

POLAR®

POLAR M430



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Polar M430:n käyttöohje	6
Esittely	6
Hyödynnä M430 kokonaisuudessaan	6
Aloittaminen	7
M430:n käyttöönotto	7
Käyttöönottovaihtoehdon valitseminen	7
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella	8
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella	8
Vaihtoehto C: Käyttöönotto laitteen kautta	9
Näppäintoiminnot	9
Ajannäyttötila ja valikko	10
Harjoituksen aloitustila	10
Harjoittelun aikana	10
Valikkorakenne	10
Päiväni	11
Päiväkirja	11
Asetukset	11
Kuntotesti	12
Ajastimet	12
Suosikit	12
Minun sykkeeni	12
M430:n käyttäminen	12
Sykkeen mittaus ranteesta	12
Käyttö ilman rannesykkeen mittausta	12
Yhdistäminen	13
Mobiililaitteen ja M430:n yhdistäminen	13
Sykesensorin yhdistäminen M430-laitteeseen	13
Juoksusensorin yhdistäminen M430-laitteeseen	14
Polar Balance -vaa'an yhdistäminen M430-laitteeseen	14
Yhteyden poistaminen	14
Asetukset	16
Lajiprofiilien asetukset	16
Asetukset	17
Fyysiset asetukset	17
Paino	18
Pituus	18
Syntymäaika	18
Sukupuoli	18
Harjoittelutausta	18
Maksimisyke	18
Yleisasetukset	19
Jatkuva sykeseuranta	19
Yhdistä ja synkronoi	19
Lentotila	19
Näppäinlukko	19
Älykkäät ilmoitukset	20
Aktiivisuusmuistutus	20
Yksiköt	20

Kieli	20
Harjoitusnäkyvän väri	21
Tietoja tuotteesta	21
Kelloasetukset	21
Herätys	21
Aika	21
Päivämäärä	22
Viikon aloituspäivä	22
Kellotaulu	22
Pikavalikko	23
Pikavalikko harjoituksen aloitustilassa	23
Pikavalikko harjoitusnäkyvässä	24
Pikavalikko taukotilassa	25
Laiteohjelmiston päivittäminen	25
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	26
Tietokoneen kautta	26
Harjoittelu	27
Harjoittelu rannesykemittarin kanssa	27
Sykeharjoittelu	27
Sykkeen mittaaminen M430:lla	27
Harjoituksen aloittaminen	28
Suunnitellun harjoituksen aloittaminen	29
Harjoituksen aloittaminen intervalliajastimella	30
Harjoituksen aloittaminen lopetusajan arviointia käyttäen	30
Harjoittelun aikana	30
Harjoitusnäkyvien selaaminen	30
Mittaa kierrosaika	30
Syke- tai nopeusalueen lukitseminen	31
Jakson vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa	31
Asetusten muuttaminen pikavalikossa	31
Ilmoitukset	31
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen	31
Harjoitusten yhteenveto	31
Harjoituksen jälkeen	31
Harjoitteluhistoria M430:ssa	34
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa	34
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa	34
Ominaisuudet	35
Avustettu GPS (A-GPS)	35
A-GPS:n voimassaolo	35
GPS-toiminnot	36
Takaisin alkuun	36
Smart Coaching	37
Aktiivisuusopas	37
Aktiivisuuden vaikutus	37
Aktiivisuuden seuranta 24/7	38
Aktiivisuustavoite	38
Aktiivisuustiedot M430:ssa	38
Aktiivisuusmuistutus	39
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa	40
Polar Sleep PlusTM	40
Unitiedot M430:ssa	40
Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	41

Jatkuva syke seuranta	41
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa	42
Ennen testiä	42
Testin suorittaminen	43
Testitulokset	43
Kuntotasoluokat	43
Miehet	43
Naiset	44
VO2max	44
Polar-juoksuohjelma	44
Polar-juoksuohjelman luominen	45
Juoksutavoitteen aloittaminen	45
Edistymisen seuranta	45
Running Index	46
Lyhyen aikavälin analyysi	46
Miehet	46
Naiset	47
Pitkän aikavälin analyysi	47
Älykkäät kalorit	48
Training Benefit	48
Harjoituskuormitus ja palautuminen	49
Lajiprofiilit	50
Sykealueet	51
Nopeusalueet	51
Nopeusalueasetukset	51
Oletus	51
Vapaa	51
Harjoitustavoite ja nopeusalueet	51
Harjoituksen aikana	51
Harjoituksen jälkeen	51
Askeltiheys ranteesta	52
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta	52
Älykkäät ilmoitukset	52
Polar Flow	53
Polar Flow -sovellus	53
Harjoitustiedot	53
Aktiivisuustiedot	53
Unitiedot	53
Lajiprofiilit	53
Kuvanjako	53
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen	53
Polar Flow -verkkopalvelu	54
Päiväkirjassasi	54
Raportit	54
Ohjelmat	55
Suosikit	55
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin	55
Suosikin muokkaaminen	55
Suosikin poistaminen	55
Harjoittelun suunnitteleminen	55
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla	56
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	56
Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella	58

Tavoitteiden synkronointi kelloon	59
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa	59
Lajiprofiilit Polar Flow:ssa	62
Uuden lajiprofiilin lisääminen	62
Lajiprofiilin muokkaaminen	63
Synkronoi	65
Synkronointi Flow-mobiilisovelluksella	65
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	65
Tärkeitä tietoja	67
Akku	67
M430:n akun lataaminen	67
Akun kesto	68
Ilmoitukset heikosta varauksesta	68
M430:n huoltaminen	69
Pidä M430 puhtaana	69
Huolehdi optisesta sykesensorista.	69
Säilyttäminen	69
Huolto	69
Huomioitavaa	70
Häiriöt harjoittelun aikana	70
Terveys ja treenaaminen	70
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa	71
Tekniset tiedot	71
M430	71
Polar FlowSync -ohjelma	72
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	73
Polar-tuotteiden vesitiiviys	73
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	73
Lakisääteiset tiedot	74
Vastuunrajoitus	74

POLAR M430:N KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen M430-laitteeseesi tämän käyttöohjeen avulla. Katso M430:n ohjevideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä osoitteessa support.polar.com/fi/M430.

ESITTELY

Onnittelut Polar M430:n valinnasta!

Polar M430 on GPS-juoksukello, joka sisältää rannesykkeen mittauksen, Polarin edistyneet harjoitteluominaisuudet ja 24/7-aktiivisuusseurannan. M430 auttaa sinua saavuttamaan tavoitteesi antamalla juuri sinulle sopivia ohjeita ja palautetta harjoittelusta sekä päivittäisestä aktiivisuudesta. Laitteessa on kätevä integroitu GPS, jonka avulla voit seurata juoksuvauhtia, kuljettua matkaa, korkeutta ja reittiä. Kun GPS ei ole saatavilla, M430 tallentaa nopeuden ja matkan ranteesi liikkeen perusteella.

Et tarvitse erillistä sykesensoria, vaan voit nauttia juoksemisesta milloin ja missä tahansa samalla, kun sykkeesi mitataan ranteesta.

24/7-aktiivisuusseurannan avulla voit seurata päivittäistä aktiivisuuttasi. Näet, miten harjoitukset edistävät terveyttäsi, ja saat ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen. Älykkäät ilmoitukset auttavat sinua pysymään ajan tasalla: M430 ilmoittaa saapuvista puheluista, viesteistä ja puhelimesi sovellusten toiminnoista.

HYÖDYNNÄ M430 KOKONAISUUDESSAAN

Liitä laitteesi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki M430:n tarjoamat mahdollisuudet.

Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store®- tai Google Play™-kaupasta. Synkronoi M430 ja Flow-sovellus harjoittelun jälkeen, jotta saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta harjoitustuloksestasi ja suorituksestasi. Flow-sovelluksesta näet myös, miten olet nukkunut ja miten aktiivinen olet ollut päivän aikana.

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

ALOITTAMINEN

M430:n käyttöönotto	7
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella	8
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella	8
Vaihtoehto C: Käyttöönotto laitteen kautta	9
Näppäintoiminnot	9
Valikkorakenne	10
Päiväni	11
Päiväkirja	11
Asetukset	11
Kuntotesti	12
Ajastimet	12
Suosikit	12
Minun sykkeeni	12
M430:n käyttäminen	12
Sykkeen mittaus ranteesta	12
Käyttö ilman rannesykkeen mittausta	12
Yhdistäminen	13
Mobiililaitteen ja M430:n yhdistäminen	13
Sykesensorin yhdistäminen M430-laitteeseen	13
Juoksusensorin yhdistäminen M430-laitteeseen	14
Polar Balance -vaa'an yhdistäminen M430-laitteeseen	14
Yhteyden poistaminen	14

M430:N KÄYTTÖÖNOTTO


Uusi M430 on varastointitilassa. Laite aktivoituu, kun se kytketään USB-laturiin latausta varten tai tietokoneeseen käyttöönottoa varten. Akku kannattaa ladata ennen M430:n käyttämistä. Jos akku on aivan tyhjä, latauksen käynnistyminen vie muutaman minuutin.

Katso tarkat tiedot akun lataamisesta ja kestosta sekä heikosta varauksesta kertovista ilmoituksista kohdasta [Akut](#).

KÄYTTÖÖNOTTOVAIHTOEHDON VALITSEMINEN

A. Käyttöönotto mobiililaitteen kautta on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta ja USB-porttia, mutta se voi kestää pitempään. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

B. Käyttöönotto tietokoneen ja liitäntäjohdon avulla on nopeampaa, ja voit ladata M430:n samanaikaisesti, mutta tarvitset tietokoneen. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

 *Suosittellemme vaihtoehtoja A ja B. Voit syöttää samalla tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tietosi. Voit myös valita M430:n kielen ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston.*

C. Jos sinulla ei ole yhteensopivaa mobiililaitetta tai et pääse heti tietokoneelle, jossa on Internet-yhteys, voit aloittaa määrittämällä laitteen omat asetukset. **Huomaa, että laite sisältää vain osan asetuksista.** Varmista paras hyöty M430:sta ja Polarin ainutlaatuisista älykkäistä valmennusominaisuuksista määrittämällä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa myöhemmin seuraamalla vaihtoehtojen A tai B ohjeita.

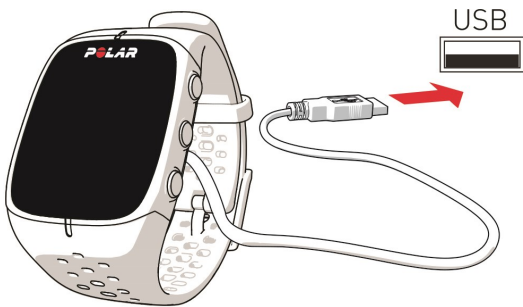
VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLE

Polar M430 muodostaa yhteyden Polar Flow -mobiilisovellukseen langattoman Bluetooth® Smart -tiedonsiirron avulla, joten muista ottaa Bluetooth-toiminto käyttöön mobiililaitteessasi.

Tarkista Polar Flow -sovelluksen yhteensopivuus osoitteesta support.polar.com.

1. Kytke M430 USB-virtaporttiin tai USB-virtalähteeseen varmistaaksesi, että M430:n akussa on riittävästi virtaa asetusten määrittämistä varten. Varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. M430:n aktivoituminen ja latausanimaation käynnistyminen voi kestää muutaman minuutin.

i Varmista ennen M430:n lataamista, että USB-liittimessä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä lataa M430-laitetta, kun USB-liitin on märkä.



2. Etsi ja lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi. Sovellus tunnistaa lähistöllä olevan M430:n ja kehottaa yhdistämään laitteen. Hyväksy yhdistämisspyyntö ja **syötä M430:n näytössä näkyvä Bluetooth-yhdistämiskoodi Flow-sovellukseen**.
4. Luo sitten Polar-tili tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Sovellus ohjeistaa tilin luomisessa ja asetusten määrittämisessä.

i Saat mahdollisimman tarkat ja henkilökohtaiset aktiivisuus- sekä harjoitustiedot, jos määrität asetukset tarkasti. Voit määrittää M430-laitteen kielen kirjautumisen yhteydessä. Jos M430-laitteeseen on saatavana [laiteohjelmistopäivitys](#), se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Toiminto voi kestää jopa 20 minuuttia..

5. Kun olet määrittänyt kaikki asetukset, napsauta **Tallenna ja synkronoi**. Sen jälkeen mukautetut asetukset synkronoidaan M430-laitteeseen.
6. Kun synkronointi on valmis, M430:n näyttö aktivoituu ajannäyttötilassa.

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

VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja asenna FlowSync-ohjelma, jonka avulla voit määrittää M430:n asetukset.
2. Kytke M430 tietokoneeseen laitteen mukana toimitetulla USB-johdolla ja lataa laite asetusten määrittämisen aikana. M430:n aktivoituminen voi kestää muutaman minuutin. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.

i Varmista ennen M430:n lataamista, että USB-liittimessä ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä lataa M430-laitetta, kun USB-liitin on märkä.

3. Kirjaudu sisään Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Verkkopalvelu opastaa kirjautumisessa ja asetusten määrittämisessä.

i Saat mahdollisimman tarkat ja henkilökohtaiset aktiivisuus- sekä harjoitustiedot, jos määrität asetukset tarkasti. Voit määrittää M430-laitteen kielen kirjautumisen yhteydessä. Jos M430-laitteeseen on saatavana [laiteohjelmistopäivitys](#), se kannattaa asentaa asetusten määrittämisen yhteydessä. Se voi kestää jopa 10 minuuttia.

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

VAIHTOEHTO C: KÄYTTÖNOTTO LAITTEEN KAUTTA

Kytke M430 tietokoneen USB-porttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Näytössä lukee **Choose language (Valitse kieli)**. Valitse **English** painamalla ALOITA-painiketta. M430 on toimitettaessa vain englanninkielinen, mutta voit lisätä muita kieliä myöhemmin, kun määrität asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa.

Määritä seuraavat tiedot ja vahvista kukin valinta painamalla ALOITA-painiketta. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetuksia, paina Takaisin-painiketta, kunnes haluamasi asetus näkyy näytössä.

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. **Harjoittelutausta:** **Satunnainen (0–1 h/vko)**, **säännöllinen (1–3 h/vko)**, **aktiivi (3–5 h/vko)**, **huippuaktiivi (5–8 h/vko)**, **puoliammattimainen (8–12 h/vko)** ja **ammattimainen (yli 12 h/vko)**.
Lisätietoja harjoitustaustasta on kohdassa [Fyysiset asetukset](#).
9. **Valmiina!** ilmestyy näyttöön, kun asetukset on määritetty. Sen jälkeen M430 siirtyy ajannäyttötilaan.

i Kun määrität asetukset laitteessa, M430 ei ole vielä yhdistetty Polar Flow -verkkopalveluun. Varmista paras hyöty M430:sta ja Polarin ainutlaatuisista älykkäistä valmennusominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Polar Flow -verkkopalvelussa tai Flow-mobiilisovelluksella seuraamalla vaihtoehdon A tai B ohjeita.

NÄPPÄINTOIMINNOT

M430:ssa on viisi painiketta, joiden toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen mukaan. Seuraavissa taulukoissa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.



AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Poistu valikosta	Vahvista valinnat	Selaa valintaluetteloita
Lukitse näppäimet pitämällä painiketta painettuna	Palaa edelliselle tasolle	Siirry harjoituksen aloitustilaan	Muuta valittua arvoa
	Älä muuta asetuksia	Vahvista näytössä näkyvä valinta	Vaihda kellotaulu pitämällä YLÖS-painiketta painettuna
	Peruuta valinnat		
	Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä painiketta painettuna		
	Aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä painiketta painettuna		

HARJOITUKSEN ALOITUSTILA

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Palaa ajannäyttötilaan	Harjoituksen aloittaminen	Selaa lajiluettelo
Siirry lajiprofiilien asetuksiin pitämällä painiketta painettuna			

HARJOITTELUN AIKANA

VALO	TAKAISIN	ALOITA	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Keskeytä harjoittelu painamalla kerran	Mittaa kierrosaika	Vaihda harjoitusnäkyvä
Avaa Pikavalikko pitämällä painiketta painettuna	Lopeta harjoituksen tallennus pitämällä painiketta painettuna 3 sekunnin ajan	Lukitse alue ja vapauta lukitus pitämällä painiketta painettuna	
		Jatka harjoituksen tallentamista, 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.



PÄIVÄNI

Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan ympyrällä, joka täyttyy aktiivisuuden aikana. **Päiväni**-valikon sisältö:

- Uniaika ja varsinainen uni. M430 seuraa nukkumistasi, jos käytät laitetta yöllä. Laitte havaitsee, kun nukahdat ja heräät, sekä kerää tietoa perusteellista analyysia varten. Analyysi on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Katso lisätietoja kohdasta [Unen seuranta](#).
- Näet tarkat tiedot päivittäisestä aktiivisuudestasi ja saat ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamiseen. Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).
- Päivän aikana suorittamasi harjoitukset. Voit avata harjoituksen yhteenvedon painamalla ALOITA-painiketta.
- [Harjoitukset](#), jotka olet suunnitellut päivälle Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa. Voit aloittaa suunniteltuja harjoituksia ja avata aiempia harjoituksia painamalla ALOITA-painiketta, jolloin näet niiden tarkat tiedot.
- Jos suoritat [kuntotestin](#) päivän aikana, tulos näkyy kohdassa **Päiväni**.
- Päivän kaikki tapahtumat. Voit luoda tapahtumia ja osallistua niihin Polar Flow -yhteisössä osoitteessa flow.polar.com.

PÄIVÄKIRJA

Päiväkirja näyttää kuluvan viikon, neljä edellistä viikkoa ja seuraavat neljä viikkoa. Valitsemalla päivän näet aktiivisuutesi ja harjoituksesi kyseisenä päivänä, kaikkien harjoitusten yhteenvedot ja suorittamasi testit. Näet myös suunnitellut harjoitukset.

ASETUKSET

Asetukset-kohdassa voit muokata seuraavia ominaisuuksia:

- **Lajiprofiilit**
- **Fyysiset asetukset**
- **Yleiset asetukset**
- **Kelloasetukset**

Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).

KUNTOTESTI

Mittaa kuntotasosi helposti rannesykkeen avulla samalla, kun rentoudut pitkälläsi.

Katso lisätietoja kohdasta [Kuntotesti rannesykemittarin kanssa](#).

AJASTIMET

Ajastimet-kohdassa näytetään:

- **Sekuntikello:** Voit käyttää M430:aa sekuntikellona. Käynnistä sekuntikello painamalla ALOITA-painiketta. Lisää kierros painamalla ALOITA-painiketta uudelleen. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-painiketta. Nollaa sekuntikello pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- **Intervalliajastin:** Aseta aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepoaikojen kestot tarkasti. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoituksen aloittaminen](#).
- **Lopetusajan arviointi:** Saavuta tiettyä matkaa varten määrittämäsi tavoiteaika. Jos määrität harjoituksen aikana kuljettavan matkan, M430 arvioi harjoituksen päättymisajan nopeutesi perusteella. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoituksen aloittaminen](#).

SUOSIKIT

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


Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

MINUN SYKKEENI

Minun sykkeeni -kohdassa voit tarkistaa sykkeesi nopeasti aloittamatta harjoitusta. Näet nykyisen sykkeesi, kun kiristät rannekkeen ja painat ALOITA-painiketta. Poistu tilasta painamalla TAKAISIN-painiketta.


M430:N KÄYTTÄMINEN SYKKEEN MITTAUS RANTEESTA

Jotta rannesyke voidaan mitata tarkasti, M430:n on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Sensorin on oltava tukevasti ihoa vasten, mutta ei liian tiukalla. Se ei saa estää verenkiertoa. M430-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelu ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella](#).

 *Suosittellemme, että M430 pestään hikisen harjoituksen jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa laite pehmeällä pyyhkeellä. Anna kuivua kokonaan ennen lataamista.*

KÄYTTÖ ILMAN RANNESYKKEEN MITTAUSTA

Löysennä ranneketta hieman, jotta se tuntuu mukavammalta ja antaa ihosi hengittää. Pidä M430-laitetta normaalin kellon tapaan.

 *Herkkäihoisten kannattaa antaa ranteen ihon hengittää välillä. Poista M430 ranteestasi ja lataa sen akku, jotta ihosi ja laitteesi saavat hengittää ennen seuraavaa harjoitustasi.*

YHDISTÄMINEN

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone), sykesensori, juoksusensori tai Polar Balance -vaaka otetaan käyttöön, se on yhdistettävä M430-laitteeseen. Muutaman sekunnin kestävä yhdistäminen varmistaa, että M430 ottaa vastaan vain käyttäjän omien sensoreiden ja laitteiden signaaleja, jotta häiriöitä ei ilmaannu ryhmässä harjoittelun aikana. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta tiedonsiirto ei häiritse toimintoa.

MOBIILILAITTEEN JA M430:N YHDISTÄMINEN

Jos määritit M430:n asetukset mobiililaitteella luvussa [M430:n asetusten määrittäminen](#) esitetyllä tavalla, M430 on jo yhdistetty. Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää M430-laitetta Polar Flow -sovelluksen kanssa, yhdistä M430 ja mobiililaitte seuraavasti:

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen

- lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta
- varmista, että mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa.

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla, jotka loit M430:n asetusten määrittämisen yhteydessä.
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan M430:aa**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä TAKAISIN-painiketta painettuna M430:n ajannäyttötilassa.
4. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämisspyyntö mobiililaitteessasi ja syötä M430:ssa näkyvä PIN-koodi.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

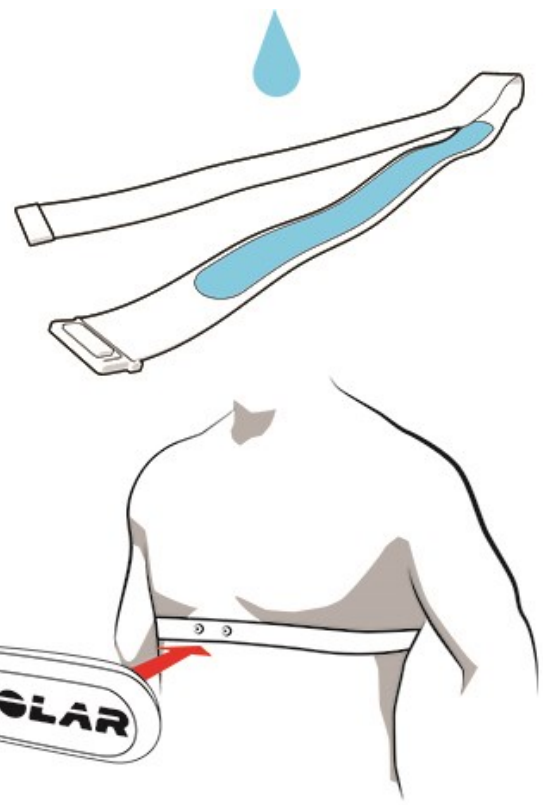
1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi.
2. Odota, kunnes **Liitä tuote** -näyttö (**Odotetaan M430:aa**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Siirry M430:ssa kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte** ja paina ALOITA-painiketta.
4. M430:n näytössä lukee **Vahvista toisesta laitteesta PIN xxxxxx**. Syötä M430:n PIN-koodi mobiililaitteeseen. Yhdistäminen käynnistyy.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN M430-LAITTEESEEN

 *Kun käytät M430-laitteeseen yhdistettyä Polar-sykesensoria, M430 ei mittaa sykettä ranteestasi.*

Sykesensori voidaan yhdistää M430-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Kiinnitä kostutettu sykesensori paikalleen.
2. Siirry M430:ssa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
3. M430 alkaa etsiä sykesensoria.
4. Kun sykesensori on löytynyt, laitteen ID **Polar H10xxxxxxxx** tulee näyttöön.
5. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



Vaihtoehto:

1. Kiinnitä kostutettu sykesensori paikalleen.
2. Siirry M430:ssa harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta.
3. Kosketa sykesensoria M430:lla ja odota, että sensori löytyy.
4. Laitteen ID **Yhdistä Polar H10xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN M430-LAITTEESEEN

Katso [ohjeet](#) juoksusensorin yhdistämiseen ja kalibrointiin.


POLAR BALANCE -VAA'AN YHDISTÄMINEN M430-LAITTEESEEN

Polar Balance -vaaka voidaan yhdistää M430-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
2. Äänimerkin jälkeen Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua vaa'an näytössä. Se tarkoittaa, että yhteys on muodostettu. Vaaka ja M430 voidaan nyt yhdistää.
3. Paina M430:n TAKAISIN-painiketta 2 sekunnin ajan ja odota, kunnes näytössä ilmoitetaan, että yhdistäminen on valmis.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M430 alkaa etsiä vaakaa.
3. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
4. Kun vaaka on löytynyt, laitteen ID **Polar-vaaka xxxxxxxx** ilmestyy M430: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 yhdistettyjä laitteita on enemmän kuin seitsemän, ensimmäisenä yhdistetty laite poistetaan ja korvataan.*

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

Lajiprofiilien asetukset	16
Asetukset	17
Fyysiset asetukset	17
Paino	18
Pituus	18
Syntymäaika	18
Sukupuoli	18
Harjoittelutausta	18
Maksimisyke	18
Yleisasetukset	19
Jatkuva sykeseuranta	19
Yhdistä ja synkronoi	19
Lentotila	19
Näppäinlukko	19
Älykkäät ilmoitukset	20
Aktiivisuusmuistutus	20
Yksiköt	20
Kieli	20
Harjoitusnäkyvän väri	21
Tietoja tuotteesta	21
Kelloasetukset	21
Herätys	21
Aika	21
Päivämäärä	22
Viikon aloituspäivä	22
Kellotaulu	22
Pikavalikko	23
Pikavalikko harjoituksen aloitustilassa	23
Pikavalikko harjoitusnäkyvässä	24
Pikavalikko taukotilassa	25
Laiteohjelmiston päivittäminen	25
Mobiililaitteen tai tabletin kautta	26
Tietokoneen kautta	26

LAJIPROFIILIEN ASETUKSET

Voit muokata M430:n tiettyjen lajiprofiilien asetuksia. Voit esimerkiksi määrittää GPS:n käyttöön tai pois käytöstä eri lajien yhteydessä. Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow:ssa](#).


M430:ssa on oletuksena neljä lajiprofiilia: **juoksu**, **pyöräily**, **muu ulkoliikunta** ja **muu sisäliikunta**. Voit lisätä uusia lajiprofiileja lajiluetteloon ja muokata niiden asetuksia Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. M430:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään M430-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

 Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit M430-laitteeseen, muokatut lajiprofiilit näkyvät lajiprofiililuettelossa.


ASETUKSET

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

- **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**-vaihtoehdon, muut langatonta Bluetooth Smart -tekniikkaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esimerkiksi kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit ilmoittaa M430-laitteella myös sykkeesi Polar Club -järjestelmälle, kun käyt Polar Club -tunneilla.
- **GPS-tallennus:** Valitse **Hyvä tarkkuus, Keskitason tarkkuus, Virransäästö, pitkä harjoitus** tai **Pois päältä**.
- **Juoksusensori:** Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt Polar-juoksusensorin M430-laitteeseen. 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 tästä [ohjeesta](#).
- **Nopeusasetukset: 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). **Tarkista nopeusalueiden rajat:** Voit tarkistaa nopeus- tai vauhtialueiden rajat.
- **Automaattisen keskeytyksen asetukset: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksen päälle**, harjoitus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Aseta nopeus, jossa tallennus keskeytetään.

 **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria.

- **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.

 Voit käyttää matkaan perustuvaa automaattista kierrosta, jos GPS-tallennus on päällä tai jos Polar-juoksusensori on käytössä.

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:

- **Jatkuva sykeseuranta**
- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Lentotila**
- **Näppäinlukko**
- **Älykkäät ilmoitukset**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Harjoitusnäkyvän väri**
- **Tietoja tuotteesta**

JATKUVA SYKESEURANTA

Kytke jatkuva sykeseuranta **Päälle** tai **Pois päältä**. Katso lisätietoja kohdasta [Jatkuva sykeseuranta](#).

YHDISTÄ JA SYNKRONOI

- **Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte / Yhdistä toinen laite:** Yhdistä sensoreita tai mobiililaitteita M430-laitteeseesi. Synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa.
- **Yhdistetyt laitteet:** Näet kaikki laitteet, jotka on yhdistetty M430-laitteeseesi. Ne voivat olla sykesensoreita, juoksusensoreita ja mobiililaitteita

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.

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.


ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Ilmoitukset ovat oletuksena pois päältä. Voit ottaa ne käyttöön kohdassa **Valikko > Asetukset > Yleisasetukset > Älykkäät ilmoitukset**.


Älykkäät ilmoitukset -toiminnon asetuksissa on seuraavat vaihtoehdot:

- **Ilmoitukset:** Valitse ilmoitusten asetukseksi **Päällä**, **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**.

Päällä: ilmoituksen sisältö näytetään M430:n näytössä. **Päällä (ei esikatselua):** ilmoituksen sisältöä ei näytetä M430:n näytössä. **Pois päältä** (oletus): et saa mitään ilmoituksia M430-laitteeseen.

 *Polar Flow -sovelluksessa voit valita sovellukset, joista haluat saada ilmoitukset.*

- **Värinäpalaute:** Valitse värinäpalautteen asetukseksi **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Ilmoitukset: älä häiritse:** Jos haluat ottaa ilmoituksista ja puheluista annettavan hälytyksen pois käytöstä tiettyinä aikana, ota **Älä häiritse** -toiminto käyttöön. Määritä sitten aika, jolloin **Älä häiritse** -toiminto on päällä. Kun **Älä häiritse** -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia etkä puheluista annettavia hälytyksiä valitsemanasi aikana.

 *Oletuksena **Älä häiritse** -toiminto on päällä klo 22.00–7.00.*

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

Voit valita M430:ssa käytettävän kielen asetusten määrittämisen yhteydessä. M430 tukee seuraavia kieliä: **bahasa indonesia, čeština, dansk, Deutsch, English, español, français, italiano, 日本語, nederlands, norsk, polski, português, 简体中文, pycckuŭ, suomi, svenska** ja **türkçe**.

Voit vaihtaa M430:n kielen Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa.

Kielen vaihtaminen Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Napsauta Flow-verkkopalvelussa oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Tuotteet**.
3. Napsauta **Asetukset**-kohtaa Polar M430:n vieressä.
4. Etsi haluamasi **Laitteen kieli** pudotusvalikosta.
5. Napsauta **Tallenna**.
6. Muista synkronoida muuttamasi kieliasetukset M430-laitteeseesi.

Kielen vaihtaminen Polar Flow -sovelluksessa:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tilillesi, jonka loit M430:n asetusten määrittämisen yhteydessä.
2. Siirry kohtaan **Laitteet**.
3. Valitse Polar M430 -kohdassa **Laitteen kieli**. Näet tuettujen kielten luettelon.
4. Napauta haluamaasi kieltä ja napauta sitten **Valmis**.
5. Synkronoi muuttamasi asetukset M430-laitteeseen pitämällä M430:n TAKAISIN-painiketta painettuna.

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 M430:n ID:n, laiteohjelmistoversion, laitemallin, A-GPS:n voimassaolon ja M430:n lakisääteiset merkinnät.

Laitteen käynnistäminen uudelleen: Jos M430:ssa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää laite uudelleen. M430:n käynnistäminen uudelleen ei poista laitteeseen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietojasi. Vahvasta uudelleenkäynnistys painamalla ALOITA-painiketta ja valitsemalla **Kyllä**.

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:

- **Jumbo**



- **Aktiivisuus**



- **Ylisuuri**





- **Analoginen**



- **Isot numerot**



 Jos valitset kellotauluksi vaihtoehdon "Jumbo" (oletuskellotaulu) tai "Aktiivisuus", näet päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen aikanäytössä.

 Sekuntinäytön sisältävät kellotaulut päivitetään joka sekunti, joten ne kuluttavat enemmän akkua.

PIKAVALIKKO


PIKAVALIKKO HARJOITUKSEN ALOITUSTILASSA

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


- **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**-vaihtoehdon, muut langatonta Bluetooth Smart -tekniikkaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esimerkiksi kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit ilmoittaa M430-laitteella myös sykkeesi Polar Club -järjestelmälle, kun käyt

Polar Club -tunneilla.

- **GPS-tallennus:** Valitse **Hyvä tarkkuus, Keskitason tarkkuus, Virransäästö, pitkä harjoitus** tai **Pois päältä**.
- **Juoksusensori:** Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt Polar-juoksusensorin M430-laitteeseen. 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 tästä [ohjeesta](#).
- **Nopeusasetukset: 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). **Tarkista nopeusalueiden rajat:** Voit tarkistaa nopeus- tai vauhtialueiden rajat.
- **Automaattisen keskeytyksen asetukset: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksen päälle**, harjoitus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Aseta nopeus, jossa tallennus keskeytetään.

 **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria.

- **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.

 Voit käyttää matkaan perustuvaa automaattista kierrosta, jos GPS-tallennus on päällä tai jos Polar-juoksusensori on käytössä.

PIKAVALIKKO HARJOITUSNÄKYMÄSSÄ

Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-näppäintä painettuna harjoitusnäkyvässä. 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:** Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt sykesensorin tai juoksusensorin M430-laitteeseen.
- **Juoksusensori:** Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt Polar-juoksusensorin M430-laitteeseen. 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 tästä [ohjeesta](#).
- **Intervalliajastin:** Voit luoda aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepo vaiheiden kestot tarkasti. Valitse **Aloita X,XX km / XX:XX**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä ajastinta, tai luo uusi ajastin kohdassa **Aseta ajastin**.
- **Lopetusajan arviointi:** Jos määrität harjoituksen aikana kuljettavan matkan, M430 arvioi harjoituksen päättymisajan 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. Näytössä lukee **Kohdeoppaan nuolinäkymä päällä**, ja M430 palaa **Takaisin alkuun** -näkyseen. 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.
- **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**-vaihtoehdon, muut langatonta Bluetooth Smart -tekniikkaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esimerkiksi kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit ilmoittaa M430-laitteella myös sykkeesi Polar Club -järjestelmälle, kun käyt Polar Club -tunneilla.
- **GPS-tallennus:** Valitse **Hyvä tarkkuus, Keskitason tarkkuus, Virransäästö, pitkä harjoitus** tai **Pois päältä**.
- **Juoksusensori:** Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt Polar-juoksusensorin M430-laitteeseen. 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 tästä [ohjeesta](#).
- **Nopeusasetukset: 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). **Tarkista nopeusalueiden rajat:** Voit tarkistaa nopeus- tai vauhtialueiden rajat.
- **Automaattisen keskeytyksen asetukset: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksen päälle**, harjoitus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Aseta nopeus, jossa tallennus keskeytetään.


 **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria.

- **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.

 Voit käyttää matkaan perustuvaa automaattista kierrosta, jos GPS-tallennus on päällä tai jos Polar-juoksusensori on käytössä.


LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Voit päivittää M430:n laiteohjelmiston itse, jotta laitteesi pysyy ajan tasalla. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat M430:n toimintaa. Niihin voi sisältyä olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia. M430:n laiteohjelmisto kannattaa päivittää aina, kun uusi versio on saatavilla.

 *Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. M430:ssa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.*

MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. M430 kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.

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

TIETOKONEEN KAUTTA

FlowSync ilmoittaa uusista laiteohjelmistopäivityksistä, kun M430 liitetään tietokoneeseen. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan FlowSync-ohjelman avulla.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Liitä M430 tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse **Kyllä**. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (asennus voi kestää jopa 10 minuuttia), ja M430 käynnistyy uudelleen. Odota, että laiteohjelmistopäivitys on valmis, ennen kuin irrotat M430:n tietokoneesta.

HARJOITTELU

Harjoittelu rannesykemittarin kanssa	27
Sykeharjoittelu	27
Sykkeen mittaaminen M430:lla	27
Harjoituksen aloittaminen	28
Suunnitellun harjoituksen aloittaminen	29
Harjoituksen aloittaminen intervalliajastimella	30
Harjoituksen aloittaminen lopetusajan arviointia käyttäen	30
Harjoittelun aikana	30
Harjoitusnäkymien selaaminen	30
Mittaa kierrosaika	30
Syke- tai nopeusalueen lukitseminen	31
Jakson vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa	31
Asetusten muuttaminen pikavalikossa	31
Ilmoitukset	31
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen	31
Harjoitusten yhteenveto	31
Harjoituksen jälkeen	31
Harjoitteluhistoria M430:ssa	34
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa	34
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa	34

HARJOITTELU RANNESYKEMITTARIN KANSSA

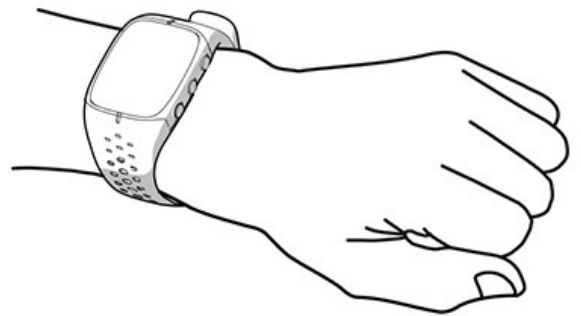
SYKEHARJOITTELU

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

SYKKEEN MITTAAMINEN M430:LLA

Polar M430:ssa on sisäänrakennettu sykesensori, joka mittaa sykkeen ranteesta. Seuraa sykealueita suoraan laitteesta ja katso ohjeita Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa suunnittelemiisi harjoituksiin.

Jotta rannesyke voidaan mitata tarkasti, M430:n on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana (katso oikealla oleva kuva). Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, mutta ranneke ei saa olla niin tiukalla, että se haittaa verenkiertoa. M430-laitetta kannattaa pitää muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat.



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

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

Jos sensorin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavaa valitsemassasi lajissa tai jos sensorin lähellä olevissa lihaksissa sekä jänteissä on painetta tai liikettä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin käyttämistä, jotta syke saadaan mitattua paremmin.

Kun tallennat uintiharjoitusta M430-laitteella, vesi saattaa estää ranteesta tehtävän sykkeen mittausta. M430 kerää kuitenkin aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uinnin aikana. Huomaa, että kiinnitysvyöllä varustettua Polar-sykesensoria ei voi käyttää M430:n kanssa uinnin aikana, koska Bluetooth ei toimi vedessä.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. [Laita M430 ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.




i Voit muuttaa lajiprofiilin asetuksia ennen harjoituksen aloittamista (harjoituksen aloitustilassa). Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna. Palaa harjoituksen aloitustilaan painamalla TAKAISIN-painiketta.

3. Selaa lajiprofiileja YLÖS-/ALAS-painikkeilla. Voit lisätä M430-laitteeseen lisää lajiprofiileja Polar Flow -mobiilisovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa. Voit myös määrittää lajiprofiilien lajikohtaisia asetuksia, kuten räätälöityjä harjoitusnäkymiä.
4. **Varmista harjoitustietojen tarkkuus pysymällä harjoituksen aloitustilassa, kunnes M430 löytää sykesensorisi ja GPS-satelliittisignaalit.**




Syke: Kun M430 on löytänyt sykesensorin signaalin, sykkeesi esitetään näytössä.

 Kun käytät M430-laitteeseen yhdistettyä Polar-sykesensoria, M430 mittaa sykkeesi sensorilla automaattisesti harjoitusten aikana. Sykemerkinän Bluetooth-kuvake tarkoittaa, että M430 käyttää liitettyä sensoria sykkeen mittaamiseen.

GPS: GPS-kuvakkeen vieressä näkyvä prosenttiarvo osoittaa, milloin GPS on valmis. Kun arvo on 100 %, näyttöön tulee OK ja voit aloittaa.

Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. GPS toimii parhaiten, kun pidät M430-laitetta ranteessasi näyttö ylöspäin. Pidä laite vaakasuorassa asennossa edessäsi irti rintakehästäsi. Pidä käsivartesi paikallaan kohotettuna rintakehän yläpuolelle etsinnän aikana. Pysy paikallasi samassa asennossa, kunnes M430 löytää satelliittisignaalit.

GPS-satelliittien paikannus onnistuu nopeasti avustetun GPS:n (A-GPS:n) avulla. A-GPS-datatiedosto päivitetään automaattisesti M430-laitteeseen, kun synkronoit laitteen Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Jos A-GPS-datatiedosto on vanhentunut tai et ole vielä synkronoinut M430-laitetta, nykyisen sijainnin määrittämiseen saattaa kulua enemmän aikaa. Katso lisätietoja kohdasta [Avustettu GPS \(A-GPS\)](#).

 M430:n GPS-antennin sijainnin vuoksi laitetta ei kannata pitää ranteessa siten, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät laitetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.

5. Kun M430 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

Katso [Harjoittelun aikana](#) -kohdasta lisätietoja M430:n toiminnoista, jotka ovat käytettävissä harjoittelun aikana.


SUUNNITELLUN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja [luoda yksityiskohtaisia harjoitustavoitteita](#) Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa ja synkronoida tiedot M430-laitteeseen.

Kuluvalla päivällä suunnitellun harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa. Suunnitellut harjoitukset näkyvät luettelossa ensimmäisenä.
2. Valitse tavoite ja paina **ALOITA**-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.
3. Palaa harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.
4. Kun M430 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.


M430 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa harjoituksen aikana. Lisätietoja on kohdassa [Harjoittelun aikana](#).

 Voit myös aloittaa kuluvalla päivällä suunnitellun harjoituksen kohdasta **Päiväni** ja **Päiväkirja**. Voit suorittaa halutessasi myös toiselle päivälle suunnitellun tavoitteen. Valitse päivä kohdasta **Päiväkirja** ja aloita päivälle suunniteltu harjoitus. Jos olet lisännyt harjoitustavoitteen kohtaan [Suosikit](#), voit aloittaa harjoituksen myös kohdasta **Suosikit**.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN INTERVALLIAJASTIMELLA

Voit määrittää intervalliharjoittelua ja palautumisvaiheita varten joko yhden toistuvan ajastimen tai kaksi vuorottelevaa ajastinta, jotka perustuvat aikaan ja/tai matkaan.


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 M430 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

Jos määrität harjoituksen aikana kuljettavan matkan, M430 arvioi harjoituksen päättymisajan 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 M430 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**.

HARJOITTELUN AIKANA HARJOITUSNÄKYMÄN SELAAMINEN

Voit selata harjoitusnäkyviä harjoittelun aikana YLÖS-/ALAS-näppäimillä. Huomaa, että käytettävissä olevat harjoitusnäkyvät ja niissä näkyvät tiedot riippuvat valitsemastasi lajista. Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit määrittää kunkin lajiprofiilin asetuksia ja luoda esimerkiksi räätälöityjä harjoitusnäkyviä. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

MITTAA KIERROSAIKA

Mittaa kierrosaika 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 nykyinen syke- tai nopeusalue 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, M430 ilmoittaa siitä värinäilytyksellä.

JAKSON VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA

Jos valitsit manuaalisen vaiheen vaihdon, kun loit jaksotetun harjoituksen:

1. Pidä VALO-painiketta painettuna.
2. **Pikavalikko** tulee näyttöön.
3. Siirry seuraavaan vaiheeseen valitsemalla luettelosta **Aloita seuraava vaihe** ja painamalla ALOITA-painiketta.

Jos valitsit automaattisen vaiheen vaihdon, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun se on suoritettu. M430 ilmoittaa toiminnosta värinäilytyksellä.

ASETUSTEN MUUTTAMINEN PIKAVALIKOSSA


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

ILMOITUKSET

Jos harjoittelet suunniteltujen sykealueiden tai nopeus-/vauhtialueiden ulkopuolella, M430 ilmoittaa muutoksesta värinäilytyksellä.

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön, ja M430 siirtyy taukotilaan. Voit jatkaa harjoitusta painamalla ALOITA-painiketta.
2. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan harjoituksen tallentamisen aikana tai taukotilassa, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

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

HARJOITUSTEN YHTEENVETO HARJOITUKSEN JÄLKEEN

M430 antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman ja havainnollisen analyysin Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa.

Näet M430:ssa seuraavat harjoitustiedot:



M430 palkitsee sinut aina, kun saavutat **parhaan tuloksesi** keskinopeudessa/-vauhdissa, matkassa tai kaloreissa. **Oma ennätys** -tulokset ovat lajiprofiilikohtaisia.




Harjoituksen aloitusaika, kesto ja harjoituksen aikana kulkemasi matka.



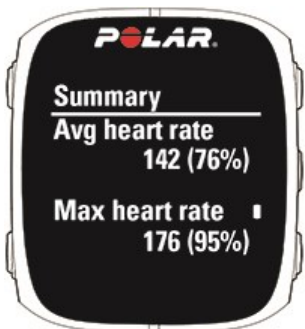
Tekstimuotoinen palaute harjoituksen tehokkuudesta. Palaute perustuu harjoitukseen käytetyn ajan jakautumiseen sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja harjoituksen keston.

Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.

 **Harjoituksen vaikutus** näytetään, jos käytit sykesensoria ja harjoitit sykealueilla vähintään 10 minuuttia.



Kullakin sykealueella viettämäsi aika.



Keski- ja maksimisykkeesi näytetään lyönteinä minuutissa ja prosenttiosuutena maksimisykkeestä.



Harjoituksen aikana poltettujen kalorien määrä ja rasvan osuus kulutetuista kaloreista prosentteina.




Harjoituksen keski- ja maksiminopeus/-vauhti



Running Index lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun syke- ja GPS-toiminnot ovat päällä tai kun juoksusensori on käytössä. Seuraavien edellytysten on myös täyttyvä:

- Käytetty lajiprofiili on juokslaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastajuoksu tms.).
- Vauhti on vähintään 6 km/h ja kesto vähintään 12 minuuttia.

 Voit seurata edistymistäsi ja katsoa kisa-aikojen arviot [Polar Flow -verkkopalvelussa](#).

Lisätietoja on kohdassa [Running Index](#).



Maksimikorkeus, nousu ja lasku metreinä.

 Näytetään, jos harjoitelti ulkona ja jos GPS-toiminto oli käytössä.



Manuaalisten kierrosten lukumäärä ja parhaan sekä keskimääräisen kierroksen kesto.

Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.



Automaattisten kierrosten lukumäärä sekä parhaan kierroksen kesto ja keskimääräinen kierroksen kesto.

Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.

HARJOITTELUHISTORIA M430:SSA

Päiväkirja-kohdassa näet harjoitustesi yhteenvedot neljältä edelliseltä viikolta. Siirry **Päiväkirja**-kohtaan ja valitse tarkasteltava harjoitus YLÖS-/ALAS-painikkeilla. Katso tiedot painamalla ALOITA-painiketta.

M430 voi tallentaa jopa 60 tuntia harjoittelua, jossa käytetään GPS- ja sykeominaisuuksia. Jos M430:n tallennustila on vähissä, laite kehottaa synkronoimaan aiemmat harjoitukset Flow-sovellukseen tai -verkkopalveluun.

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

M430 synkronoi tiedot harjoituksen jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti M430:sta Flow-sovellukseen pitämällä M430:n TAKAISIN-painiketta painettuna, kun olet kirjautuneena Flow-sovellukseen ja kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista.

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

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

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

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -verkkopalvelu | Harjoituksen analysointi](#)

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

OMINAISUUDET

Avustettu GPS (A-GPS)	35
GPS-toiminnot	36
Takaisin alkuun	36
Smart Coaching	37
Aktiivisuusopas	37
Aktiivisuuden vaikutus	37
Aktiivisuuden seuranta 24/7	38
Polar Sleep Plus™	40
Jatkuva syke seuranta	41
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa	42
Polar-juoksuohjelma	44
Running Index	46
Älykkäät kalorit	48
Training Benefit	48
Harjoituskuormitus ja palautuminen	49
Lajiprofiilit	50
Sykealueet	51
Nopeusalueet	51
Nopeusalueasetukset	51
Harjoitustavoite ja nopeusalueet	51
Harjoituksen aikana	51
Harjoituksen jälkeen	51
Askeltiheys ranteesta	52
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta	52
Älykkäät ilmoitukset	52

AVUSTETTU GPS (A-GPS)

M430:ssa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

M430 käyttää avustettua GPS (A-GPS) -palvelua satelliittien nopeaan etsintään. A-GPS-tietojen avulla M430 löytää GPS-satelliittien ennakoitua sijainnit ja tietää, mistä satelliitteja kannattaa etsiä. M430 löytää satelliittien signaalit muutamassa sekunnissa myös hankalissa olosuhteissa.

A-GPS-tiedot päivittyvät kerran päivässä. Uusin A-GPS-datatiedosto päivitetään automaattisesti M430-laitteeseen, kun laite synkronoidaan Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelmalla. Jos synkronoit M430:n Flow-verkkopalvelun kanssa Flow-sovelluksen avulla, A-GPS-datatiedosto päivitetään kerran viikossa.

A-GPS:N VOIMASSAOLO

A-GPS-tiedosto on voimassa enintään 13 päivää. Paikannustarkkuus on suhteellisen hyvä kolmena ensimmäisenä päivänä, jonka jälkeen se heikkenee asteittain seuraavien päivien kuluessa. Säännöllinen päivittäminen auttaa varmistamaan hyvän paikannustarkkuuden.


Voit tarkistaa A-GPS-tiedoston voimassaolon M430-laitteestasi. Siirry M430:ssa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja tuotteesta > A-GPS päättyy**. Jos datatiedosto on vanhentunut, päivitä A-GPS-tiedot synkronoimalla M430-laitteesi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla.

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

GPS-TOIMINNOT

M430: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:** M430:n Running Index -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen ja nopeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksupasi 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.
- **Virransäästötila:** Pidentää M430:n akun kestoa pitkien harjoitusten aikana. GPS-tiedot tallennetaan 60 sekunnin välein. Tavallista pidempi tallennusväli mahdollistaa pidemmän tallennusajan. Kun virransäästötila on päällä, automaattista keskeytystä ei voi käyttää. Voit käyttää Running Index -toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori.

 *GPS toimii parhaiten, kun pidät M430:aa ranteessasi näyttö ylöspäin. M430: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 M430 siirtyy **Takaisin alkuun** -näkyeseen.

Kun haluat palata aloituspisteeseen:

- Pidä M430 vaakasuorassa asennossa edessäsi.
- Pysy liikkeellä, jotta M430 pystyy määrittämään kulkusuuntasasi. Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan.
- Pääset takaisin aloituspisteeseen, kun kääntnyt aina nuolen osoittamaan suuntaan.
- M430 näyttää myös suunnan ja suoran etäisyyden (lennuntietä) aloituspisteeseesi.

 *Pidä tuntemattomassa ympäristössä aina myös karttaa mukana siltä varalta, että M430 kadottaa satelliittisignaalin tai sen paristo kuluu loppuun.*

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.

M430:ssa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Aktiivisuusopas](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Kuntotesti](#)
- [Sykealueet](#)

- [Running program](#)
- [Running Index](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Training Benefit](#)
- [Harjoituskuormitus](#)

AKTIIVISUUSOPAS

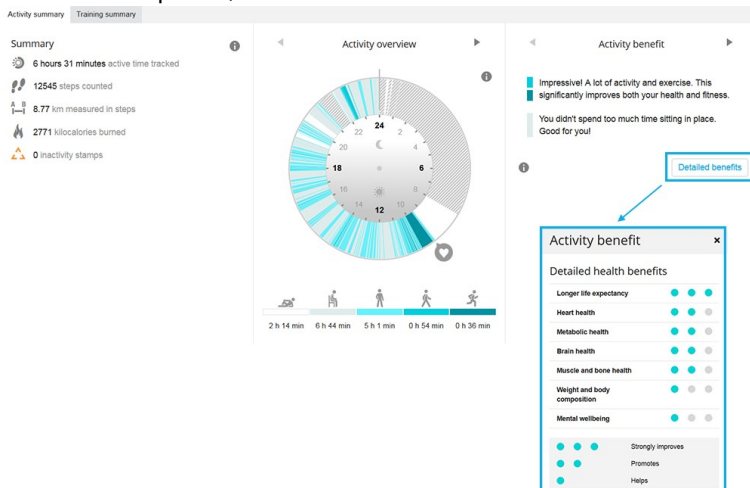
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa M430:sta tai Polar Flow -sovelluksesta ja -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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

AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

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

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



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

AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

M430 seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Pidä M430-laitetta ei-dominoivan kätesi ranteessa, jotta aktiivisuuden seurannan tulokset ovat mahdollisimman tarkkoja.

Aktiivisuustavoite

Saat henkilökohtaisen päivittäisen aktiivisuustavoitteen M430:n asetusten määrittämisen yhteydessä, ja M430 ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa joka päivä. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet Polar Flow -sovelluksesta tai [Polar Flow -verkkopalvelusta](#).

Jos haluat muuttaa tavoitettasi, avaa Flow-sovellus, napauta nimeäsi/profiilikuvaasi valikkonäkymässä ja pyyhkäise näyttöä alaspäin, jotta näet **päivittäisen aktiivisuustavoitteesi**. Tai siirry osoitteeseen flow.polar.com ja kirjaudu sisään Polar-tiliisi. Napsauta sitten nimeäsi > **Asetukset** > **Päivittäinen aktiivisuustavoite**. Valitse tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaava aktiivisuustaso kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen aktiivisuustavoitteesi valitulla tasolla. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä ja vietät suurimman osan päivästä istuen, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Tavoitteet ovat korkeammat niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon työpäivänsä aikana.

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen tarvittava aktiivisuus aika 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 M430:ssa

Näet aktiivisuuden kertymisen **Päiväni**-kohdassa.



Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan ympyrällä, joka täyttyy aktiivisuuden aikana.

Näet päivittäin kertyneen aktiivisuuden lisätiedot, kun avaat **Päiväni**-valikon painamalla ALOITA-painiketta. M430 näyttää seuraavat tiedot:



- **Päivittäinen aktiivisuus:** Prosenttiosuus päivittäisestä aktiivisuustavoitteesta, jonka olet saavuttanut.
- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.
- **Askeleet:** Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, jonka jälkeen ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.


Katso lisätiedot painamalla uudelleen ALOITA-painiketta ja lue ohjeita päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen painamalla YLÖS-/ALAS-painikkeita:



- **Aktiivinen aika:** Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- **Kalorit:** Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.
- **Askeleet:** Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, jonka jälkeen ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.



- **Jäljellä:** M430 ilmoittaa vaihtoehtoisia tapoja päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen. Se kertoo aktiivisuuden tarvittavan määrän alhaisella, keskitasoisella ja korkealla intensiteetillä. Tavoitteita on yksi, mutta sen voi saavuttaa monella eri tavalla. Päivittäinen aktiivisuustavoite voidaan saavuttaa alhaisen, keskitason tai korkean intensiteetin aktiivisuudella. M430:ssa "jalkeilla" tarkoittaa alhaista intensiteettiä, "kävely" keskitason intensiteettiä ja "hölkkä" korkeaa intensiteettiä. Flow-verkkopalvelussa on lisää esimerkkejä alhaisen, keskitason ja korkean intensiteetin aktiviteeteista, joista voit valita itsellesi sopivimman tavan tavoitteen saavuttamiseen.

 Jos valitset kellotauluksi vaihtoehdon "**Jumbo**" (oletuskellotaulu) tai "**Aktiivisuus**", näet päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen aikanäytössä. **Jumbo**-kellotaulu täyttyy sitä mukaa kuin lähestyt päivittäistä aktiivisuustavoitettasi. **Aktiivisuus**-kellotaulussa päivämäärän ja kellonajan ympärillä oleva ympyrä osoittaa päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen. Ympyrä täyttyy sitä mukaa kuin olet aktiivinen. Voit vaihtaa kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna.

Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niinä päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. M430 huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi. Muistutukset auttavat sinua nousemaan välillä ylös ja välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

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

Flow-sovellus ja Flow-verkkopalvelu näyttävät kaikki saamasi passiivisuusleimat. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemmän elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa

Flow-sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi sekä synkronoida tiedot langattomasti M430:sta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi. Aktiivisuusraporttien (näet ne **EDISTYMINEN**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit.

POLAR SLEEP PLUS™

M430 seuraa nukkumistasi, jos käytät laitetta yöllä. Laitte havaitsee, kun nukahtat ja heräät, sekä kerää tietoa perusteellista analyysia varten. Analyysi on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. M430 havaitsee kätesi liikkeet yöllä ja tallentaa kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon nukuit varsinaisesti.

Unitiedot M430:ssa

Näet aktiivisuuden kertymisen **Päiväni**-kohdassa.



- **Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
- **Varsinainen uni** tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan.

Näet tarkemmat unitiedot, kun avaat uni-yhteenvedon painamalla ALOITA-painiketta. M430 näyttää **uniaikasi** ja **varsinaisen unen** yhteenvedon alussa. Näet seuraavat tiedot selaamalla niitä YLÖS-/ALAS-painikkeella:



Yhtenäisyys: Unen yhtenäisyys on arvio unen yhtäjaksoisuudesta. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – Hyvin yhtenäinen.



Nukahtamisen ja heräämisen ajankohdat.



Palaute: Saat palautetta unesi kestosta ja laadusta. Kestosta annettava palaute perustuu uniaikasi ja unesi tavoiteajan väliseen vertailuun.



Kuinka hyvin nukuit?: Voit arvioida edellisen yön untasi viisiportaisella asteikolla: erittäin huonosti – huonosti – ihan hyvin – hyvin – erittäin hyvin. Kun arvioit unesi, saat pidemmän tekstipalautteen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun palautteessa huomioidaan oma arviosi unesi laadusta, ja palautetta mukautetaan arviosi perusteella.

Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Unitiedot näkyvät Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, kun M430 on synkronoitu. Voit tarkastella unesi ajoitusta, määrää ja laatua. Voit asettaa **unesi tavoiteajan** ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

Voit tarkastella unitietoja Flow-verkkopalvelun **Uni**-välilehdellä, joka sijaitsee **Päiväkirja**-kohdassa. Voit lisätä unitietosi myös **Edistyminen**-välilehden **Aktiivisuusraportit**-kohtaan.

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

Lue lisää Polar Sleep Plus -toiminnosta tästä [kattavasta oppaasta](#).

JATKUVA SYKESEURANTA

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


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

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

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

Voit ottaa M430:n syke seuranta ominaisuuden käyttöön ja poistaa sen käytöstä siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta**.

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

 *Huomaa, että jos jatkuva syke seuranta on päällä koko ajan, M430:n akku kuluu nopeammin.*

Lue lisää jatkuvasta syke seurannasta tästä [kattavasta oppaasta](#).

KUNTOTESTI RANNESYKEMITTARIN KANSSA

Polar-kuntotesti rannesykemittarin kanssa 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

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

M430:n on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. M430:n takaosassa olevan sykesensorin on kosketettava jatkuvasti ihoa, mutta ranneke ei saa olla niin tiukalla, että se haittaa verenkiertoa.

 Voit suorittaa kuntotestin mittaamalla sykkeesi myös yhteensopivalla Polar-sykesensorilla. Kun käytät M430-laitteeseen yhdistettyä Polar-sykesensoria, M430 mittaa sykkeesi sensorilla automaattisesti testin aikana.

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 M430 ei löydä sykesignaaliasi, näytössä lukee **Testi epäonnistui**. Tarkista, että M430:n takaosassa oleva sykesensori koskettaa ihoa koko ajan. Kohdassa [Harjoittelu rannesykemittarin kanssa](#) on tarkat ohjeet M430-laitteen sijoittamiseen, kun syke mitataan ranteesta.

TESTITULOKSET


M430 ilmoittaa testin loppumisesta värinähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen arvioidun VO_{2max}-arvosi sekä kuntotestituloksen kuvauksen.

Päivitetäänkö VO2max 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.

 M430 synkronoi tiedot Flow-sovelluksen kanssa automaattisesti testin jälkeen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella.

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

Ikä	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
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 hapenottoyvyn (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) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

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](#).

Katso videoita napsauttamalla seuraavia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Käyttöohjeet](#)

POLAR-JUOKSUOHJELMAN LUOMINEN

1. Kirjautu 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 ohjelmasi läpi ja muokkaa tarvittaessa asetuksia.
8. Kun olet valmis, valitse **Aloita ohjelma**.


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

JUOKSUTAVOITTEEN ALOITTAMINEN

Varmista ennen harjoituksen aloittamista, että olet synkronoinut harjoitustavoitteen laitteeseen. Harjoitukset synkronoidaan laitteeseesi harjoitustavoitteina.

Kuluvalla päivällä suunnitellut harjoitustavoitteet näkyvät ensimmäisenä luettelossa harjoituksen aloitustilassa:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Valitse tavoite ja valitse sitten lajiprofiili.
3. Kun M430 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta ja noudata laitteen antamia ohjeita harjoituksen aikana.

 Voit aloittaa kuluvalla päivällä suunnitellun juoksutavoitteen myös kohdasta **Päiväni** ja **Päiväkirja**. Voit suorittaa halutessasi myös toiselle päivälle suunnitellun tavoitteen. Valitse päivä kohdasta **Päiväkirja** ja aloita päivälle suunniteltu 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.

RUNNING INDEX


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

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

Running Index lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun sykkeenmittaus ja GPS-toiminto ovat päällä tai kun juoksusensori on käytössä. Seuraavien edellytysten on myös täyttyvä:

- Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastajuoksu tms.).
- Nopeus on vähintään 6 km/h ja kesto vähintään 12 minuuttia.
- Jos haluat mitata nopeutta GPS:n avulla, valitse GPS:n asetukseksi **Hyvä tarkkuus**.
- Jos käytät nopeuden mittaamiseen juoksusensoria, tulee sensori kalibroida. Katso kalibroitiohjeet tästä [ohjeesta](#).

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

 Näet Running Index -tiedot harjoituksesi yhteenvedossa M430-laitteessa. Seuraa edistymistäsi ja katso kisa-aikojen arviot [Polar Flow -verkkopalvelussa](#).

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Miehet

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

Naiset

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

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

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

PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

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

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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00

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

ÄLYKKÄÄT KALORIT

Huipputarkka kalorilaskuri laskee polttamasi kalorimäärän tietojesi perusteella:

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

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

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

TRAINING BENEFIT

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

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

Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimiharjoitus+	Hieno harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen harjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä harjoitus kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimiharjoitus	Hieno harjoitus! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus+	Mahtava vauhti pitkälle harjoitukselle! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen harjoitus	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä harjoitus myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen harjoitus	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä harjoitus myös kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä harjoitus myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

HARJOITUSKUORMITUS JA PALAUTUMINEN

Harjoituskuormitus on kirjallinen palaute yhden harjoituksen rasittavuudesta. Harjoituskuormituksen laskenta perustuu kriittisten energialähteiden kulutukseen (hiilihydraatit ja proteiinit) harjoituksen aikana.

Harjoituskuormitus-toiminnon avulla voit vertailla erityyppisten harjoitusten kuormitusta. Voit esimerkiksi verrata matalatehoisen pyörälenkin ja lyhyen, korkealla intensiteetillä tehtävän juoksuharjoituksen kuormitusta. Harjoitusten

välisen tarkan vertailun mahdollistamiseksi olemme muuntaneet Harjoituskuormituksen likimääräiseen palautumistarpeen arviointiin.

Jokaisen harjoituksen jälkeen saat Polar-sovellukseen harjoituksen yhteenvedon, jossa on kuvaus Harjoituskuormituksesta. Näet eri harjoituskuormitustasojen arvioidut palautumistarpeet tästä:

- **Kevyt** 0–6 tuntia
- **Kohtalainen** 7–12 tuntia
- **Rankka** 13–24 tuntia
- **Erittäin rankka** 25–48 tuntia
- **Äärimmäinen** Yli 48 tuntia

Näet kunkin harjoituksen yksityiskohtaisemman analyysin ja kuormitusta kuvaavan numeroarvon Polar Flow -verkkopalvelusta.

Palautumisen tila perustuu viimeisimpien kahdeksan päivän kumulatiiviseen harjoituskuormitukseen, päivittäiseen aktiivisuuteen ja lepoon. Viimeisimpiä harjoituksia ja viimeaikaista aktiivisuutta painotetaan enemmän kuin aiempia, joten ne vaikuttavat palautumisesi tilaan eniten. Aktiivisuuttasi muulloin kuin harjoitusten aikana seurataan sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja epäsäännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet, kun et harjoittele. Kun huomioit sekä päivittäisen aktiivisuutesi että harjoituskuormituksesi, saat kuvan palautumisesi todellisesta tilasta. Palautumisen tilan jatkuva tarkkailu auttaa havaitsemaan omat rajat, välttämään liiallista ja liian vähäistä harjoittelua sekä mukauttamaan harjoituksen intensiteettiä ja kestoa päivittäisten ja viikoittaisten tavoitteiden mukaan.

LAJIPROFIILIT

Lajiprofiilit tarkoittavat M430:ssa olevia lajivaihtoehtoja. M430:ssa on neljä oletuslajiprofiilia, mutta voit lisätä uusia lajeja Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa ja synkronoida ne M430-laitteeseen. Voit luoda luettelon, joka sisältää kaikki suosikkilajisi.

Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **harjoitusnäkömät** 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.

M430:ssa voi olla kerrallaan enintään 20 lajiprofiilia. Polar Flow -mobiilisovelluksessa ja Polar Flow -verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

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

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



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

SYKEALUEET

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

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

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 ylempään ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää harjoittelussasi alueita, jotka perustuvat yksilöllisiin nopeus- tai vauhtikynnyksiisi. Suosittelemme anaerobisen kynnyksnopeuden/-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

M430 näyttää harjoituksen yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeusalueella viettämästä ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeusalueetiedot Flow-verkkopalvelussa.

ASKELTIHEYS RANTEESTA

Kun askeltiheys mitataan ranteesta, sen mittaamiseen ei tarvita erillistä sensoria. Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla. Huomaa, että juoksusensoria käytettäessä askeltiheys mitataan aina juoksusensorilla.

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksutyypin lajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, ratajuoksu ja ultrajuoksu.

Näet askeltiheytesi harjoituksen aikana, jos lisäät askeltiheyden lajiprofiiliin harjoitusnäkyymään, jota käytät juostessasi. Voit määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun **Lajiprofiilit**-kohdassa.

Lue lisää [askeltiheyden seurannasta](#) ja [askeltiheyden hyödyntämisestä harjoittelussa](#).

NOPEUS- JA MATKATIEDOT RANTEESTA

M430:n sisäänrakennettu kiihtyvyyssanturi mittaa nopeutta ja matkaa ranneliikkeiden perusteella. Ominaisuus on kätevä, kun juostaan sisätiloissa tai paikoissa, joissa GPS-signaalien saatavuus on rajoitettu. Varmista, että kätisiytyesi ja pituutesi on asetettu oikein, jotta saat mahdollisimman tarkkaa tietoa. Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta toimii parhaiten, kun juokset itsellesi luontevaa ja mukavalta tuntuvaa vauhtia.

M430:n on oltava ranteessasi napakasti, jotta se ei pääse heilumaan. Johdonmukaisten lukemien varmistamiseksi sitä tulisi pitää ranteessa aina samassa kohdassa. Älä käytä samassa kädessä muita laitteita, kuten kelloja, aktiivisuusrannekkeita tai puhelimen käsivarsinauhoja. Huomaa myös, että samassa kädessä ei kannata pitää esimerkiksi karttaa tai puhelinta.

Ranteesta mitattavat nopeus- ja matkatiedot ovat käytettävissä seuraavissa juoksutyypin lajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu. Näet nopeuden ja matkan harjoituksen aikana, jos lisäät nopeuden ja matkan lajiprofiiliin harjoitusnäkyymään, jota käytät juostessasi. Voit määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun **Lajiprofiilit**-kohdassa.

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 \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

POLAR FLOW -SOVELLUS

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

HARJOITUSTIEDOT

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

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

AKTIIVISUUSTIEDOT

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

UNITIEDOT

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

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

LAJIPROFIILIT

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

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

KUVANJAKO

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

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

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

POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

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

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

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

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

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

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

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

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

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

PÄIVÄKIRJASSASI

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

RAPORTIT

Raportit-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

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

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

OHJELMAT

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

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

SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **suosikkeihin** ja hallita niitä siellä. Voit käyttää suosikkeja aikataulutettuina tavoitteina M430:ssa. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoitusten suunnittelu Flow-verkkopalvelussa](#).

M430:ssa voi olla kerrallaan enintään 20 suosikkia. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 suosikkia, luettelon ensimmäiset 20 suosikkia siirretään M430-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. Avaa aiemmin luomasi, olemassa oleva tavoite **päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

SUOSIKIN MUOKKAAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat muokata, ja napsauta sitten **Muokkaa**.
3. Voit vaihtaa lajia ja tavoitteen nimeä sekä lisätä muistiinpanoja. Voit muuttaa harjoituksen yksityiskohtaisia tietoja kohdasta **Pika** tai **Jaksotettu**. (Katso lisätietoja [Harjoittelun suunnittelemisen](#) -luvusta.) Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

SUOSIKIN POISTAMINEN

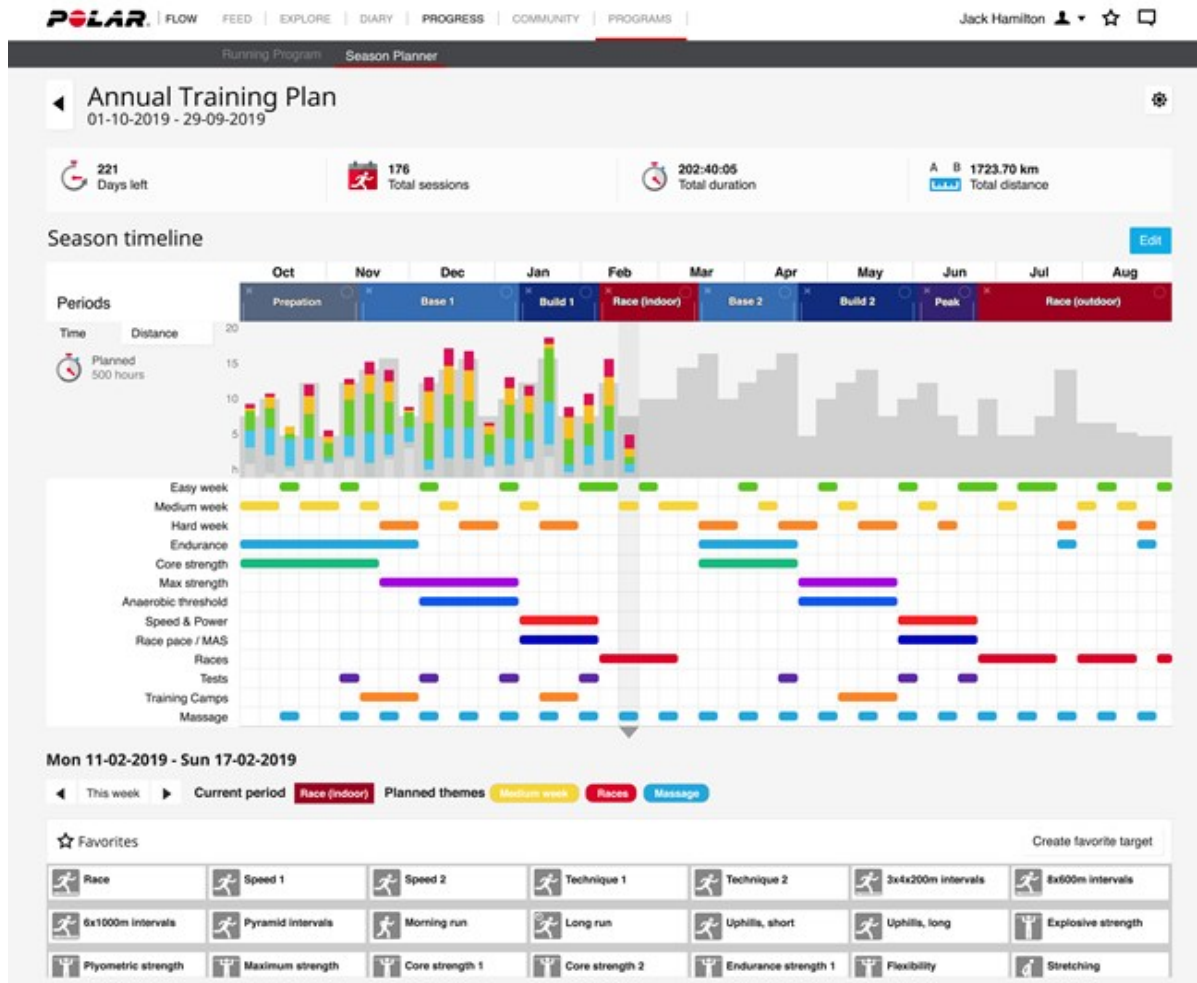
1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Poista suosikki napsauttamalla poistettavan harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

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

TREENISUUNNITELMAN LUOMINEN KAUSISUUNNITTELUN AVULLA

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



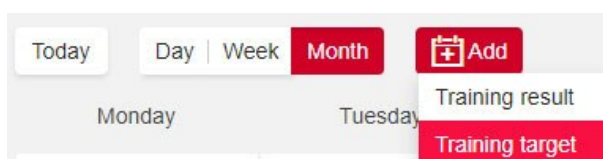
[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennusalausta, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

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

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

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



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

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Kestotavoite

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

Matkatavoite

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

Kaloritavoite

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

Kisavauhtitavoite

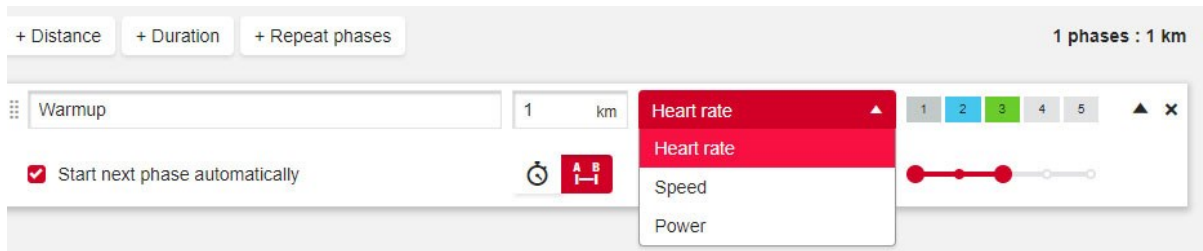
1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage V- ja Vantage V2 -laitteeseen, ei A300-, A360-, A370-, Ignite-, M200-, M400-, M430-, M460- ja M600-laitteeseen.

Vaiheistettu tavoite

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

4. Valitse **vaiheen intensiteetin** pohjaksi **syke, nopeus** tai **teho**.



Tehoon perustuvat vaiheistetut treenitavoitteet ovat tällä hetkellä käytössä vain Vantage V2:lla.

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



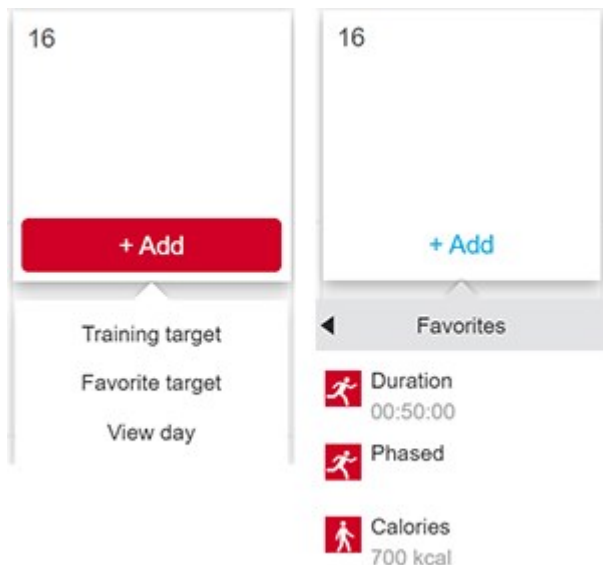
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

LUO TAVOITE SUOSIKKITREENITAVOITTEEN PERUSTEELLA

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


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

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



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



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


TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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


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

TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

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

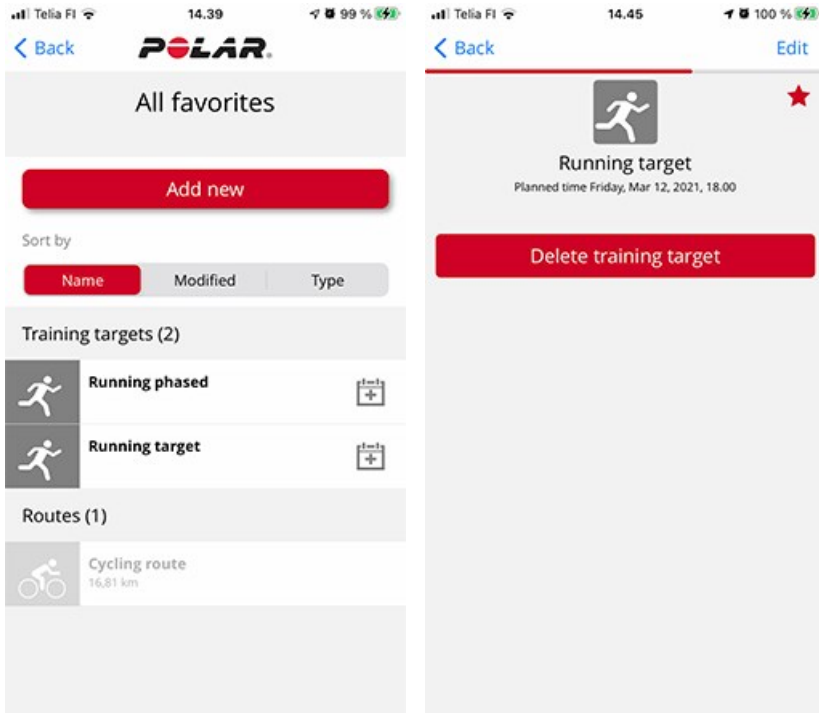
Suosikitavoite

1. Valitse **Suosikitavoite**.
2. Valitse jokin olemassa olevista suosikkitreffitavoitteista tai **Lisää uusi** suosikitavoite.
3. Lisää olemassa oleva tavoite Päiväkirjaan napauttamalla kuvaketta  tavoitteen vieressä.

4. Valitsemasi treenitavoite lisätään kuluvalle päivälle treenikalenteriin. Muokkaa treenitavoitteen aikaa avaamalla treenitavoite päiväkirjasta.
5. Jos valitset Lisää uusi, voit luoda uuden **Pikatavoitteen, Vaiheistetun tavoitteen, Strava Live -segmentin** tai **Komoot-reitin**.

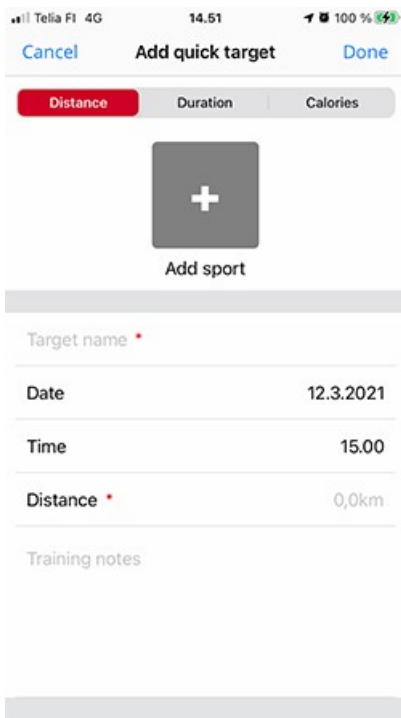


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X:ssä ja Vantage V2:ssa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X:ssä, M460:ssä, V650:ssä, V800:ssa, Vantage V:ssä ja Vantage V2:ssa.




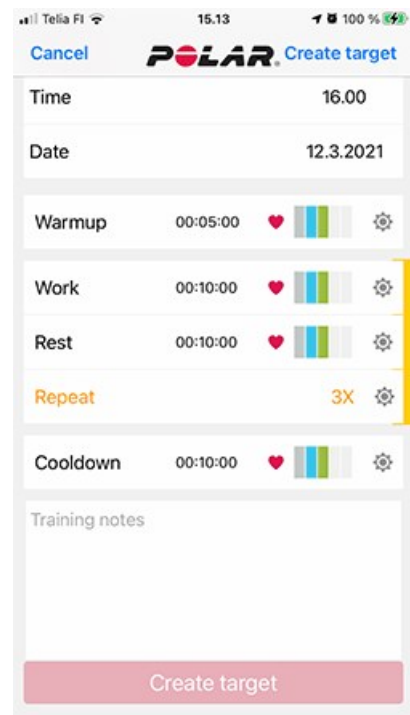
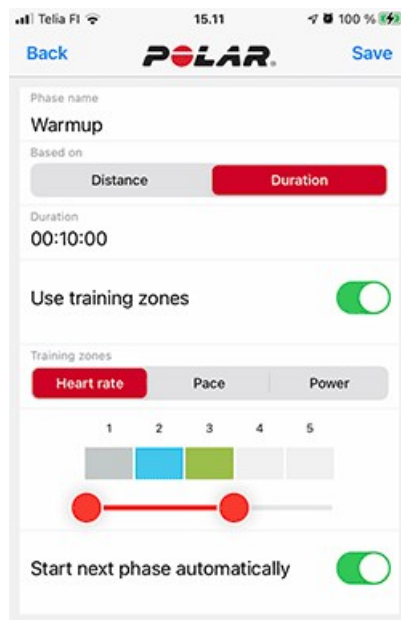
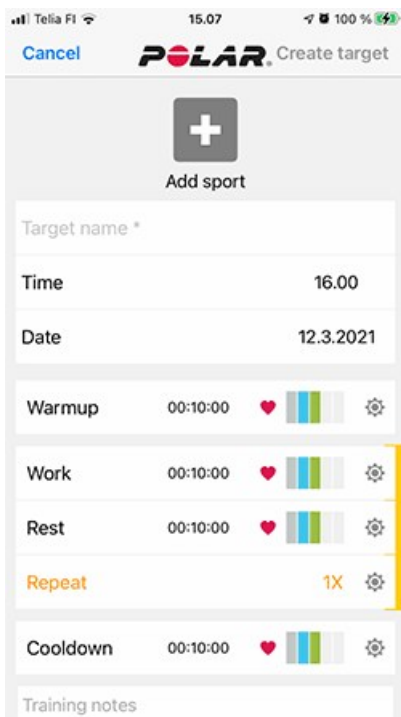
Pikatavoite

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



Vaiheistettu tavoite

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



Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

LAJIPROFIILIT POLAR FLOW'SSA

M430:ssa on oletuksena neljä lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja lajiluetteloon ja muokata niiden asetuksia Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. M430:ssa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään M430-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

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

Katso videoita napsauttamalla seuraavia linkkejä:

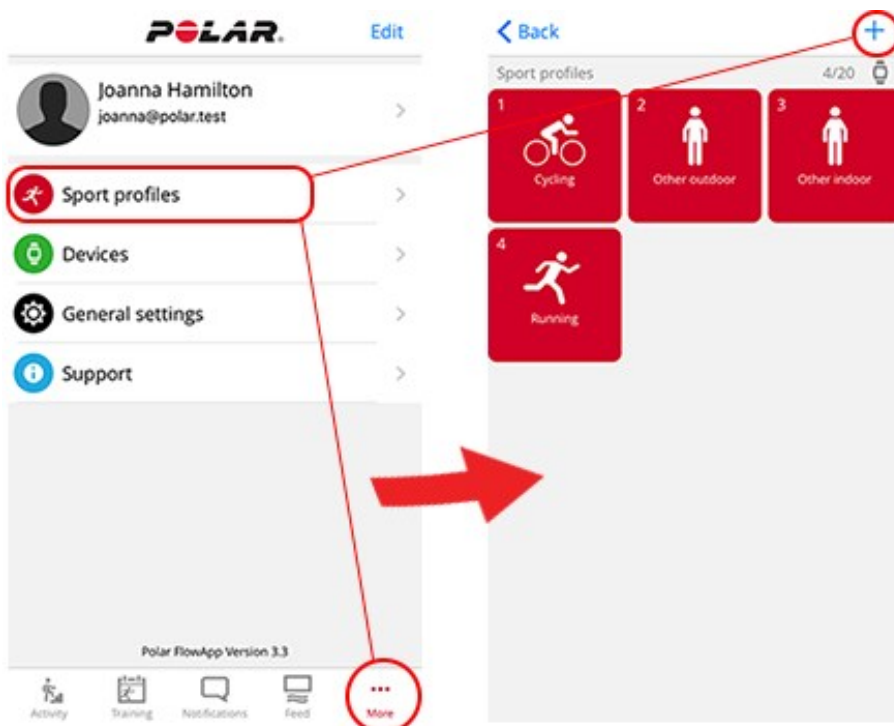
[Polar Flow -sovellus | Lajiprofiilien muokkaaminen](#)

[Polar Flow -verkkopalvelu | Lajiprofiilit](#)

UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN


Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Napsauta plusmerkkiä oikeassa yläkulmassa.
3. Valitse laji luettelosta. Napsauta Valmis-kohtaa Android-sovelluksessa. Laji lisätään lajiprofiililuetteloon.



Polar Flow -verkkopalvelussa:

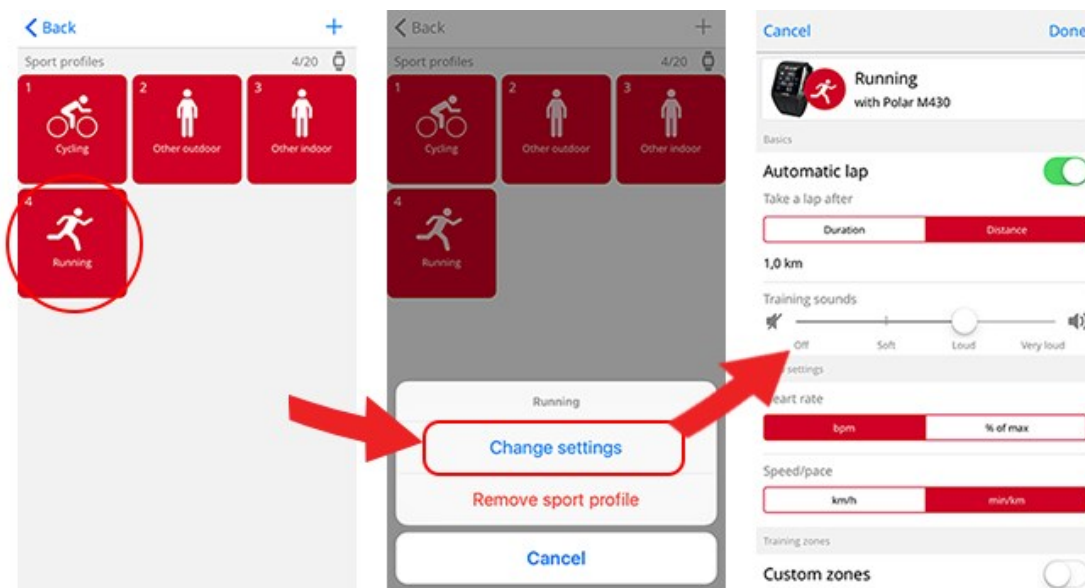
1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

 Et voi luoda uusia lajeja itse. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska luettelossa on lajikohtaisia oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormituksen ja palautumisen ominaisuuksiin.

LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Valitse laji ja napauta **Muuta asetuksia** -kohtaa.
3. Napauta lopuksi Valmis-painiketta. Muista synkronoida asetukset M430-laitteeseen.



Flow-verkkopalvelussa:

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

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

Perusasetukset

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

Syke

- Sykenäkymä (lyöntiä minuutissa tai % maksimista)
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Tarkoittaa, että langatonta Bluetooth Smart -tekniikkaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esim. kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit ilmoittaa M430-laitteella myös sykkeesi Polar Club -järjestelmälle, kun käyt Polar Club -tunneilla.)
- Alueen lukitus
- 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.)

Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus/vauhtinäkymä (Valitse nopeus, jonka yksikkönä on km/h tai mph, tai vauhti, jonka yksikkönä on min/km tai min/mi.)
- Alueen lukitus käytettävissä (Valitse nopeus- tai vauhtialueen lukituksen asetukseksi Päällä tai Pois päältä.)
- Nopeus- tai vauhtialueiden asetukset (Nopeus- tai vauhtialueiden avulla voit valita harjoittelun intensiteetin helposti ja seurata suoritusasi. Oletusalueet ovat esimerkkejä nopeus- tai vauhtialueista, jotka on tarkoitettu suhteellisen hyväkuntoiselle henkilölle. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa rajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voidaan muuttaa.)

Harjoitusnäkyvät

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

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

Pikavalinnat ja palaute

- Automaattinen keskeytys: **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria. Harjoituksen tallennus keskeytyy automaattisesti, kun pysähdyt, ja jatkuu automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle.
- Väriänpalaute (Voit ottaa värinän käyttöön tai pois käytöstä.)

GPS ja korkeus

- Valitse GPS-tallennusnopeus.

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta **Tallenna**. Muista synkronoida asetukset M430-laitteeseen.



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

SYNKRONOI

Voit siirtää tiedot M430:sta Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth Smart -yhteyden avulla. Voit myös synkronoida M430:n Polar Flow -verkkopalveluun käyttämällä USB-porttia ja FlowSync-ohjelmaa. Tietojen synkronoiminen M430:n ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot M430:sta suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos olet määrittänyt M430:n asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos määritit M430:n asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida M430, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla missä sitten oletkin.


SYNKRONOINTI FLOW-MOBIILISOVELLUKSELLA

Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä eikä laite ole lentotilassa
- olet yhdistänyt M430:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu sisään Flow-sovellukseen ja pidä M430:n TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** -ilmoitus ilmestyy näyttöön, kun toiminto on valmis.

 *M430 synkronoi tiedot automaattisesti Flow-sovellukseen harjoituksen jälkeen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun M430 synkronoi tiedot Flow-sovellukseen, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Flow-verkkopalveluun.*


Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/Flow_app.

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. Liitä M430 tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Kun toiminto on suoritettu loppuun, näyttöön tulee Valmis-ilmoitus.

Aina, kun liität M430:n tietokoneeseen, Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot M430:sta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi mahdollisesti muuttamasi asetukset. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Aina kun laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 *Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa M430:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset M430:aan painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.*

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

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

TÄRKEITÄ TIETOJA


Akku	67
M430:n akun lataaminen	67
Akun kesto	68
Ilmoitukset heikosta varauksesta	68
M430:n huoltaminen	69
Pidä M430 puhtaana	69
Säilyttäminen	69
Huolto	69
Huomioitavaa	70
Häiriöt harjoittelun aikana	70
Terveys ja treenaaminen	70
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa	71
Tekniset tiedot	71
M430	71
Polar FlowSync -ohjelma	72
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	73
Polar-tuotteiden vesitiiviys	73
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	73
Lakisääteiset tiedot	74
Vastuunrajoitus	74

AKKU

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.

M430:N AKUN LATAAMINEN


M430:ssa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.


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

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").




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

 *Varmista ennen lataamista, että M430:n USB-portissa tai latausjohdossa ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Käytä tarvittaessa hammastikkua. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.*

Voit ladata M430:n liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida laitteen FlowSync-sovelluksen kanssa.

1. Kytke USB-liitin M430:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. **Ladataan**-ilmoitus ilmestyy näyttöön.
3. Kun akkukuvake on täyttynyt, M430:n akku on ladattu täyteen.

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

AKUN KESTO

Akun kesto on

- jopa 8 tuntia yhtenäistä treeniä käytettäessä GPS:ää ja optista sykesensoria tai
- jopa 30 tuntia yhtenäistä treeniä käytettäessä GPS-virransäätötilaa ja optista sykesensoria tai
- jopa 50 tuntia yhtenäistä treeniä käytettäessä GPS-virransäätötilaa ja Bluetooth Smart -sykesensoria tai
- pelkässä ajannäyttötilassa ja päivittäisellä aktiivisuusmittarilla käyttöaika on noin 20 päivää.

Akun keston vaikuttavat monet tekijät, kuten M430:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja sensorit sekä akun ikä. Älykkäät ilmoitukset ja usein toistuva synkronointi Flow-sovellukseen heikentävät akun kestoja. Käyttöaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. M430:n pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoja.

ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUksesta

Akun varaus heikko. Lataa: Akun varaus on heikko. M430:n lataaminen on suositeltavaa.

Lataa ennen harjoittelua: Lataus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Voit aloittaa uuden harjoituksen vasta sitten, kun M430 on ladattu.

Ilmoitukset heikosta varauksesta harjoittelun aikana:

- M430 ilmoittaa, kun akun varausta on jäljellä tunnin harjoituksen ajaksi.
- Jos **Akun varaus heikko** -ilmoitus esitetään harjoittelun aikana, sykkeenmittaus ja GPS poistetaan käytöstä.
- Kun akun varaus on erittäin vähissä, näytössä lukee **Tallennus lopetettu**. M430 lopettaa harjoittelun seuraamisen ja tallentaa harjoituksen tiedot.

Jos näytössä ei näy mitään, akku on tyhjentynyt, ja M430 on siirtynyt lepotilaan. Lataa M430. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

M430:N HUOLTAMINEN

Polar M430 on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

PIDÄ M430 PUHTAANA

Pese laite ja ranneke jokaisen harjoituskerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

Pidä M430:n USB-portti ja latausjohto puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.

Varmista ennen lataamista, että M430:n USB-portissa tai latausjohdossa ei ole kosteutta, hiuksia, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti ja puhalla pöly pois. Käytä tarvittaessa hammastikkua. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotka voivat naarmuttaa laitetta.

Pidä USB-portti puhtaana suojataksesi M430-laitetta hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää USB-portti puhtaana on huuhdella se haalealla hanavedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. USB-portti on vedenkestävä, joten voit huuhdella sen juoksevan veden alla ilman, että elektroniset komponentit vaurioituvat. **Älä lataa M430:n akkua, kun USB-portti on märkä tai hikinen.**

HUOLEHDI OPTISESTA SYKESENSORISTA.

Suojaa takakannen optisen sensorin alue naarmuilta. Naarmut ja lika heikentävät ranteesta tehtävän sykkeenmittauksen tarkkuutta.

SÄILYTTÄMINEN

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

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

HUOLTO

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

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

HUOMIOITAVAA

Polar M430 on suunniteltu antamaan tietoa käyttäjän aktiivisuudesta ja mittaamaan sykettä, nopeutta, matkaa ja askeltiheyttä. 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 edelleenkin 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 energijuomat, 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, ruskeaa 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 nieltty 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

M430

Akkutyyppe:	240 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika:	Jatkuvassa käytössä: Jopa 8 tuntia yhtenäistä treeniä käytettäessä GPS:ää ja optista sykesensoria Jopa 30 tuntia yhtenäistä treeniä käytettäessä GPS-virransäästötilaa ja optista sykesensoria
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C

Harjoituslaitteen materiaalit:	Silikoni, termoplastinen polyuretaani, ruostumaton teräs, akryylinitriilibutadieenistyreeni, lasikuitu, polykarbonaatti, polymetyylimetakrylaatti, nestekidepolymeeri
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GPS:n tarkkuus:	matka ± 2 % Nämä arvot saavutetaan aukealla alueella, jossa kerrostalot tai puut eivät häiritse satelliittien toimintaa. Arvot voidaan saavuttaa kaupungeissa tai metsissä, mutta arvoissa voi esiintyä toisinaan vaihtelua.
Korkeusmittauksen tarkkuus:	1 m
Nousun/laskun tarkkuus:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m
Näytteenottotaajuus:	1 s GPS-tallennuksen Hyvä tarkkuus -asetuksella, 30 s GPS-tallennuksen Keskitason tarkkuus -asetuksella ja 60 s GPS:n virransäästötilassa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h (0–36 km/h, kun nopeutta mitataan Polar-juoksusensorilla)
Vesitiiviyys:	30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)
Muistin kapasiteetti:	60 tuntia harjoittelua GPS-tallennuksella ja sykkeenmittauksella kieliasetuksesta riippuen
Näytön tarkkuus:	128 x 128

Käyttää langatonta Bluetooth®-tekniikkaa.

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 uidessasi. 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 vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyden luokkia sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

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

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

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

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

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.



Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, www.polar.com.

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 ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

2.2 FI 06/2021