



Polar A370-fitnessmittari on kannustanut Jenni Purasta liikkumaan paljon enemmän

2018-01-02 14:12 EET

## Dataa tunteen tueksi – fitnessmittari ei valehtele

Jenni Puranen on helsinkiläinen aktiiviliikkuja, joka halusi tehostaa omaa liikkumistaan hankkimalla Polarin fitnessmittarin. Polar A370 on käyttäjäystävällinen ranneke, joka on auttanut Purasta ymmärtämään, kuinka aktiivinen hän todellisuudessa on.

[Katso Jennin haastattelu](#)

– Koen, että oma elämäntapani on suhteellisen aktiivinen, mutta en ollut

aikaisemmin sitä seurannut millään tavalla. Ajattelin, että tämän rannekkeen avulla voisin saada dataa tunteen tueksi, Puranen kertoo.

Päivittäistä aktiivisuutta pystyy Purasen mukaan seuraamaan hyvin tarkalla tasolla. Sen lisäksi unenlaadun seuranta on ollut Puraselle uusi ja tärkeä ominaisuus, johon hän pienen lapsen äitinä on kiinnittänyt erityisesti huomiota.

## **Puolimaratonille Polar-juoksuohjelman avulla**

Syksyllä 2017 Jenni Puranen juoksi puolimaratonin, johon hän oli treenannut ilmaisen Polar-juoksuohjelman avulla. Purasen mukaan ohjelma toi treeniin suunnitelmallisuutta ja sykerajojen seuraamisen saattoi ulkoistaa rannekkeelle.

– Treeniohjelmassa oli intervaleja ja pidempikestoista lenkkiä. Pidin siitä, että treenissä on tietyt sykerajat, eli jos juoksen liian kovaa, kello värähtelee ranteessa ilmoitukseksi.

Tärkeintä Purasen mukaan fitnessmittarissa on yleisen aktiivisuustason seuranta. Jos ei ole liikkunut omalla tasolla riittävästi, oman yleisfiiliksen huomaa heti olevan huonompi.

– Ranneke on kannustanut minua liikkumaan paljon enemmän. Pienenä perfektionistina haluaisin, että aktiivisuustaso olisi joka päivä sadassa, Puranen naurahtaa.

## **Fitnessmittari mukana lapsiarjessa**

Puranen on palannut hiljattain työelämään, minkä vuoksi taaperoarjen aktiivisuus on vaihtunut istumatyöhön toimistossa. Polar A370 -rannekkeen ominaisuuksista puhuttaessa Puranen nostaa esiin mittarin erinomaisuuden muun muassa siinä, miten se nyt hänen töihin palattuaan muistuttaa tunnin välein nousemaan ylös ja liikkumaan. Tämän lisäksi ranneke on kytkettävissä bluetoothin avulla lapsen itkuhälyttimeen.

– Lapsen nukkuessa parvekkeella on pystynyt täysin rauhassa tekemään omia kotitöitä ja askareita. Kun lapsi herää, ranneke sykäyttää muutaman kerran ranteessa. Ei ole tarvinnut miettiä, voinko imuroida, ja samaan aikaan lapsi huutaa taustalla enkä kuule mitään.

---

## **Polar**

*Yli neljäkymmenen vuoden ajan Polar on ollut puettavan urheiluteknologian edelläkävijä auttaen urheilijoita ja valmentajia saavuttamaan huippunsa. Polar kehitti maailman ensimmäisen kannettavan sykemittarin ja on siitä lähtien tarjonnut entistä monipuolisempia harjoitusratkaisuja huippu-urheilijoille, valmentajille ja aktiiviliikkuville. Polarin tuotteet ovat pysyneet vuosien ajan uskottuina harjoituskumppaneina tarkkuutensa, luotettavuutensa ja erinomaisen käytettävyytensä ansiosta. Yrityksen palkittu tuotevalikoima koostuu innovatiivisista puettavan urheiluteknologian ratkaisuista, jotka toimivat saumattomasti Polarin harjoitussovellusten ja pilvipalveluiden kanssa.*

*Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Espoossa. Lue lisää [www.polar.com/fi](http://www.polar.com/fi)*

### **Yhteyshenkilöt**



#### **Ville Uronen**

Lehdistökontakti  
Smart Coaching Manager  
Tuote- ja sykeasiantuntija  
ville.uronen(a)polar.com  
040 5134670



#### **Iia Liimatainen**

Lehdistökontakti  
Markkinointikoordinaattori  
Markkinointi, media  
iia.liimatainen(at)polar.com  
+358(0)40 6885 325