleva pisteistä muodostuva ympyrä on täynnä, olet saavuttanut tavoitteesi. Saat värinäilytyksen, ja näyttöön tulee teksti **Aktiivisuustavoite saavutettu**.

Näet aktiivisuutesi myös **Aktiivisuus**-valikosta. Sieltä näet, kuinka aktiivinen olet ollut, ja saat ohjeita tavoitteesi saavuttamiseen.

- **Jäljellä:** M200 ilmoittaa vaihtoehtoisia tapoja päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen. Se kertoo aktiivisuuden tarvittavan määrän alhaisella, keskimääräisellä ja korkealla intensiteetillä. Tavoitteita on yksi, mutta sen voi saavuttaa monella eri tavalla. Päivittäinen aktiivisuustavoite voidaan saavuttaa alhaisen, keskitason tai korkean intensiteetin aktiivisuudella. M200:ssa "jalkeilla" tarkoittaa alhaista intensiteettiä, "kävely" keskitason intensiteettiä ja "hölkkä" korkeaa intensiteettiä. Flow-verkkopalvelussa on lisää esimerkkejä alhaisen, keskitason ja korkean intensiteetin aktiviteeteista, joista voit valita itsellesi sopivimman tavan tavoitteen saavuttamiseen.
- **Askeleet:** Näyttää ottamisesi askeleiden määrän. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.
- **Passiivisuusleimat:** Jos saat päivän aikana passiivisuusleimoja, näet ne tässä.

## AKTIIVISUUSMUISTUTUS

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niinä päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. M200 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja auttaa näin sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi 55 minuutin ajan, saat aktiivisuusmuistutuksen: Näytössä näkyy ilmoitus **Aika lähteä liikkeelle!** ja saat pienen värinäilytyksen. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki. Viesti poistuu, kun lähdet liikkeelle tai painat kumpaa tahansa painiketta. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Se näkyy M200:n Aktiivisuus-valikossa sekä Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa synkronoinnin jälkeen.

M200:n Aktiivisuus-valikossa näytetään kuluvan päivän passiivisuusleimat. Sekä Flow-sovellus että Flow-verkkopalvelu näyttävät kaikki saamasi passiivisuusleimat. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemmän elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

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

Jos käytät M200-laitetta yöllä, se seuraa nukkumiseen käyttämäsi aikaa ja unesi laatua (rauhallista/levotonta). Unitilaa ei tarvitse ottaa käyttöön, vaan laite havaitsee automaattisesti ranteesi liikkeiden perusteella, että nuket. Nukkumiseen käyttämäsi aika ja unen laatu (rauhallinen/levoton) näkyvät Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa, kun M200 on synkronoitu.

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

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

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

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

Flow-sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi lennossa ja synkronoida tietosi langattomasti M200:sta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Aktiivisuusraporttien (näet ne **EDISTYMINEN**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit.

Voit myös seurata viikoittaista unen kaavaa Yöuni-raportista. Se näyttää, kuinka monta tuntia olet nukkunut, ja jakaa unen rauhalliseen ja levottomaan tarkempaa analysointia varten. Aktiivisuusraportissa näet myös valitun ajanjakson parhaat päivät päivittäisen aktiivisuuden, askeleiden, kalorinkulutuksen ja unen kannalta.

## **ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET**

Älykkäät ilmoitukset -ominaisuuden kautta saat ilmoitukset puhelimestasi M200-laitteeseen. M200 antaa ilmoituksen, jos sinulle on tulossa puhelu tai saat viestin (esimerkiksi tekstiviesti tai WhatsApp-viesti). Se ilmoittaa myös kalenteritapahtumista, joita on puhelimesi kalenterissa. Kun M200:ssa on harjoitus meneillään, voit vastaanottaa ilmoituksia puheluista vain, jos Polar Flow -sovellus on toiminnassa puhelimesta ja puhelin on lähellä.

- Älykkäät ilmoitukset -ominaisuutta varten laitteessa on oltava asennettuna iOS- tai Android-käyttöjärjestelmään tarkoitettu Polar Flow -mobiilisovellus ja M200:n on oltava yhdistettynä sovellukseen. Vanhimmat tuetut käyttöjärjestelmäversiot ovat iOS 10 ja Android 5.0.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, Polar-laitteen ja puhelimen akut kuluvat nopeammin, sillä *Bluetooth* on jatkuvasti käytössä.

## **ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET -TOIMINNON ASETUKSET**

### **PUHELIN (IOS)**

Puhelimen ilmoituksia koskevat asetukset määrittävät, mitä ilmoituksia Polar-laite näyttää. Katso lisätietoja tukidokumentista [Älykkäät ilmoitukset \(iOS\)](#).

### **PUHELIN (ANDROID)**

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

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

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUS

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

Ota Älykkäät ilmoitukset käyttöön tai pois käytöstä mobiilisovelluksessa seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet**.
3. Valitse kohdassa **Puhelimen ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä, Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**.
4. **Synkronoi M200 ja mobiilisovellus** pitämällä M200:n VASENTA painiketta painettuna.
5. **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä** tulee M200:n näyttöön.

 *Kun muutat asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa, muista synkronoida M200 ja mobiilisovellus.*

## ÄLÄ HÄIRITSE

Jos haluat asettaa ilmoitukset pois käytöstä tietyksi aikaa päivästä, aseta Polar Flow -mobiilisovelluksessa käyttöön asetus **Älä häiritse**. Kun se on käytössä, ilmoituksista ei anneta hälytystä määritetyllä aikavälillä. Oletusasetuksen mukaan **Älä häiritse** -tila on päällä klo 22.00–7.00.

Voit muuttaa **Älä häiritse** -toiminnon asetuksia seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet**.
3. Kohdassa **Puhelimen ilmoitukset** voit asettaa **Älä häiritse** -toiminnon päälle tai pois päältä ja määrittää sen alku- ja loppuajan.
4. Synkronoi M200 ja mobiilisovellus pitämällä M200:n VASENTA painiketta painettuna.

## ESTÄ SOVELLUKSET

*Koskee vain M200-laitetta, joka on yhdistetty Android-puhelimeen*

Jos et halua nähdä tiettyjä puhelimeesi tulevia ilmoituksia M200:ssa, voit estää yksittäisiä sovelluksia lähettämästä ilmoituksia M200-laitteeseen. Tiettyjen sovellusten ilmoitusten estäminen:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet**.
3. Napauta sitten M200-kohdassa sivun alareunassa olevaa **Estä sovellukset** -kohtaa.
4. Valitse, minkä sovelluksen haluat estää, ja merkitse sovelluksen nimen vieressä oleva valintaruutu.
5. Synkronoi muutetut sovellukset juoksukelloosi pitämällä M200:n VASENTA painiketta painettuna.

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET KÄYTÄNNÖN TILANTEISSA

Kun saat ilmoituksen, M200 ilmoittaa siitä huomaamattomasti värisemällä. M200 antaa yhden hälytyksen kalenteritapahtumasta ja viestistä, kun taas saapuvista puhelusta se hälyttää, kunnes painat M200:n painiketta tai vastaat puhelimeen. Jos puhelusta kertovan hälytyksen aikana tulee ilmoitus, sitä ei näytetä.

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

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET -OMINAISUUS TOIMII BLUETOOTH-YHTEYDEN KAUTTA

Bluetooth-yhteys ja Älykkäät ilmoitukset -ominaisuus toimivat M200:n ja puhelimen välillä, kun laitteet ovat näköyhteydessä toisiinsa ja noin 5 metrin etäisyydellä toisistaan. Jos M200 on toiminta-alueen ulkopuolella alle kahden tunnin ajan, puhelin muodostaa yhteyden uudelleen automaattisesti 15 minuutin kuluessa siitä, kun M200 palaa toiminta-alueelle.

Jos M200 on toiminta-alueen ulkopuolella yli kahden tunnin ajan, voit muodostaa yhteyden uudelleen pitämällä M200:n VASENTA painiketta painettuna, kun puhelin ja M200 ovat taas toiminta-alueen sisällä.

Lisää ohjeita on osoitteessa [support.polar.com/fi/M200](https://support.polar.com/fi/M200).

## POLAR-LAJIPROFIILIT

Lajiprofiilit ovat M200:ssa käytettävissä olevat lajivaihtoehdot. M200:ssa on kolme oletuslajiprofiilia, mutta Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa voit lisätä luetteloon uusia lajeja ja synkronoida ne sen jälkeen M200-laitteeseen. Näin voit lisätä luetteloon kaikki suosikkilajisi.

Flow-verkkopalvelussa voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **harjoitusnäkyvät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin tarpeisiisi parhaiten.

M200:ssa voi olla kerralla enintään 20 lajiprofiilia. Polar Flow -mobiilisovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#) tai Lajiprofiilit Polar Flow -sovelluksessa.

Lajiprofiilien avulla voit seurata harjoitteluasi ja tarkkailla kehitymistäsi eri lajeissa. Näet harjoitteluhistoriasi ja voit seurata edistymistäsi [Flow-verkkopalvelussa](#).



Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa [Polarin lajiprofiililuettelosta](#), missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä [lajiprofiilin asetuksissa](#).

# SYKEALUEET

Maksimisykkeesi prosenttiosuudet 50–100 % välillä jaetaan viiteen sykealueeseen. Voit helposti hallita treenisä intensiteettiä pitämällä sykkeesi tietyllä sykealueella. Jokaisella sykealueella on omat etunsa. Niiden ymmärtäminen auttaa sinua saavuttamaan treeniltä haluamasi vaikutuksen.

Lue lisää sykealueista: [Mitä ovat sykealueet?](#)

## 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.

M200:ssa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Aktiivisuusopas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Training Benefit](#)
- [Polar-juoksuohjelma](#)
- [Running Index](#)

## AKTIIVISUUSOPAS

Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa M200:sta, Polar Flow -mobiilisovelluksesta tai Polar Flow -verkkopalvelusta, miten edistyt päiväkohtaisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

### M200:N AKTIIVISUUSOPAS

M200:n ajannäyttötilassa näytön ympärillä näkyvät pisteet ja numerot osoittavat edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi.

M200:n päävalikon toinen kuvake näyttää päivän aktiivisuutesi tarkemmin. Tässä näet prosentteina, kuinka suuren osan päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut. Se näkyy myös aktiivisuuspalkista.

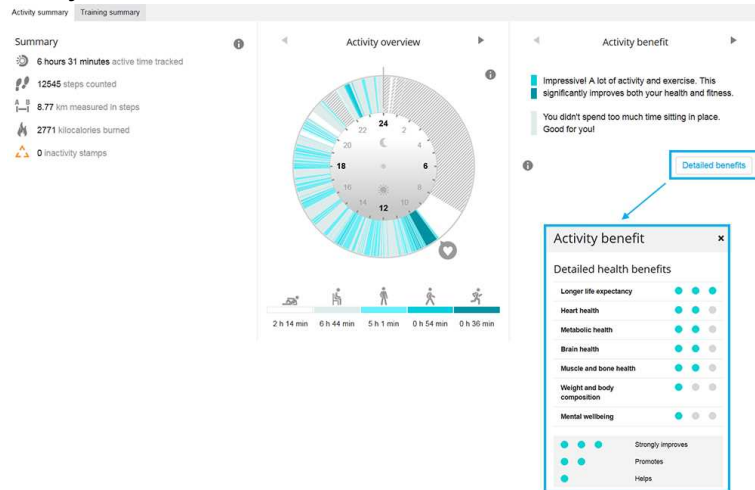
Aktiivisuus-valikossa näet vaihtoehtoisia tapoja päivittäisen tavoitteesi saavuttamiseen. M200 kertoo, kuinka kauan sinun on oltava aktiivinen alhaisella, keskitasoisella tai korkealla intensiteetillä. "Jalkeilla" tarkoittaa alhaista intensiteettiä, "kävely" keskitason intensiteettiä ja "hölkkä" korkeaa intensiteettiä. Käytännölliset ohjeet, kuten "kävele 50 min" tai "hölkkää 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](#).

## ÄLYKKÄÄT KALORIT

Huipputarkka kalorilaskuri laskee polttamasi kalorimäärän tietojesi perusteella:

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke ( $HR_{max}$ )
- harjoittelusi tai aktiivisuutesi intensiteetti
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky ( $VO_{2max}$ )

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyy- ja syketyöjen älykkääseen yhdistelmään. Harjoittelun kuluttamat kalorit lasketaan tarkasti kalorilaskurilla.

Harjoituksen aikana esitetään kumulatiivinen energiankulutus (kilokaloreina, kcal) ja sen jälkeen harjoituksen kilokaloreiden kokonaismäärä. Voit myös seurata kaloreiden päiväkohtaista kokonaismäärää.

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit -ominaisuus antaa tekstimuotoista palautetta jokaisen harjoituksen vaikutuksesta, jotta saat lisää tietoa harjoittelusi tehokkuudesta. **Näet palautteen Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.** Saat kirjallisen palautteen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan [sykealueilla](#).

Harjoituksen vaikutus perustuu sykealueisiin. Toiminto laskee, kuinka paljon aikaa vietät ja montako kaloria poltat kullakin alueella.

Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
Maksimiharjoitus+	Hieno harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Hieno 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 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.



## POLAR-JUOKSUOHJELMA

Polar-juoksuohjelma on kuntotasoosi perustuva ohjelma, jonka avulla pystyt harjoittelemaan oikein ja välttämään yllirasittumista. Se on älykäs ohjelma, joka mukautuu kehityksesi perusteella ja kertoo, milloin kannattaa löysätä hieman ja milloin puristaa entistäkin tiukemmin. Ohjelmat räätälöidään tapahtuman perusteella, ja niissä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi, harjoitustaustasi ja valmistautumisaika. Ohjelma on ilmainen, ja se on käytettävissä Polar Flow -verkkopalvelussa osoitteessa [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

Ohjelmia on 5 km:n ja 10 km:n matkalle sekä puolimaratonille ja maratonille. Kussakin ohjelmassa on kolme jaksoa: Peruskunto, Valmistautuminen ja Viimeistely. Nämä jaksot on suunniteltu kehittämään suorituskykyä vaihteittain ja varmistamaan, että olet valmiina kilpailun koittaessa. Juoksuharjoitukset on jaettu viiteen eri harjoitustyyppiin: kevyt hölkkä, keskipitkä juoksu, pitkä juoksu, tempojuoksu ja intervalliharjoitus. Kaikkiin harjoituksiin kuuluu alkulämmittely, harjoitus ja jäähdyttely ihanteellisten tulosten saavuttamiseksi. Lisäksi voit tehdä kehitystä tukevia voima-, keskivartalo- ja liikkuvuusharjoituksia. Kuhunkin harjoitusviikkoon sisältyy kahdesta viiteen juoksuharjoitusta, ja juoksuharjoitusten viikoittainen kokonaiskesto vaihtelee yhdestä seitsemään tuntiin kuntotasosi mukaan. Ohjelman vähimmäiskesto on 9 viikkoa ja enimmäiskesto 20 kuukautta.

Lue lisää Polar-juoksuohjelmasta tästä [kattavasta oppaasta](#). Tai lue lisää [Polar-juoksuohjelman aloittamisesta](#).

### POLAR-JUOKSUOHJELMAN LUOMINEN

1. Kirjautu Flow-verkkopalveluun osoitteessa [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Valitse välilehdestä **Ohjelmat**.
3. Valitse tapahtuma, nimeä se, määritä tapahtuman päivämäärä ja valitse haluamasi aloituspäivä ohjelmalle.
4. Vastaa fyysistä aktiivisuustasoasi koskeviin kysymyksiin.\*
5. Valitse, haluatko sisällyttää ohjelmaan tukiharjoituksia.
6. Lue valmiutta fyysiseen aktiivisuuteen koskeva kyselylomake ja vastaa kysymyksiin.
7. Käy ohjelmasi läpi ja muokkaa tarvittaessa asetuksia.
8. Kun olet valmis, valitse **Aloita ohjelma**.

\* Jos käytettävissä on harjoitteluhistoria neljän viikon ajalta, nämä tiedot täytetään automaattisesti.

### JUOKSUTAVOITTEEN ALOITTAMINEN

Kuluvan päivän juoksutavoitteesi näkyy luettelon ensimmäisenä M200:n kohdassa **Harjoittelu**.

1. Valitse juoksutavoite pitämällä OIKEAA painiketta painettuna. Jos olet suunnitellut päivälle jaksotetun harjoitustavoitteen, voit selata suunnitellun juoksuharjoituksen jaksoja painamalla OIKEAA painiketta.
2. Voit avata lajiprofiililuettelon pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.
3. Selaa lajiprofiileja OIKEALLA painikkeella.
4. Siirry ulos loitolle korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M200 paikallaan näyttö ylöspäin, jotta laite löytää [GPS](#)-satelliittisignaalit. Kun signaali löytyy, GPS-kuvake lakkaa vilkkumasta ja jää näyttöön.

Sykkeesi tulee näyttöön, kun M200 on löytänyt sen.

5. Valitse haluamasi lajiprofiili juoksuharjoituksen tallentamista varten pitämällä OIKEAA painiketta painettuna.

## EDISTYMISEN SEURANTA

Synkronoi harjoitustuloksesi laitteestasi Flow-verkkopalveluun USB-johdon tai Flow App -sovelluksen avulla. Voit seurata edistymistäsi **Ohjelmat**-välilehdellä. Näet yleiskatsauksen meneillään olevasta ohjelmastasi ja edistymisestäsi.

### Viikoittainen palkinto

Jos harjoittelet juoksutapahtumaa varten Polar-juoksuohjelman avulla, M200 palkitsee sinut ohjelman noudattamisesta.

M200 palkitsee sinut tähdillä sen mukaan, miten hyvin olet noudattanut ohjelmaa kullakin viikoilla. 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 on tiedot siitä, mitä kunkin tähtimäärän saaminen edellyttää tai miksi saatoit jäädä jollakin viikolla kokonaan ilman tähtiä.

- 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.*

## RUNNING INDEX

Running Index on helppo toiminto juoksutehon muutosten seuraamiseen. Running Index -arvo on arvio maksimaalisesta, aerobisesta juoksutehostasi, johon vaikuttavat aerobinen kuntosi ja juoksutapasi tehokkuus. Kirjaamalla Running Index -arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata edistymistäsi. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä rasiustasolla vauhtisi on nopeampi.

Saat tarkimmat tiedot suorituskyvystäsi, kun määrität HR<sub>max</sub>-arvosi.

Running Index lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun sykkeenmittaus ja GPS-toiminto ovat käytössä ja kun seuraavat edellytykset täyttyvät:

- Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastojuoksu tms.).
- Nopeus on vähintään 6 km/h ja kesto vähintään 12 minuuttia.

Laskenta alkaa, kun aloitat harjoituksen tallentamisen. Harjoituksen aikana voit pysähtyä kaksi kertaa esimerkiksi liikennevaloissa ilman, että laskenta keskeytyy.

 Näet Running Index arvon Flow-sovelluksesta ja -verkkopalvelusta synkronoinnin jälkeen.

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

## LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

### Miehet

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

### Naiset

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

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

Running Index -arvot voivat vaihdella hieman päiväkohtaisesti. Monet eri tekijät vaikuttavat Running Index -arvoon. Tiettynä päivänä saamaasi arvoon vaikuttavat juoksuolosuhteiden muutokset, kuten erilaiset alustat, tuuli ja lämpötila sekä monet muut tekijät.

## PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Yksittäiset Running Index -arvot muodostavat trendin, jonka avulla voit arvioida kykyäsi juosta tietyn pituisia matkoja. Näet Running Index -raporttisi Polar Flow -verkkopalvelussa **EDISTYMINEN**-välilehdessä. Raportti kertoo, miten juoksu suorituksesi on parantunut pidemmällä aikavälillä. Jos harjoittele juoksutapahtumaan [Polar-juoksuohjelman](#) avulla, voit seurata Running Index -arvosi kehittymistä. Se kertoo, miten juoksu paranee kohti tavoitettasi.

Seuraavassa kaaviossa esitetään arvio ajasta, jonka juoksija voi saavuttaa tietyillä matkoilla maksimaalisella suorituksella. Käytä pitkän aikavälin Running Index -keskiarvoasi kaavion tulkitsemisessä. Arviointi onnistuu parhaiten Running Index -arvoilla, jotka on saatu tavoitesuoritusta vastaavalla juoksunopeudella ja vastaavissa olosuhteissa.

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet Polar Flow -mobiilisovelluksessa välittömästi visuaalisen esityksen harjoitus- ja aktiivisuustiedoistasi. Voit myös suunnitella treenejä sovelluksen avulla.

### HARJOITUSTIEDOT

Voit Polar Flow -sovelluksen avulla nähdä menneiden ja suunniteltujen treeniesi tiedot helposti ja luoda uusia treenitavoitteita. Voit luoda pikatavoitteen tai jaksotetun tavoitteen.

Saat pikayhteenvedon treenistäsi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi. Näet treenisi viikoittaiset yhteenvedot harjoituspäiväkirjassasi. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystäville [kuvanjakotoiminnolla](#).

### AKTIIVISUUSTIEDOT

Seuraa aktiivisuuttasi 24/7. Näet, kuinka kaukana olet päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi, ja saat ohjeita sen saavuttamiseen. Katso askelten määrä, askelmäärän perusteella laskettu matka ja kulutetut kalorit.

### UNITIEDOT

Seuraamalla unirytmiasi huomaat päivittäisen elämän muutosten vaikutukset ja löydät sopivan tasapainon levon, päivittäisen aktiivisuuden ja treenaamisen välillä. Voit tarkastella unesi ajoitusta, määrää ja laatua Polar Flow -sovelluksella.

Voit asettaa unesi tavoiteajan ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Saat palautetta unestasi riippuen unetiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

### LAJIPROFIILIT

Flow-sovelluksessa voit helposti lisätä, muokata, poistaa ja järjestää lajiprofiileja uudelleen. Flow-sovelluksessa ja kellossa voi olla kerralla aktiivisena enintään 20 lajiprofiilia.

Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Polar Flow'ssa](#).

### KUVANJAKO

Flow-sovelluksen kuvanjakotoiminnon avulla voit jakaa kuvia harjoitustiedoistasi yleisimmissä sosiaalisen median palveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa. Voit jakaa joko olemassa olevan kuvan tai ottaa uuden ja muokata sitä lisäämällä siihen harjoitustietosi. Jos käytit treenin aikana GPS-tallennusta, voit myös jakaa kuvan treenireitistäsi.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -sovellus | Valokuvien jakaminen treenitulosten ohessa](#)

## POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Voit [määrittää kellon asetukset](#) mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella.

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, laite on yhdistettävä kelloon. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Polar Flow -sovelluksen käyttö on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot kellosta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoimisesta on kohdassa [Synkronointi](#).

Flow-sovelluksen ominaisuuksia koskevia lisätietoja ja ohjeita on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

## POLAR-LAJIPROFIILIT FLOW-SOVELLUKSESSA

M200:ssa on oletuksena kolme lajiprofiilia. Polar Flow -sovelluksessa voit lisätä lajiluetteloon uusia lajiprofiileja ja poistaa lajeja tililtäsi. Flow-sovelluksessa ja M200:ssa voi olla kerralla aktiivisena enintään 20 lajiprofiilia. Jos Polar-tililläsi on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään M200-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä. Valitse siirrettävä profiili napauttamalla sitä ja vedä se sitten haluamaasi kohtaan luettelossa.

## UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

1. Siirry Polar Flow -sovelluksessa päävalikosta kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Napauta oikeassa yläkulmassa näkyvää pluskuvaketta.
3. Valitse laji, jonka haluat lisätä. Jo olemassa olevat on korostettu luettelossa punaisella.
4. Lisää sitten laji tilisi lajiprofiililuettelon ensimmäiseksi napauttamalla **VALMIS** oikeassa yläkulmassa.

## LAJIPROFIILIN POISTAMINEN

1. Siirry Polar Flow -sovelluksessa päävalikosta kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Napauta poistettavan lajiprofiilin kuvaketta.
3. Napauta **Poista**.
4. Vahvista lajiprofiilin poistaminen Polar-tililtäsi napauttamalla **Poista** uudelleen.

Muista synkronoida muutetut asetukset M200-laitteeseen.



Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit



tarkistaa [Polarin lajiprofiililuettelosta](#), missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit Polar Flow -verkkopalvelussa suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Määritä ja mukauta kellosi juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja sekä muokkaamalla niiden asetuksia. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystäville Flow-yhteisössä, kirjautua kuntokeskukseksi tunneille ja saada henkilökohtaisen treeniohjelman juoksutapahtumaa varten.

Polar Flow -verkkopalvelussa näet myös, kuinka suuren prosenttiosuuden päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi olet saavuttanut, ja yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudestasi. Palvelu auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tapasi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Voit [määrittää kellon asetukset](#) tietokoneella osoitteessa [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Sinut ohjataan lataamaan ja asentamaan FlowSync-ohjelma, jonka avulla tiedot synkronoidaan kellon ja verkkopalvelun välillä. Voit luoda myös verkkopalvelun käyttäjätilin. Jos määritit asetukset mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella, voit kirjautua Flow-verkkopalveluun asetusten määrittämisen yhteydessä luomillasi tunnuksilla.

## PÄIVÄKIRJASSASI

**Päiväkirjasta** näet päivittäisen aktiivisuutesi, unitietosi ja suunnitellut treenisi (treenitavoitteesi). Voit myös tarkastella aiempia treenituloksiasi.

## RAPORTIT

**Raportit**-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

Treeniraportit ovat kätevä tapa seurata edistymistä pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportissa näytettävän lajin. Mukautetulla ajanjaksolla voit valita sekä ajanjakson että lajin. Valitse raportin ajanjakso ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

Aktiivisuusraporttien avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit. Aktiivisuusraportissa näet myös valitun ajanjakson parhaat päivät päivittäisen aktiivisuuden, askeleiden, kalorinkulutuksen ja unen kannalta.

## OHJELMAT

Polar-juoksuohjelma räätälöidään tavoitettasi varten. Se perustuu Polar-sykealueisiin, ja siinä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi ja treenitaustasi. 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/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **suosikkeihin** ja hallita niitä siellä. Voit käyttää suosikkeja aikataulutettuina tavoitteina M200:ssa. Katso lisätietoja kohdasta Harjoitusten suunnittelu Flow-verkkopalvelussa.

### HARJOITUSTAVOITTEEN LISÄÄMINEN SUOSIKKEIHIN

1. Luo harjoitustavoite.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

tai

1. Avaa aiemmin luomasi, 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. Napsauta suosikkia, jota haluat muokata, ja napsauta sitten **Muokkaa**.
3. Voit vaihtaa lajia ja tavoitteen nimeä sekä lisätä muistiinpanoja. Voit muuttaa harjoituksen yksityiskohtaisia tietoja kohdasta **Pika** tai **Jaksotettu**. (Katso lisätietoja Harjoittelun suunnittelu -luvusta.) 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

M200:ssa on oletuksena kolme lajiprofiilia. Polar Flow -verkkopalvelussa voit lisätä uusia lajiprofiileja lajiluetteloon ja muokata niiden asetuksia. M200:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään M200-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

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

### UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

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



3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

## LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

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

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

### Perusasetukset

- Automaattinen kierros (keston tai matkaan perustuva tai ei käytössä)

### Syke

- Sykenäkymä (Lyöntiä minuutissa tai % maksimista)
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Tämä tarkoittaa, että langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esim. kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit myös käyttää M200-laitetta Polar Club -tunneilla sykkeesi ilmoittamiseen Polar Club -järjestelmälle.)
- Sykealueasetukset (Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa sykerajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Sykealueiden oletusarvoiset rajat lasketaan maksimisykkeeseen perusteella.)

### Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus/vauhtinäkömää (Valitse nopeus, jonka yksikkönä on km/h tai mph, tai vauhti, jonka yksikkönä on min/km tai min/mi.)

### Harjoitusnäkömää

Valitse tiedot, jotka näytetään harjoitusnäkömissä harjoituksen aikana. Kussakin lajiprofiilissa voi olla enintään viisi harjoitusnäkömää. Kussakin harjoitusnäkömässä voi olla enintään kaksi tietokenttää.

Voit muokata olemassa olevaa näkömää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta tai lisätä uuden napsauttamalla **Lisää uusi näkömää**.

### Pikavalinnat ja palaute

- Väriänpalaute (Voit ottaa värinän käyttöön tai pois käytöstä.)

### GPS ja korkeus

- GPS-tallennusnopeus (Voit ottaa toiminnon pois käytöstä tai valita sen asetukseksi Tarkka tallennus, jolloin GPS-tallennus on käytössä.)

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta **Tallenna**. Muista synkronoida asetukset M200-laitteeseen.



Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa [Polarin lajiprofiililuettelosta](#), missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

## SYNKRONOI

Voit siirtää tiedot M200:sta Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth Smart -yhteyden avulla. Voit myös synkronoida M200:n Polar Flow -verkkopalveluun käyttämällä USB-porttia ja FlowSync-ohjelmaa. Tietojen synkronoiminen M200:n ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot M200:sta suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos olet määrittänyt M200:n asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos määritit M200:n asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida M200, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla missä sitten oletkin.

## SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSELLA

Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet yhdistänyt M200:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu sisään Flow-sovellukseen ja pidä M200:n VASENTA painiketta painettuna.
2. **Etsitään** näkyy näytössä, jonka jälkeen näyttöön tulee **Yhdistää** ja **Synkronoi**.
3. M200:n näytössä näkyy pyörivä ympyrä synkronoinnin aikana. Onnistuneen synkronoinnin jälkeen ympyrän tilalle tulee tarkistusmerkkikuvake.



*M200 synkronoi tiedot automaattisesti Flow-sovellukseen harjoituksen jälkeen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun M200 synkronoi tiedot Flow-sovellukseen, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Flow-verkkopalveluun.*


Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://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](https://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Liitä M200 tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee Valmis-ilmoitus.

Aina, kun liität M200:n tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot M200:sta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdollisesti muuttamasi asetukset. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Aina kun laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa M200:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset M200:aan painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

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

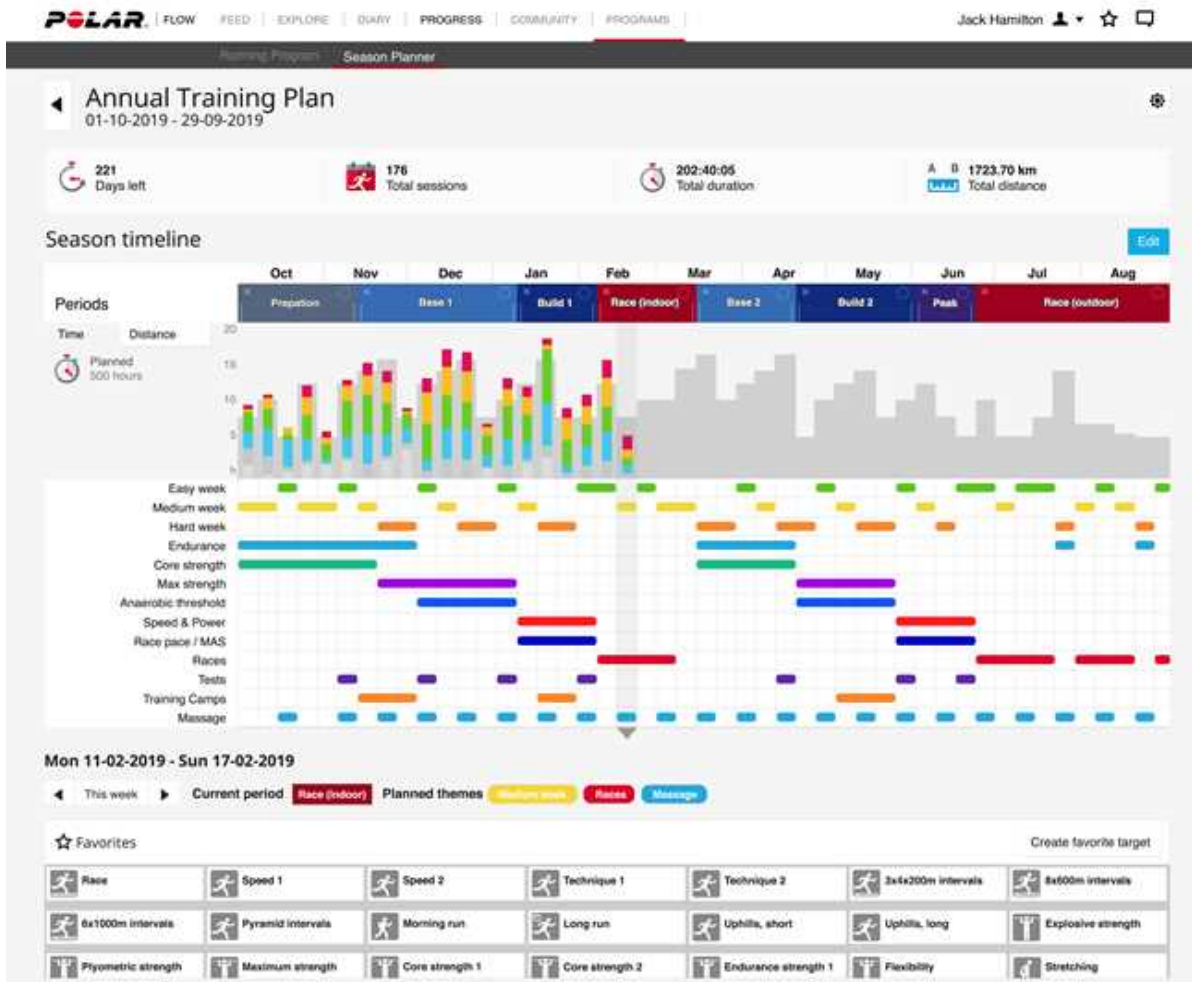
Tukitietoa ja lisätietoja FlowSync-ohjelman käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/FlowSync](https://support.polar.com/fi/tuki/FlowSync).

## HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja luoda itsellesi yksilöllisiä harjoitustavoitteita Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa.

## TREENISUUNNITELMAN LUOMINEN KAUSISUUNNITTELUN AVULLA

Flow-verkkopalvelun [Kausisuunnittelu](#) on erinomainen työkalu vuosittaisen treenisuunnitelman luomiseen. Polar Flow auttaa luomaan kattavan treenisuunnitelman, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Kausisuunnittelu-työkalu on Polar Flow -verkkopalvelun **Ohjelmat**-välilehdellä.



[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennuslusta, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

## TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

Huomaa, että treenitavoitteet on synkronoitava kelloon FlowSync-ohjelmalla tai Flow-sovelluksella, ennen kuin tavoitteita voi käyttää. Kello ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa treenin aikana.

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.



2. Siirry kohtaan **Lisää harjoitustavoite**, valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aloitusaika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

### **KESTOTAVOITE**

1. Valitse **Kesto**.
2. Syötä kesto.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

### **MATKATAVOITE**

1. Valitse **Matka**.
2. Syötä matka.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

### **KALORITAVOITE**

1. Valitse **Kalorit**.
2. Syötä kalorien määrä.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

### **KISAVAUHTITAVOITE**

1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, V800-, Vantage M-, Vantage V- ja Vantage V2 -laitteeseen, ei A300-, A360-, A370-, Ignite-, M200-, M400-, M430-, M460- ja M600-laitteeseen.

### **VAIHEISTETTU TAVOITE**

1. Valitse **Vaiheistettu**.
2. Lisää tavoitteeseen jaksoja. Lisää keston perustuva vaihe napsauttamalla **Kesto** tai matkaan perustuva vaihe napsauttamalla **Matka**. Valitse **Nimi** ja **Kesto/Matka** jokaiselle vaiheelle.
3. Valitse valintaruutu **Aloita seuraava vaihe automaattisesti**, niin vaiheet vaihtuvat automaattisesti. Jos et valitse valintaruutua, sinun on vaihdettava vaiheet manuaalisesti.
4. Valitse **vaiheen intensiteetin** pohjaksi **syke**, **nopeus** tai **teho**.



5. Jos haluat toistaa vaiheen, valitse **+ Toista jaksoja** ja vedä toistettavat vaiheet Toisto-kohtaan.



6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.

7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.



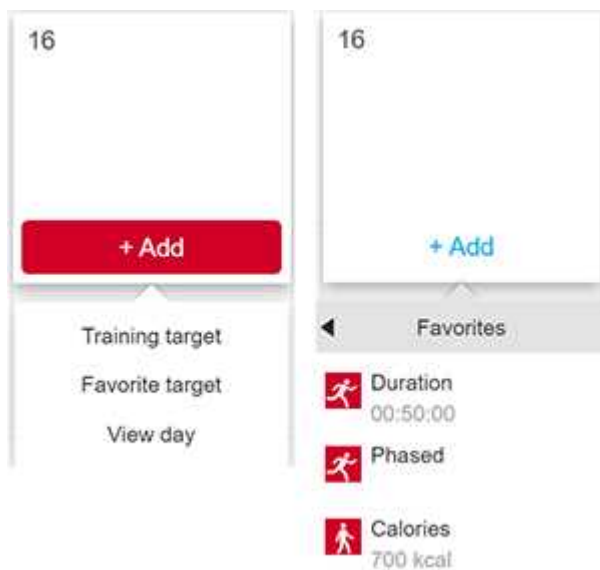
Grit X:llä / Vantage V:llä / Vantage V2:lla juoksuteho mitataan ranteesta ilman ulkoisia sensoreita. Vantage M tarvitsee ulkoisen tehosensorin juoksutehon mittaamiseen. Pyöräilytehon voi mitata, jos yhdistät ulkoisen poljintehosensorin johonkin seuraavista Polar-laitteista: Grit X, M460, Vantage M, Vantage V, Vantage V2, V800 ja V650.

## LUO TAVOITE SUOSIKITREENITAVOITTEEN PERUSTEELLA

Jos olet luonut tavoitteen ja lisännyt sen suosikkeihisi, voit käyttää sitä vastaavien tavoitteiden pohjana. Tämä helpottaa treenitavoitteiden luomista, kun esimerkiksi monimutkaista vaiheistettua treenitavoitetta ei tarvitse luoda joka kerta alusta alkaen.

Jos haluat käyttää olemassa olevaa suosikkia treenitavoitteen pohjana, toimi seuraavasti:

1. Vie hiiren osoitin **Päiväkirjassasi** päivämäärän kohdalle.
2. Napsauta **+Lisää** > **Suosikitavoite** ja valitse sitten tavoite **Suosikit**-luettelosta.



3. Suosikki lisätään päiväkirjaasi kyseiselle päivälle aikataulutettuna tavoitteena. Treenitavoitteen aikataulutettu aika on oletuksena klo 18.00.
4. Napsauta tavoitetta päiväkirjassasi ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Tavoitteen muokkaaminen tässä näkyvässä ei muuta alkuperäistä suosikitavoitetta.
5. Päivitä muutokset napsauttamalla Tallenna.



Voit muokata suosikkitreffitavoitteitasi ja luoda uusia myös Suosikit-sivulla. Siirry Suosikit-sivulle napsauttamalla ☆-kuvaketta valikon yläreunassa.


## TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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

Tietoa treenin aloittamisesta on kohdassa [Treenin aloittaminen](#).


## TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

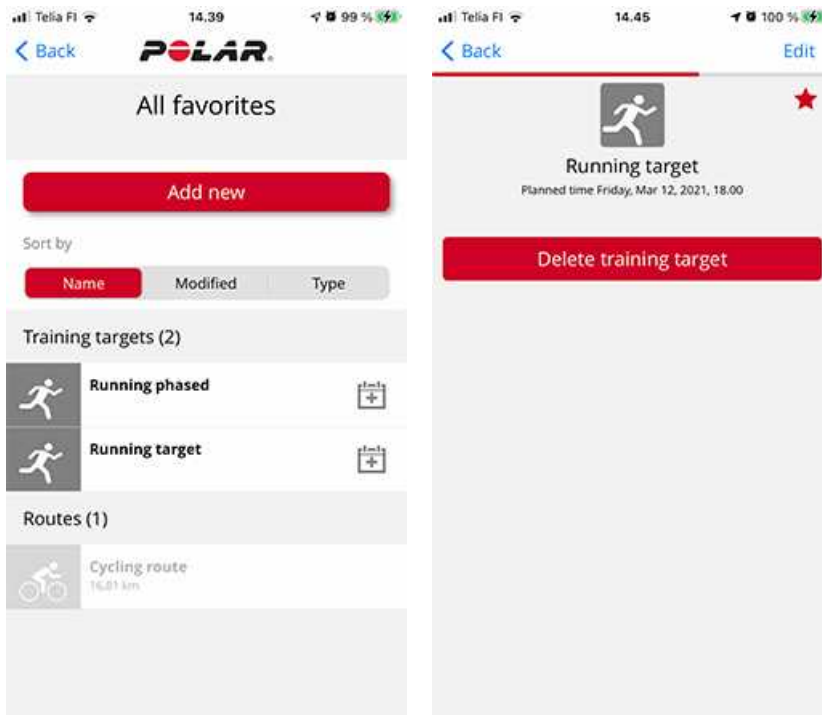
### Suosikitavoite

1. Valitse **Suosikitavoite**.

2. Valitse jokin olemassa olevista suosikkitreenitavoitteista tai **Lisää uusi** suosikkitavoite.
3. Lisää olemassa oleva tavoite Päiväkirjaan napauttamalla kuvaketta  tavoitteen vieressä.
4. Valitsemasi treenitavoite lisätään kuluvalle päivälle treenikalenteriin. Muokkaa treenitavoitteen aikaa avaamalla treenitavoite päiväkirjasta.
5. Jos valitset Lisää uusi, voit luoda uuden **Pikatavoitteen, Vaiheistetun tavoitteen, Strava Live -segmentin** tai **Komoot-reitin**.



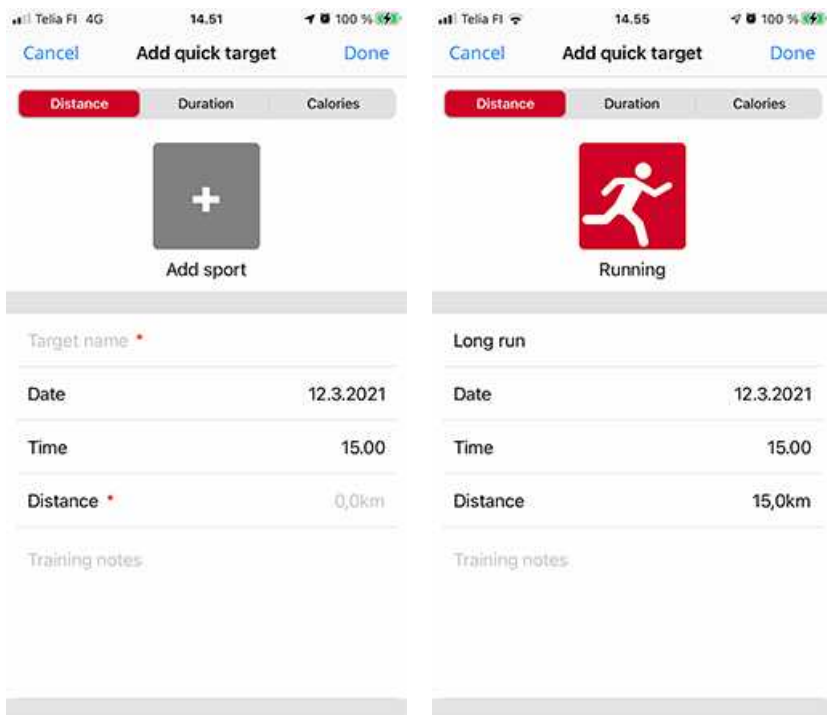
Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X:ssä ja Vantage V2:ssa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X:ssä, M460:ssä, V650:ssä, V800:ssa, Vantage V:ssä ja Vantage V2:ssa.




## Pikatavoite

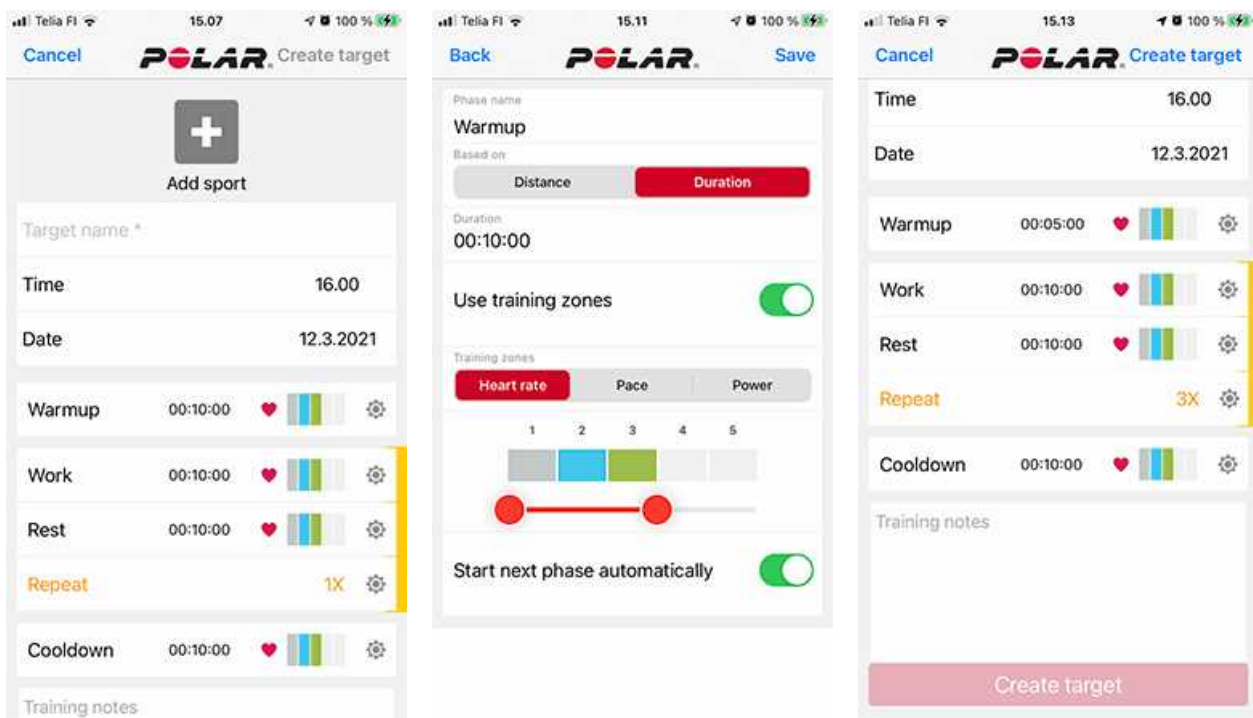
1. Valitse **Pikatavoite**.
2. Valitse, perustuuko pikatavoite matkaan, keston vai kaloreihin.
3. Lisää laji.
4. Nimeä tavoite.
5. Aseta tavoitematka, -kesto tai -kalorimäärä.
6. Lisää tavoite Treenipäiväkirjaan napauttamalla **Valmis**.





## Vaiheistettu tavoite

1. Valitse **Vaiheistettu tavoite**.
2. Lisää laji.
3. Nimeä tavoite.
4. Aseta tavoitteen aika ja päivämäärä.
5. Muokkaa vaiheasetuksia napauttamalla kuvaketta  vaiheen vierestä.
6. Lisää tavoite Treenipäiväkirjaan napauttamalla **Luo tavoite**.



Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

# TÄRKEITÄ TIETOJA


## M200:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar M200 -laitetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.


**Älä lataa laitetta, kun sen USB-liitin on märkä.** Anna USB-liittimen kuivua tai pyyhi se kuivaksi pehmeällä pyyhkeellä ennen lataamista. Tällöin lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.

Pidä harjoituslaitteesi puhtaana.

- Suosittelemme, että peset laitteen ja rannekkeen kunkin harjoituskerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Irrota laite rannekkeesta ja pese ne erillään. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

 *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 laitetta hengittämättömässä tai kosteassa materiaalissa, kuten muovipussissa tai kosteassa urheilukassissa.
- 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 M200:n tietokoneeseen tai latauslaitteeseen, tarkista, ettei M200:n USB-liittimessä ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotta laite ei naarmuunnu.

Käyttölämpötila on 0 °C ... +50 °C.  *Huomaa, että voit käyttää harjoituslaitetta myös kylmemmällä säällä, sillä ihosi lämmittää ranteessasi olevaa laitetta. Jos pidät sitä esimerkiksi polkupyörän ohjaustangossa, noudata laitteen lämpötilarajoja.*

## SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta 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 käyttöikä.

## HUOLTO

Suosittellemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on

kohdassa [Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu](#).

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta [support.polar.com/fi](http://support.polar.com/fi).

## AKKU

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöään 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.


### M200:N AKUN LATAAMINEN

M200:ssa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

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

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



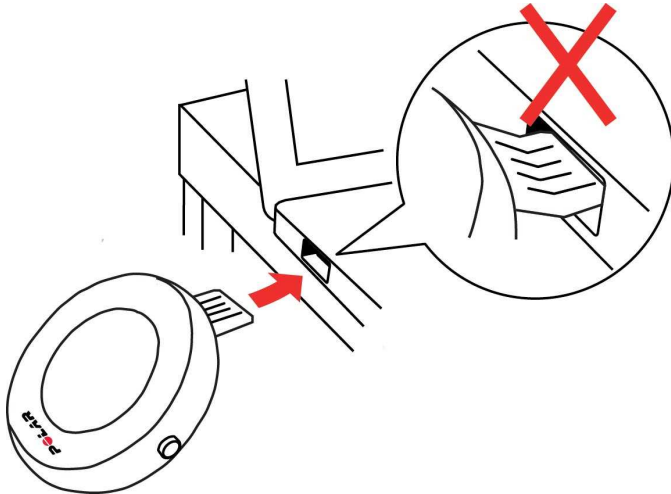
 Älä lataa Polar-tuotteita 9 voltin laturilla, sillä sen käyttö voi vahingoittaa Polar-tuotetta.

Varmista myös, että kytket M200:n sovittimeen oikein, niin että **M200:n USB-liittimen neljä nastaa ovat USB-sovittimen neljää nastaa vasten**.

Voit ladata M200:n tietokoneen kautta liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida M200:n FlowSync-sovelluksen kautta.

1. [Irrota laite rannekkeesta](#).
2. Liitä M200 suoraan tietokoneen USB-porttiin. Varmista, että kytket M200:n oikein päin, niin että **M200:n USB-liittimen neljä nastaa ovat tietokoneen USB-portin neljää nastaa vasten**. Varmista myös, että **USB-liitin ei taivu**. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie muutaman minuutin. Jos tietokoneesi USB-portti on liian löysä M200:n liittämistä varten, voit liittää M200:n tietokoneen USB-porttiin USB A-A (uros-naaras) -jatkojohdolla. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.

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



3. Synkronoinnin jälkeen näytön akkukuvake alkaa täyttyä.
4. Kun akkukuvake on täynnä, M200 on täyteen ladattu.

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

## AKUN KESTO

Akun kesto on

- jopa 6 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla GPS:n ja optisen sykkeenmittauksen ollessa käytössä, kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä, tai
- jopa 6 tuntia jatkuvassa harjoittelussa käytettäessä GPS:ää ja optista sykesensoria tai
- jopa 40 tuntia jatkuvassa harjoittelussa käytettäessä optista sykesensoria tai
- jopa 30 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla, kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto ei ole käytössä.

Akun keston vaikuttavat monet tekijät, kuten M200:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, kuinka paljon näyttö on päällä sekä akun ikä. Kesto-aika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. M200:n pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kesto-aikaa.

## ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

### Akun varaus heikko

Akun varaus on heikko. M200:n lataaminen on suositeltavaa.

### Lataa akku

Lataus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Voit aloittaa uuden harjoituksen vasta, kun M200 on ladattu.

## HUOMIOITAVAA

Polar M200 on suunniteltu mittaamaan sykettä ja näyttämään aktiivisuuden määrää. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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

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

Polar-tuotteet (harjoitustietokoneet, aktiivisuusmittarit ja lisätarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokoneet ja -aktiivisuusmittarit mittaavat sykkeen ja/tai näyttävät aktiivisuustason. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivien Polar-lisätarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljinnopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Katso yhteensopivien lisätarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta [www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet](http://www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet). Ilmanpainesensorilla varustettu Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristömuuttujien mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

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

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

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

Jos harjoituslaite ei edelleenkään toimi, harjoituslaitteiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen niiden läheisyydessä.

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

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 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 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 saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriisi. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorista tai rannekkeesta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Myös vaatteista voi irrota tummempaa väriä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pidä vaaleampi harjoitustietokone loistossaan tulevienkin vuosien ajan varmistamalla, ettei harjoituksen aikana käyttämäsi vaatteista irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihoasi vasten.

## VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMATTOMISSA

Polar-sykesensorit (esimerkiksi H10 ja H9) sisältävät nappipariston. Nappipariston nieleminen voi aiheuttaa vakavia sisäisiä palovammoja jo kahdessa tunnissa ja voi johtaa kuolemaan. **Pidä uudet ja käytetyt paristot poissa lasten ulottuvilta.** Jos paristolokero ei sulkeudu kunnolla, lopeta tuotteen käyttö ja pidä se poissa lasten ulottuvilta. **Jos epäilet, että paristoja on nielty tai niitä on joutunut jonkin kehonosan sisään, hakeudu välittömästi lääkäriin.**

## TEKNISET TIEDOT

### M200

Akkutyypä:

180 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Kestoaika:	Jopa 6 päivää ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla ja yhden tunnin päivittäisellä harjoittelulla GPS:n ja optisen sykkeenmittauksen ollessa käytössä, kun Älykkäät ilmoitukset-toiminto ei ole käytössä.
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Latausaika:	Enintään 2 tuntia.
Latauslämpötila:	0 °C – +40 °C
Materiaalit:	Laite: akryylinitriilibutadieenistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, ruostumaton teräs, polymetyylimetakrylaatti, epoksiliima  Ranneke (polyuretaani): termoplastinen polyuretaani, polykarbonaatti, ruostumaton teräs Lisävarusteena saatava ranneke (silikoni): silikoni, ruostumaton teräs, polyamidi, lasikuitu
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
Sykkeennmittausalue:	30-240 bpm
Vesitiiviys:	Soveltuu uimiseen
Muistin kapasiteetti:	60 h sykeharjoittelua

Käyttää langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa.

M200 on yhteensopiva Polar *Bluetooth Smart* -sykesensoreiden kanssa.

## **POLAR FLOWSYNC -OHJELMA**

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

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](http://support.polar.com).

## **POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS**

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa [support.polar.com](http://support.polar.com).

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uudessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä.

**Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet** soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uideksi. 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 vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpainetta.

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

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

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliötä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.



- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, 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.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa 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, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 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.

## LAKISÄÄTEISET TIEDOT

	<p>Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a>.</p>
	<p>Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.</p>

# VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaa 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 liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

1.0 FI 09/2016