## AUTOMAATTISEN SYNKRONOINNIN OHJE STRAVAAN

Garmin Connect, Polar Flow ja Suunto Movescount on mahdollista yhdistää Stravaverkkopalveluun. Tämä tarkoittaa sitä, että yhdistämisen jälkeen kaikki uudet harjoitukset synkronoituvat automaattisesti edellä mainituista palveuista myös Stravaan.

### Garmin connect

Ensimmäisellä kerralla Garmin synkronoi Stravaan myös tehdyt harjoitukset edellisen 90 päivän ajalta.

- 1. Rekisteröidy ensin Stravaan ja Garmin Connectiin
- 2. Siirry sivulle strava.com/upload/device
- 3. Klikkaa Garminin kuvaketta



- 4. Klikkaa "Connect with Garmin".
- 5. Käyttääksesi automaattisynkronointia, ohjelmalle on annettava lupa käyttää Garmin Connect -tiliäsi. Klikkaa "Authorize App".
- 6. Kirjaudu sisään Garmin Connect -tunnuksillasi, jos et ole jo kirjautunut.
- Garmin Connect -tilisi on nyt yhdistetty Strava-tiliisi. Pystyt tarkistamaan asian vielä, kun Stravan sivulla viet hiiren profiilikuvasi päälle ja klikkaat aukeavasta valikosta "Settings". Sivun oikeassa laidassa näkyy kuva (alla), joka tarkoittaa, että synkronointi toimii.



## KANKAANPÄÄ

### **Polar Flow**

#### Rekisteröidy ensin Stravaan ja Polar Flow -verkkopalveluun.

Yhdistä Polar Flow -tilisi Strava-palveluun seuraavasti:

- 1 Varmista ensin, että sinulla on Polar Flow- ja Strava-tilit.
- 2 Kirjaudu Polar Flow'hun.
- 3 Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi ja valitse Asetukset.
- 4 Napsauta Strava-kohdassa olevaa Yhdistä-painiketta.

		Polar Flow Updates Polar.com
PULAR, FLOW FEED EXPLORE	DIARY PROGRESS COMMUNITY	Strava Testaaja 😍 🔻 🖽
Settings		Account Your profile   Privacy   General   Notification setting
Account	First name* Strava	
	Last name * Testaaja	
	Email * strava.tester@notvalid.com	
	Change email Change password	d
Connected services	Facebook	to share with your Connect
You can connect your account to other services, in case you also have an account in them, and share your activities easily.	Facebook friends.	
	Share all your sessions automatii friends in Strava.	ically with your
	Not connected	
Physical settings	Sex* Male Female	
Your physical settings give you more		

5 Salli käyttö: Strava -ikkuna avautuu. Napsauta Yhdistä.





6 Kirjaudu Strava-palveluun.



7 Valtuutussivu avautuu. Napsauta Valtuuta.



8 Selain siirtyy takaisin Polar Flow -palveluun ja **Tili yhdistetty!** tulee näyttöön.

# KANKAANPÄÄ

							1	AB PAN	Optiones	Pola com
	POLAR, ROW FEED EXPLOR	E   DIARY   PROGRESS   0	COMMUNITY				St	rava Testaa	a 📳 =	☆ ঢ়
	Settings	×	Account o	onnected!	Account	Your profile	Privac	General	Notification	on settings
	Account	First name *	Strava							
		Last name *	Testaaja							
		Email *	strava.tester@not	valid.com						
			Change email	Change password						
	Connected services		f Facebook	ose which sessions to	share with your		Con	nect		
	You can connect your account to other services, in case you also have an account		Facebook fri	ends.						
	in them, and share your activities easily.		Not connecti	Id			Discos			
			Share all you	r sessions automatical	lly with your		Discon	neu		
			Connected o	ava. n 24-11-2015						
			_							
	Physical settings	Sex*	Male Female							
	accurate guidance and interpretation of your	Date of birth *	2 .	Mar	• 1	958	•			
training sessions. The values in blue are estimates based on these settings. Your	Height *	234.0				cm				
	Priysical settings are never public. You can adjust heart rate zones in Sport	Weight *	122.0				kg			
	profiles.	Training background *	Occasional (0-1 h	week)						
		VO2max (Fitness Test result)	43							
			Tells about your aerob	ic fitness. You can find ou	t your VO2max w	ith the Polar Fitn	ess			
		No.	Test							
		Maximum heart rate	The highest number of	f heartbeats per minute (b	pm) you can achi	ieve in all-out effo	opm ort.			
		Resting heart rate	55				mqd			
			The lowest number of	heartbeats per minute (bp	m) at complete re	est.				

## KANKAANPÄÄ

### **Suunto Movescount**

- 1. Rekisteröidy ensin Stravaan ja Movescount-verkkopalveluun.
- 2. Mene osoitteeseen: Movescount.com/connect/strava
- 3. Kelaa sivua alas ja klikkaa "Connect with Strava"
- 4. Kirjaudu sisään Suunto Movescount -tunnuksillasi
- 5. Ohjelma tarvitsee luvan käyttää Suunto Movescount -tiliäsi. Klikkaa "Authorize" antaaksesi luvan.
- 6. Tässä kohtaa on valittava mitkä lajit synkronoidaan automaattisesti. Synkronoidaksesi automaattisesti myös hiihdon, on valittava "All Moves ...":

- UTHER SPURT SERVICES	
Connect to any of the supported sp	ort services to send or receive Moves.
SPORTS TRACKER	Connect with A SPORTS Connect to Sports Tracker to automatically send new Moves to Sports Tracker, Old Moves will be sent to Sports Tracker when connected.
STRAVA	Your Movescount account is now connected to your Strava account. What do you want to send to Strava? All Moves (if the activity type is not supporting by Strava, it appears in your Strava account as Workout.) Only my rides (cycling, mountain biking) Only my runs (running, trail running) Do not send my Moves to Strava Disconnect
PREVA NETWORKED FITNESS	Connect with Preva Connect to Preva to automatically send new Moves with Preva supported activities to Preva. Once connected, new Fitness Equipment workours are also sent automatically from Preva to Movesceunt
TRAININGPEAKS	Connect with Tp Connect to TrainingPooks to automatically send new Moves to TrainingPeaks.

7. Klikkaa vielä "Save" tallentaaksesi muutokset ja olet valmis.