

POLAR®

POLAR M400



M400:N KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar M400 käyttöohje	7
Esittely	7
M400	7
H7-sykesensori	8
USB-johto	8
Polar Flow -sovellus	8
Polar FlowSync -ohjelma	8
Polar Flow -verkkopalvelu	8
Aloittaminen	9
M400:n asetusten määrittäminen	9
Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa	9
Asetusten määrittäminen laitteessa	10
Akun lataaminen	10
Akun kesto	11
Ilmoitukset heikosta varauksesta	11
Näppäintoinnnot ja valikon rakenne	12
Näppäintoinnnot	12
Ajannäyttötila ja valikko	12
Harjoituksen aloitustila	13
Harjoituksen aikana	13
Valikkorakenne	14
Aktiivisuus tänään	14
Päiväkirja	15
Asetukset	15
Ajastimet	15
Kuntotesti	15
Suosikit	16
Yhteensopivat sensorit	16
Polar H7 Bluetooth® Smart -sykesensori	16
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori	16
Yhdistäminen	16
Sykesensorin yhdistäminen M400-laitteeseen	16
Juoksusensorin yhdistäminen M400-laitteeseen	17
Mobiililaitteen yhdistäminen M400-laitteeseen	17
Yhdistä Polar Balance Scale ja M400	18
Yhteyden poistaminen	19
Asetukset	20
Lajiprofiiliasetukset	20
Asetukset	21
Fyysiset asetukset	22

Paino	22
Pituus	22
Syntymäaika	22
Sukupuoli	23
Harjoittelutausta	23
Maksimisyke	23
Yleisasetukset	23
Yhdistä ja synkronoi	24
Lentotila	24
Näppäinäännet	24
Näppäinlukko	24
Aktiivisuusmuistutus	25
Yksiköt	25
Kieli	25
Harjoitusnäkyvän väri	25
Tietoja tuotteesta	25
Kelloasetukset	25
Herätys	26
Aika	26
Päivämäärä	26
Viikon aloituspäivä	26
Kellotaulu	26
Pikavalikko	27
Pikavalikko harjoituksen aloitustilassa	27
Pikavalikko harjoitusnäkyvässä	27
Pikavalikko taukotilassa	28
Laiteohjelmistopäivitys	29
Laiteohjelmiston päivittäminen	29
Harjoittelu	30
Sykesensorin pukeminen	30
Sykesensorin yhdistäminen	30
Harjoituksen aloittaminen	31
Harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aloittaminen	32
Harjoituksen aloittaminen intervalliajastinta käyttäen	33
Harjoituksen aloittaminen lopetusajan arviointia käyttäen	33
Toiminnot harjoittelun aikana	34
Kierrosajan mittaaminen	34
Syke- tai nopeusalueen lukitseminen	34
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa	34
Asetusten muuttaminen Pikavalikossa	34
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen	34
Harjoituksen jälkeen	36
Harjoituksen yhteenveto M400:ssa	36
Polar Flow -sovellus	38
Polar Flow -verkkopalvelu	38

Ominaisuudet	39
Avustettu GPS (A-GPS)	39
A-GPS:n voimassaolo	40
GPS-toiminnot	40
Takaisin alkuun	40
Aktiivisuuden seuranta 24/7	41
Aktiivisuustavoite	41
Aktiivisuustiedot	42
Smart Coaching	44
Harjoituksen vaikutus	45
Kuntotesti	46
Ennen testiä	47
Testin suorittaminen	47
Testitulokset	47
Kuntotasoluokat	48
Miehet	48
Naiset	48
VO2max	49
Juoksuindeksi	49
Lyhyen aikavälin analyysi	50
Miehet	50
Naiset	50
Pitkän aikavälin analyysi	51
Sykealueet	52
Älykkäät kalorit	56
Älykkäät ilmoitukset	56
Nopeusalueet	56
Nopeusalueasetukset	56
Oletus	57
Vapaa	57
Harjoitustavoite ja nopeusalueet	57
Harjoituksen aikana	57
Harjoituksen jälkeen	57
Lajiprofiilit	57
Askeltiheys ranteesta	58
Polar-juoksuohjelma	58
Polar-juoksuohjelman luominen	59
Juoksutavoitteen aloittaminen	59
Edistymisen seuranta	59
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori	60
Juoksusensorin yhdistäminen M400-laitteeseen	60
Juoksusensori kalibroiminen	60
Manuaalinen kalibrointi	60
Tarkan kierrospituuden asettaminen	61
Kertoimen asettaminen	61

Automaattinen kalibrointi	61
Askeltiheys ja askelpituus	62
Polar Flow -sovellus	63
Polar Flow -verkkopalvelu	64
Syöte	64
Tutki	64
Päiväkirja	64
Edistyminen	65
Harjoitustavoitteet	65
Harjoitustavoitteen luominen	65
Pikatavoite	65
Jaksotettu tavoite	66
Suosikit	66
Suosikit	66
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin	67
Suosikin muokkaaminen	67
Suosikin poistaminen	67
Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa	67
Uuden lajiprofiilin lisääminen	67
Lajiprofiilin muokkaaminen	68
Perusasetukset	68
Syke	68
Harjoitusnäkyvät	68
Synkronointi	70
Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa	70
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	71
M400:n huoltaminen	72
M400	72
Sykesensori	75
Säilyttäminen	75
Bluetooth® Smart -juoksusensori	76
Huolto	76
Tärkeitä tietoja	77
Paristot ja akut	77
Sykesensorin pariston vaihtaminen	77
Huomioitavaa	78
Häiriöt harjoittelun aikana	78
Terveys ja treenaaminen	79
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa	80
Tekniset tiedot	80
M400	80
H7-sykesensori	81
Polar FlowSync -ohjelma	82
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	82
Polar-tuotteiden vesitiivisyys	82

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	83
Lakisääteiset tiedot	84
Vastuunrajoitus	84

POLAR M400 KÄYTTÖOHJE

ESITTELY

Onnittelut M400:n valinnasta! Innokkaille harjoittelijoille suunnattu M400 on varustettu GPS:llä, Smart Coaching -ominaisuuksilla ja ympärivuorokautisella aktiivisuuden seurannalla. Se auttaa sinua ylittämään rajasi ja pääsemään huippusuoritukseen. Saat yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksen avulla. Lisäksi voit suunnitella ja analysoida harjoitteluasi tarkasti Flow-verkkopalvelussa.

Tutustu uuteen harjoituskumppaniisi tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteessa www.polar.com/en/support/M400 on videotutoriaaleja ja tämän käyttöohjeen viimeisin versio.




M400

Tarkkaile harjoitustietojasi, kuten sykettä, nopeutta, matkaa ja reittiä, sekä kaikkia arkipäivän aktiviteettejasi.

H7-SYKESENSORI

Tuo tarkka reaaliaikainen sykkeesi M400-laitteeseen harjoituksen aikana. Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa.

 *Sisältyy vain M400 ja sykesensori -tuotepaketteihin. Jos hankkimassasi tuotepaketissa ei ollut sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.*

USB-JOHTO

USB-johdon avulla ladataan akku ja synkronoidaan tiedot M400:n ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelman avulla.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Flow-sovellus synkronoi harjoitustiedot langattomasti Polar Flow -verkkopalveluun. Voit ladata sovelluksen App Store- tai Google Play -kaupasta.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelmalla voit synkronoida tiedot M400:n ja Flow-verkkopalvelun välillä tietokoneen ja USB-johdon avulla. Lataa ja asenna Polar FlowSync -ohjelma osoitteesta www.flow.polar.com/start.

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Suunnittele ja analysoi harjoituksesi tarkasti, mukauta laitteesi ja lue lisätietoja suorituksesi osoitteesta polar.com/flow

ALOITTAMINEN


Varmista paras hyöty M400:sta ja siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, jossa on helpot ohjeet M400:n asetusten määrittämiseen, viimeisimmän laiteohjelmiston lataamiseen ja Flow-verkkopalvelun käyttöönottoon.

Jos haluat päästä heti lenkille M400:n kanssa, voit määrittää asetukset nopeasti Perusasetukset-kohdassa annettujen ohjeiden mukaan.

M400:N ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Määritä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa. Siellä voit syöttää kerralla kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tietosi. Voit valita M400:n kielen ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston. Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa edellyttää tietokonetta ja Internet-yhteyttä.

Jos käytettävissäsi ei juuri nyt ole tietokonetta ja Internet-yhteyttä, voit aloittaa asetusten määrittämisen laitteesta. **Huomaa, että vain osa asetuksista voidaan määrittää laitteen kautta.** Varmista paras hyöty M400:sta määrittämällä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa myöhemmin.

 *M400 on toimitettaessa varastointitilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen tai USB-laturiin. Jos akku on aivan tyhjä, latausanimaation ilmestyminen näyttöön vie pari minuuttia.*

ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla voit yhdistää M400:n Flow-verkkopalveluun.
2. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näyttöön tulevien ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync avautuu automaattisesti ja kehottaa sinua kytkemään Polar-laitteesi.
4. Kytke M400 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. M400 aktivoituu, ja sen akku alkaa latautua. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.
5. Flow-verkkopalvelu avautuu automaattisesti verkkoselaimeesi. Luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalvelussa tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Syötä fyysiset asetukset tarkasti, sillä ne vaikuttavat kalorien laskentaan ja muihin Smart Coaching -toimintoihin.
6. Aloita synkronointi napsauttamalla **Valmis**, niin asetukset synkronoidaan M400:n ja verkkopalvelun välillä. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu loppuun.

 Polar Flow -verkkopalvelussa valittavat kielet ovat: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuï, Suomi, Svenska** tai **Türkçe**.

ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN LAITTEESSA

Kytke M400 tietokoneen USB-porttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. **Valitse kieli** tulee näyttöön. Valitse **English** painamalla ALOITA-painiketta. M400 on toimitettaessa vain englanninkielinen, mutta voit lisätä muita kieliä myöhemmin määrittäessäsi asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa.

Määritä seuraavat tiedot ja vahvista kukin valinta painamalla Aloita-painiketta. Jos haluat milloin tahansa palata takaisin ja muuttaa asetusta, paina Takaisin-painiketta, kunnes haluamasi asetukset tulevat näyttöön.

1. **Ajan esitystapa:** Valitse **12 h** tai **24 h**. Jos valitset **12 h**, valitse **AM** tai **PM**. Aseta sitten kellonaika.
2. **Päivämäärä:** Syötä päivämäärä.
3. **Yksiköt:** Valitse metriset (**kg/cm**) tai brittiläiset (**lb/ft**) yksiköt.
4. **Paino:** Syötä painosi.
5. **Pituus:** Syötä pituutesi.
6. **Syntymäaika:** Syötä syntymäaikasi.
7. **Sukupuoli:** Valitse **Mies** tai **Nainen**.
8. **Harjoitustausta:** **Satunnainen (0–1 t/vko)**, **Säännöllinen (1–3 t/vko)**, **Aktiivi (3–5 t/vko)**, **Huippuaktiivi (5–8 t/vko)**, **Puoliammattim. (8–12 t/vko)**, **Ammattimainen (12+ t/vko)**.
Lisätietoja harjoitustaustasta on kohdassa [Fyysiset asetukset](#).
9. **Valmiina!** tulee näyttöön, kun olet määrittänyt asetukset. Tämän jälkeen M400 siirtyy ajannäyttötilaan.

AKUN LATAAMINEN

Kun olet ottanut M400:n pakkauksesta, sen akku on ladattava. Anna M400:n akun latautua täyteen, ennen kuin otat sen käyttöön ensimmäisen kerran.

M400:ssa on sisäinen, ladattava akku. Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista.

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").



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

1. Kytke micro USB -liitin M400:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. **Ladataan** tulee näyttöön.
3. Kun M400 on latautunut täyteen, **Lataus suoritettu** tulee näyttöön.

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

i Älä lataa M400:n akkua, kun laite on märkä.


i Älä lataa M400:n akkua, jos USB-portti on rikki.


i Älä lataa akkua alle -10 °C:n tai yli +50 °C:n lämpötiloissa.

AKUN KESTO

Akun käyttöaika on jopa 8 tuntia käytettäessä GPS:ää ja sykesensoria. Pelkässä ajannäyttötilassa ja päivittäisen aktiivisuuden mittauksella käyttöaika on noin 30 päivää. Akun keston vaikuttavat monet tekijät, kuten M400:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja akun ikä. Kesto aika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa reilusti nollan alapuolelle. M400:n pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kesto.

ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

 <p>Akun varaus heikko. Lataa akku.</p>	<p>Akun varaus heikko. Lataa akku</p> <p>Akun varaus on heikko. Lataa M400.</p>
---	--

 Lataa ennen harjoitusta	Lataa ennen harjoitusta Varaus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Uuden harjoituksen voi aloittaa vasta, kun M400 on ladattu.
---	--

Jos näyttö on tyhjä, akku on tyhjentynyt ja M400 on siirtynyt lepotilaan. Lataa M400. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

NÄPPÄINTOIMINNOT JA VALIKON RAKENNE

M400-harjoitustietokoneessa on viisi painiketta, joilla on eri toimintoja käyttötilanteesta riippuen. Seuraavissa taulukoissa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.

NÄPPÄINTOIMINNOT



AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS	ALAS
Valaise näyttö	Poistu valikosta	Vahvista valinnat	Selaa valintaluetteloita	Selaa valintaluetteloita
Lukitse näppäimet pitämällä painiketta painettuna	Palaa edelliselle tasolle	Siirry harjoituksen aloitustilaan	Muuta valittua arvoa	Muuta valittua arvoa
	Älä muuta asetuksia	Vahvista	Muuta	

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS	ALAS
	Peruuta valinnat Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä painiketta painettuna Synkronoi Flow-sovelluksen kanssa pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa	näytössä näkyvä valinta	kellotaulua pitämällä painiketta painettuna	

HARJOITUKSEN ALOITUSTILA

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS	ALAS
Valaise näyttö Siirry lajiprofilien asetuksiin pitämällä painiketta painettuna	Palaa ajannäyttötilaan	Aloita harjoitus	Selaa lajiluetteloa	Selaa lajiluetteloa

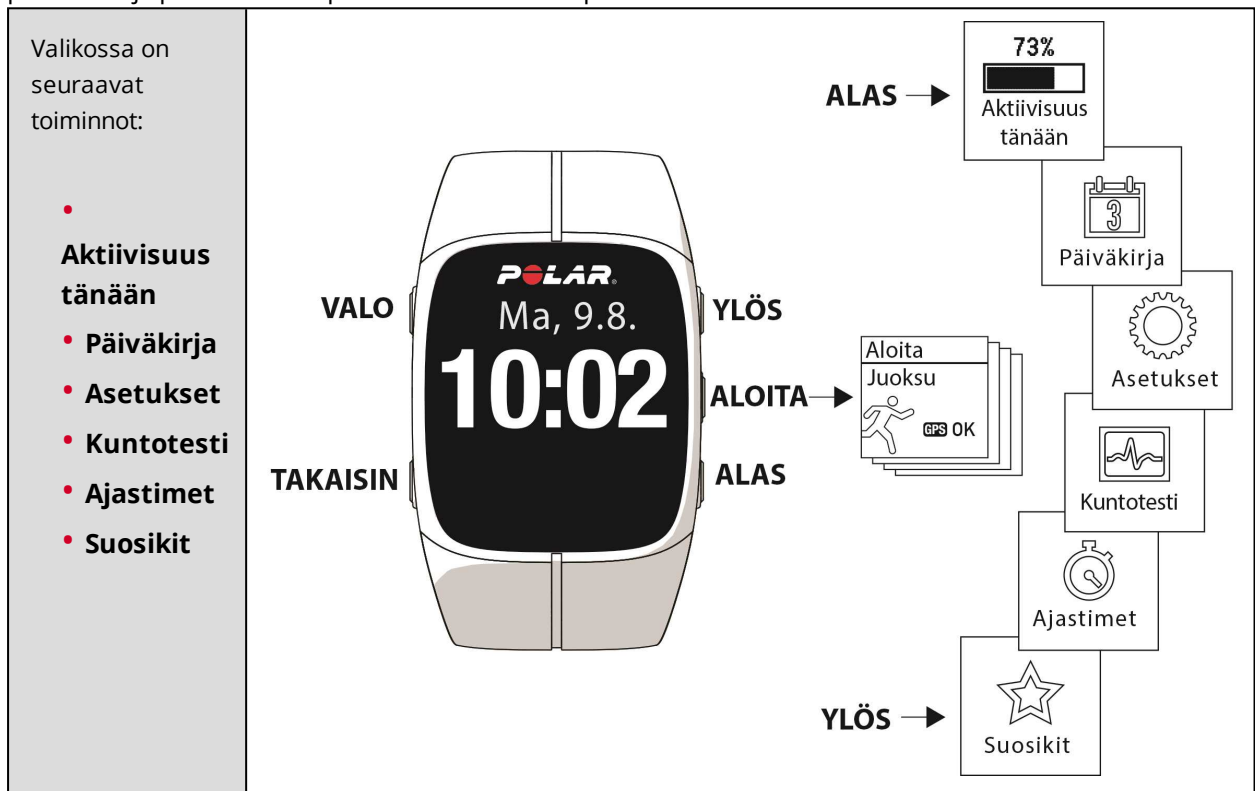
HARJOITUKSEN AIKANA

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS	ALAS
Valaise näyttö Pitkällä painalluksella avautuu Pikavalikko	Keskeytä harjoitus painamalla kerran Lopeta harjoituksen	Lukitse alue ja vapauta lukitus pitämällä painiketta painettuna	Vaihda harjoitusnäkyä	Vaihda harjoitusnäkyä

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS	ALAS
	tallennus pitämällä painiketta painettuna 3 sekunnin ajan	Jatka harjoituksen tallentamist- a, kun harjoitus on keskeytetty		

VALIKKORAKENNE

Siirry valikkoon ja selaa sitä YLÖS- ja ALAS-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla ALOITA-painiketta ja palaa takaisin painamalla TAKAISIN-painiketta.



AKTIIVISUUS TÄNÄÄN

Polar M400:n antama päivittäinen aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka löydät Flow-verkkopalvelusta päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetuksista.

Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan aktiivisuuspalkilla. Aktiivisuuspalkki täyttyy, kun saavutat päivittäisen tavoitteesi.

Aktiivisuus tänään -kohdassa näytetään yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudesta (aktiivinen aika, kalorit ja askeleet) ja vaihtoehtoiset tavat saavuttaa päivän aktiivisuustavoite.

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

PÄIVÄKIRJA

Päiväkirjassa näet kuluvan viikon, neljä edellistä viikkoa ja seuraavat neljä viikkoa. Kun valitset päivän, päivän aktiivisuus ja harjoitukset, kunkin harjoituksen yhteenveto ja päivän aikana tekemäsi testit näytetään. Myös suunnittelemasi harjoitukset näytetään.

ASETUKSET

Asetukset-kohdassa voit muokata seuraavia ominaisuuksia:

- **Lajiprofiilit**
- **Fyysiset asetukset**
- **Yleisasetukset**
- **Kelloasetukset**

Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).

AJASTIMET

Ajastimet-kohdassa näytetään:

- **Intervalliajastin:** Voit luoda aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepovaiheiden kestot tarkasti.
- **Lopetusajan arviointi:** Saavuta tiettyä matkaa varten määrittämäsi tavoiteaika. Määritä harjoituksen aikana kulkemasi matka, niin M400 arvioi saapumisaikasi nopeutesi perusteella.

Katso lisätietoja kohdasta [Harjoituksen aloittaminen](#).

KUNTOTESTI

Mittaa kuntotasosi samalla, kun rentoudut pitkälläsi.

Katso lisätietoja kohdasta [Kuntotesti](#).

SUOSIKIT

Suosikit-kohdassa näytetään harjoitustavoitteet, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelussa.

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

YHTEENSOPIVAT SENSORIT

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi Bluetooth® Smart -sensoreiden avulla.

POLAR H7 BLUETOOTH® SMART -SYKESENSORI

Tuo tarkka reaaliaikainen sykkeesi M400-laitteeseen harjoituksen aikana. Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa.

POLAR *BLUETOOTH*® SMART -JUOKSUSENSORI

Bluetooth® Smart -juoksusensori on tarkoitettu juoksijoille, jotka haluavat parantaa tekniikkaansa ja suorituskykyään. Se näyttää nopeus- ja matkatiedot niin juoksumatolla kuin mutaisimmalla maastoreitillä juostessasi.

- Mittaa jokaisen askeleesi sekä näyttää juoksunopeutesi ja kulkemasi matkan.
- Auttaa parantamaan juoksutekniikkaasi näyttämällä askeltiheytesi ja askelpituutesi.
- Pieni sensori kiinnittyy tukevasti kengännauhoihin.
- Iskun- ja vedenkestävä sensori selviytyy vaativimmistakin lenkeistä.

Katso lisätietoja kohdasta [Polar Bluetooth Smart -juoksusensori](#).

YHDISTÄMINEN

Ennen uuden *Bluetooth* Smart ® -sykesensorin tai mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä M400-laitteeseen. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että M400 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta tiedonsiirto ei häiritse toimintoa.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN M400-LAITTEESEEN

Sykesensori voidaan yhdistää M400-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Pue sykesensori ylläsi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla laitetta M400:lla** tulee näyttöön. Kosketa sykesensoria M400:lla ja odota sensorin löytymistä.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Pue sykesensori. Siirry M400:ssa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M400 alkaa etsiä sykesensoria.
3. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID **Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN M400-LAITTEESEEN

Varmista, että juoksusensori on kiinnitetty kenkään oikein. Lisätietoja juoksusensorin asetusten määrittämisestä on juoksusensorin käyttöohjeessa.

Juoksusensori voidaan yhdistää M400-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Kosketa juoksusensoria M400:lla ja odota sensorin löytymistä.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar RUN xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M400 alkaa etsiä juoksusensoria.
3. Kun juoksusensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Katso lisätietoja kohdasta [Polar Bluetooth Smart -juoksusensori](#).

MOBIILILAITTEEN YHDISTÄMINEN M400-LAITTEESEEN

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen

- määritä asetukset osoitteessa flow.polar.com/start luvussa [M400:n asetusten määrittäminen](#) kerrotulla tavalla
- lataa Flow-sovellus App Store -kaupasta
- varmista, että mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa.

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi, jotka olet luonut määrittäessäsi M400:n asetukset.
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan laitetta M400**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä TAKAISIN-painiketta painettuna M400:n ajannäyttötilassa.
4. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi ja kirjoita siihen M400:ssa näkyvä PIN-koodi.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi.
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan laitetta M400**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Siirry M400:ssa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte** ja paina ALOITA-painiketta.
4. **Vahvista toisesta laitteesta PIN xxxxxx** tulee M400:n näyttöön. Syötä M400:n PIN-koodi mobiililaitteeseen. Yhdistäminen käynnistyy.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

YHDISTÄ POLAR BALANCE SCALE JA M400

Polar Balance -vaaka voidaan yhdistää M400-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
2. Piippauksen jälkeen vaa'an Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua. Se tarkoittaa, että yhteys on käytössä. Vaaka ja M400 voidaan nyt yhdistää.
3. Pidä M400:n TAKAISIN-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan ja odota, kunnes näyttöön tulee ilmoitus yhdistämisen valmistumisesta.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M400 alkaa etsiä vaakaa.
3. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.

4. Kun vaaka löytyy, laitteen ID **Polar scale xxxxxxxx** tulee M400:n näyttöön.
5. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

 Vaaka voidaan yhdistää seitsemään eri Polar-laitteeseen. Jos yhdistettyjen laitteiden määrä ylittää seitsemän, ensimmäisenä yhdistetyn laitteen yhteys poistetaan ja korvataan uudella.

YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistetyt laitteet** ja paina ALOITA-painiketta.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina ALOITA-painiketta.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä** ja paina ALOITA-painiketta.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

ASETUKSET

Lajiprofiiliasetukset	20
Asetukset	21
Fyysiset asetukset	22
Paino	22
Pituus	22
Syntymäaika	22
Sukupuoli	23
Harjoittelutausta	23
Maksimisyke	23
Yleisasetukset	23
Yhdistä ja synkronoi	24
Lentotila	24
Näppäinäännet	24
Näppäinlukko	24
Aktiivisuusmuistutus	25
Yksiköt	25
Kieli	25
Harjoitusnäkyvän väri	25
Tietoja tuotteesta	25
Kelloasetukset	25
Herätys	26
Aika	26
Päivämäärä	26
Viikon aloituspäivä	26
Kellotaulu	26
Pikavalikko	27
Pikavalikko harjoituksen aloitustilassa	27
Pikavalikko harjoitusnäkyvässä	27
Pikavalikko taukotilassa	28
Laiteohjelmistopäivitys	29
Laiteohjelmiston päivittäminen	29

LAJIPROFIILIASETUKSET

Mukauta lajiprofiiliasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi. Voit muokata eräitä M400:n lajiprofiiliasetuksia kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Voit esimerkiksi määrittää GPS:n käyttöön tai pois käytöstä eri lajien yhteydessä.



Flow-verkkopalvelussa on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

Harjoituksen aloitustilassa näytetään oletuksena neljä lajiprofiilia. Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne M400-laitteeseen. M400:ssa voi olla kerralla enintään 20 lajia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

Oletuksena **Lajiprofiilit**-kohdassa on seuraavat lajit:

- **Juoksu**
- **Pyöräily**
- **Muu ulkoliikunta**
- **Muu sisäliikunta**



Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit M400-laitteeseen, ne näkyvät lajiprofiililuettelossa.

ASETUKSET

Jos haluat tarkastella tai muokata lajiprofiiliasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit** ja valitse profiili, jota haluat muokata. Pääset valittuna olevan lajiprofiilin asetuksiin myös harjoituksen aloitustilasta pitämällä VALO-painiketta painettuna.

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois, Hiljainen, Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset: Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. **Tarkista sykerajat:** Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.


Juoksusensori: Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorin kalibroinnista kohdasta [Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori](#).

- **Nopeusnäkyvä:** Valitse **km/h** (kilometriä tunnissa) tai **min/km**(minuuttia/kilometri). Jos olet valinnut brittiläiset mittayksiköt, valitse **mph** (mailia tunnissa) tai **min/mi** (minuuttia/maili).
- **Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksenpäälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt.



GPS-tallennuksen on oltava päällä, jotta automaattista keskeytystä voidaan käyttää.

- **Automaattinen kierros:** Valitse **Pois päältä, Kierroks. pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroks. pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan.

 *GPS-tallennuksen on oltava päällä, jotta matkaan perustuvaa automaattista kierrosta voidaan käyttää.*

FYYSISET ASETUKSET

Näet fyysiset asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Fyysiset asetukset**. Fyysisten asetusten, erityisesti painon, pituuden, syntymäajan ja sukupuolen, määrittämisessä on oltava tarkka, sillä ne vaikuttavat mitattujen arvojen, kuten sykealueiden raja-arvojen ja energiankulutuksen, laskentaan.

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- **Paino**
- **Pituus**
- **Syntymäaika**
- **Sukupuoli**
- **Harjoittelutausta**
- **Maksimisyke**

PAINO

Määritä painosi kiloina (kg) tai paunoina (lbs).

PITUUS

Määritä pituutesi senttimetreinä (metrinen) tai jalkoina ja tuumina (brittiläinen).

SYNTYMÄAIKA

Määritä syntymäaikasi. Päiväyksen järjestys riippuu valitsemastasi päivämäärän ja ajan näyttömuodosta (24 h: päivä - kuukausi - vuosi / 12 h: kuukausi - päivä - vuosi).

SUKUPUOLI

Valitse **Mies** tai **Nainen**.

HARJOITTELUTAUSTA

Harjoittelutausta on arvio pitkäaikaisesta fyysisestä aktiivisuudestasi. Valitse viimeisten kolmen kuukauden aikaista fyysisen aktiivisuutesi määrää ja intensiteettiä parhaiten kuvaava vaihtoehto.

- **Satunnainen (0-1 t/vko):** Et osallistu säännöllisesti ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.
- **Säännöllinen (1-3 t/vko):** Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa. Juokset esimerkiksi 5–10 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 1–3 tuntia viikossa, tai työsi edellyttää kohtuullista fyysistä liikuntaa.
- **Aktiivi (3-5 t/vko):** Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 3–5 tuntia viikossa.
- **Huippuaktiivi (5-8 t/vko):** Teet vähintään 5 raskasta harjoitusta viikossa ja saatat välillä osallistua massaurheilutapahtumiin.
- **Puoliammattimainen (8-12 t/vko):** Teet raskaan harjoituksen lähes joka päivä ja pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.
- **Ammattimainen (> 12 t/vko):** Olet kestävyysurheilija. Harjoittelet raskaasti, koska pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.

MAKSIMISYKE

Määritä maksimisyke, jos tiedät maksimisykkeesi. Ikäsi perusteella laskettu oletusarvoinen maksimisyke (220 – ikä) näytetään syöttäessäsi sykearvoa ensimmäistä kertaa.

HR_{max} -arvoa käytetään energiankulutuksen arvioinnissa. HR_{max} eli maksimisyke on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma HR_{max} -arvosi on maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR_{max} -arvo on erittäin tärkeä myös harjoituksen tehon määrittelyssä. Se on yksilöllinen ja riippuu iästä ja perinnöllisistä tekijöistä.

YLEISASETUKSET

Näet yleisasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset**

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Lentotila**
- **Näppäinäänet**
- **Näppäinlukko**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Harjoitusnäkyvän väri**
- **Tietoja tuotteesta**

YHDISTÄ JA SYNKRONOI

- **Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte / Yhdistä muu laite:** Yhdistä sykesensoreita tai mobiililaitteita M400-laitteeseesi.
- **Yhdistetyt laitteet:** Näytä kaikki laitteet, jotka on yhdistetty M400-laitteeseen. Laitteita voivat olla sykesensorit ja mobiililaitteet.
- **Synkronoi tiedot:** Tietojen synkronointi Flow -sovelluksen kanssa. **Synkronoi tiedot** tulee näyttöön, kun olet yhdistänyt mobiililaitteen M400-laitteeseen.


LENTOTILA

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

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

NÄPPÄINÄÄNET

Aseta näppäinäänet **Päälle** tai **Pois päältä**.

 *Huomaa, että asetus ei vaikuta harjoitusääniin. Harjoitusääniä muokataan lajiprofiiliasetuksista. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiiliasetukset" sivulla 20.*

NÄPPÄINLUKKO

Valitse **Manuaalinen lukitus** tai **Automaattinen lukitus**. Jos valitset **Manuaalisen lukituksen**, voit lukita painikkeet manuaalisesti **Pikavalikosta**. Jos valitset **Automaattisen lukituksen**, näppäimet lukittuvat automaattisesti 60 sekunnin kuluttua.

AKTIIVISUUSMUISTUTUS

Aseta aktiivisuusmuistutus **Päälle** tai **Pois päältä**.

YKSIKÖT

Valitse metriset (**kg/cm**) tai brittiläiset (**lb/ft**) yksiköt. Määritä painon, pituuden, matkan ja nopeuden yksiköt.

KIELI

Valitse *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuŭ, Suomi, Svenska* tai *Türkçe*. Määritä M400:n kieli.

HARJOITUSNÄKYMÄN VÄRI

Valitse **Tumma** tai **Vaalea**. Vaihda harjoitusnäkyvän väriä. Kun **Vaalea** on valittuna, harjoitusnäkyvän tausta on vaalea ja kirjaimet ja numerot ovat tummia. Kun **Tumma** on valittuna, harjoitusnäkyvän tausta on tumma ja kirjaimet ja numerot ovat vaaleita.

TIETOJA TUOTTEESTA

Voit tarkistaa M400:n ID:n sekä laiteohjelmistoversion, laitemallin ja A-GPS:n voimassaolon.

KELLOASETUKSET


Näet kelloasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Kelloasetukset**.

Kelloasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- Herätys
- Aika
- Päivämäärä
- Viikon aloituspäivä
- Kellotaulu


HERÄTYS

Valitse hälytyksen toistoksi **Pois, Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.

 *Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.*


AIKA

Aseta ajanesitystapa: **24 h** tai **12 h**. Aseta sitten kellonaika.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, kellonaika päivitetään automaattisesti palvelusta.*

PÄIVÄMÄÄRÄ

Aseta päivämäärä. Määritä myös **Päivämäärän esitystapa**. Valittavissa on **kk/pp/vvvv, pp/kk/vvvv, vvvv/kk/pp, pp-kk-vvvv, vvvv-kk-pp, pp.kk.vvvv** ja **vvvv.kk.pp**.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, päivämäärä päivitetään automaattisesti palvelusta.*

VIIKON ALOITUSPÄIVÄ

Valitse viikon aloituspäivä. Valittavissa on **maanantai, lauantai** tai **sunnuntai**.

 *Kun synkronoit laitteen Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, viikon aloituspäivä päivitetään automaattisesti palvelusta.*

KELLOTAULU

Valitse kellotaulu:

- **Päivitt. aktiiv.** (+ Päivämäärä ja aika)
- **Nimesi ja aika**
- **Analoginen**
- **Iso**

PIKAVALIKKO

PIKAVALIKKO HARJOITUKSEN ALOITUSTILASSA

Avaa valittuna olevan lajiprofiilin asetukset pitämällä VALO-painiketta painettuna harjoituksen aloitustilassa:

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois, Hiljainen, Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset: Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. **Tarkista sykerajat:** Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Juoksusensori:** Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorin kalibroinnista kohdasta [Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori](#).
- **Nopeusnäky:** Valitse **km/h** (kilometriä tunnissa) tai **min/km**(minuuttia/kilometri). Jos olet valinnut brittiläiset mittayksiköt, valitse **mph** (mailia tunnissa) tai **min/mi** (minuuttia/maili).
- **Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksenpäälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt.
- **Automaattinen kierros:** Valitse **Pois päältä, Kierroks. pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroksen pituus, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan**. Jos valitset **Kierroksen kesto, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan**.

PIKAVALIKKO HARJOITUSNÄKYMÄSSÄ

Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-näppäintä painettuna harjoitusnäkyssä. Harjoitustilan **pikavalikossa** on seuraavat toiminnot:


- **Lukitse näppäimet:** Lukitse näppäimet painamalla ALOITA-painiketta. Avaa lukitus pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- **Taustavalo päälle:** Aseta taustavalo pysyvästi päällä -toiminto **Päälle** tai **Pois päältä**. Kun toiminto on otettu käyttöön, taustavalo pysyy päällä jatkuvasti. Taustavalon voi kytkeä päälle pysyvästi ja toiminnon voi poistaa käytöstä painamalla VALO-painiketta. Huomaa, että tämä toiminto heikentää akun kestoa.
- **Etsi sensori:** Etsi syke- tai juoksusensori.
- **Juoksusensori:** Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorin kalibroinnista kohdasta [Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori](#).

- **Intervalliajastin:** Voit luoda aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepoaikojen kestot tarkasti. Valitse **Aloita X,XX km / XX:XX**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä ajastinta, tai luo uusi ajastin kohdassa **Aseta ajastin**.
- **Lopetusajan arviointi:** Määritä harjoituksen aikana kulkemasi matka, niin M400 arvioi saapumisaikasi nopeutesi perusteella. Valitse **Aloita XX,XX km**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä tavoitematkaa, tai määritä uusi tavoite kohdassa **Aseta matka**.
- **Nykyisen sijainnin tiedot:** Tämä ominaisuus on valittavissa vain, kun GPS on otettu käyttöön lajiprofiilissa.
- **Kohdeopas päälle:** Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspisteeseen. Valitse **Kohdeopas päälle** ja paina ALOITA-painiketta. Kohdeoppaan nuolinäkymä päällä tulee näyttöön ja M400 siirtyy **Takaisin alkuun** -näkömään. Katso lisätietoja kohdasta [Takaisin alkuun](#).

PIKAVALIKKO TAUKOTILASSA

Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-näppäintä painettuna taukotilassa. Taukotilan **pikavalikossa** on seuraavat toiminnot:

- **Lukitse näppäimet:** Lukitse näppäimet painamalla ALOITA-painiketta. Avaa lukitus pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois, Hiljainen, Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset: Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. **Tarkista sykerajat:** Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Juoksusensori:** Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorin kalibroinnista kohdasta [Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori](#).
- **Nopeusnäkömää:** Valitse **km/h** (kilometriä tunnissa) tai **min/km** (minuuttia/kilometri). Jos olet valinnut brittiläiset mittayksiköt, valitse **mph** (mailia tunnissa) tai **min/mi** (minuuttia/maili).
- **Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksen päälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt.
- **Automaattinen kierros:** Valitse **Pois päältä, Kierroksen pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä **matka, jonka kuluttua kierros mitataan**. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä **aika, jonka kuluttua kierros mitataan**.

 GPS-tallennuksen on oltava päällä, jotta automaattista keskeytystä tai matkaan perustuvaa automaattista kierrosta voidaan käyttää.

LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

M400:n laiteohjelmisto voidaan päivittää. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi M400:n tietokoneeseen USB-johdolla. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla. Myös Flow-sovellus ilmoittaa, kun uusi laiteohjelmisto on saatavana.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan M400:n toimintaa. Niihin voi sisältyä esimerkiksi olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.

LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN


Laiteohjelmiston päivittäminen edellyttää

- tiliä Flow-verkkopalvelussa
- FlowSync-ohjelman asentamista
- M400:n rekisteröimistä Flow-verkkopalveluun.

 Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke mikro USB -liitin M400:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse Kyllä. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (tämä voi kestää hetken) ja M400 käynnistyy uudelleen.

 M400:ssa olevat tärkeimmät tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä. Näin tärkeät tiedot eivät katoa päivityksen yhteydessä.

HARJOITTELU

SYKESENSORIN PUKEMINEN

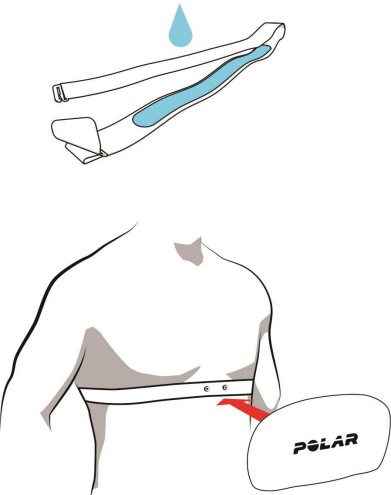
Saat parhaan hyödyn Polarin ainutlaatuisista, älykkäistä harjoitusominaisuuksista, kun käytät harjoitellessasi Polar-sykesensoria. Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi ja siitä, miten kehosi reagoi harjoitteluun. Tämä auttaa sinua juoksemaan oikealla teholla ja parantamaan kuntoasi.

Keho antaa useita subjektiivisia merkkejä (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset) toiminnastaan harjoituksen aikana, mutta mitkään näistä eivät ole yhtä luotettavia kuin sykkeen mittausta. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit mitata fyysistä tilaasi luotettavasti.


SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla sensoria M400:lla tulee näyttöön.** Kosketa sykesensoria M400:lla ja odota, kunnes sensori löytyy.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä uusi laite**. Katso lisätietoja yhdistämisestä kohdasta [Yhdistäminen](#).




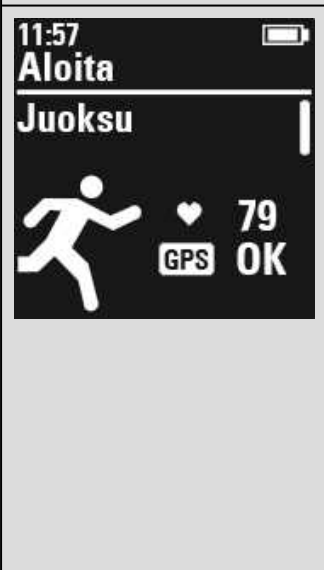
<ol style="list-style-type: none">1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.3. Säädä kiinnitysvyön pituus niin, että vyö istuu tiukasti mutta mukavasti. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.4. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo	
---	--

on rintakehäsi keskellä
oikeinpäin.

 *Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevilla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.*


HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Pue sykesensori yllesi ja varmista, että olet yhdistänyt sen M400-laitteeseen.

	<p>Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.</p>
	<p>Valitse haluamasi lajiprofiili YLÖS-/ALAS-painikkeilla.</p> <p> <i>Voit muuttaa lajiprofiilin asetuksia ennen harjoituksen aloittamista (harjoituksen aloitustilassa). Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna. Palaa harjoituksen aloitustilaan painamalla TAKAISIN-painiketta.</i></p> <p>Jos olet aktivoinut GPS-toiminnon, M400 alkaa etsiä signaaleja automaattisesti.</p>
	<p>Pysy harjoituksen aloitustilassa, kunnes M400 löytää GPS-satelliittisignaalit ja sykesensorisi. Näin varmistat harjoitustietojesi tarkkuuden.</p> <p>Laite löytää GPS-satelliittisignaalit paremmin ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. GPS toimii parhaiten, kun pidät M400:aa ranteessasi näyttö ylöspäin. Pidä M400 vaakasuorassa asennossa edessäsi irti rintakehästäsi. Pidä käsivartesi paikallaan kohotettuna rintakehän yläpuolelle etsinnän aikana. Pysy paikallasi samassa asennossa, kunnes M400 löytää satelliittisignaalit.</p> <p>GPS-kuvakkeen vieressä näkyvä prosenttiarvo osoittaa, milloin GPS on valmis. Kun arvo on 100 %, näyttöön tulee OK ja voit aloittaa. Sykkeesi tulee näyttöön, kun M400 on löytänyt sykesensorin signaalin. Kun M400 on löytänyt kaikki</p>

signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

GPS-satelliittien paikannus onnistuu nopeasti avustetun GPS:n (A-GPS:n) avulla. A-GPS-tiedot sisältävä tiedosto päivittyy automaattisesti M400-laitteeseen, kun synkronoit M400:n ja Flow-verkkopalvelun FlowSync-ohjelman avulla. Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut tai et ole vielä synkronoinut M400-laitetta, sijainnin määrittämiseen kuluva aika voi pidentyä. Katso lisätietoja kohdasta [Avustettu GPS \(A-GPS\)](#).

 *M400:n GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät laitetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.*

Voit muuttaa harjoitusnäkyä tallennuksen aikana YLÖS- ja ALAS-painikkeilla. Jos haluat muuttaa asetuksia lopettamatta harjoituksen tallennusta, avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna. Katso lisätietoja kohdasta [Pikavalikko](#).

Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön, ja M400 siirtyy taukotilaan. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta.

Voit lopettaa harjoituksen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAISEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit luoda yksityiskohtaiset harjoitustavoitteet Flow-verkkopalvelussa ja synkronoida ne M400-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Harjoituksen aikana voit helposti seurata ohjeita laitteesta.

Aloita harjoitus, johon kuuluu harjoitustavoite, seuraavasti:

1. Aloita siirtymällä **Päiväkirjaan** tai **Suosikkeihin**.
2. Valitse **Päiväkirjassa** päivä, johon tavoite on määritetty, ja paina ALOITA-painiketta. Valitse sitten tavoite luettelosta ja paina **ALOITA**-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.

tai

Valitse **Suosikeissa** tavoite luettelosta ja paina ALOITA-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.


3. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.
4. Kun M400 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

Lisätietoja harjoitustavoitteista on kohdassa [Harjoitustavoitteet](#).

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN INTERVALLIAJASTINTA KÄYTTÄEN

Voit määrittää intervalliharjoitusta varten yhden toistuvan tai kaksi vuorottelevaa aikaan ja/tai matkaan perustuvaa ajastinta.

1. Aloita siirtymällä kohtaan **Ajastimet > Intervalliajastin**. Luo uudet ajastimet valitsemalla **Aseta ajastimet**.
2. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**:
 - **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina ALOITA-painiketta.
 - **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja paina ALOITA-painiketta.
3. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Jos haluat asettaa toisen ajastimen, valitse **Kyllä** ja toista vaihe 2.
4. Kun olet valmis, valitse **Aloita X,XX km / XX:XX** ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta. Valitse sitten haluamasi lajiprofiili.
5. Kun M400 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.


 Voit käynnistää **intervalliajastimen** myös harjoituksen aikana, esimerkiksi alkulämmittelyn jälkeen. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Intervalliajastin**.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN LOPETUSAJAN ARVIOINTIA KÄYTTÄEN

Määritä harjoituksen aikana kulkemasi matka, niin M400 arvioi saapumisaikasi nopeutesi perusteella.

1. Aloita siirtymällä kohtaan **Ajastimet > Lopetusajan arviointi**.
2. Määritä tavoitematka siirtymällä kohtaan **Aseta matka** ja valitse **5,00 km, 10,00 km, Puolimaraton, Maraton** tai **Aseta muu matka**. Paina ALOITA-painiketta. Jos valitset **Aseta muu matka**, aseta matka ja paina ALOITA-painiketta. **Arvioidaan lopetusaika XX,XX km matkalle** tulee näyttöön.
3. Valitse **Aloita X,XX km** ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta. Valitse sitten haluamasi lajiprofiili.

4. Kun M400 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

 Voit käynnistää **lopetusajan arvioinnin** myös harjoituksen aikana, esimerkiksi alkulämmittelyn jälkeen. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Lopetusajan arviointi**.

TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

KIERROSAJAN MITTAAMINEN

Tallenna kierros painamalla ALOITA-painiketta. Kierrokset voidaan mitata myös automaattisesti. Määritä lajiprofiiliasetuksissa **Automaattinen kierros** -toiminnon asetukseksi **Kierroksen pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroksen pituus, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan**. Jos valitset **Kierroksen kesto, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan**.

SYKE- TAI NOPEUSALUEEN LUKITSEMINEN

Lukitse syke- tai nopeusalue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Valitse **Sykealue** tai **Nopeusalue**. Voit lukita tai vapauttaa alueen pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi tai nopeutesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.


VAIHEEN VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA


Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Aloita seuraava vaihe** ja paina ALOITA-painiketta (jos tavoitetta luotaessa on valittu manuaalinen vaiheen vaihto). Jos on valittu automaattinen vaiheen vaihto, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun saat vaiheen suoritettua loppuun. Saat ilmoituksen äänimerkillä.


ASETUSTEN MUUTTAMINEN PIKAVALIKOSSA

Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Voit muuttaa tiettyjä asetuksia keskeyttämättä harjoitusta. Katso tarkempia tietoja kohdasta [Pikavalikko](#).

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

	<p>1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. Tallennus keskeytetty tulee näyttöön, ja M400 siirtyy taukotilaan. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta.</p>
---	--

 Tallennus lopetettu	<p>2. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes Tallennus lopetettu tulee näyttöön.</p>
---	--




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

HARJOITUKSEN JÄLKEEN


M400 sekä Flow-sovellus ja -verkkopalvelu antavat välittömän analyysin ja tarkat tiedot harjoittelustasi.

HARJOITUKSEN YHTEENVETO M400:SSA

Saat välittömästi jokaisen harjoituksen jälkeen yhteenvedon harjoituksestasi. Jos haluat nähdä yhteenvedon myöhemmin, siirry **Päiväkirjaan**, valitse päivä ja valitse sitten harjoitus, jonka yhteenvedon haluat nähdä.

Yhteenveto  Pisin matka 8:20 km!	M400 palkitsee sinut aina, kun saavutat oman ennätysesesi keskinopeudessa/-vauhdissa, matkassa tai kaloreissa. Oma ennätys -tulokset ovat lajiprofiilikohtaisia.
Yhteenveto Aloitusaika 11:58 Kesto 51:35:7 Matka 8.20 km	Harjoituksen aloitusaika, harjoituksen kesto ja harjoituksen aikana kulkemasi matka.  <i>Matka näkyy, jos harjoittelit ulkona ja GPS-toiminto oli käytössä.</i>
Vaikutus Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla	Kirjallinen palaute suorituksestasi. Palaute perustuu harjoitukseen käytetyn ajan jakautumiseen eri sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja harjoituksen keston. Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.  <i>Harjoituksen vaikutus näytetään, jos käytit sykesensoria ja harjoittelit vähintään 10 minuutin ajan sykealueilla.</i>

<p>Yhteenveto</p> <p>Sykealueet</p>	<p>Kullakin sykealueella viettämäsi aika.</p> <p> Näkyy, jos käytit sykesensoria.</p>
<p>Yhteenveto</p> <p>Keskisyke 142 (76%)</p> <p>Maksimisyke 176 (95%)</p>	<p>Keski- ja maksimisykkeesi näytetään lyönteinä minuutissa ja prosenttiosuutena maksimisykkeestä.</p> <p> Näkyy, jos käytit sykesensoria.</p>
<p>Yhteenveto</p> <p>Kalorit 682 kcal</p> <p>Rasvan osuus kaloreista % 35 %</p>	<p>Harjoituksen aikana poltettujen kalorien määrä ja rasvan osuus kulutetuista kaloreista prosentteina.</p>
<p>Yhteenveto</p> <p>Keskivauhti 5:58 min/km</p> <p>Maksimivauhti 4:36 min/km</p>	<p>Harjoituksen keski- ja maksiminopeus/-vauhti</p> <p> Näytetään, jos harjoittelit ulkona ja GPS-toiminto oli käytössä.</p>
<p>Yhteenveto</p> <p>Running Index Hyvä 44</p>	<p>Juoksuindeksi lasketaan, jos harjoittelet ulkona ja käytät GPS-toimintoa ja sykesensoria. Seuraavien edellytysten on täyttyttävä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastajuoksu tms.). • Nopeus on vähintään 6 km/h ja kesto vähintään 12 minuuttia.

	Lisätietoja on kohdassa Juoksuindeksi .
Yhteenveto Maks. korkeus 172 m Nousu 40 m Lasku 25 m	Maksimikorkeus, nousu ja lasku metreinä.  <i>Näytetään, jos harjoittelit ulkona ja GPS-toiminto oli käytössä.</i>
Yhteenveto Kierrokset (5) Paras kierros 09:30:07 Ka. kierros 10:02:52	Kierrosten lukumäärä sekä parhaan kierroksen kesto ja keskimääräinen kierroksen kesto. Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.
Yhteenveto Autom. kierroks. (10) Paras kierros 03:20:08 Ka. kierros 05:01:02	Automaattisten kierrosten lukumäärä sekä parhaan kierroksen kesto ja keskimääräinen kierroksen kesto. Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen, kun synkronoit M400:n tiedot Flow-sovellukseen. Flow-sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista ilman Internet-yhteyttä.

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

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

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

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

OMINAISUUDET

Avustettu GPS (A-GPS)	39
A-GPS:n voimassaolo	40
GPS-toiminnot	40
Takaisin alkuun	40
Aktiivisuuden seuranta 24/7	41
Aktiivisuustavoite	41
Aktiivisuustiedot	42
Smart Coaching	44
Harjoituksen vaikutus	45
Kuntotesti	46
Juoksuindeksi	49
Sykealueet	52
Älykkäät kalorit	56
Älykkäät ilmoitukset	56
Nopeusalueet	56
Nopeusalueasetukset	56
Harjoitustavoite ja nopeusalueet	57
Harjoituksen aikana	57
Harjoituksen jälkeen	57
Lajiprofiilit	57
Askeltiheys ranteesta	58
Polar-juoksuohjelma	58
Polar-juoksuohjelman luominen	59
Juoksutavoitteen aloittaminen	59
Edistymisen seuranta	59

AVUSTETTU GPS (A-GPS)

M400:ssa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

M400 käyttää AssistNow® Offline -palvelua satelliittien nopeaan etsintään. AssistNow Offline -palvelun toimittamat A-GPS-tiedot kertovat M400:lle GPS-satelliittien ennustetut sijainnit. Näin M400 tietää, mistä etsiä satelliitteja, joten se löytää niiden signaalit muutamassa sekunnissa myös signaalin kannalta hankalissa olosuhteissa.

A-GPS-tiedot päivittyvät kerran päivissä. Viimeisin A-GPS-datatiedosto päivittyy automaattisesti M400-laitteeseen kun synkronoit M400:n Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla.

A-GPS:N VOIMASSAOLO

A-GPS-tiedosto on voimassa enintään 14 päivää. Paikannuksen tarkkuus on melko hyvä ensimmäisten kolmen päivän aikana, ja se heikkenee progressiivisesti 10.–14. päivän aikana. Säännöllinen päivittäminen auttaa varmistamaan hyvän paikannustarkkuuden.


Voit tarkistaa A-GPS-tiedoston voimassaolon M400-laitteestasi. Siirry M400:ssa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja tuotteesta > A-GPS päättyy**. Jos datatiedosto on vanhentunut, päivitä A-GPS-tiedot synkronoimalla M400-laitteesi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla.

Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut, sijainnin määrittämiseen kuluva aika voi pidentyä.

GPS-TOIMINNOT

M400:ssa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Korkeus, nousu ja lasku:** reaaliaikainen korkeudenmittaus sekä nousu ja lasku metreinä tai jalkoina.
- **Matka:** tarkat matkatiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti:** tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Running Index:** M400:n Running Index -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen ja nopeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksutapasasi tehokkuudesta.
- **Takaisin alkuun:** Ohjaa sinut takaisin aloituspisteeseesi lyhintä mahdollista reittiä ja näyttää etäisyytesi aloituspisteestä. Nyt voit tutustua uusiin reitteihin turvallisesti, sillä saat aloituspisteesi suunnan selville yhden painikkeen painalluksella.

 *GPS toimii parhaiten, kun pidät M400:aa ranteessasi näyttö ylöspäin. M400:n GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät laitetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.*

TAKAISIN ALKUUN


Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspisteeseen.

Toimi seuraavasti, kun haluat käyttää Takaisin alkuun -ominaisuutta:

1. Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön.
2. Valitse **Kohdeopas päälle**. **Kohdeoppaan nuolinäkymä päällä** tulee näyttöön, ja M400 siirtyy **Takaisin alkuun** -näkyymään.

Kun haluat palata aloituspisteeseen:

- Pidä M400 vaakasuorassa asennossa edessäsi.
- Pysy liikkeellä, jotta M400 pystyy määrittämään kulkusuuntasi. Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan.
- Pääset takaisin aloituspisteeseen, kun käännyt aina nuolen osoittamaan suuntaan.
- M400 näyttää myös suunnan ja suoran etäisyyden (linnuntietä) aloituspisteeseesi.

 *Pidä tuntemattomassa ympäristössä aina myös karttaa mukana siltä varalta, että M400 kadottaa satelliittisignaalin tai sen paristo kuluu loppuun.*

AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

M400 seuraa aktiivisuuttasi sisäisellä 3D-kihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi, kun et harjoittele.

AKTIIVISUUSTAVOITE

M400 antaa joka päivä aktiivisuustavoitteen ja ohjeita sen saavuttamiseen. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa Flow-verkkopalvelussa päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetuksista. Kirjaudu Flow-verkkopalveluun, napsauta oikeassa yläkulmassa olevaa nimeäsi/profiilikuvaasi ja siirry Asetukset-kohdassa olevalle Päivittäinen aktiivisuustavoite -välilehdelle.

Päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetusten avulla voit valita kolmesta aktiivisuustasosta sen, joka parhaiten kuvaa tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi (katso seuraavan kuvan kohta 1). Valinta-alueen (katso seuraavan kuvan kohta 2) alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä ja vietät suurimman osan päivästä istuallasi, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Tavoitteet ovat korkeammat niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon työpäivänsä aikana.

SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal **100%**

LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen tarvittava aktiivisuusaika riippuu valitusta tasosta ja aktiivisuuden intensiteetistä. Voit saavuttaa tavoitteesi nopeammin tehokkaamman aktiivisuuden avulla tai pitää yllä hieman rauhallisempaa tahtia pidempään päivän mittaan. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen edellyttämään intensiteettiin. Mitä nuorempi olet, sitä intensiivisempää aktiivisuutesi on oltava.

AKTIIVISUUSTIEDOT

M400:n aktiivisuuspalkki täyttyy asteittain ja osoittaa päivittäisen tavoitteesi täyttymisen. Kun palkki on täynnä, olet saavuttanut tavoitteesi. Aktiivisuuspalkki näkyy **Aktiivisuus tänään** -kohdassa ja ajannäyttötilassa (vaihda kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna).

Aktiivisuus tänään -kohdassa näet, kuinka aktiivinen olet ollut, ja saat ohjeita tavoitteesi saavuttamiseen.

- **Aktiivisuus**

- **Aktiivinen aika:** Aktiivinen aika kertoo terveystäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.

- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elämän ylläpitämisen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) seurauksena kuluttamasi kalorit.
- **Askeleet:** Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.
- **Jäljellä:** M400 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. M400:ssa "jalkeilla" tarkoittaa matalaa, "kävely" tarkoittaa keskitason ja "hölkkä" korkeaa intensiteettiä. Polar Flow -verkkopalvelussa ja -mobiilisovelluksessa on lisää esimerkkejä matalan, keskitasoisen ja korkean intensiteetin aktiviteeteista, joista voit valita parhaan tavan tavoitteen saavuttamiseen.

Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niin päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. M400 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja auttaa näin sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi lähes tunnin ajan, **Aika lähteä liikkeelle** -aktiivisuusmuistutus tulee näyttöön. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki. Viesti poistuu, kun lähdet liikkeelle tai painat mitä tahansa painiketta. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Se näkyy Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa synkronoinnin jälkeen.

Voit ottaa muistutuksen käyttöön tai pois käytöstä kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Aktiivisuusmuistutus**.

Flow-sovellus antaa saman ilmoituksen, jos se on Bluetooth-yhteydessä M400-laitteeseen.

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

Unta koskevat tiedot Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa

Jos käytät M400-laitetta yöllä, se seuraa nukkumiseen käyttämäsi aikaa ja unesi laatua (levollista ja levotonta). Unitilaa ei tarvitse ottaa käyttöön, vaan laite havaitsee automaattisesti ranteesi liikkeen perusteella, että nukut. Nukkumiseen käyttämäsi aika ja unen laatu (levollinen ja levoton) näytetään Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa, kun M400 on synkronoitu.

Uniaika on pisin yhtenäinen lepoaika 24 tunnin jaksolta, joka alkaa klo 18:00 ja päättyy seuraavana päivänä klo 18:00. Alle tunnin mittaiset katkokset unessa eivät keskeytä unen seurantaan. Niitä ei kuitenkaan lasketa mukaan nukkumiseen käyttämääsi aikaan. Yli yhden tunnin mittaiset tauot keskeyttävät nukutun ajan seurannan.

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

Levollisen 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

Polar Flow -mobiilisovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi lennossa ja synkronoida tietosi langattomasti M400:sta Polar Flow -palveluun. Saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi Flow-verkkopalvelusta.

.

SMART COACHING

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

M400:ssa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- Harjoituksen vaikutus
- Kuntotesti
- Juoksuindeksi
- Sykealueet
- Älykkäät kalorit

HARJOITUKSEN VAIKUTUS

Harjoituksen vaikutus -ominaisuus antaa lisätietoa harjoitusten tehosta. Tämä toiminto edellyttää sykesensorin käyttöä. Saat kirjallisen palautteen suorituksestasi jokaisen harjoituksen jälkeen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan harjoitusalueilla. Palaute perustuu harjoitukseen käytetyn ajan jakautumiseen eri sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja harjoituksen keston. Harjoitustiedoissa on tarkempaa palautetta. Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimiharjoitus+	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Se oli rankka harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen harjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä harjoitus kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus+	Mahtava vauhti pitkälle harjoitukselle! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.

Palaute	Vaikutus
	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.

KUNTOTESTI

Polar-kuntotesti on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Tuloksena saatava Polar OwnIndex on verrattavissa maksimaaliseen hapenottokykyyn (VO_{2max}), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnan mittarina. OwnIndex-lukemaan vaikuttavat pitkäaikainen harjoitustaustasi, syke, sykevälivaihtelu levossa, sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Polar-kuntotesti on kehitetty terveiden aikuisten käyttöön.

Aerobinen kunto liittyy siihen, kuinka hyvin verenkiertojärjestelmä kykenee välittämään happea keholle. Mitä parempi aerobinen kunto, sitä voimakkaampi ja tehokkaampi sydän. Hyvällä aerobisella kunnolla on useita etuja terveyden kannalta. Se muun muassa alentaa korkean verenpaineen riskiä ja pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai aivohalvaukseen. Aerobisen kunnan kohottaminen niin, että OwnIndex-arvossasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä harjoittelua. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin OwnIndex-arvosi nousee.

Aerobinen kunto paranee parhaiten harjoituksissa, joissa käytetään suuria lihasryhmiä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, kävely, soutu, uinti, luistelu ja murtomaahiihto. Aloita kehityksesi seuraaminen mittaamalla OwnIndex-lukemasi pari kertaa ensimmäisten kahden viikon aikana, jotta saat selvitettyä lähtöarvon. Toista mittaus tämän jälkeen noin kerran kuukaudessa.

Noudata seuraavia perusohjeita varmistaaksesi testin luotettavuuden:

- Voit suorittaa testin missä tahansa (kotona, töissä tai esim. kuntosalilla), kunhan paikka on riittävän rauhallinen. Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv, radio, puhelin), eivätkä muut ihmiset saa puhua sinulle.
- Suorita testi aina samassa ympäristössä ja samaan aikaan.
- Vältä tukevia aterioita ja tupakointia 2–3 tuntia ennen testiä.
- Vältä raskasta fyysistä rasitusta, alkoholia ja piristysaineita testipäivänä ja sitä edeltävänä päivänä.
- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen. Rentoudu pitkälläsi 1–3 minuuttia ennen testiä.

ENNEN TESTIÄ

Pue sykesensori. Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensorin pukeminen](#).

Varmista ennen testin aloittamista, että fyysiset asetukset, kuten harjoitustaustasi, on määritetty oikein kohdassa **Asetukset > Fyysiset asetukset**.

TESTIN SUORITTAMINEN

Tee kuntotesti siirtymällä kohtaan **Testit > Kuntotesti > Rentoudu ja aloita testi**.

- **Etsitään sykettä** tulee näyttöön. Kun syke löytyy, sykekäyrä, senhetkinen sykkeesi ja **Asetu makuulle** tulevat näyttöön. Pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista.
- Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos M400 ei löydä sykettäsi, **Testi epäonnistui** tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.

TESTITULOKSET

Kun testi on valmis, laite antaa kaksi äänimerkkiä sekä kuntotestin tuloksen ja arvioidun VO_{2max} -arvon.

Päivitetäänkö VO_{2max} fyysisiin asetuksiin? tulee näyttöön.

- Tallenna arvo **Fyysisiin asetuksiin** valitsemalla **Kyllä**.
- Valitse **Ei** vain siinä tapauksessa, että tiedät hiljattain mitatun VO_{2max} -arvosi, ja se poikkeaa saamastasi tuloksesta yli yhden kuntotason verran.

Uusin testitulos näytetään kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeisin testitulos näytetään.

Kuntotestin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi.

Kuntotasoluokat

Miehet

Ikä	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	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.

VO_{2MAX}

Kehon maksimaalisen hapenottokyvyn (VO_{2max}) sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnan välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta. VO_{2max} (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO_{2max} voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti). VO_{2max} kertoo hyvin sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

VO_{2max} voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

JUOKSUINDEKSI

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

Saat tarkimmat tiedot suorituskyvystäsi, kun määrität HR_{max} -arvosi.

Juoksuindeksi lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun sykätiedot 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.
- Jos käytät nopeuden mittaamiseen juoksusensoria, [tulee sensori kalibroida](#).

Laskenta alkaa, kun aloitat harjoituksen tallentamisen. Harjoituksen aikana voit pysähtyä kaksi kertaa esimerkiksi liikennevaloissa ilman, että laskenta keskeytyy. Harjoituksen jälkeen M400 näyttää Juoksuindeksi-arvon ja tallentaa tuloksen harjoituksen yhteenvedon.

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Miehet

Ikä	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	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.

Juoksuindeksi-arvot voivat vaihdella hieman päiväkohtaisesti. Monet eri tekijät vaikuttavat Juoksuindeksi-arvoon. Tiettyinä päivinä saamaasi arvoon vaikuttavat juoksuolosuhteiden muutokset, kuten erilaiset alustat, tuuli ja lämpötila sekä monet muut tekijät.

PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Yksittäiset Juoksuindeksi-arvot muodostavat trendin, jonka avulla voit arvioida kykyäsi juosta tietyn pituisia matkoja.

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

Juoksuindeksi	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Puolimaraton	Maraton
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


Juoksuindeksi	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Puolimaraton	Maraton
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

SYKEALUEET

Polar-sykealueet tarkoittavat uudenlaista tehokkuutta sykeperusteisessa harjoittelussa. Harjoittelu jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Sykealueiden avulla voit helposti valita ja seurata harjoittelun intensiteettiä.

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} =$ maksimisyke (220 - ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 - 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
MAKSIMI 	90-100 %	171-190 bpm	alle 5 minuuttia	Vaikutus: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille. Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille. Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} =$ maksimisyke (220 - ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 - 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				valmistauduttaessa lyhytkestoisiin kilpailuihin.
RASKAS 	80-90 %	152-172 bpm	2-10 minuuttia	Vaikutus: Parantaa nopeuskestävyyttä. Tunne: Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä. Suositellaan: Kokeneille urheilijoille ympärivuotiseen harjoitteluun eri kestoilla. Tärkeys kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.
KESKITASO 	70-80 % 133-152 bpm		10-40 minuuttia	Vaikutus: Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa. Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys.

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} =$ maksimisyke (220 - ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 - 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.
KEVYT 	60-70 %	114-133 bpm	40-80 minuuttia	Vaikutus: Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa. Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimist- öä vain kevyesti. Suositellaan: Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudell- a ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.
ERITTÄIN KEVYT	50-60 %	104-114 bpm	20-40 minuuttia	Vaikutus: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista.

Tavoitealue	Teho (%) maksimisykkeestä HR_{max} $HR_{max} =$ maksimisyke (220 - ikä).	Esimerkki: 30- vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 - 30).	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa. Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko harjoituskauden ajan.

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

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

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

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on harjoitettava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla harjoittelu tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervalleissa, joiden kesto on enintään 10 minuuttia. Harjoitus on sitä tehokkaampi, mitä lyhyempiä intervallit ovat. Riittävä palautuminen intervallien välillä on erittäin tärkeää. Alueiden 4 ja 5 harjoittelumalli on suunniteltu tuottamaan huippusuorituskykyä.

Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa laboratorioissa mitatun maksimisykkeen tai itse kenttätestin avulla mitatun maksimisykearvon avulla. Tavoitealueella harjoiteltaessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei

ole tarpeen. Syke sopeutuu harjoitteluintensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä alueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

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

ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- syke harjoituksen aikana
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky (VO_{2max})

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Älykkäät ilmoitukset toiminnolla saat puhelimesi ilmoitukset Polar-laitteeseesi. Polar-laitteesi ilmoittaa, kun sinulle tulee puhelu tai saat viestin (esim. tekstari tai WhatsApp-viesti). Se ilmoittaa myös kalenteritapahtumista, jotka ovat puhelimesi kalenterissa. Älykkäät ilmoitukset toiminnon käyttö edellyttää, että käytössäsi on Polar Flow mobiilisovelluksen iOS tai Android-versio, johon Polar-laite on yhdistetty.

Katso tarkemmat ohjeet älykkäiden ilmoitusten käytöstä: [Älykkäät Ilmoitukset \(Android\)](#) tai [Älykkäät Ilmoitukset \(iOS\)](#).

NOPEUSALUEET

Nopeus-/vauhtialueiden avulla on helppo seurata nopeutta/vauhtia harjoituksen aikana ja mukauttaa sitä halutun vaikutuksen mukaan. Alueiden avulla harjoituksen tehoa on helppo ohjata harjoituksen aikana. Lisäksi ne auttavat sekoittamaan harjoitukseen eri tehoja, joiden avulla saavutetaan ihanteelliset tulokset.

NOPEUSALUEASETUKSET

Nopeusalueasetuksia voi muuttaa Flow-verkkopalvelussa. Alueet voidaan ottaa käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiileissa, joissa ne ovat käytettävissä. Alueita on viisi, ja voit joko mukauttaa alueiden rajoja manuaalisesti tai ottaa käyttöön oletusalueet. Ne ovat lajikohtaisia, joten voit mukauttaa alueet

sopimaan ihanteellisesti kuhunkin lajiin. Alueet ovat käytettävissä juoksulajeissa (mukaan lukien joukkuelajit, joissa juostaan), pyöräilylajeissa sekä soudussa ja melonnassa.

OLETUS

Jos valitset **Oletus**-asetuksen, et voi muuttaa alueiden rajoja. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeus-/vauhtialueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoiselle henkilölle.

VAPAA

Jos valitset **Vapaa**-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Jos olet testannut esimerkiksi todellisen anaerobisen ja aerobisen kynnyksesi tai ylemmän ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää harjoittelussasi alueita, jotka perustuvat yksilöllisiin nopeus- tai vauhtikynnyksiisi. Suosittelemme anaerobisen kynnyksenopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi

HARJOITUSTAVOITE JA NOPEUSALUEET

Voit luoda nopeus-/vauhtialueisiin perustuvia harjoitustavoitteita. Kun olet synkronoinut tavoitteet FlowSync-ohjelman avulla, harjoituslaite antaa ohjeita harjoituksen aikana.

HARJOITUKSEN AIKANA

Harjoituksen aikana näet, millä alueella olet ja kuinka kauan olet ollut kullakin alueella.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

M400 näyttää harjoituksen yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeusalueella viettämästäsi ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeusalueetiedot Flow-verkkopalvelussa.

LAJIPROFIILIT

Voit lisätä luetteloon kaikki suosikkilajisi ja määrittää kullekin asetukset. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt näkymät 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.

Katso lisätietoja kohdista [Lajiprofiiliasetukset](#) ja [Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa](#).



Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näyttetään 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](#).

ASKELTIHEYS RANTEESTA

Kun askeltiheys mitataan ranteesta, sen mittaamiseen ei tarvita erillistä sensoria. Askeltiheys mitataan sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla ranteen liikkeistä. Tämän toiminnon käyttö edellyttää, että M400:ssa on vähintään laiteohjelmistoversio 1.8. Huomaa, että jos käytät juoksusensoria, se mittaa aina askeltiheyden.

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksutyyppeissä lajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastojuoksu, juoksumatto, ratajuoksu and ultrajuoksu

Jos haluat nähdä askeltiheytesi harjoituksen aikana, lisää askeltiheys juoksussa käyttämäsi lajiprofiilin harjoitusnäkykseen. Voit tehdä sen Flow-verkkopalvelun kohdassa Lajiprofiilit.

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 www.polar.com/flow.

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. Kirjaudu Flow-verkkopalveluun osoitteessa www.polar.com/flow.
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 ohjelmiasi 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

Varmista ennen harjoituksen aloittamista, että olet synkronoinut harjoitustavoitteen laitteeseen. Ne synkronoidaan laitteeseesi harjoitustavoitteina, ja niiden mukaiset harjoitukset aloitetaan **Päiväkirjan** kautta. Noudata harjoituksen aikana laitteen antamia ohjeita.

1. Siirry laitteessa kohtaan **Päiväkirja**.
2. Valitse päivä, niin näet aikataulutetun tavoitteen.
3. Valitse tavoite ja valitse sitten lajiprofiili.
4. Paina ALOITA-painiketta ja noudata ohjeita.

Halutessasi voit tehdä myös toiselle päivälle aikataulutetun harjoituksen. Valitse vain päivä **Päiväkirjasta** ja aloita päivälle aikataulutettu harjoitus.

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 edistymisestääsi.

POLAR *BLUETOOTH*® SMART -JUOKSUSENSORI

JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN M400-LAITTEESEEN

Varmista, että juoksusensori on kiinnitetty kenkään oikein. Lisätietoja juoksusensorin asetusten määrittämisestä on juoksusensorin käyttöohjeessa.

Juoksusensori voidaan yhdistää M400-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Kosketa juoksusensoria M400:lla ja odota sensorin löytymistä.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar RUN xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M400 alkaa etsiä juoksusensoria.
3. Kun juoksusensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

JUOKSUSENSORI KALIBROIMINEN

Juoksusensorin kalibroiminen parantaa nopeuden/vauhdin ja matkan mittauksen tarkkuutta. On suositeltavaa, että kalibroit juoksusensorin seuraavissa tapauksissa: ennen kuin käytät sitä ensimmäisen kerran, jos juoksutyylissäsi tapahtuu merkittäviä muutoksia tai jos juoksusensorin paikka kengässä muuttuu hyvin paljon (esim. jos sinulla on uudet juoksukengät tai jos vaihdat sensorin oikeasta kengästäsi vasempaan). Juokse kalibroinnin aikana normaalilla juoksunopeudellasi. Jos vaihtelet juoksunopeuttasi, kalibrointi tulisi suorittaa keskimääräisellä nopeudella. Voit kalibroida juoksusensorin manuaalisesti tai automaattisesti.

Kun käytät harjoitellessasi juoksusensoria, voit valita nopeuden mittaamiseen joko GPS:n tai juoksusensorin. Voit valita tämän siirtymällä kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Valitse sitten **Juoksusensori** tai **GPS**.

MANUAALINEN KALIBROINTI

Manuaalinen kalibrointi voidaan tehdä kahdella tavalla. Voit juosta tuntemasi matkan ja asettaa tarkan matkan **Pikavalikossa**. Vaihtoehtoisesti voit asettaa kalibrointikertoimen manuaalisesti, jos tiedät


tarkan matkan antavan kertoimen.

TARKAN KIERROSPITUUDEN ASETTAMINEN

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa ja selaa Juoksu-profiiliin.
2. Aloita harjoitus ja juokse tuntemasi yli 400 metrin matka.
3. Kun olet juossut matkan, mittaa kierros painamalla ALOITA-painiketta.
4. Avaa Pikavalikko pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta tarkka kierrospituus**.
5. Aseta juoksemasi matka. Kalibrointikerroin päivitetään.

KERTOIMEN ASETTAMINEN

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti asettamalla kertoimen, valitse **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta kerroin**: Jos tiedät jo kertoimen, jolla saat tarkat matkatiedot. **Kalibroitu. Kalibrointikerroin: xxxx** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

 Manuaalinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen**.

AUTOMAATTINEN KALIBROINTI

Juoksusensori kalibroidaan automaattisesti GPS-tietojen perusteella, ja kalibrointi tapahtuu automaattisesti. Nykyinen vauhti, askelpituus ja kumulatiivinen matka päivitetään ja näytetään oikein automaattisen kalibroinnin jälkeen. Nopeus näkyy harmaana, kunnes olet suorittanut kalibroinnin. Jos kalibroit juoksusensorin myöhemmin manuaalisesti, kalibrointitulokset kirjoitetaan GPS-tietoihin perustuvan kalibrointikertoimen päälle.

Automaattinen kalibrointi suoritetaan kaksi kertaa ja saatujen kahden kalibrointikertoimen keskiarvoa käytetään. Seuraavassa harjoituksessasi käytetään edellisen kalibrointikertoimen ja seuraavan harjoituksesi aikana saamasi kalibrointikertoimen keskiarvoa.

Automaattinen kalibrointi alkaa 100 metrin kuluttua. Seuraavien ehtojen on täyttyvä 500 metrin kalibrointimatkan aikana.

- Käytävissä on oltava vähintään kuusi satelliittia.
- Nopeuden on oltava vähintään 7 km/h.
- Nousun ja laskun on oltava alle 30 metriä.

Varmista tarkin kalibrointitulos erilaisia alustoja (esim. maantietä ja polkua) varten käyttämällä kullakin alustalla eri lajiprofiilia.

Jos haluat kalibroida juoksusensorin automaattisesti, valitse

- **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**



Automaattinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**.

ASKELTIHEYS JA ASKELPITUUS

Askeltiheys* tarkoittaa sitä, kuinka monta kertaa jalka, jossa juoksusensori on, osuu maahan minuutissa. Askelpituus* on yhden askeleen keskimääräinen pituus. Se on oikean ja vasemman jalan välinen etäisyys niiden osuessa maahan. Juoksunopeus = $2 * \text{askelpituus} * \text{askeltiheys}$. On kaksi tapaa juosta nopeammin: jalkojen liikuttaminen nopeammalla askeltiheydellä tai pidempien askelten ottaminen. Huipputason pitkänmatkanjuoksijat juoksevat tyypillisesti suurella askeltiheydellä (85–95). Ylämäissä tyypilliset askeltiheysarvot ovat pienemmät. Alamäissä ne ovat suuremmat. Juoksijat säätelevät nopeuttaan askelpituudella: Askelpituus kasvaa, kun nopeuskin kasvaa. Silti yksi tavallisimmista aloittelevien juoksijoiden tekemistä virheistä on ylipitkin askelin juokseminen. Luonnollinen, vaivattomimmalta tuntuva askelpituus on tehokkain. Nopeuden parantaminen kilpailuja varten onnistuu vahvistamalla jalkalihaksia, jolloin ne vievät eteenpäin pidemmin askelin.

Myös askeltiheyden tehokkuuden maksimointiin tulisi panostaa. Askeltiheys ei kehity helposti, mutta oikeanlaisen harjoittelun tuloksena on mahdollista säilyttää se koko juoksun ajan ja siten maksimoida suoritus. Askeltiheyden kehittäminen edellyttää hermojen ja lihasten välisten yhteyksien harjoittamista kohtuullisen usein. Yhdestä askeltiheysharjoituksesta viikossa on hyvä aloittaa. Sisällytä jonkin verran askeltiheysharjoittelua loppuviikolle. Pitkiin ja rauhallisiin juoksuihin voi silloin tällöin liittää osuuksia, joilla askeltiheys on suurempi. Hyvä tapa kehittää askelpituutta on tehdä erikoisvoimaharjoittelua, kuten mäki- tai porrasjuoksua tai pehmeässä hiekassa juoksemista. Kuuden viikon voimaharjoittelua sisältävän harjoittelujakson aikana askelpituuden tulisi kehittyä huomattavasti. Myös kokonaisnopeuden pitäisi parantua merkittävästi, jos harjoitteluun yhdistetään jalkojen nopeusharjoituksia (kuten lyhyitä askeleita parhaalla 5 km:n vauhdilla).

POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet välittömästi harjoituksen jälkeen visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi, vaikka sinulla ei olisi Internet-yhteyttä. Sen avulla näet helposti harjoitustavoitteesi ja testituloksesi. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot M400-harjoitustietokoneesta Flow-verkkopalveluun.

Sovellus ja M400 mahdollistavat seuraavien toimintojen hyödyntämisen:

- Saat pikaisen yhteenvedon harjoituksestasi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi
 - Reittinäkömä kartalla
 - Harjoituksen vaikutus
 - Harjoituksen aloitusaika ja kesto
 - Keski- ja maksiminopeus/-vauhti, matka, juoksuindeksi
 - Keski- ja maksimisyke, kumulatiiviset sykealueet
 - Kalorimäärä ja rasvan osuus poltetuista kaloreista prosentteina
 - Maksimikorkeus, nousu ja lasku
 - Kierroksen tiedot
- Seuraa edistymistäsi kalenterin viikoittaisista yhteenvedoista
- Seuraa aktiivisuuttasi 24/7 (askelten määrä, kulutetut kalorit ja nukkumiseen käytetty aika)
 - Tarkista, paljonko olet jäljessä päivittäisestä aktiivisuustavoitteestasi ja miten saavutat sen
 - Tarkista ottamiesi askelten määrä, kuluttamasi kalorit ja nukkumiseen käyttämäsi aika
 - Saat aktiivisuusmuistutuksia, kun sinun on aika nousta ylös ja lähteä liikkeelle

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app. Ennen uuden mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä M400-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää M400:n synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Lisätietoja M400:n synkronoimisesta Flow-sovelluksen kanssa on kohdassa [Synkronointi](#).

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Voit mukauttaa M400:n juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajeja sekä muokkaamalla asetuksia ja harjoitusnäkyimiä. Voit seurata ja analysoida visuaalisesti edistymistäsi, luoda harjoitustavoitteita ja lisätä niitä suosikkeihisi.

Flow-verkkopalvelun avulla voit

- analysoida kaikki harjoitustietosi visuaalisten kaavioiden ja reittinäkömän avulla
- verrata haluamiasi tietoja toisiin, kuten kierrokset tai nopeus verrattuna sykkeeseen
- seurata pitkäaikaista edistymistäsi suuntausten ja juuri sinulle merkityksellisimpien tietojen perusteella
- seurata edistymistäsi lajikohtaisten viikko- tai kuukausiraporttien perusteella
- jakaa huippuhetkiä seuraajiesi kanssa
- kokea omat harjoituksesi ja toisten harjoitukset myöhemmin uudelleen.

Voit aloittaa Flow-verkkopalvelun käytön siirtymällä osoitteeseen flow.polar.com/start ja luomalla Polar-tilin, ellei sinulla vielä ole sellaista. Lataa ja asenna FlowSync-ohjelma samasta osoitteesta, niin voit synkronoida tiedot M400:n ja Flow-verkkopalvelun välillä. Lataa Flow-sovellus myös matkapuhelimeesi, niin voit analysoida ja synkronoida tiedot verkkopalveluun välittömästi.

SYÖTE

Syötteessä näet, mitä olet tehnyt viime aikoina. Lisäksi näet ystäväiesi aktiviteetit ja kommentit.

TUTKI

Tutki-näkyvässä voit etsiä harjoituksia ja reittejä selaamalla karttaa. Voit lisätä reittejä suosikkeihisi mutta niitä ei synkronoida M400-laitteeseen. Näet muiden jakamat julkiset harjoitukset ja voit kokea uudelleen omia reittejäsi tai muiden reittejä sekä tutkia harjoitusten kohokohtia.

PÄIVÄKIRJA

Päiväkirjassa näet aikataulutetut harjoituksesi ja voit tarkastella aiempia tuloksiasi. Näytettäviä tietoja ovat harjoitussuunnitelmat päivä-, viikko- tai kuukausinäkyvässä, yksittäiset harjoitukset, testit ja viikoittaiset yhteenvedot.

EDISTYMINEN


Edistyminen-kohdassa voit seurata edistymisestä kertovia raportteja. Raporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

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

HARJOITUSTAVOITTEET

Luo yksityiskohtaiset harjoitustavoitteet Flow-verkkopalvelussa ja synkronoi ne M400-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Harjoituksen aikana voit helposti seurata ohjeita laitteesta.


- **Pikatavoite:** Syötä yksi arvo. Valitse kesto-, matka- tai kaloritavoite.
- **Jaksotettu tavoite:** Voit jakaa harjoituksesi jaksoihin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- tai matka- ja tehotavoitteen. Tämän ominaisuuden avulla voit luoda esimerkiksi intervalliharjoituksen ja lisätä siihen asianmukaiset lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet.
- **Suosikit:** Luo tavoite ja lisää se **suosikkeihisi**, niin se on helposti käytettävissäsi, kun haluat tehdä harjoituksen uudelleen.

 *Muista synkronoida harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelusta M400-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow App -sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun Päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.*


HARJOITUSTAVOITTEEN LUOMINEN

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää > Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkyvässä **Pika, Jaksotettu** tai **Suosikki (Kisavauhti-tavoite** voidaan synkronoida vain Polar V800 -laitteeseen).

PIKATAVOITE

1. Valitse **Pika**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Täytä jokin seuraavista arvoista: kesto, matka tai kalorit. Voit syöttää vain yhden arvon.
4. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna** tai **Suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta .

JAKSOTETTU TAVOITE

1. Valitse **Jaksotettu**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Lisää tavoitteeseen jaksoja. Valitse matka tai kesto jokaiselle jaksolle, manuaalinen tai automaattinen seuraavan jakson aloitus ja intensiteetti.
4. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna** tai **Suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta .

SUOSIKIT

Jos olet luonut tavoitteen ja lisännyt sen suosikkeihin, voit käyttää sitä aikataulutettuna tavoitteena.

1. Valitse **Suosikit**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat käyttää harjoitustavoitteen pohjana.
3. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
4. Voit halutessasi muokata tavoitetta tai käyttää sitä sellaisenaan.
5. Tallenna suosikkiin tekemäsi muutokset napsauttamalla **Päivitä muutokset**. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** päivittämättä suosikkia napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi M400-laitteeseen, näet

- aikataulutetut harjoitustavoitteet **Päiväkirjassa** (kuluva viikko ja seuraavat neljä viikkoa)
- suosikeiksi merkityt harjoitukset kohdassa **Suosikit**

Kun aloitat harjoituksen, voit avata tavoitteen **Päiväkirjasta** tai **Suosikeista**.

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

SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi **Suosikkeihin**, jotta voit hallita niitä. M400:ssa voi olla kerralla enintään 20 suosikkia. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään M400-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

HARJOITUSTAVOITTEEN LISÄÄMINEN SUOSIKKEIHIN

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

tai

1. Valitse 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 suosikkireittisi ja -harjoitustavoitteesi näytetään.
2. Valitse haluamasi suosikki.

- **Harjoitustavoitteet:** muuta tavoitteen nimeä tai valitse oikeasta alakulmasta Muokkaa ja muokkaa tavoitetta.

SUOSIKIN POISTAMINEN

Poista suosikki napsauttamalla poistettavan harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

LAJIPROFIILIT FLOW-VERKKOPALVELUSSA

M400:ssa on oletuksena neljä lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja Flow-verkkopalvelussa. M400:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään M400-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 (kestoon tai matkaan perustuva)
- Harjoitusäänet
- Nopeusnäkyvä

SYKE

- Sykenäkyvä (valitse lyöntiä minuutissa (bpm) tai % maksimista).
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Muut langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi.)
- 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 maksimisykkeen perusteella.

HARJOITUSNÄKYMÄT

Valitse tiedot, jotka näytetään harjoitusnäkymissä harjoituksen aikana. Kussakin lajiprofiilissa voi olla enintään kahdeksan harjoitusnäkyvää. Kussakin harjoitusnäkyvässä voi olla enintään neljä tietokenttää.

Voit lisätä uuden näkymän tai muokata olemassa olevaa näkymää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta. Voit valita näkymään yhdestä neljään kohdetta kuudesta luokasta:

Aika	Ympäristö	Kehon mittaus	Matka	Nopeus	Poljinnopeus
Kellonaika	Korkeus	Syke	Matka	Nopeus/vauhti	Askeltiheys

Kesto	Kokonaisnousu	Keskisyke	Kierroks. pituus	Keskinopeus/ vauhti	Ka. askeltiheys
Kierrosaika	Kokonaislasku	Maksimisyke	Ed. kierr. pituus	Maksiminopeu- s/-vauhti	Nykyisen kierroksen askeltiheys
Edell. kierrosaika	Nykyisen kierroksen nousu	Kierroksen keskisyke		Kierroksen nopeus/vauhti	Askelpituus
	Nykyisen kierroksen lasku	Kalorit			Ka. askelpituus
		ZonePointer			
		Aika alueella			

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta Tallenna. Voit synkronoida asetukset M400-laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.



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.

SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot M400:sta USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Polar Flow -sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen M400:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi. Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Muista synkronoida M400, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

SYNKRONOINTI FLOW APP -SOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että


- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- olet rekisteröinyt M400-laitteesi Flow-verkkopalveluun ja synkronoinut tiedot FlowSync-ohjelman avulla vähintään kerran
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- olet yhdistänyt M400:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 16

Tiedot voi synkronoida kahdella tavalla:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja pidä M400:n TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Synkronoi tiedot** ja paina M400:n ALOITA-painiketta.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

 *Kun synkronoit M400:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitus- ja aktiivisuustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.*


Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

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

1. Kytke micro USB -liitin M400:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot M400:sta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität sen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa M400:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset harjoitustietokoneeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

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

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


M400:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar M400 on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

M400

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

Pidä laitteen USB-portti puhtaana, jotta lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.

 *Huomaa, että M400:n uusimmasta versiosta on poistettu USB-portin kuminen kansi. Näin varmistetaan, että USB-portti kuivuu helpommin ja tehokkaammin. Näitä huolto-ohjeita voidaan soveltaa sekä M400:n uuteen versioon, jossa kumista kantta ei ole, että aiempaan, kumisella kannella varustettuun malliin.*

Suojaa M400-laitetta hapettumiselta ja muilta suolaveden (esim. hien ja meriveden) ja lian aiheuttamilta vaurioilta pitämällä USB-portti puhtaana. Tällöin myös lataus ja synkronointi toimivat sujuvasti.

Paras tapa pitää USB-portti puhtaana on huuhdella se jokaisen harjoituksen jälkeen seuraavasti:

1. Nosta USB-portin kuminen kansi auki.



2. Huuhtele USB-portti haalealla vesijohtovedellä. USB-portti on vedenkestävä, joten voit huuhdella laitteen juoksevan veden alla vaurioittamatta elektronisia osia.



3. Jätä kansi huuhtelun jälkeen joksikin aikaa auki, jotta USB-portti ehtii kuivua. **Älä lataa M400:n akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen.**



Kun käytät USB-porttia, tarkista, että tiivistyspinnan alueella ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä tai likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti. Hiukset, pöly ja muu lika voidaan poistaa liittimen kolosta hammastikulla. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja tai välineitä, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

Laitteen voi pestä miedolla saippuavesiliuoksella juoksevan veden alla. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja. Jos et pidä laitetta jatkuvasti ranteessasi, pyyhi laite kuivaksi ennen sen varastointia.

Älä jätä laitetta äärimmäisen kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.

SYKESENSORI

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippuavesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuonia, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.

 *Pesuohteet ovat kiinnitysvyön lapussa.*

SÄILYTTÄMINEN

M400: Säilytä harjoituslaitetta viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen. On suositeltavaa pitää harjoitustietokone osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoitustietokonetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Sykesensori: Kuivaa ja säilytä sykesensorin kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkinä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

BLUETOOTH® SMART -JUOKSUSENSORI

Puhdista juoksusensori miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä pese juoksusensoria painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä upota juoksusensoria veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja. Vältä juoksusensoriin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoriyksikköä.

HUOLTO

Suosittelimme, 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.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

TÄRKEITÄ TIETOJA

PARISTOT JA AKUT

Polar M400: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.

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän 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.

Polar H7 -sykesensorissa on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla huolellisesti ohjeita, jotka ovat luvussa [Sykesensorin pariston vaihtaminen](#).

Polar Bluetooth Smart® -juoksusensorin paristoa koskevat tiedot ovat tuotteen käyttöohjeessa.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

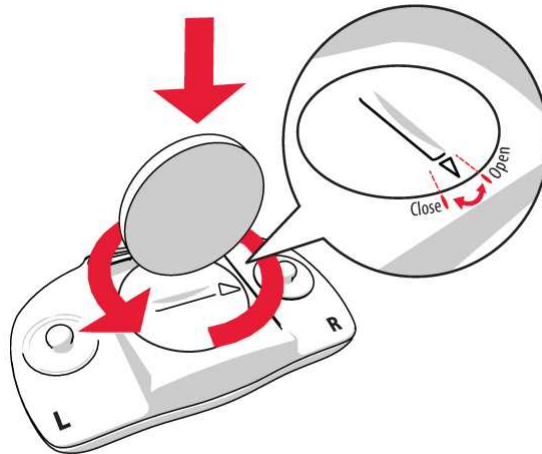
SYKESENSORIN PARISTON VAIHTAMINEN

Voit vaihtaa sykesensorin pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikä.

1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) kanteen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviyyden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.



 Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.

HUOMIOITAVAA

Polar M400 kertoo suorituskestasi. Harjoituslaite on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistasosi harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykkeen, nopeuden ja matkan. Se mittaa myös askeltiheyttä käytettäessä Polar Bluetooth® Smart -juoksusensoria. 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.**

Turvallisuutesi on meille tärkeää. Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori on muotoiltu niin, että sen tarttuminen johonkin on epätodennäköistä. Ole silti varovainen juostessasi sensorin kanssa esimerkiksi tiheässä puistikossa.

TEKNISET TIEDOT

M400

Paristotyyppi:	190 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Kesto aika:	Jatkuvassa käytössä: Jopa 8 tuntia käytettäessä GPS:ää ja sykesensoria Ajannäyttötilassa päivittäisen aktiivisuuden seurannalla: Noin 30 päivää

Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Harjoituslaitteen materiaalit:	Ruostumaton teräs, polykarbonaatti/akrylinitriilibutadieenistyreeni, akrylinitriilibutadieenistyreeni, termoplastinen uretaani, polymetyylimetakrylaatti, silikoni
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GPS:n tarkkuus:	matka ± 2 %, nopeus ± 2 km/h
Korkeusmittauksen tarkkuus:	1 m
Nousun/laskun tarkkuus:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m
Näytteenottoaajuus:	1 s
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	± 1 prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaisissa olosuhteissa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h (0–36 km/h, kun nopeutta mitataan Polar- juoksusensorilla)
Vesitiiviys:	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)
Muistin kapasiteetti:	30 tuntia harjoittelua GPS-tallennuksella ja sykkeenmittauksella kieliasetuksesta riippuen
Näytön tarkkuus:	128 x 128

H7-SYKESENSORI

Pariston kesto:	200 h
Paristotyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20,0 x 1,0, materiaali FPM
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20

	% elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys:	30 m

Käyttää langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa.

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.

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa 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 uidesasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529**-standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiivyyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviydenskatteja 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	Roiskevesi, hiki, sade	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin	Laitesukellus (ilmasäiliöiden	Vesitiiviysominaisuudet
-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------	-------------------------------	-------------------------

merkintä	jne.		kanssa (ei ilmasäiliöitä)	kanssa)	
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.

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 www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.</p>
	<p>Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (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 jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.</p>

VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

2.1 FI 10/2019