

**POLAR®**

## POLAR M460



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>6</b>
Polar M460:n käyttöohje .....	6
Johdanto .....	6
Hyödynnä M460 kokonaisuudessaan .....	6
M460:n asetusten määrittäminen .....	6
Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa .....	7
Akun lataaminen .....	7
Akun kesto .....	8
Ilmoitukset heikosta varauksesta .....	8
Näppäintoiminnot ja valikon rakenne .....	9
Näppäintoiminnot .....	9
Valo .....	9
Takaisin .....	9
Aloita .....	10
Ylös/alas .....	10
Valikkorakenne .....	10
Päiväkirja .....	11
Asetukset .....	11
Testit .....	11
Intervalliajastin .....	11
Suosikit .....	11
Mobiililaitteen yhdistäminen M460-laitteeseen .....	11
Yhteyden poistaminen .....	12
Sensoreiden yhdistäminen M460-laitteeseen .....	12
Yhteensopivien Bluetooth Smart ® -sensoreiden yhdistäminen M460-laitteeseen .....	12
Polar H10 -sykesensori .....	13
Sykesensorin yhdistäminen M460-laitteeseen .....	13
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	13
Nopeussensorin yhdistäminen M460-laitteeseen .....	13
Rengaskoon mittaaminen .....	14
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	15
Poljinnopeussensorin yhdistäminen M460-laitteeseen .....	15
Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart -tehosensori .....	16
Säädettävä Polar Bike Mount -pidike .....	16
<b>Asetukset</b> .....	<b>17</b>
Lajiprofiiliasetukset .....	17
Asetukset .....	17
Fyysiset asetukset .....	18
Paino .....	18
Pituus .....	19
Syntymäaika .....	19
Sukupuoli .....	19
Harjoitustausta .....	19
Maksimisyke .....	19
Yleisasetukset .....	19
Yhdistä ja synkronoi .....	20

Etuvälön asetukset .....	20
Lentotila .....	20
Aika .....	20
Päivämäärä .....	21
Viikon aloituspäivä .....	21
Näppäinäänet .....	21
Näppäinlukko .....	21
Yksiköt .....	21
Kieli .....	21
Tietoja tuotteesta .....	21
Pikavalikko .....	21
Laiteohjelmistopäivitys .....	23
Laiteohjelmiston päivittäminen .....	23
<b>Harjoittelu .....</b>	<b>25</b>
Sykesensorin pukeminen .....	25
Harjoituksen aloittaminen .....	25
Harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aloittaminen .....	27
Harjoituksen aloittaminen intervalliajastinta käyttäen .....	27
Toiminnot harjoittelun aikana .....	28
Kierrosajan mittaaminen .....	28
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen .....	28
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa .....	29
Asetusten muuttaminen Pikavalikossa .....	29
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen .....	29
Harjoituksen jälkeen .....	29
Harjoituksen yhteenveto M460:ssä .....	29
Polar Flow -sovellus .....	32
Polar Flow -verkkopalvelu .....	32
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>33</b>
Avustettu GPS (A-GPS) .....	33
A-GPS:n voimassaolo .....	33
GPS-toiminnot .....	33
Takaisin alkuun .....	33
Ilmapainemittari .....	34
Smart Coaching .....	34
Harjoituksen vaikutus .....	35
Harjoituskuormitus ja palautuminen .....	36
Kuntotesti .....	36
Ennen testiä .....	37
Testin suorittaminen .....	37
Testitulokset .....	37
Kuntotasoluokat .....	38
Miehet .....	38
Naiset .....	38
VO2max .....	39
Ortostaattinen testi .....	39
Ennen testiä .....	39
Testin suorittaminen .....	40
Testitulokset .....	40
Sykealueet .....	40
Älykkäät kalorit .....	42

Älykkäät ilmoitukset (iOS) .....	43
Asetukset .....	43
M460 .....	43
Puhelin .....	43
Käyttö .....	43
Ilmoitusten hylkääminen .....	44
Älykkäät ilmoitukset (Android) .....	44
Asetukset .....	44
M460 .....	44
Flow-sovellus .....	45
Puhelin .....	45
Käyttö .....	45
Ilmoitusten hylkääminen .....	45
Sovellusten estäminen .....	46
Nopeus- ja tehoalueet .....	46
Asetukset .....	46
Harjoituksen aikana .....	46
Harjoituksen jälkeen .....	47
Lajiprofiilit .....	47
Miten Strava Live Segments® otetaan käyttöön M460:ssä? .....	47
M460:n yhteensopivuus TrainingPeaksin kanssa .....	48
<b>Polar Flow</b> .....	<b>50</b>
Polar Flow -verkkopalvelu .....	50
Harjoitustavoitteet .....	51
Harjoitustavoitteen luominen .....	51
Pikatavoite .....	51
Jaksotettu tavoite .....	51
Suosikit .....	51
Suosikit .....	52
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin .....	52
Suosikin muokkaaminen .....	52
Suosikin poistaminen .....	52
Harjoittelun suunnitteleminen .....	53
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla .....	53
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	53
Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella .....	55
Tavoitteiden synkronointi kelloon .....	56
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa .....	56
Polar Flow -sovellus .....	59
Lajiprofiilit Flow-verkkopalvelussa .....	59
Lajiprofiilin lisääminen .....	60
Flow-verkkopalvelussa: .....	60
Polar Flow -mobiilisovelluksessa: .....	60
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	60
Flow-verkkopalvelussa: .....	60
Polar Flow -mobiilisovelluksessa: .....	60
Perusasetukset .....	60
Syke .....	60
Harjoitusnäkyvät .....	61
Synkronointi .....	63
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	63

Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa .....	64
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>65</b>
M460:n huoltaminen .....	65
M460 .....	65
Sykesensori .....	65
Säilyttäminen .....	65
Huolto .....	66
Paristot ja akut .....	66
Sykesensorin pariston vaihtaminen .....	67
Huomioitavaa .....	67
Häiriöt harjoittelun aikana .....	67
Terveys ja treenaaminen .....	68
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	69
Tekniset tiedot .....	69
M460 .....	69
H10-sykesensori .....	70
Polar FlowSync -ohjelma .....	70
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	70
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	71
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	71
Lakisäätteiset tiedot .....	72
Polar M460:n CE-merkintä .....	73
Takakannen avaaminen .....	73
Vastuunrajoitus .....	74

# ALOITTAMINEN

## POLAR M460:N KÄYTTÖOHJE

### JOHDANTO

Onnittelut M460:n valinnasta! Polar M460 on monipuolinen GPS-pyöräilytietokone, joka on täysin yhteensopiva useiden Bluetooth-tehomittareiden kanssa. Yhdessä **Strava Live Segments®** -osioiden kanssa se tekee pyöräilystä entistäkin kiinnostavampaa. M460 on yhteensopiva **TrainingPeaks®**-valmennus- ja analysointialustan kanssa, ja seuraavat edistykselliset pyöräilyn TrainingPeaks-tehotiedot ovat käytettävissä M460:ssä: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** ja **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Yhdessä sykesensorin kanssa Polar M460 tarjoaa käyttöösi ainutlaatuiset sykeperusteiset toiminnot, kuten kuntotestin, ortostaattisen testin, harjoituskuormituksen ja palautumisen tilan. Laite kestää roiskevettä (IPX7), ja sen akun kesto on jopa 16 tuntia harjoittelua. GPS:n ja ilmanpainemittarin avulla voit seurata nopeuttasi, kulkemaasi matkaa, korkeutta ja kaltevuuskulmaa. Polar M460 pitää yhteytesi kunnossa aina ja kaikkialla puhelimestasi tulevien älykkäiden ilmoitusten avulla. Se huolehtii myös turvallisuudestasi etuosan LED-valolla. Saat yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksen avulla. Lisäksi voit suunnitella ja analysoida harjoitteluasi tarkasti Flow-verkkopalvelussa.

Tutustu uuteen harjoituskumppaniisi tämän käyttöohjeen avulla. Lisätukea on osoitteessa [support.polar.com/en/M460](https://support.polar.com/en/M460).

### HYÖDYNNÄ M460 KOKONAISUUDESSAAN

Tuo tarkka sykkeesi reaaliajassa M460-laitteeseen harjoituksen aikana [Polar H10 -sykesensorin avulla](#). Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa. Jos hankkimassasi tuotepaketissa ei ollut sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.


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

Polar FlowSync -ohjelmalla voit synkronoida tiedot M460:n ja Flow-verkkopalvelun välillä tietokoneen ja USB-johdon avulla. Lataa ja asenna Polar FlowSync -ohjelma osoitteesta [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Suunnittele ja analysoi harjoituksesi tarkasti, mukauta laitteesi ja lue lisätietoja suorituksestasi [Polar Flow -verkkopalvelusta](#) osoitteesta [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** ja **TRAINING STRESS SCORE®** ovat TrainingPeaks, LLC:n tavaramerkkejä, ja niitä käytetään käyttöoikeuden nojalla. Lue lisää osoitteesta <http://www.trainingpeaks.com>.

### M460:N ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Määritä asetukset Polar Flow -verkkopalvelussa. Siellä voit syöttää kerralla kaikki tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tietosi. Voit valita M460:n kielen ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston. Asetusten määrittäminen Polar Flow -verkkopalvelussa edellyttää tietokonetta ja Internet-yhteyttä.

 M460 on toimitettaessa lepotilassa. Se aktivoituu, kun kytket sen tietokoneeseen tai USB-laturiin. Jos akku on aivan tyhjä, latausanimaation ilmestyminen näyttöön vie pari minuuttia.

## ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja lataa Polar FlowSync -ohjelma, jonka avulla voit yhdistää M460:n Flow-verkkopalveluun.
2. Avaa asennuspaketti ja asenna ohjelma näyttöön tulevien ohjeiden mukaan.
3. Kun asennus on valmis, FlowSync avautuu automaattisesti ja kehottaa sinua kytkemään Polar-laitteesi.
4. Kytke M460 tietokoneen USB-porttiin USB-johdolla. M460 aktivoituu, ja sen akku alkaa latautua. Anna tietokoneen asentaa kaikki ehdotetut USB-ajurit.
5. Flow-verkkopalvelu avautuu automaattisesti verkkoselaimeesi. Luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalvelussa tai kirjaudu sisään, jos sinulla on jo tili. Syötä fyysiset asetukset tarkasti, sillä ne vaikuttavat kalorien laskentaan ja muihin Smart Coaching -toimintoihin.
6. Aloita synkronointi napsauttamalla **Valmis**, niin asetukset synkronoidaan M460:n ja verkkopalvelun välillä. FlowSync-ohjelman tilaksi vaihtuu Valmis, kun synkronointi on suoritettu loppuun.
7. Sinua pyydetään päivittämään M460-laitteesi ohjelmiston. Päivitä laitteeseesi uusin ohjelmisto napsauttamalla **Kyllä**. Päivitä M460-laitteesi, jotta se on täysin toiminnassa ja kaikki toiminnot ovat käytettävissä. Päivitys kestää noin 20–30 minuuttia.

## AKUN LATAAMINEN

M460:ssä on sisäinen, ladattava akku. Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistokkeesta. Seinäpistokkeesta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät vaihtovirtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksytyä vaihtovirtasovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply" tai "UL listed").

1. Nosta USB-portin kuminen kansi auki. Kytke micro USB -liitin M460:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.



2. **Ladataan** tulee näyttöön.
3. Kun M460 on latautunut täyteen, **Lataus suoritettu** tulee näyttöön.

Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään. Pidä USB-portin kansi suljettuna, kun portti ei ole käytössä.

**i** Älä lataa M460:n akkua, kun laite on märkä.

**i** Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +50 °C:n lämpötiloissa. M460 -laitteen lataaminen ympäristössä, jonka lämpötila on tämän lämpötilavälin ylä- tai alapuolella saattaa pysyvästi heikentää akun kapasiteettia – etenkin, jos lämpötila on korkeampi.

## AKUN KESTO

Akun käyttöaika on jopa 16 tuntia käytettäessä GPS:ää ja sykesensoria. Akun kestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten M460:n käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot (esim. etuvalon käyttö lyhentää akun kestoa) ja akun ikä. Kestoaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa reilusti nollan alapuolelle.

## ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

**Akun varaus heikko. Lataa akku**

Akun varaus on heikko. Lataa M460.

**Lataa ennen harjoitusta**



Varaus ei riitä harjoituksen tallentamiseen.

Uuden harjoituksen voi aloittaa vasta, kun M460 on ladattu.

**Jos näyttö on tyhjä**, M460 on siirtynyt lepotilaan tai akku on tyhjentynyt. M460 siirtyy lepotilaan automaattisesti, kun se on ajannäyttötilassa ja mitään painiketta ei paineta kymmeneen minuuttiin. Se palautuu lepotilasta, kun mitä tahansa painiketta painetaan. Muussa tapauksessa akku on ladattava.

## NÄPPÄINTOIMINNOT JA VALIKON RAKENNE

### NÄPPÄINTOIMINNOT

M460:ssa on viisi painiketta, joilla on eri toimintoja käyttötilanteesta riippuen. Seuraavissa taulukoissa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.



#### VALO

AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO	HARJOITUKSEN ALOITUSTILA	HARJOITUKSEN AIKANA
<ul style="list-style-type: none"><li>Valaise näyttö</li><li>Lukitse näppäimet pitämällä painiketta painettuna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Valaise näyttö</li><li>Siirry lajiprofiilien asetuksiin pitämällä painiketta painettuna</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Valaise näyttö</li><li>Pitkällä painalluksella avautuu <b>Pikavalikko</b></li></ul>

#### TAKAISIN

AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO	HARJOITUKSEN ALOITUSTILA	HARJOITUKSEN AIKANA
<ul style="list-style-type: none"><li>Poistu valikosta</li><li>Palaa edelliselle tasolle</li><li>Älä muuta asetuksia</li><li>Peruuta valinnat</li><li>Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä painiketta painettuna</li><li>Synkronoi Flow-</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Palaa ajannäyttötilaan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Keskeytä harjoitus painamalla kerran</li><li>Lopeta harjoituksen tallennus pitämällä painiketta painettuna 3 sekunnin ajan</li></ul>

AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO	HARJOITUKSEN ALOITUSTILA	HARJOITUKSEN AIKANA
sovelluksen kanssa pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa		

## ALOITA

AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO	HARJOITUKSEN ALOITUSTILA	HARJOITUKSEN AIKANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvista valinnat</li> <li>Siirry harjoituksen aloitustilaan</li> <li>Vahvista näytössä näkyvä valinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aloita harjoitus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lukitse alue ja vapauta lukitus pitämällä painiketta painettuna</li> <li>Jatka harjoituksen tallentamista, kun harjoitus on keskeytetty</li> <li>Tallenna kierros painamalla painiketta</li> </ul>

## YLÖS/ALAS

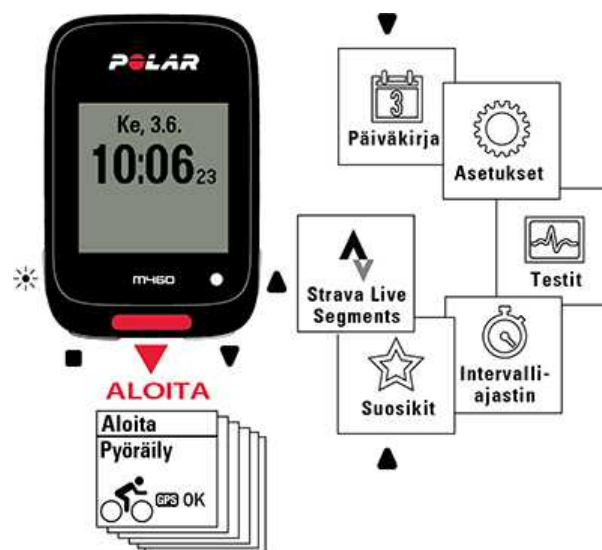
AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO	HARJOITUKSEN ALOITUSTILA	HARJOITUKSEN AIKANA
<ul style="list-style-type: none"> <li>Selaa valintaluetteloita</li> <li>Muuta valittua arvoa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selaa lajiluettelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vaihda harjoitusnäkyvä</li> </ul>

## VALIKKORAKENNE

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

Valikossa on seuraavat toiminnot:

- Päiväkirja
- Asetukset
- Testit
- Intervalliajastin
- Suosikit
- Strava Live Segments



## PÄIVÄKIRJA

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

## ASETUKSET

**Asetukset**-kohdassa voit muokata seuraavia ominaisuuksia:

- Lajiprofiili
- Fyysiset asetukset
- Yleisasetukset
- Kelloasetukset

Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).

## TESTIT

**Testit**-kohdassa näytetään:

### Ortostaattinen testi

### Kuntotesti

Katso lisätietoja kohdasta [Ominaisuudet](#).

## INTERVALLIAJASTIN

Voit määrittää aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepovaiheiden kestot tarkasti.

Katso lisätietoja kohdasta [Harjoituksen aloittaminen](#).

## SUOSIKIT

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

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

## MOBIILILAITTEEN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen, luo Polar-tili, jos sinulla ei vielä ole tiliä, ja lataa Flow-sovellus App Storesta tai Google Play -kaupasta. Varmista, että olet myös ladannut ja asentanut FlowSync-ohjelman tietokoneeseesi osoitteesta [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja rekisteröinyt M460:n Flow-verkkopalvelussa.

Ennen kuin yrität yhdistää mobiililaitteen, varmista, että mobiililaitteessasi on *Bluetooth* päällä ja että laite ei ole lentotilassa.

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Siirry M460:ssä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä mobiililaitte ja** paina ALOITA-painiketta.
2. Kun laite löytyy, laitteen ID **Polar-matkapuhelin xxxxxxxx** tulee M460:n näyttöön.
3. Paina ALOITA-painiketta. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
4. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi ja kirjoita siihen M460:ssä näkyvä PIN-koodi.
5. **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 (**Etsitään Polar M460:tä**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä TAKAISIN-painiketta painettuna M460:n ajannäyttötilassa.
4. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi ja kirjoita siihen M460:ssä näkyvä PIN-koodi.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

## 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.

## SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi Bluetooth® Smart -sensoreiden avulla. Ennen uuden *Bluetooth Smart*® -sykesensorin, -pyöräilysensorin tai mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä M460-laitteeseen. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että M460 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Näin se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta tiedonsiirto ei häiritse toimintoa.

## YHTEENSOPIVIEN BLUETOOTH SMART® -SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

M460 on yhteensopiva useiden Polar-sensoreiden ja kolmansien osapuolten Bluetooth-tehomittareiden kanssa. Kattava yhteensopivuustaulukko on osoitteessa [support.polar.com/fi](https://support.polar.com/fi). Varmista, että sekä M460:ssä että kolmannen osapuolen tehosensorissa on uusien laiteohjelmisto. Kalibroi tehosensori valmistajan ohjeiden mukaan.

## POLAR H10 -SYKESENSORI

Polar-sykesensoriin kuuluu mukava kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö. Se havaitsee sykkeesi tarkasti ja lähettää tiedon reaaliaikaisesti M460-laitteeseen. Lisätietoa H10-sykesensorista löytyy sen [käyttöoppaasta](#). M460-laitteesi on yhteensopiva myös Polar H6- ja H7-sykesensorien kanssa.

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

### SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

Pue sykesensori yllesi kohdassa [Sykesensorin pukeminen](#) annettujen ohjeiden mukaan. Sykesensori voidaan yhdistää M460-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M460 alkaa etsiä sykesensoria.
3. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID, kuten **Yhdistä Polar H10 xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Valitse sykesensori, jonka haluat yhdistää.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla laitettasi M460:lla** tulee näyttöön. Kosketa sykesensoria M460:llä ja odota, kunnes sensori löytyy.
3. M460 luettelee löytämänsä sykesensorit. Laitteen ID, kuten **Yhdistä Polar H10 xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Valitse sykesensori, jonka haluat yhdistää, ja valitse sitten **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

## POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI

Monet tekijät voivat vaikuttaa pyöräilyn nopeuteen. Kunto on yksi niistä, mutta myös sääolosuhteilla ja tien pinnalla on valtava merkitys. Aerodynaaminen nopeussensori on edistyksellisin tapa mitata, miten nämä tekijät vaikuttavat nopeuteesi.

- Mittaa hetkellistä, keskimääräistä ja maksimaalista nopeutta.
- Seuraa edistymistäsi ja suorituskykyäsi parantumista keskinopeuden perusteella.
- Kevyt mutta kestävä ja helppo asentaa.

### NOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

Varmista, että nopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja nopeussensorin asentamisesta on nopeussensorin käyttöohjeessa.

Nopeussensori voidaan yhdistää M460-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M460 alkaa etsiä nopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Kun nopeussensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
6. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1, Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvasta painamalla ALOITA-painiketta.
7. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön. Aseta koko ja paina ALOITA-painiketta.

 *Ensimmäisenä yhdistämäsi pyöräily sensori liitetään automaattisesti **pyörään 1**.*

tai

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. M460 alkaa etsiä nopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar SPD xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
5. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1, Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvasta painamalla ALOITA-painiketta.
6. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön. Aseta koko ja paina ALOITA-painiketta.

## RENGASKOON MITTAAMINEN


Rengaskoko on määritettävä, jotta varmistetaan pyöräilytietojen paikkansapitävyys. Pyörän rengaskoko voidaan määrittää kahdella tavalla:

### Tapa 1

Etsi renkaassa oleva tuumakoko tai ETRTO-merkintä. Katso oheisen taulukon oikeasta sarakkeesta arvoa vastaava rengaskoon millimetriarvo.

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Taulukon rengaskoot ovat suuntaa-antavia, sillä rengaskoko riippuu renkaan tyypistä ja ilmanpaineesta.

## Tapa 2

- Tarkimman tuloksen saat mittaamalla renkaan käsin.
- Käytä venttiiliä merkitsemään kohtaa, jossa rengas osuu maahan. Merkitse kohta piirtämällä maahan viiva. Siirrä pyörää eteenpäin tasaisella alustalla yksi kokonainen renkaan kierros. Renkaan tulee olla pystysuorassa. Merkitse kokonainen kierros piirtämällä toinen viiva maahan venttiilin kohdalle. Mittaa viivojen välinen etäisyys.
- Vähennä mittaustuloksesta 4 mm, joka on painosi vaikutus renkaan ympärysmittaan.

## POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI

Langaton poljinnopeussensorimme on käytännöllisin tapa mitata pyörälenkin tietoja. Se mittaa reaaliaikaista, keskimääräistä ja maksimaalista poljinnopeutta kierroksina minuutissa, joten voit verrata pyörälenkkisi tekniikkaa aiempiin lenkkeihisi.

- Parantaa pyöräilytekniikkaasi ja havaitsee ihanteellisen poljinnopeutesi
- Häiriöttömät poljinnopeustiedot auttavat arvioimaan suorituskykyäsi
- Aerodynaaminen ja kevyt

## POLJINNOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN M460-LAITTEESEEN

Varmista, että poljinnopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja poljinnopeussensorin asentamisesta on poljinnopeussensorin käyttöohjeessa.

Poljinnopeussensori voidaan yhdistää M460-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. M460 alkaa etsiä poljinnopeussensoria. Aktivoi sensorin pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Kun poljinnopeussensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
6. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1**, **Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvasta painamalla ALOITA-painiketta.

 Ensimmäisenä yhdistämäsi pyöräily sensori liitetään automaattisesti **pyörään 1**.

tai

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. M460 alkaa etsiä poljinnopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Laitteen ID Yhdistä Polar CAD xxxxxxxx tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
5. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1**, **Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvista painamalla ALOITA-painiketta.

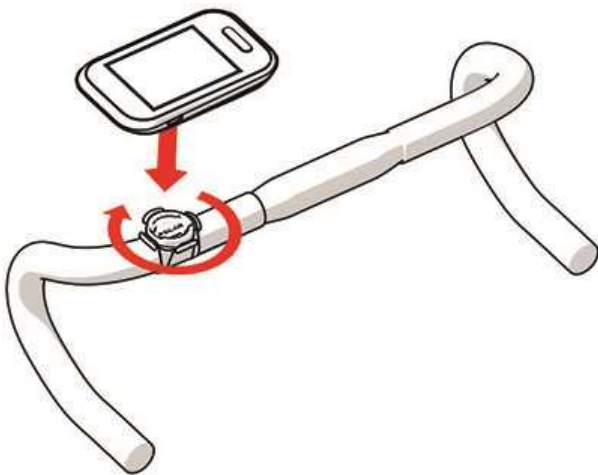
## POLAR LOOK KÉO BLUETOOTH® SMART -TEHOSENSORI SÄÄDETTÄVÄ POLAR BIKE MOUNT -PIDIKE

Voit asentaa säädettävän Polar Bike Mount -pidikkeen pyöräsi ohjainkannattimeen tai ohjaustangon vasemmalle tai oikealle puolelle.

1. Aseta kuminen alusta ohjainkannattimelle/ohjaustangolle.
2. Aseta kiinnitin kumiselle alustalle niin, että POLAR-logo on ohjaustangon suuntaisesti.
3. Kiinnitä kiinnitin ohjainkannattimeen/ohjaustankoon O-renkaalla.



4. Kohdista M450:n takaosassa olevat ulokkeet kiinnittimessä oleviin uriin ja käännä M450-laitetta myötäpäivään, kunnes se kiinnittyy paikalleen.



 *GPS toimii parhaiten, kun laitteen näyttö on ylöspäin.*



# ASETUKSET


## LAJIPROFIILIASETUKSET

Mukauta lajiprofiiliasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi. Voit muokata osaa M460:n lajiprofiiliasetuksista kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Voit esimerkiksi määrittää GPS:n käyttöön tai pois käytöstä eri lajien yhteydessä. Flow-verkkopalvelussa on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow:ssa](#).

M460:ssä on oletuksena kuusi lajiprofiilia.

- Pyöräily
- Maantiepyöräily
- Sisäpyöräily
- Maastopyöräily
- Muu ulkoliikunta
- Muu sisäliikunta


Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne M460-laitteeseen. M460:ssä voi olla kerralla enintään 20 lajia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

 *Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit M460-laitteeseen, ne näkyvät lajiprofiililuettelossa.*


## ASETUKSET

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

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset:** **Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. **Tarkista sykerajat:** Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **Poljintehoasetukset:** **Poljintehonäkymä:** Valitse poljintehotietojen yksiköksi **Wattia (W)**, **Wattia/kg (W/kg)** tai **% FTP-arvosta**. **Poljinteho, liukuva keskiarvo:** Valitse poljintehotietojen 1, 3, 5, 10, 15, 30 tai 60 sekunnin liukuva keskiarvo. **Aseta funktionaalinen kynnysteho:** Aseta funktionaalinen kynnystehoarvosi. Asetus voidaan valita väliltä 60–600 wattia. **Tarkista tehoalueiden rajat:** Tarkista tehoalueiden rajasi.

 *Poljintehoasetukset ovat näkyvissä vain, jos sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.*

- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Pyöräasetukset: Rengaskoko:** Määritä rengaskoko millimetreinä. Katso lisätietoja kohdasta [Rengaskoon mittaaminen](#). **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. **Käytetyt sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitetyt sensorit.
- **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:** Tarkista kunkin nopeusalueen rajat.
- **Autom. keskeytyksen asetus: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat automaattisen keskeytyksen **päälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Määritä nopeus, jossa tallennus keskeytetään.
- **Automaattinen kierros:** Valitse **Pois päältä**, **Kierroks. pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroks. pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan.

 *Automaattisen keskeytyksen tai matkaan perustuvan automaattisen kierroksen käyttö edellyttää GPS-toimintoa tai Polar Bluetooth® Smart -nopeussensoria.*



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.

## 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
- Harjoitustausta
- 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**.

## HARJOITUSTAUSTA

Harjoitustausta 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 kolme raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 3–5 tuntia viikossa.
- **Huippuaktiivi (5–8 t/vko):** Teet vähintään viisi 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 ( $220 - \text{ikä}$ ) näytetään syöttäessäsi sykearvoa ensimmäistä kertaa.

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

## YLEISASETUKSET

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

**Yleisasetuksissa** on seuraavat toiminnot:

- Yhdistä ja synkronoi
- Etuvalon asetukset
- Lentotila
- Aika
- Päivämäärä
- Viikon aloituspäivä
- Näppäinäänet
- Näppäinlukko
- Yksiköt
- Kieli
- Tietoja tuotteesta

## YHDISTÄ JA SYNKRONOI

- **Yhdistä ja synkronoi mobiililaitte:** Yhdistä mobiililaitteita M460-laitteeseesi.
- **Yhdistä muu laite:** Yhdistä sykesensoreita ja pyöräilyensoreita M460-laitteeseen.
- **Yhdistetyt laitteet:** Näytä kaikki laitteet, jotka on yhdistetty M460-laitteeseen.
- **Synkronoi tiedot:** Tietojen synkronointi Flow -sovelluksen kanssa. **Synkronoi tiedot** tulee näyttöön, kun olet yhdistänyt mobiililaitteen M460-laitteeseen.

## ETUVALON ASETUKSET

- **Etualo:** Valitse **Manuaalinen etualo** tai **Automaattinen etualo**
  - **Manuaalinen etualo:** Säädä etuvaloa manuaalisesti pikavalikon kautta.
  - **Automaattinen etualo:** M460 sytyttää ja sammuttaa etuvalon valaistusolosuhteiden mukaan.
- **Aktivointikynnys:** Valitse **Pimeä, Hämärä** tai **Valoisa**.
- **Vilkkumisnopeus:** Valitse **Vilkkuminen pois päältä, Hidas, Nopea** tai **Erittäin nopea**.

## LENTOTILA

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

Lentotila poistaa laitteen kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Laitetta ei voi käyttää harjoitteluun *Bluetooth*®-sensoreiden kanssa eikä tietoja voi synkronoida Polar Flow -mobiilisovellukseen, koska *Bluetooth*® Smart ei ole käytössä.

## AIKA

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

## 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**.

## VIIKON ALOITUSPÄIVÄ

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

## NÄPPÄINÄÄNET

Aseta näppäinäät **Päälle** tai **Pois päältä**.

 *Huomaa, että asetus ei vaikuta harjoitusääniin. Harjoitusääniä muokataan lajiprofiiliasetuksista. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiiliasetukset" sivulla 17.*

## 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.

## YKSIKÖT

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

## KIELI

Valitse **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Suomi** tai **Svenska**. Määritä M460:n kieli.

## TIETOJA TUOTTEESTA


Voit tarkistaa M460:n ID:n sekä laiteohjelmistoversion, laitemallin ja A-GPS:n voimassaolon.

## PIKAVALIKKO

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

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset:** **Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. Tarkista sykerajat: Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **Poljintehoasetukset:** **Poljintehonäkymä:** Valitse poljintehotietojen yksiköksi **Wattia (W)**, **Wattia/kg (W/kg)** tai **% FTP-arvosta**. **Poljinteho, liukuva keskiarvo:** Valitse poljintehotietojen 1, 3, 5, 10, 15, 30 tai 60 sekunnin liukuva keskiarvo. **Aseta funktionaalinen kynnysteho:** Aseta funktionaalinen kynnystehoarvosasi.

Asetus voidaan valita väliltä 60–600 wattia. **Tarkista tehoalueiden rajat:** Tarkista tehoalueiden rajasi.

 *Poljintehoasetukset ovat näkyvissä vain, jos sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.*

- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Kalibroi poljintehosensori:** Poljintehosensorin kalibrointi näkyy vain, kun sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.
- **Pyöräasetukset: Käytetyt sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitetyt sensorit.
- **Kalibroi korkeus:** Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.
- **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:** Tarkista kunkin nopeusalueen rajat.
- **Autom. keskeytyksen asetus: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat automaattisen keskeytyksen **päälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Määritä nopeus, jossa tallennus keskeytetään.
- **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.

Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-näppäintä painettuna harjoitusnäkyvässä. Näet seuraavat asetukset:


- **Lukitse näppäimet:** Lukitse näppäimet painamalla ALOITA-painiketta. Avaa lukitus pitämällä VALO-painiketta painettuna.
- **Aseta etuvalo päälle tai pois päältä.**
- **Aseta taustavalo päälle tai pois päältä.**
- **Kalibroi poljintehosensori:** Poljintehosensorin kalibrointi näkyy vain, kun sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.
- **Kalibroi korkeus:** Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.
- **Intervalliajastin:** Voit luoda aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepovaiheiden kestot tarkasti.
- **Nykyisen sijainnin tiedot\*:** Nykyinen sijainti ja näkyvissä olevien satelliittien lukumäärä.
- Valitse **Kohdeopas päälle\*** ja paina ALOITA-painiketta. **Kohdeoppaan nuolinäkymä päällä** tulee näyttöön ja M460 siirtyy **Takaisin alkuun** -näkyväseen.

*\*Tämä ominaisuus on valittavissa vain, kun GPS on otettu käyttöön lajiprofiilissa.*


Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-näppäintä painettuna taukotilassa. Näet seuraavat asetukset:

- **Lukitse näppäimet:** Lukitse näppäimet painamalla ALOITA-painiketta. Avaa lukitus pitämällä VALO-painiketta painettuna.

- **Aseta etuvalo päälle** tai **pois päältä**.
- **Harjoitusäänet:** Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Sykeasetukset: Sykenäkymä:** Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)** tai **% maksimista**. **Tarkista sykerajat:** Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **Poljintehoasetukset: Poljintehonäkymä:** Valitse poljintehotietojen yksiköksi **Wattia (W)**, **Wattia/kg (W/kg)** tai **% FTP-arvosta**. **Poljinteho, liukuva keskiarvo:** Valitse poljintehotietojen 1, 3, 5, 10, 15, 30 tai 60 sekunnin liukuva keskiarvo. **Aseta funktionaalinen kynnysteho:** Aseta funktionaalinen kynnystehoarvosi. Asetus voidaan valita väliltä 60–600 wattia. **Tarkista tehoalueiden rajat:** Tarkista tehoalueiden rajasi.

 *Poljintehoasetukset ovat näkyvissä vain, jos sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.*

- **GPS-tallennus:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Kalibroi poljintehosensori:** Poljintehosensorin kalibrointi näkyy vain, kun sensori on yhdistetty laitteeseen. Katso lisätietoja kalibroinnista kohdasta Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart -sensori.
- **Pyöräasetukset: Käytetyt sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitetyt sensorit.
- **Kalibroi korkeus:** Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.
- **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:** Tarkista kunkin nopeusalueen rajat.
- **Autom. keskeytyksen asetus: Automaattinen keskeytys:** Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat automaattisen keskeytyksen **päälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt. **Aktivointinopeus:** Määritä nopeus, jossa tallennus keskeytetään.
- **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.

 *Automaattisen keskeytyksen tai matkaan perustuvan automaattisen kierroksen käyttö edellyttää GPS-toimintoa tai Polar Bluetooth® Smart -nopeussensoria.*

## LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

M460:n laiteohjelmisto voidaan päivittää. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi M460:n tietokoneeseen USB-johdolla. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla. Myös Flow-sovellus ilmoittaa, kun uusi laiteohjelmisto on saatavana.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan M460:n toimintaa. Niihin voi sisältyä esimerkiksi olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.

## LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN


M460:n laiteohjelmiston päivittäminen edellyttää

- tiliä Flow-verkkopalvelussa
- FlowSync-ohjelman asentamista
- M460:n rekisteröimistä Flow-verkkopalveluun.

 Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke micro USB -liitin M460:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse Kyllä. Uusi laiteohjelmisto asennetaan (tämä voi kestää hetken) ja M460 käynnistyy uudelleen.

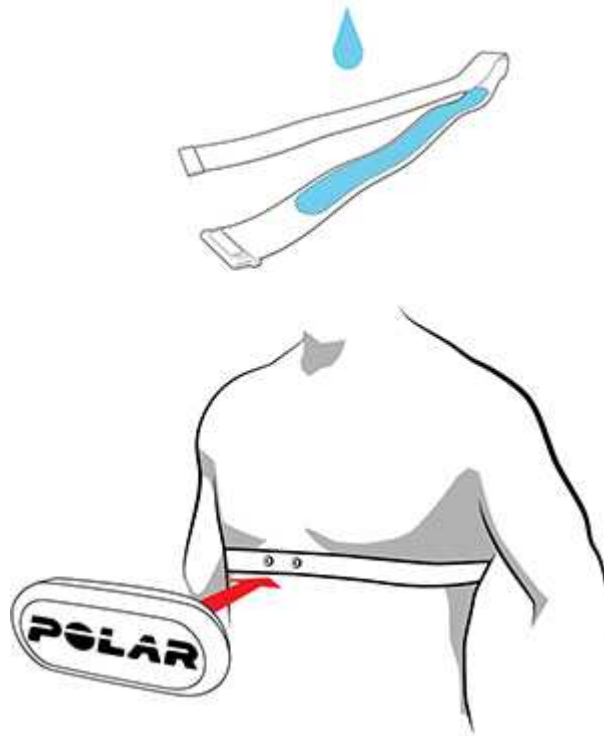
 M460:ssa olevat tärkeimmät tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä. Näin tärkeät tiedot eivät katoa päivityksen yhteydessä.



# HARJOITTELU

## SYKESENSORIN PUKEMINEN

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta.
2. Vie kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
4. Sykesensori on yhdistettävä M460-laitteeseen ennen ensimmäistä harjoitusta. Pue sykesensori yllesi ja paina ALOITA-painiketta. Odota kehotusta yhdistää sensori ja valitse Kyllä.



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

## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Valitse haluamasi lajiprofiili YLÖS-/ALAS-painikkeilla harjoituksen aloitustilassa.

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



Jos olet aktivoinut lajiprofiilissa GPS-toiminnon ja/tai yhteensopivan *Bluetooth®* Smart -sensorin, M460 alkaa etsiä signaaleja automaattisesti.

**Pysy harjoituksen aloitustilassa, kunnes M460 löytää GPS- ja sensorisignaalit sekä sykkeesi. Näin varmistat harjoitustietojesi tarkkuuden.** Laite löytää GPS-satelliittisignaalit paremmin ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä M460 paikallaan näyttö ylöspäin, kun laite etsii signaaleja. Pysy samassa asennossa, kunnes M460 löytää satelliittisignaalit.

GPS-satelliittisignaalit löytyvät nopeammin avustetun GPS:n (A-GPS:n) avulla. A-GPS-tiedot sisältävä tiedosto päivittyy automaattisesti M460-laitteeseen, kun synkronoit M460:n ja Flow-verkkopalvelun FlowSync-ohjelman avulla. Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut tai et ole vielä synkronoinut M460-laitetta, satelliittisignaalien löytymiseen kuluva aika voi pidentyä. Katso lisätietoja kohdasta [Avustettu GPS \(A-GPS\)](#).

3. Kun M460 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. Tallennus aloitettu tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.



**Syke:** Sykkeesi tulee näyttöön, kun M460 on löytänyt sykesensorin signaalin.

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

**Pyöräilysensorit:** OK tulee pyöräkuvakkeen viereen, kun M460 on löytänyt sensorien signaalit. Jos olet liittänyt sensorit useampaan kuin yhteen pyörään, pyöräkuvakkeen vieressä on käytössä olevan pyörän osoittava numero. M460 valitsee pyörän, johon lähimpänä oleva sensori on liitetty.

Esimerkki:

Olet liittänyt nopeussensorin **Pyörään 1** ja toisen nopeussensorin **Pyörään 2**. Molemmat pyörät ovat lähistöllä, kun siirryt M460:n harjoituksen aloitustilaan. **Pyörään 1** liitetty nopeussensori on lähempänä M460-laitetta, ja M460 valitsee **Pyörän 1**. Pyöräkuvakkeen viereen tulee numero 1.

Jos haluat käyttää **Pyörää 2**, toimi jommankumman ohjeen mukaan:

- Palaa ajannäyttötilaan. Siirry sitten kauemmas **Pyörästä 1**, jotta **Pyörä 2** on lähimpänä M460-laitetta. Siirry takaisin harjoituksen aloitustilaan.
- Kosketa **Pyörän 2** sensoria M460:llä.

## HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAISEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Voit luoda yksityiskohtaiset harjoitustavoitteet Flow-verkkopalvelussa ja synkronoida ne M460-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Harjoituksen aikana voit helposti seurata ohjeita laitteesta.

Aloita harjoitus, johon kuuluu harjoitustavoite, seuraavasti:

1. Aloita siirtymällä **Päiväkirjaan** tai **Suosikkeihin**.
2. Valitse **Päiväkirjassa** päivä, johon tavoite on määritetty, ja paina ALOITA-painiketta. Valitse sitten tavoite luettelosta ja paina **ALOITA**-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.  
  
tai  
  
Valitse **Suosikeissa** tavoite luettelosta ja paina ALOITA-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.
3. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.
4. Kun M460 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.


Lisätietoja harjoitustavoitteista on kohdassa [Harjoitustavoitteet](#).

## HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN INTERVALLIAJASTINTA KÄYTTÄEN

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

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

5. Kun M460 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**.


## TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

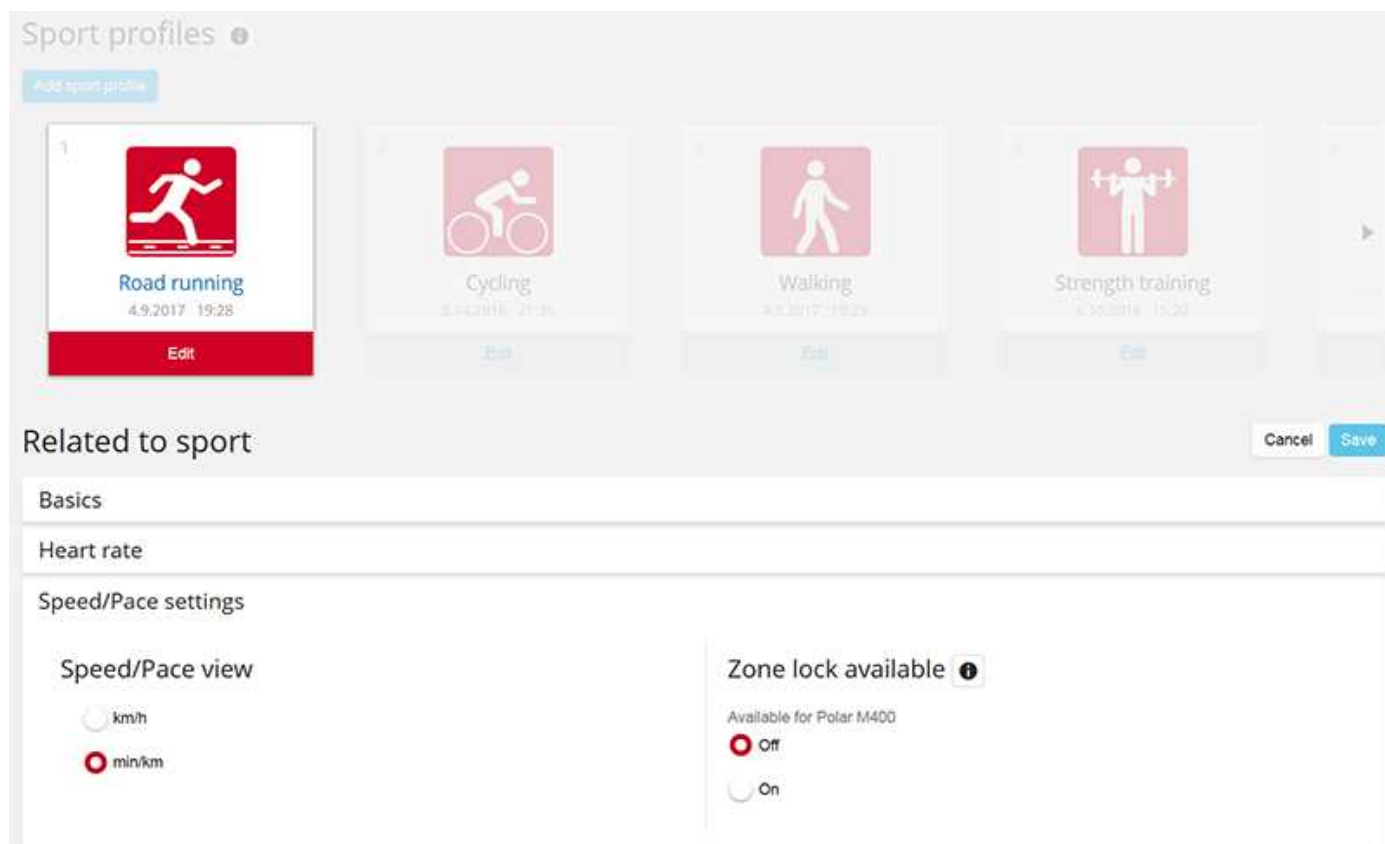
### KIERROSAJAN MITTAAMINEN

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

### SYKE-, NOPEUS- TAI TEHOALUEEN LUKITSEMINEN


Lukitse sykealue, jolla olet, pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Voit lukita tai vapauttaa alueen pitämällä ALOITA-painiketta painettuna. Jos sykkeesi, nopeutesi tai tehontuottosi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä.


 *Syke-, nopeus- ja tehoalueet voi ottaa käyttöön Flow-verkkopalvelussa. Voit muokata alueita erikseen kussakin lajiprofiilissa, jossa ne ovat käytettävissä. Kirjaudu Flow-verkkopalveluun ja napsauta oikeassa yläkulmassa olevaa nimeäsi. Valitse Lajiprofiilit ja haluamasi lajiprofiili. Alueet määritetään Syke-, Nopeus-/vauhti- ja Tehoasetukset-kohdissa. Kun olet muokannut alueita, synkronoi ne harjoituslaitteeseesi FlowSync-ohjelman avulla.*





Sport profiles

Add sport profile

1  Road running  
4.9.2017 19:28  
Edit

2  Cycling  
8.9.2016 21:35  
Edit

3  Walking  
8.9.2017 19:29  
Edit

4  Strength training  
6.10.2016 15:00  
Edit

Related to sport Cancel Save

Basics


Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available 

Available for Polar M400

Off

On

## VAIHEEN VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA

Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Aloita seuraava vaihe** ja paina ALOITA-painiketta. Jos olet valinnut automaattisen vaiheen vaihdon, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun saat vaiheen suoritettua loppuun. Saat ilmoituksen äänimerkillä.


 Voit luoda jaksotettuja harjoitustavoitteita Flow-verkkopalvelussa. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoitustavoitteet](#).

## ASETUSTEN MUUTTAMINEN PIKAVALIKOSSA

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

## HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla TAKAISIN-painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön, ja M460 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.


 Keskeyttämisen jälkeen kulunutta aikaa ei huomioida harjoituksen kokonaiskestossa.





## HARJOITUKSEN JÄLKEEN






M460 sekä Flow-sovellus ja -verkkopalvelu antavat välittömän analyysin ja tarkat tiedot harjoittelustasi.

### HARJOITUKSEN YHTEENVETO M460:SSÄ

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

	<p>M460 palkitsee sinut aina, kun saavutat <b>oman ennätyses</b>i keskinopeudessa/-vauhdissa, matkassa tai kaloreissa. <b>Oma ennätys</b> -tulokset ovat lajiprofiilikohtaisia.</p>
---	---

<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Aloitusaika</b> 10:42 AM</p> <p><b>Kesto</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Matka</b> 34.20 km</p>	<p>Harjoituksen aloitusaika, harjoituksen kesto ja harjoituksen aikana kulkemasi matka.</p> <p> <i>Matka näytetään, jos GPS-toiminto tai Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori on käytössä.</i></p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Harjoit. vaikutus</b> Keskitehoinen harjoitus</p>	<p>Kirjallinen palaute suorituksestasi. Palaute perustuu harjoitukseen käytetyn ajan jakautumiseen eri sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja harjoituksen keston.</p> <p>Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.</p> <p> <i>Harjoituksen vaikutus näytetään, jos käytit sykesensoria ja harjoittelit vähintään 10 minuutin ajan sykealueilla.</i></p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Sykealueet</b></p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </tbody> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Kullakin sykealueella viettämäsi aika.</p> <p> <i>Näky, jos käytit sykesensoria.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Keskisyke</b> 138</p> <p><b>Maksimisyke</b> 162</p>	<p>Keski- ja maksimisykkeesi näytetään lyönteinä minuutissa ja prosenttiosuutena maksimisykkeestä.</p> <p> <i>Näky, jos käytit sykesensoria.</i></p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Kalorit</b> 764 kcal</p> <p><b>Rasvan osuus kaloreista %</b> 30%</p>	<p>Harjoituksen aikana poltettujen kalorien määrä ja rasvan osuus kulutetuista kaloreista prosentteina.</p>										

<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Nopeusalueet</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Kullakin nopeusalueella viettämäsi aika.</p> <p> Näkyy, jos käytit GPS-toimintoa tai Polar Bluetooth® Smart -nopeussensoria.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Keskinopeus</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maksiminopeus</b> 42.7 km/h</p>	<p>Harjoituksen keski- ja maksiminopeus/-vauhti</p> <p> Näkyy, jos käytit GPS-toimintoa tai Polar Bluetooth® Smart -nopeussensoria.</p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Ka. poljinnopeus</b> 86</p> <p><b>Maksimi-poljinnopeus</b> 108</p>	<p>Harjoituksen keski- ja maksimipoljinnopeus</p> <p> Näkyy, jos käytit Polar LOOK Kéo Power -tehosensoria tai Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensoria.</p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Keskiteho</b> 230 w</p> <p><b>Maksimiteho</b> 269 w</p>	<p>Harjoituksen keski- ja maksimiteho</p> <p> Näkyy, jos käytit Polar LOOK Kéo Power -tehosensoria.</p>										
<p><b>Yhteenveto</b></p> <p><b>Tehoalueet</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Kullakin tehoalueella viettämäsi aika</p> <p> Näkyy, jos käytit Polar LOOK Kéo Power -tehosensoria.</p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										

<table border="1"> <tr><td><b>Yhteenveto</b></td></tr> <tr><td><b>Maks. korkeus</b></td></tr> <tr><td>148 m</td></tr> <tr><td><b>Nousu</b></td></tr> <tr><td>418 m</td></tr> <tr><td><b>Lasku</b></td></tr> <tr><td>390 m ■</td></tr> </table>	<b>Yhteenveto</b>	<b>Maks. korkeus</b>	148 m	<b>Nousu</b>	418 m	<b>Lasku</b>	390 m ■	<p>Maksimikorkeus, nousu ja lasku metreinä.</p>
<b>Yhteenveto</b>								
<b>Maks. korkeus</b>								
148 m								
<b>Nousu</b>								
418 m								
<b>Lasku</b>								
390 m ■								
<table border="1"> <tr><td><b>Yhteenveto</b></td></tr> <tr><td><b>Kierrokset</b></td></tr> <tr><td>(2)</td></tr> <tr><td><b>Paras kierros</b></td></tr> <tr><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td><b>Ka. kierros</b></td></tr> <tr><td>00:19:00.5 ■</td></tr> </table>	<b>Yhteenveto</b>	<b>Kierrokset</b>	(2)	<b>Paras kierros</b>	00:19:00.5	<b>Ka. kierros</b>	00:19:00.5 ■	<p>Kierrosten lukumäärä sekä parhaan kierroksen kesto ja keskimääräinen kierroksen kesto.</p> <p>Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.</p>
<b>Yhteenveto</b>								
<b>Kierrokset</b>								
(2)								
<b>Paras kierros</b>								
00:19:00.5								
<b>Ka. kierros</b>								
00:19:00.5 ■								
<table border="1"> <tr><td><b>Yhteenveto</b></td></tr> <tr><td><b>Autom. kierroks.</b></td></tr> <tr><td>(5)</td></tr> <tr><td><b>Paras kierros</b></td></tr> <tr><td>00:09:06.0</td></tr> <tr><td><b>Ka. kierros</b></td></tr> <tr><td>00:09:44.5 ■</td></tr> </table>	<b>Yhteenveto</b>	<b>Autom. kierroks.</b>	(5)	<b>Paras kierros</b>	00:09:06.0	<b>Ka. kierros</b>	00:09:44.5 ■	<p>Automaattisten kierrosten lukumäärä sekä parhaan kierroksen kesto ja keskimääräinen kierroksen kesto.</p> <p>Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta.</p>
<b>Yhteenveto</b>								
<b>Autom. kierroks.</b>								
(5)								
<b>Paras kierros</b>								
00:09:06.0								
<b>Ka. kierros</b>								
00:09:44.5 ■								

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen, kun synkronoit M460:n tiedot Flow-sovellukseen. Flow-sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista.

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

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

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

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



# OMINAISUUDET

## AVUSTETTU GPS (A-GPS)

M460:ssä on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

M460 käyttää AssistNow® Offline -palvelua satelliittien nopeaan etsintään. AssistNow Offline -palvelun toimittamat A-GPS-tiedot kertovat M460:lle GPS-satelliittien ennustetut sijainnit. Näin M460 tietää, mistä etsiä satelliitteja, joten se löytää niiden signaalit muutamassa sekunnissa myös signaalin kannalta hankalissa olosuhteissa.

A-GPS-tiedot päivittyvät kerran päivässä. Uusimmat A-GPS-tiedot sisältävä tiedosto päivittyy automaattisesti M460-laitteeseen, kun synkronoit M460:n ja Flow-verkkopalvelun FlowSync-ohjelman avulla.

### A-GPS:N VOIMASSAOLO

A-GPS-tiedosto on voimassa enintään 14 päivää. Satelliittisignaalit löytyvät melko nopeasti ensimmäisten kolmen päivän aikana. Satelliittien löytämiseen kuluva aika pitenee progressiivisesti 10.–14. päivän aikana. Säännöllinen päivittäminen auttaa varmistamaan satelliittien nopean löytymisen.

Voit tarkistaa A-GPS-tiedoston voimassaolon M460-laitteestasi. Siirry M460:ssa kohtaan **Asetukset > Yleiset > Tietoja tuotteesta > A-GPS päättyy**. Jos tiedosto on vanhentunut, päivitä A-GPS-tiedot synkronoimalla M460 ja Flow-verkkopalvelu FlowSync-ohjelman avulla.

Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut, satelliittisignaalien löytymiseen kuluva aika voi pidentyä.

### GPS-TOIMINNOT

M460:ssä on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Matka:** tarkat matkatiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti:** tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **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.

### 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 M460 siirtyy **Takaisin alkuun** -näkyseen.

### Kun haluat palata aloituspisteeseen:

- Pysy liikkeellä, jotta M460 pystyy määrittämään kulkusuuntasasi. Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan.
- Pääset takaisin aloituspisteeseen, kun käännyt aina nuolen osoittamaan suuntaan.
- M460 näyttää myös suunnan ja suoran etäisyyden (lennuntietä) aloituspisteeseesi.

 *Pidä tuntemattomassa ympäristössä aina myös karttaa mukana siltä varalta, että M460 kadottaa satelliittisignaalin tai sen paristo kuluu loppuun.*

## ILMANPAINEMITTARI


Ilmanpainemittarin toimintoja ovat

- korkeus, nousu ja lasku
- lämpötila harjoituksen aikana (voidaan näyttää näytössä)
- kallistuskulman mittaus
- korkeuden mukaan kompensoidut kalorit.

M460 mittaa korkeutta ilmanpainesensorin avulla ja muuntaa mitatun ilmanpaineen korkeudeksi. Kalibroituina tämä on tarkin tapa mitata korkeutta ja korkeuden muutoksia (nousu/lasku). Nousu ja lasku näytetään metreinä tai jalkoina. Ylämäen/alamäen jyrkkyys näytetään prosentteina ja asteina.

Korkeustietojen tarkkuus edellyttää, että mittari kalibroidaan aina, kun huipun tai topografisen kartan kaltainen luotettava viitetieto on käytettävissä tai kun ollaan merenpinnan tasolla. Sääolosuhteista ja ilmastoinnista aiheutuvat paineen muutokset voivat vaikuttaa korkeuslukemiin.

Näytettävä lämpötila on M460:n lämpötila.

 *Korkeus kalibroidaan automaattisesti GPS:n avulla, ja se näkyy harmaana ennen kalibroinnin valmistumista. Tarkimpien korkeustietojen varmistamiseksi korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät senhetkisen korkeutesi. Manuaalisen kalibroinnin voi suorittaa harjoituksen aloitustilassa tai harjoitusnäkyvän pikavalikossa. Katso lisätietoja kohdasta [Pikavalikko](#).*

## 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.

M460:ssä on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- Harjoituksen vaikutus
- Harjoituskuormitus ja palautuminen (tämä ominaisuus on käytettävissä Polar Flow -verkkopalvelussa)
- Kuntotesti
- Ortostaattinen testi
- Sykealueet
- Älykkäät kalorit

## HARJOITUKSEN VAIKUTUS

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

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

Palaute	Vaikutus
	myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus, pitkä	Hieno! Tämä pitkä harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hieno! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hieno! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hieno! 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

Polar Flow -verkkopalvelun päiväkirjassa oleva harjoituskuormitusominaisuus kertoo selkeästi, kuinka rankka harjoituksesi oli ja kuinka kauan siitä palautuminen kestää. Ominaisuus kertoo, oletko jo palautunut riittävästi seuraavaa harjoitusta varten, mikä helpottaa levon ja harjoittelun tasapainottamista. Polar Flow -verkkopalvelussa voit tarkkailla kokonaiskuormitustasi, optimoida harjoittelusi ja tarkkailla suorituskykyäsi kehittymistä.

Harjoituskuormitus-ominaisuus huomioi eri tekijät, jotka vaikuttavat harjoituskuormitukseen ja palautumiseen. Näitä ovat esimerkiksi syke harjoituksen aikana, harjoituksen kesto sekä yksilölliset tekijät, kuten sukupuolesi, ikäsi, pituutesi ja painosi. Harjoituskuormituksen ja palautumisen jatkuva tarkkailu auttaa havaitsemaan omat rajat, välttämään liiallista ja liian vähäistä harjoittelua sekä mukauttamaan harjoituksen intensiteettiä ja kestoja päivittäisten ja viikoittaisten tavoitteiden mukaan.

Harjoituskuormitus-ominaisuus auttaa hallitsemaan kokonaiskuormitustasi, optimoimaan harjoittelusi ja tarkkailemaan suorituskykyäsi kehittymistä. Toiminto tekee erityyppisistä harjoituksista vertailukelpoisia ja auttaa sinua löytämään tasapainon levon ja harjoittelun välillä.

## KUNTOTESTI

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

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

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

Noudata seuraavia perusohjeita varmistaaksesi testin luotettavuuden:

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

## ENNEN TESTIÄ

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

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

## TESTIN SUORITTAMINEN

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

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

Jos M460 ei löydä sykettäsi, **Testi epäonnistui** tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.

## TESTITULOKSET

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

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

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

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

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

## Kuntotasoluokat

### Miehet

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

### Naiset

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

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

## VO<sub>2</sub>MAX

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

VO<sub>2max</sub> voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## ORTOSTAATTINEN TESTI

Ortostaattista testiä käytetään yleisesti harjoittelun ja palautumisen välisen tasapainon valvontaan. Se perustuu harjoittelun aiheuttamiin autonomisen hermoston toiminnan muutoksiin. Ortostaattisen testin tuloksiin vaikuttavat monet ulkoiset tekijät, kuten stressi, uni, piilevät sairaudet ja muutokset ympäristöolosuhteissa (lämpötilassa, korkeudessa). Pitkäaikainen seuranta auttaa optimoimaan harjoittelun ja välttämään liiallista harjoittelua.

Ortostaattinen testi perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaamiseen. Muutokset sykkeessä ja sykevälivaihtelussa kertovat verisuoniston autonomisen säätelyn muutoksista. Testissä mitataan sykearvot levossa ja seisten sekä sykkeen huippuarvo. Ortostaattisessa testissä mitatut syke ja sykevälivaihtelu kertovat selkeästi autonomisen hermoston häiriöistä, kuten väsymyksestä ja liiallisesta harjoittelusta. Syke reagoi kuitenkin väsymykseen ja liialliseen harjoitteluun yksilöllisesti, joten tietoja on seurattava pitkällä aikavälillä.

## ENNEN TESTIÄ

Kun suoritat testin ensimmäisen kerran, kahden viikon aikana on suoritettava kuusi perustestiä, jotta oma lähtöarvosi saadaan selville. Perusmittaukset on suoritettava kahden tyypillisen harjoitusviikon aikana, ei rankkojen harjoitusviikkojen aikana. Perusmittaukset on hyvä tehdä sekä harjoituspäivien että lepopäivien jälkeen.

Kun lähtötiedot on tallennettu, testi on hyvä suorittaa 2–3 kertaa viikossa. Tee testi viikoittain sekä lepopäivän että rankan harjoituspäivän (tai useiden rankkojen harjoituspäivien) jälkeisenä aamuna. Halutessasi voit tehdä kolmannen testin normaalin harjoituspäivän jälkeen. Testin tulokset eivät ehkä ole luotettavia jaksoina, joiden aikana ei harjoitella, tai hyvin epäsäännöllisen harjoittelun aikana. Jos pidät harjoittelusta vähintään 14 päivän tauon, pitkän aikavälin keskiarvot kannattaa nollata ja perustestit suorittaa uudelleen.

Testi on tehtävä aina vakioituissa/samanlaisissa olosuhteissa, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Testi on suositeltavaa tehdä aamulla ennen aamiaista. Perusvaatimukset:

• Pue sykesensori.

• Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen.

• Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.

Testin voi tehdä missä tahansa – kotona, toimistossa, kuntosalilla – kunhan ympäristö on rauhallinen. Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv, radio, puhelin), eivätkä muut ihmiset saa puhua sinulle.

Vältä syömistä, juomista ja tupakointia 2–3 tuntia ennen testiä.

- Jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia, testi kannattaa tehdä säännöllisesti samaan aikaan päivästä, mieluiten aamulla heti herättyäsi.

## TESTIN SUORITTAMINEN

Valitse **Testit > Ortostaattinen testi> Rentoudu ja aloita testi. Etsitään sykettä** tulee näyttöön. Kun syke löytyy, **Asetu makuulle** tulee näyttöön.

- Sykekäyräsi näkyy nyt näyttössä. Älä liiku testin ensimmäisen osan aikana, joka kestää kolme minuuttia.
- Kolmen minuutin kuluttua M460 piippaa, ja **Nouse seisomaan** tulee näyttöön. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi kolme minuuttia.
- Kolmen minuutin kuluttua M460 piippaa uudelleen, ja testi on valmis.
- Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos M460 ei löydä sykettäsi, **Testi epäonnistui** tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.

## TESTITULOKSET

Testituloksessa näytetään HRrest (levossa), HRstand (seisten) ja HRpeak (huippu) -arvot, joita verrataan aiempien testitulostesi keskiarvoihin.

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





Voit seurata testituloksiasi pitkällä aikavälillä Flow-verkkopalvelussa. Ortostaattisen testin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi.


## SYKEALUEET

Polar-sykealueet tuovat uudenlaista tehokkuutta sykeperusteiseen harjoitteluun. Harjoittelu jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä.

Tavoitealue	Teho prosentteina maksimisykkeestä HR <sub>max</sub> *	Esimerkki: Sykealueet**	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
MAKSIMI	90–100 %	171–190 bpm	alle 5 minuuttia	<b>Vaikutukset:</b> Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistöille ja lihaksille.



Tavoitealue	Teho prosentteina maksimisykkeestä HR <sub>max</sub> *	Esimerkki: Sykealueet**	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
				<p><b>Tunne:</b> Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille.</p> <p><b>Suosittellaan:</b> Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestoisiin kilpailuihin.</p>
RASKAS 	80–90 %	152–172 bpm	2–10 minuuttia	<p><b>Vaikutukset:</b> Parantaa nopeuskestävyyttä.</p> <p><b>Tunne:</b> Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä.</p> <p><b>Suosittellaan:</b> Kokeneille urheilijoille ympärivuotiseen harjoitteluun eri kestoilla. Tärkeys kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.</p>
KESKITASO 	70–80 %	133–152 bpm	10–40 minuuttia	<p><b>Vaikutukset:</b> Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa.</p> <p><b>Tunne:</b> Tasainen, hallittu, nopea hengitys.</p> <p><b>Suosittellaan:</b> Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.</p>
KEVYT 	60–70 %	114–133 bpm	40–80 minuuttia	<p><b>Vaikutukset:</b> Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa.</p> <p><b>Tunne:</b> Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä vain kevyesti.</p> <p><b>Suosittellaan:</b> Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudella ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.</p>

Tavoitealue	Teho prosentteina maksimisykkeestä $HR_{max}^*$	Esimerkki: Sykealueet**	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
ERITTÄIN KEVYT 	50–60 %	104–114 bpm	20–40 minuuttia	<b>Vaikutukset:</b> Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista.  <b>Tunne:</b> Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa.  <b>Suosittelaa:</b> Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko harjoituskauden ajan.

\*  $HR_{max}$  = maksimisyke (220 – ikä).

\*\* 30-vuotiaan sykealueet (lyönteinä minuutissa), kun maksimisyke on 190 bpm (220 – 30).

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

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

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

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

Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa laboratoriossa mitatun maksimisykkeen tai itse kenttätestin avulla mitatun maksimisykearvon avulla. Voit muokata sykealueiden rajoja erikseen kussakin Polar-tiliisi tallentamassasi lajiprofiilissa Polar Flow -verkkopalvelussa.

Tavoitealueella harjoiteltaessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei ole tarpeen. Syke sopeutuu harjoitteluintensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä alueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

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


## ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan

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

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (IOS)

Älykkäät ilmoitukset -toiminnolla saat M460-laitteeseen hälytyksen tulevista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista. Saat M460:n näyttöön samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytettävissä sekä iOS- että Android-laitteissa. Älykkäät ilmoitukset estetään ortostaattisen testin, kuntotestin ja sellaisten harjoitusten aikana, joissa käytetään intervalliajastinta.

 Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, M460:n ja puhelimen akut kuluvat nopeammin Bluetooth-yhteyden runsaan käytön vuoksi.

### ASETUKSET

M460 on yhdistettävä Flow-sovellukseen, jotta saat ilmoitukset. Lisäksi M460-laitteeseen ja puhelimeen on määritettävä oikeat asetukset.

M460:n laiteohjelmiston päivittämisen jälkeen laite on **yhdistettävä uudelleen Flow-sovellukseen, jotta älykkäiden ilmoitusten asetukset tulevat näkyviin**. Jos et yhdistä niitä uudelleen, asetukset eivät tule näkyviin.

Ilmoitukset ovat oletuksena pois käytöstä. Voit ottaa ne käyttöön ja pois käytöstä M460:n tai Polar Flow -sovelluksen kautta.

### M460

Ota Älykkäät ilmoitukset käyttöön kohdassa **Valikko > Asetukset > Yleiset asetukset > Älykkäät ilmoitukset**.

- Valitse **Päällä**, jos haluat saada ilmoitukset ja nähdä ilmoitusten sisällön näytössä.
- Valitse **Päällä (ei esikatselua)**, jos et halua nähdä ilmoitusten sisältöä näytössä. Saat ainoastaan tiedon siitä, että olet saanut ilmoituksen.
- Valitse **Pois päältä**, jos et halua saada M460-laitteeseen ilmoituksia.

### PUHELIN

Puhelimen ilmoituksia koskevat asetukset määrittävät, mitä ilmoituksia M460 näyttää. Katso lisätietoja tukidokumentista [Älykkäät ilmoitukset \(iOS\)](#).

### KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, M460 ilmoittaa siitä äänimerkillä. Kun saat puhelun, voit vastata siihen, hiljentää sen tai hylätä sen (vain iOS 8:ssa). Hiljentäminen hiljentää vain M460:n mutta ei puhelinta. Puhelusta kertovan hälytyksen aikana


tulevia ilmoituksia ei näytetä.

## ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN

Ilmoitukset voi hylätä manuaalisesti tai aikakatkaisun avulla. Jos hylkää ilmoituksen manuaalisesti, se hylätään myös puhelimen näytöstä. Aikakatkaisu poistaa hälytyksen vain M460:stä ja jättää sen näkyviin puhelimeen.

Ilmoitusten hylkääminen näytöstä:


- Manuaalisesti: Paina TAKAISIN-painiketta.
- Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

 Älykkäät ilmoitukset estetään, kun Strava Live -segmenttien näkymä on aktiivisena M460:ssä. Jos haluat saada älykkäät ilmoitukset esimerkiksi pitkän segmentin aikana, voit sallia ne vaihtamalla harjoitusnäkyä.

## ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET (ANDROID)

Älykkäät ilmoitukset -toiminnolla saat M460-laitteeseen hälytyksen tulevista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista. Saat M460:n näyttöön samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. Älykkäät ilmoitukset estetään ortostaattisen testin, kuntotestin ja sellaisten harjoitusten aikana, joissa käytetään intervalliajastinta.

- Varmista, että puhelimesi on Android 5.0 tai uudempi.
- Varmista, että M460:ssä on uusin laiteohjelmisto.
- Älykkäät ilmoitukset -ominaisuutta varten tarvitset Polar Flow -mobiilisovelluksen Android-version, ja M460 on yhdistettävä sovellukseen. Älykkäät ilmoitukset -toiminnon toimiminen edellyttää, että Polar Flow -sovellus on auki puhelimesi.
- Huomaa, että kun Älykkäät ilmoitukset -toiminto on käytössä, M460:n ja puhelimen akut kuluvat nopeammin Bluetooth-yhteyden runsaan käytön vuoksi.

 Olemme testanneet toiminnon toiminnan eräiden yleisimpien puhelinmallien kanssa. Näitä ovat esimerkiksi Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 ja Sony Xperia Z3. Muiden Android 5.0 -versiota tukevien puhelinmallien tapauksessa toiminnassa voi olla eroja.

## ASETUKSET

M460 on yhdistettävä Flow-sovellukseen, jotta saat ilmoitukset. Lisäksi M460-laitteeseen ja puhelimeen on määritettävä oikeat asetukset.

M460:n laiteohjelmiston päivittämisen jälkeen laite on yhdistettävä uudelleen Flow-sovellukseen, jotta älykkäiden ilmoitusten asetukset tulevat näkyviin. Jos et yhdistä niitä uudelleen, asetukset eivät tule näkyviin.

Ilmoitukset ovat oletuksena pois käytöstä. Voit ottaa ne käyttöön ja pois käytöstä M460:n tai Polar Flow -sovelluksen kautta.

### M460

Ota Älykkäät ilmoitukset käyttöön tai pois käytöstä M460:ssä seuraavasti:

Siirry M460:ssä kohtaan **Valikko > Asetukset > Yleisasetukset > Älykkäät ilmoitukset**.

- Valitse **Päällä**, jos haluat saada ilmoitukset ja nähdä ilmoitusten sisällön näytössä.
- Valitse **Päällä (ei esikatselua)**, jos et halua nähdä ilmoitusten sisältöä näytössä. Saat ainoastaan tiedon siitä, että olet saanut ilmoituksen.
- Valitse **Pois päältä**, jos et halua saada M460-laitteeseen ilmoituksia.

## FLOW-SOVELLUS

Ota Älykkäät ilmoitukset käyttöön tai pois käytöstä Polar Flow -mobiilisovelluksessa seuraavasti:

1. Avaa Polar Flow -mobiilisovellus.
2. Siirry kohtaan **Laitteet**.
3. Valitse kohdassa **Puhelimen ilmoitukset** vaihtoehto **Päällä**, **Päällä (ei esikatselua)** tai **Pois päältä**.
4. **Synkronoi M460 ja mobiilisovellus** pitämällä M460:n TAKAISIN-painiketta painettuna.
5. **Älykkäät ilmoitukset päällä** tai **Älykkäät ilmoitukset pois päältä** tulee M460:n näyttöön.

 Kun muutat asetuksia Polar Flow -mobiilisovelluksessa, muista synkronoida M460 ja mobiilisovellus.

## PUHELIN

Jotta saat puhelimesi ilmoitukset M460-laitteeseen, ilmoitukset on otettava käyttöön niissä mobiilisovelluksissa, joista haluat saada ne. Ilmoitukset ovat oletuksena käytössä, mutta voit tarkistaa niiden tilan joko mobiilisovelluksen asetuksista tai Android-puhelimen sovellusten ilmoitusasetusten kautta. Katso sovellusten ilmoitusasetuksia koskevia lisäohjeita puhelimen käyttöohjeesta.

Lisäksi Polar Flow -sovelluksella on oltava oikeus lukea puhelimesi ilmoituksia. Polar Flow -sovellukselle on annettava pääsy puhelimen ilmoitukseen (eli ilmoitukset on sallittava Polar Flow -sovelluksessa). Polar Flow -sovellus ohjaa tarvittaessa pääsyn myöntämisessä.

## KÄYTTÖ

Kun saat hälytyksen, M460 ilmoittaa siitä äänimerkillä. Polar M460 antaa yhden hälytyksen kalenteritapahtumasta ja viestistä, mutta saapuvista puheluista se hälyttää, kunnes painat TAKAISIN-painiketta, vastaan puhelimeen tai kunnes hälytys on jatkunut 30 sekunnin ajan.

Soittajan nimi näkyy näytössä, jos soittaja on matkapuhelimesi yhteystiedoissa ja jos nimessä on vain latinalaisia perusmerkkejä ja seuraavien kielten erikoismerkkejä: ranska, suomi, ruotsi, saksa, norja ja espanja.

## ILMOITUSTEN HYLKÄÄMINEN


Ilmoitukset voi hylätä manuaalisesti tai aikakatkaisun avulla. Jos hylkää ilmoituksen manuaalisesti, se hylätään myös puhelimen näytöstä. Aikakatkaisu poistaa hälytyksen vain M460:stä ja jättää sen näkyviin puhelimeen.

Ilmoitusten hylkääminen näytöstä:

- Manuaalisesti: Paina TAKAISIN-painiketta.
- Aikakatkaisu: Ilmoitus poistuu 30 sekunnin kuluttua, jos et hylkää sitä manuaalisesti.

## SOVELLUSTEN ESTÄMINEN

Voit estää tiettyjen sovellusten ilmoitukset Polar Flow -sovelluksessa. Kun olet saanut sovelluksesta ensimmäisen ilmoituksen M460-laitteeseen, sovellus lisätään luetteloon kohdassa **Laitteet > Estä sovellukset**, jossa voit halutessasi estää sen.

 *Älykkäät ilmoitukset estetään, kun Strava Live -segmenttien näkymä on aktiivisena M460:ssä. Jos haluat saada älykkäät ilmoitukset esimerkiksi pitkän segmentin aikana, voit sallia ne vaihtamalla harjoitusnäkyä.*

## NOPEUS- JA TEHOALUEET

Nopeus- ja tehoalueiden avulla on helppo seurata nopeutta tai tehontuottoa 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.

### ASETUKSET


Nopeus- ja tehoalueasetuksia 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 on optimoitu melko hyväkuntoiselle henkilölle.

#### Vapaa

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

 *Voit luoda nopeusalueisiin perustuvia treenitavoitteita. Kun olet synkronoinut tavoitteet FlowSync-ohjelman avulla, treenilaite antaa ohjeita treenin aikana.*

## HARJOITUKSEN AIKANA

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

## HARJOITUKSEN JÄLKEEN

M460 näyttää harjoituksen yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeus- tai tehoalueella viettämästäsi ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeus- tai tehoaluetiedot Flow-verkkopalvelussa.

## LAJIPROFIILIT

Voit lisätä luetteloon kaikki suosikkilajisi ja määrittää kullekin asetukset. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt näkymät kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin tarpeisiisi parhaiten.

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



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

## MITEN STRAVA LIVE SEGMENTS® OTETAAN KÄYTTÖÖN M460:SSÄ?

Strava Segments tarkoittaa ennalta määritettyjä reitin osuuksia, joilla urheilijat voivat kilpailla ottamalla aikaa pyöräillessään tai juostessaan. Segmentit määritetään osoitteessa [Strava.com](#), ja kuka tahansa Stravan käyttäjä voi luoda niitä. Voit käyttää osuuksia omien aikojesi vertailuun tai voit verrata aikaasi muiden segmentin suorittaneiden Strava-käyttäjien aikoihin. Kunkin segmentin kärkinimet ja parhaan ajan haltija eli King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) näkyvät julkisesti.

Jos sinulla on **Strava Premium** -tili, voit ottaa **Strava Live Segments®** -toiminnon käyttöön Polar M460:ssä. Kun olet ottanut Strava Live Segments -toiminnon käyttöön, saat M460-laitteeseen ilmoituksen lähestyessäsi Strava-suosikkisegmenttiäsi. M460 näyttää reaaliaikaiset tiedot suorituksesta, joten tiedät, oletko edellä vai jäljessä segmentin omaa ennätystäsi (PR). Tulokset lasketaan ja näytetään M460:ssä välittömästi, kun segmentti päättyy, mutta lopulliset tulokset on tarkistettava osoitteesta [Strava.com](#).

*Älykkäät ilmoitukset estetään, kun Strava Live -segmenttien näkymä on aktiivisena M460:ssä. Jos haluat saada älykkäät ilmoitukset esimerkiksi pitkän segmentin aikana, voit sallia ne vaihtamalla harjoitusnäkyä.*

Strava Live -segmenttien ottaminen käyttöön Polar M460:ssä:

1. Yhdistä Strava- ja Polar Flow -tilisi Polar Flow -verkkopalvelussa TAI Polar Flow -sovelluksessa.


Polar Flow -verkkopalvelu: **Asetukset** > **Tili** > **Strava** > **Yhdistä**

Polar Flow -sovellus: **Yleisasetukset** > **Yhdistä** > **Strava** (yhdistä pyyhkäisemällä painiketta)

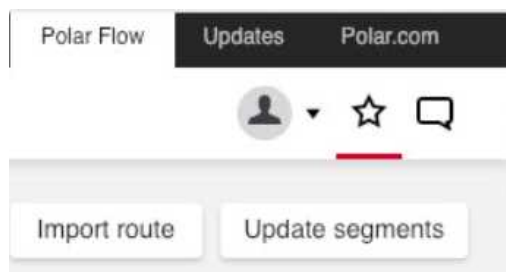
2. Valitse osoitteessa Strava.com ne segmentit, jotka haluat viedä Polar Flow'hun / M460-laitteeseen.

Strava.com: Paina segmentin nimen vieressä näkyvää tähtikuvaketta.

Star	Category	Name	Location
★	4	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	3	Muro Di Sormano	

 Voit ohittaa vaiheen 3, jos haluat siirtää yhden tai kaksi Strava Live -segmenttiä nopeasti M460-laitteeseen. Valitse segmentit osoitteessa Strava.com ja synkronoi M460.

3. Tuo Strava Live -segmentit Polar Flow'hun napsauttamalla Polar Flow -verkkopalvelun **Suosikit**-sivulla **Päivitä segmentit** -painiketta. M460:ssä voi olla kerralla enintään 20 suosikkia. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään M460-laitteeseesi synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla.



4. Synkronoi M460. Ensimmäiset 20 suosikkiasi, mukaan lukien Strava.com-palvelusta tuomasi Strava Live -segmentit, siirretään M460-laitteeseen.



Lisätietoja Strava-segmenteistä on [Strava-tuessa](#).

## M460:N YHTEENSOPIVUUS TRAININGPEAKSIN KANSSA

TrainingPeaks® on valmennus- ja analysointialusta kestävyysharjoittelua varten. Siihen kuuluvat valmentajille ja urheilijoille suunnatut verkkopalvelut, tietokoneohjelmistot ja mobiilisovellukset. TrainingPeaksissa on seuraavat



edistykselliset tehotiedot pyöräilyyn: **NORMALIZED POWER®** (normalisoitu teho, NP®), **INTENSITY FACTOR®** (intensiteettikerroin, IF®) ja **TRAINING STRESS SCORE®** (harjoittelun kuormitusarvo, TSS®).

- **NORMALIZED POWER (NP)** arvioi harjoittelun tehoa. Sen avulla tietyn harjoituksen todellisia fysiologisia haasteita on helpompi mitata.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** on normalisoidun tehon suhde kynnystehoosi. Näin ollen **IF** on hyvä ja kätevä tapa verrata harjoituksen tai kilpailun suhteellista tehoa joko yhden pyöräilijän osalta tai useampien pyöräilijöiden välillä kynnystehon muutokset tai erot huomioiden.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** määrittää yleisen harjoituskuormituksen tehotietojen perusteella. Huomaa, että **Polar-harjoituskuormitus** ja **TRAINING STRESS SCORE** eivät ole vertailtavissa. Ne toimivat eri periaatteella.



Jos haluat nähdä nämä tehotiedot M460:ssä harjoittelun aikana ja TrainingPeaks-palvelussa harjoituksen jälkeen, toimi seuraavasti:

1. Yhdistä M460 tehosensoriin.
2. Yhdistä Polar Flow- ja TrainingPeaks-tilisi.
3. Lisää [Polar Flow'n Lajiprofiiliasetuksissa](#) M460-laitteeseen uusi harjoitusnäkyvä, jossa TrainingPeaks-tehotiedot ovat.
4. Synkronoi M460.

Yhdistä TrainingPeaks- ja Polar Flow -tilisi Polar Flow -verkkopalvelussa TAI Polar Flow -sovelluksessa.

- Polar Flow -verkkopalvelu: **Asetukset > Tili > TrainingPeaks > Yhdistä**
- Polar Flow -sovellus: **Yleisasetukset > Yhdistä > TrainingPeaks** (yhdistä pyyhkäisemällä painiketta)

Lisätietoja TrainingPeaksin laajennetuista tehotoiminnoista on [TrainingPeaks-blogissa](#).

**NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR®** ja **TRAINING STRESS SCORE®** ovat TrainingPeaks, LLC:n tavaramerkkejä, ja niitä käytetään käyttöoikeuden nojalla. Lue lisää osoitteesta <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksesi. Voit mukauttaa M460:n juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajeja sekä muokkaamalla asetuksia ja harjoitusnäkyymiä. Voit seurata ja analysoida visuaalisesti edistymistäsi, luoda harjoitustavoitteita ja lisätä niitä suosikkeihisi.

Flow-verkkopalvelun avulla voit

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

Voit aloittaa Flow-verkkopalvelun käytön siirtymällä osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) ja luomalla Polar-tilin, ellei sinulla vielä ole sellaista. Lataa ja asenna FlowSync-ohjelma samasta osoitteesta, niin voit synkronoida tiedot M460:n ja Flow-verkkopalvelun välillä.

### Syöte

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

### Tutki

**Tutki**-näkyvässä voit etsiä harjoituksia ja reittejä selaamalla karttaa. Voit lisätä reittejä suosikkeihisi, mutta niitä ei synkronoida M460-laitteeseen. Näet muiden jakamat julkiset harjoitukset ja voit kokea uudelleen omia reittejäsi tai muiden reittejä sekä tutkia harjoitusten kohokohtia.

### Päiväkirja

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

### Edistyminen


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

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

## HARJOITUSTAVOITTEET

Luo yksityiskohtaiset harjoitustavoitteet Flow-verkkopalvelussa ja synkronoi ne M460-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Harjoituksen aikana voit helposti seurata ohjeita laitteesta.


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

 *Muista synkronoida harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelusta M460-laitteeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun Päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.*


### HARJOITUSTAVOITTEEN LUOMINEN

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkyvässä **Pika**, **Jaksotettu** tai **Suosikki** (**Kisavauhti**-tavoite ei ole käytettävissä Polar M460:ssä).

#### Pikatavoite

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

#### Jaksotettu tavoite

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

#### Suosikit

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

1. Valitse **Suosikit**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat käyttää harjoitustavoitteen pohjana.

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

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi M460-laitteeseen, näet

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

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


Tietoa harjoituksen aloittamisesta on kohdassa "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 25

## SUOSIKIT


Voit tallentaa suosikkiharjoitustavoitteesi **Suosikkeihin**, jotta voit hallita niitä. M460:ssä voi olla kerralla enintään 20 suosikkia. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään M460-laitteeseesi synkronoinnin yhteydessä.

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


### Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin

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

tai

1. Valitse olemassa oleva tavoite **päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta .
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

### Suosikin muokkaaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta . Kaikki suosikkireittisi ja -harjoitustavoitteesi näytetään.
2. Valitse haluamasi suosikki. Muuta tavoitteen nimeä tai valitse oikeasta alakulmasta Muokkaa ja muokkaa tavoitetta.

### Suosikin poistaminen

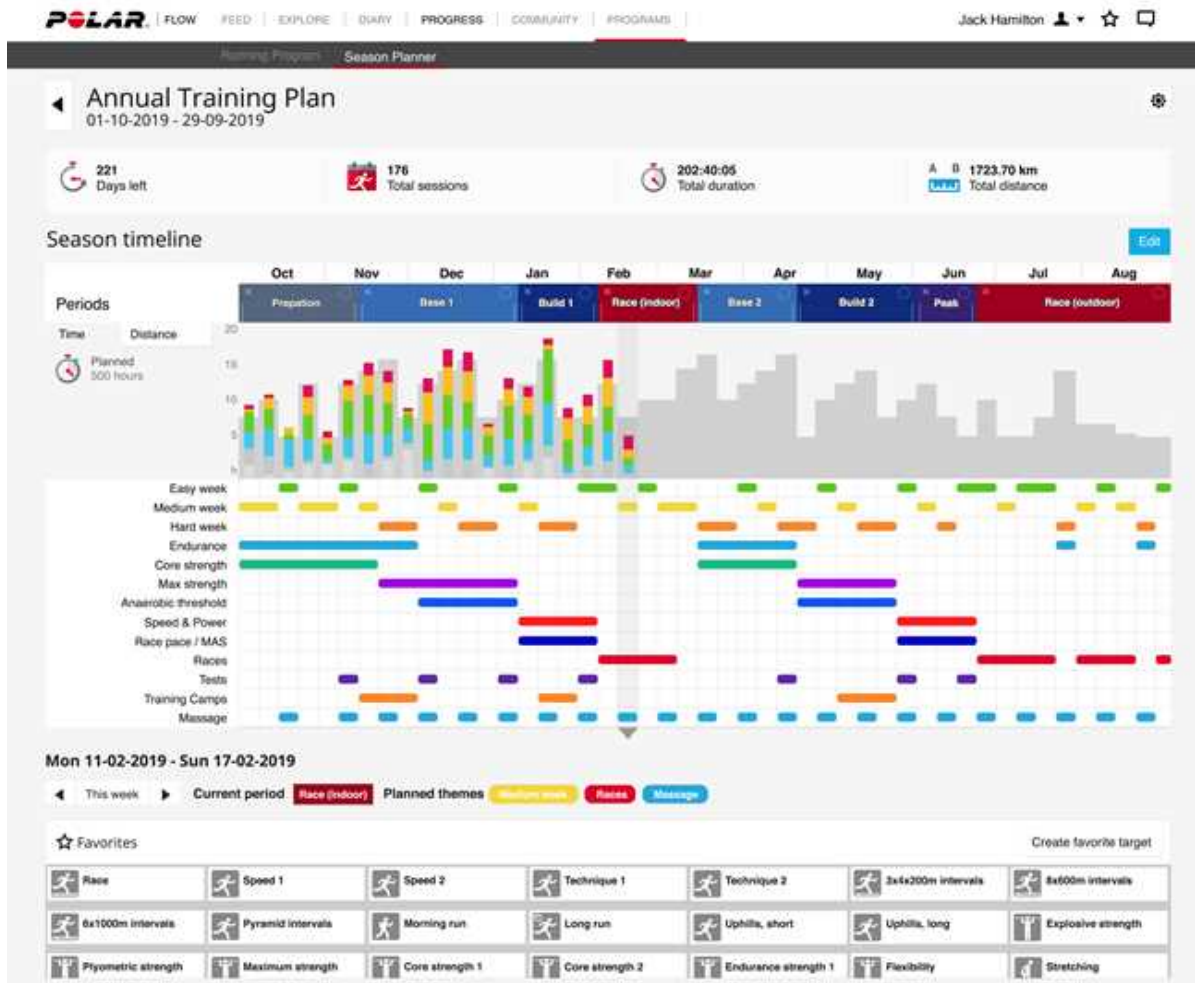
Poista suosikki napsauttamalla poistettavan harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

## 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.



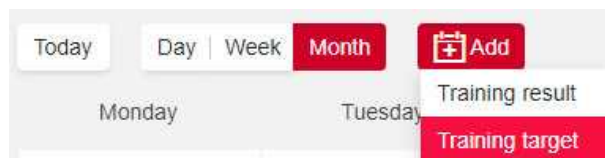
[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennusalausta, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

## 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

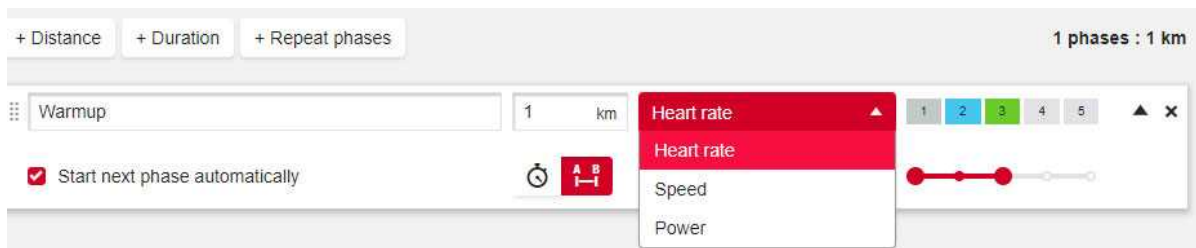
1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

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

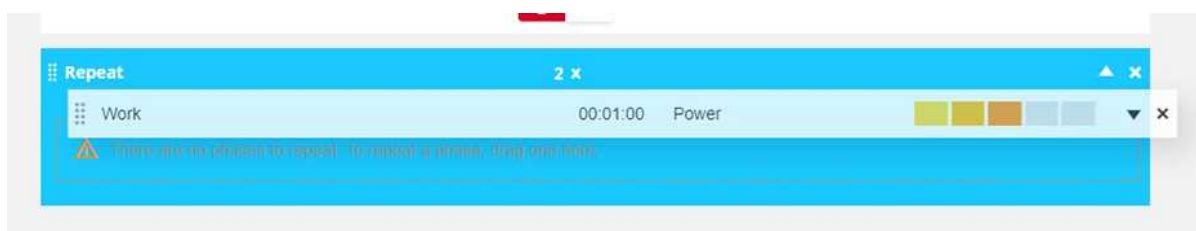
1. Valitse **Vaiheistettu**.

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



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

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



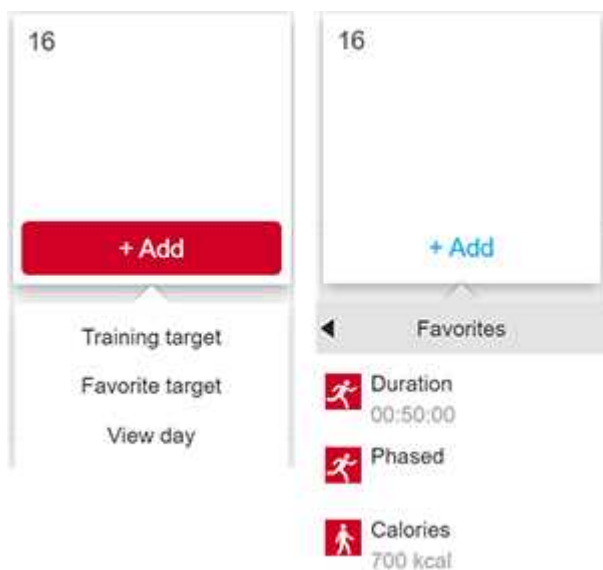
- Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
- Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

### Luo tavoite suosikkitreffitavoitteen 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. Päivitykset napsauttamalla Tallenna.



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


## TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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

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

## TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA


Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

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

### Suosikitavoite

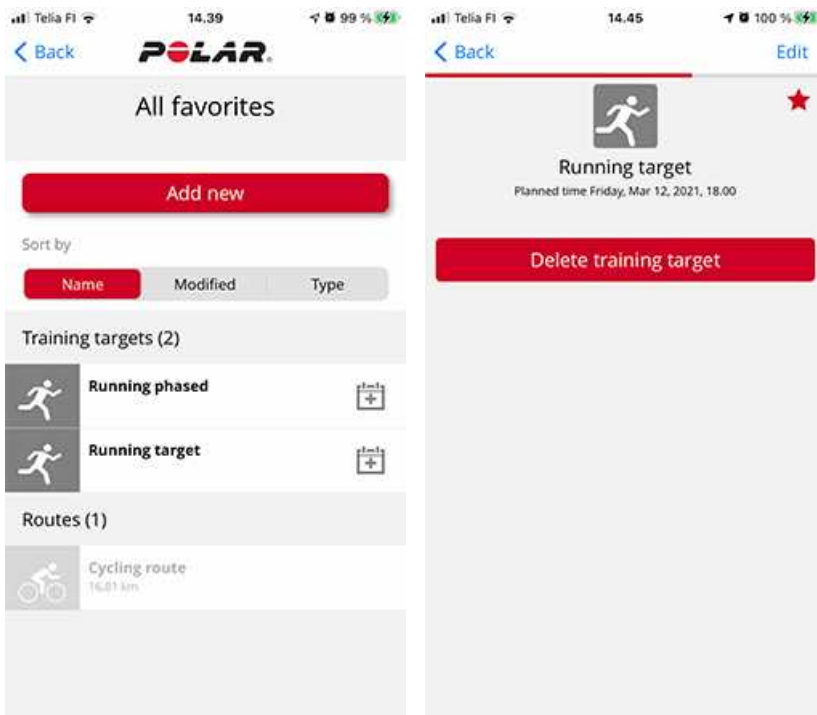
1. Valitse **Suosikitavoite**.



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

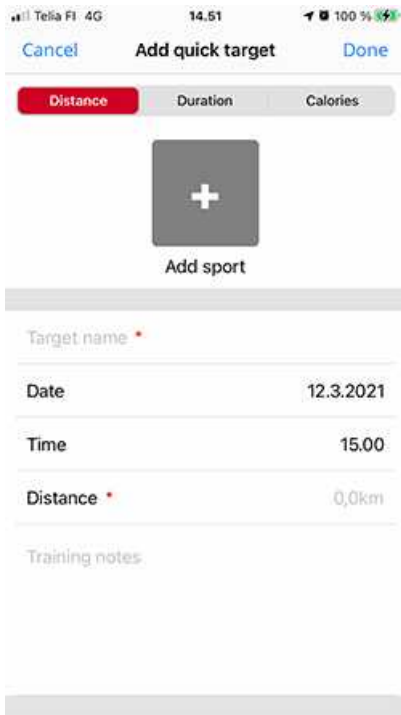


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X:ssä ja Vantage V2:ssa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X:ssä, M460:ssä, V650:ssä, V800:ssa, Vantage V:ssä ja Vantage V2:ssa.




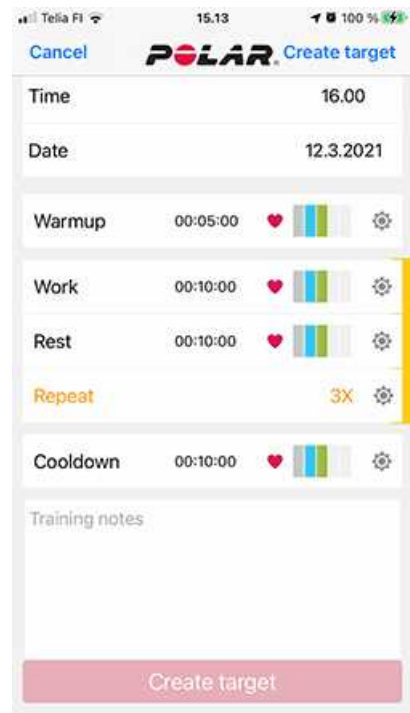
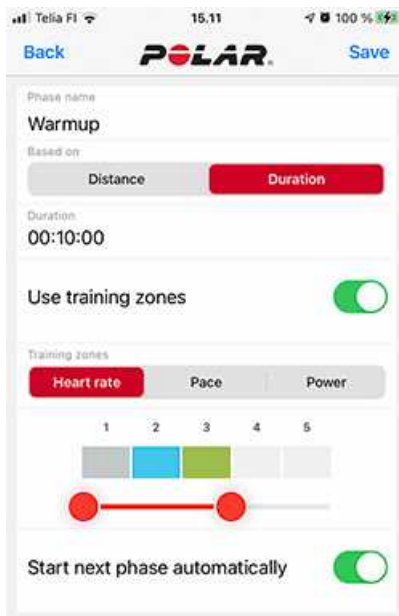
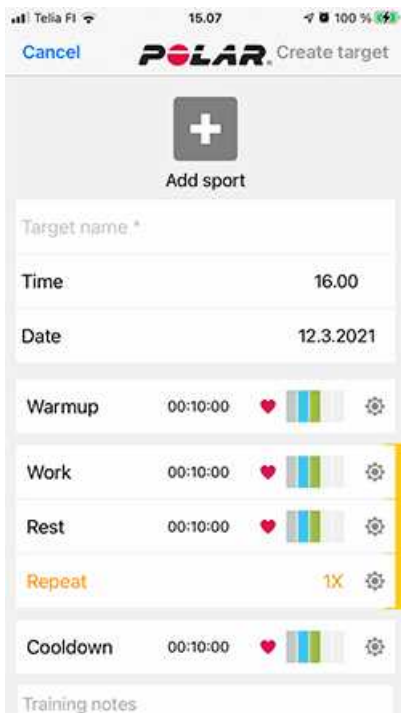
## Pikatavoite

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



## Vaiheistettu tavoite

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




Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

## POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet välittömästi harjoituksen jälkeen visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi. Sen avulla näet helposti harjoitustavoitteesi ja testituloksesi. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot M460:stä Flow-verkkopalveluun.

Sovellus ja M460 mahdollistavat seuraavien toimintojen hyödyntämisen:

- Saat pikaisen yhteenvedon harjoituksestasi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi
  - Reittinäkymä kartalla
  - Harjoituksen vaikutus
  - Harjoituskuormitus ja palautumisaika
  - Harjoituksen aloitusaika ja kesto
  - Keski- ja maksiminopeus/-vauhti ja matka
  - Keski- ja maksimisyke, kumulatiiviset sykealueet
  - Kalorimäärä ja rasvan osuus poltetuista kaloreista prosentteina
  - Maksimikorkeus, nousu ja lasku
  - Kierroksen tiedot
- Seuraa edistymistäsi kalenterin viikoittaisista yhteenvedoista

 M460 on rekisteröitävä Flow-verkkopalveluun, ennen kuin Flow-sovellusta voi ryhtyä käyttämään. Rekisteröinti suoritetaan samalla, kun M460:n asetukset määritetään osoitteessa [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Katso lisätietoja kohdasta [M460:n asetusten määrittäminen](#).

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Storesta tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](http://www.polar.com/fi/tuki/flow_app). Ennen uuden mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä M460-laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää M460:n synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Lisätietoja M460:n synkronoimisesta Flow-sovelluksen kanssa on kohdassa [Synkronointi](#).

## LAJIPROFIILIT FLOW-VERKKOPALVELUSSA

M460:ssä on oletuksena kuusi lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja Flow-verkkopalvelussa. M460:ssä voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään M460-laitteeseen synkronoinnin yhteydessä.

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

## LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

### FLOW-VERKKOPALVELUSSA:

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

### POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSESSA:

1. Mene päävalikkoon.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napauta oikeassa yläkulmassa olevaa **plus-merkkiä**.
4. Valitse laji listalta. Napauta **Valmis** Androidissa. Laji lisätään lajiprofiilistaasi.



Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloja, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen - ominaisuuteen.

## LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

### FLOW-VERKKOPALVELUSSA:

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

### POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSESSA:

1. Mene päävalikkoon.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Valitse laji ja napauta **Muokkaa** tai **Muuta asetuksia**.
4. Kun olet valmis, napsauta **Valmis**. Muista synkronoida asetukset Polar-laitteeseesi.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

### PERUSASETUKSET

- Automaattinen kierros (keston tai matkaan perustuva)
- Harjoitusäänet
- Nopeusnäkyvä

### SYKE

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

- Sykealueasetukset (Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa sykerajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Sykealueiden oletusarvoiset rajat lasketaan maksimisykkeen perusteella.)

## HARJOITUSNÄKYMÄT

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


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

AIKA	YMPÄRISTÖ	KEHON MITTAUS	MATKA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kellonaika</li> <li>• Kesto</li> <li>• Kierrosaika</li> <li>• Automaattinen kierrosaika</li> <li>• Edellinen kierrosaika</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korkeus</li> <li>• Nousu</li> <li>• Kierroksen nousu</li> <li>• Automaattisen kierroksen nousu</li> <li>• Lasku</li> <li>• Kierroksen lasku</li> <li>• Automaattisen kierroksen lasku</li> <li>• Kallistuskulman mittaus</li> <li>• Lämpötila</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Syke</li> <li>• Keskisyke</li> <li>• Kierroksen keskisyke</li> <li>• Automaattisen kierroksen keskisyke</li> <li>• Edellisen kierroksen keskisyke</li> <li>• Maksimisyke</li> <li>• Kierroksen maksimisyke</li> <li>• Automaattisen kierroksen maksimisyke</li> <li>• Edellisen kierroksen maksimisyke</li> <li>• Kalorit</li> <li>• Sykealueen ZonePointer</li> <li>• Aika sykealueilla</li> <li>• Sykerajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Matka</li> <li>• Kierrospituus</li> <li>• Automaattisen kierroksen pituus</li> </ul>

NOPEUS	POLJINNOPEUS	TEHO	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nopeus/vauhti</li> <li>• Keskinopeus/-vauhti</li> <li>• Kierroksen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poljinnopeus</li> <li>• Keskimääräinen poljinnopeus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teho</li> <li>• Poljintehon liukuva keskiarvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automaattisen kierroksen</li> </ul>

NOPEUS	POLJINNOPEUS	TEHO	TRAININGPEAKS
keskinopeus/-vauhti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automaattisen kierroksen keskinopeus/-vauhti</li> <li>• Edellisen kierroksen keskinopeus/-vauhti</li> <li>• Maksiminopeus/-vauhti</li> <li>• Kierroksen maksiminopeus/-vauhti</li> <li>• Automaattisen kierroksen maksiminopeus/-vauhti</li> <li>• Edellisen kierroksen maksiminopeus/-vauhti</li> <li>• Nopeus-/vauhtialueen ZonePointer</li> <li>• Matka nopeus-/vauhtialueilla</li> <li>• Aika nopeus-/vauhtialueilla</li> <li>• Nopeus-/vauhtirajat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kierroksen keskimääräinen poljinnopeus</li> <li>• Automaattisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus</li> <li>• Edellisen kierroksen keskimääräinen poljinnopeus</li> <li>• Maksimipoljinnopeus</li> <li>• Kierroksen maksimipoljinnopeus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keskitheho</li> <li>• Kierroksen keskitheho</li> <li>• Automaattisen kierroksen keskitheho</li> <li>• Edellisen kierroksen keskitheho</li> <li>• Maksimitheho</li> <li>• Kierroksen maksimitheho</li> <li>• Automaattisen kierroksen maksimitheho</li> <li>• Edellisen kierroksen maksimitheho</li> <li>• Tehoalueen osoitin</li> <li>• Poljinkierroksen maksimivoima</li> <li>• Vasemman/oikean tasapaino</li> <li>• Vasemman/oikean keskimääräinen tasapaino</li> <li>• Vasemman/oikean kierroksen keskimääräinen tasapaino</li> <li>• Vasemman/oikean automaattisen kierroksen keskimääräinen tasapaino</li> <li>• Vasemman/oikean edellisen kierroksen keskimääräinen tasapaino</li> </ul>	NORMALIZED POWER <ul style="list-style-type: none"> <li>• Automaattisen kierroksen INTENSITY FACTOR</li> <li>• Automaattisen kierroksen TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• NORMALIZED POWER</li> <li>• INTENSITY FACTOR</li> <li>• TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Kierroksen NORMALIZED POWER</li> <li>• Kierroksen INTENSITY FACTOR</li> <li>• Kierroksen TRAINING STRESS SCORE</li> <li>• Edellisen kierroksen NORMALIZED POWER</li> <li>• Edellisen kierroksen INTENSITY FACTOR</li> <li>• Edellisen kierroksen</li> </ul>

NOPEUS	POLJINNOPEUS	TEHO	TRAININGPEAKS
			TRAINING STRESS SCORE

 **Lajiprofiiliasetukset**-kohdassa valitsemastasi tehonäkymäasetuksesta riippuen tehontuoton yksikkönä on **W** (wattia), **W/kg** (wattia/kg) tai **FTP %** (% funktionaalista kynnystehosta).

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta Tallenna. Voit synkronoida asetukset M460-laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.



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

## SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot M460:stä USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Polar Flow -sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen M460:n sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi. Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.


Muista synkronoida M460, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

### SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Kytke micro USB -liitin M460:n USB-porttiin ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot M460:stä Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität M460:n tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.

 Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa M460:n ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

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

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

## SYNKRONOINTI FLOW APP -SOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että


- sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- olet rekisteröinyt M460:n Flow-verkkopalveluun ja synkronoinut tiedot FlowSync-ohjelman avulla vähintään kerran
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- olet yhdistänyt M460:n ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta "Sensoreiden yhdistäminen M460-laitteeseen" sivulla 12

Tiedot voi synkronoida kahdella tavalla:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja pidä M460:n TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Synkronoi tiedot** ja paina M460:n ALOITA-painiketta.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

 Kun synkronoit M460:n ja Flow-sovelluksen, myös harjoitus- ja aktiivisuustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.

Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).



# TÄRKEITÄ TIETOJA


## M460:N HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar M460 on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

### M460

Pidä harjoitustietokone puhtaana. Pyyhi lika harjoitustietokoneesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoitustietokonetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä upota harjoitustietokonetta veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Tarkista aina harjoitustietokoneen USB-portin käyttämisen jälkeen, onko takakannen tiivistepinnan alueella hiuksia, pölyä tai muuta likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja tai välineitä, jotka voivat naarmuttaa muoviosia.

 *Ei sovellu kylpemiseen tai uimiseen. Kestää roiskevettä ja sadetta. Älä upota harjoitustietokonetta veteen. Laitteen käyttö rankassa vesisateessa voi aiheuttaa häiriöitä GPS-signaalien vastaanottoon.*

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

## SYKESENSORI

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

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

 *Pesuohjeet ovat kiinnitysvyön lapussa.*

## SÄILYTTÄMINEN

**M460:** Säilytä harjoituslaitetta 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 purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

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

## HUOLTO

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

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta [support.polar.com/fi](http://support.polar.com/fi) ja maakohtaisilta sivustoilta.


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

## PARISTOT JA AKUT

Polar M460:ssa on sisäinen, ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.

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



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

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöänsä päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

Polar H10 -sykesensorissa on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla huolellisesti ohjeita, jotka ovat luvussa [Sykesensorin pariston vaihtaminen](#).

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

## SYKESENSORIN PARISTON VAIHTAMINEN

Voit vaihtaa sykesensorin pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Tiiviste-/paristoseitejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

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

1. Avaa paristotilan kansi pienellä, tasapaisella työkalulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Tästä kuuluu napsahdus.



 Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.

## HUOMIOITAVAA

Polar M460 kertoo suorituskestäsi. Harjoituslaite on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistasosi harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykkeen, nopeuden ja matkan. Se mittaa myös poljinnopeutta käytettäessä poljinnopeussensoria ja tehontuottoa käytettäessä tehosensoria. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

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

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

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

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

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen harjoitusohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen harjoitusohjelman aloittamista.

- Oletko ollut harrastamatta liikuntaa viimeiset viisi vuotta?
- Onko sinulla korkea verenpaine tai korkea veren kolesterolipitoisuus?
- Käytätkö verenpaine- tai sydäntautilääkkeitä?
- Onko sinulla ollut hengitysvaikeuksia?
- Onko sinulla jonkin sairauden oireita?
- Oletko toipumassa vakavasta sairaudesta tai leikkauksesta?
- Käytätkö sydämentahdistinta tai muuta vastaavaa ihonalaista laitetta?
- Tupakoitko?
- Oletko raskaana?

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin 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, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihoasi vasten.

## VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMATTOMISSA

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

## TEKNISET TIEDOT

### M460

Paristotyyppi:	Ladattava 385 mAh:n, 4,35 V:n akku
Kesto-aika:	Akun kesto jopa 16 tuntia, kun syke- ja GPS-sensorit ovat päällä
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C  M460 -laitteen käyttäminen tai säilyttäminen ympäristössä, jonka lämpötila on tämän lämpötilavälin ylä- tai alapuolella saattaa pysyvästi heikentää akun kapasiteettia – etenkin, jos lämpötila on korkeampi.
Harjoituslaitteen materiaalit:	PC + GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GPS:n tarkkuus:	matka ± 2 %, nopeus ± 2 km/h
Korkeusmittauksen tarkkuus:	1 m
Nousun/laskun tarkkuus:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m
Näytteenottotaajuus:	1 s

Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	± 1 prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaissa olosuhteissa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h
Vesitiivisyys:	IPX7 (sadeveden kestävä, ei soveltu uimiseen)
Muistin kapasiteetti:	64 Mt:n flash-muisti  Jopa 70 tunnin tallennusaika (35 tuntia, kun syke ja GPS ovat käytössä)
Näytön tarkkuus:	128 x 128

## H10-SYKESENSORI

Pariston kesto:	400 h
Paristotyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	ABS, ABS + GF, PC, ruostumaton teräs
Kiinnitysvyön materiaali:	Polyamidia, polyuretaania, elastaania, polyesteria
Vesitiivisyys:	30 m

Polar H10 -sykesensori hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnCode® -koodattu tiedonsiirto

Polar M460 -harjoituslaite hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnIndex®-teknologia Kuntotestissä.

## 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](https://support.polar.com).

## POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

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

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

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

**Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet** soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uideksi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

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

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiivyyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyden luokkaa 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 ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviyden IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviyden 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.
Vesitiiviyden 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 rannekkeita, 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 koteloiden tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.



Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.


Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa olevat nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotteen pakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröityjä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröity tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc.:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth®-nimi ja -logot ovat Bluetooth SIG, Inc.:n omistamia rekisteröityjä tavaramerkkejä, joita Polar Electro Oy käyttää käyttöoikeussopimusten mukaisesti.

## LAKISÄÄTEISET TIEDOT

	<p>Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a>.</p>
	<p>Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden 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>

M460:n laitekohtaiset sääntelymerkit voit katsoa kohdasta **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja tuotteesta**.



 Laitteeseen painetut lakisääteiset merkinnät ovat kotelon takana takakannen alla. Ohjeet takakannen irrottamiseen ovat kohdassa Vaihdeettava kansi.

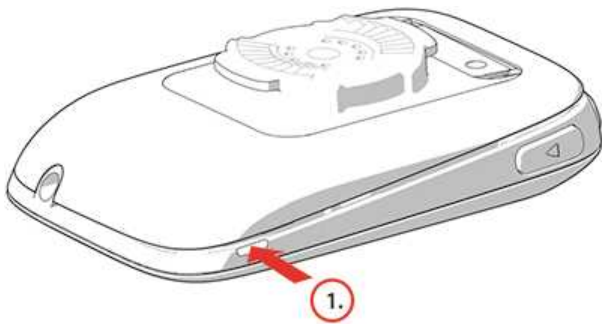
Tuotekohtaiset lakisääteiset tiedot ovat luettavissa osoitteessa [support.polar.com/fi](http://support.polar.com/fi).

## POLAR M460:N CE-MERKINTÄ

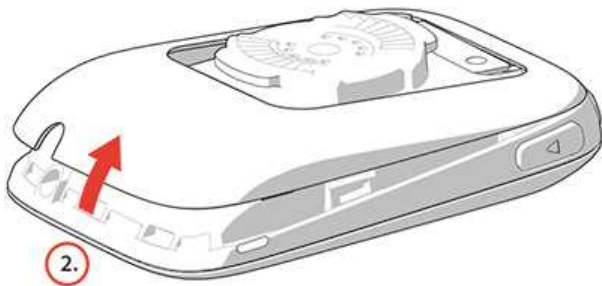
CE-merkintä sijaitsee M460:n takakannen alla.

### TAKAKANNEN AVAAMINEN

Avaa M460:n kantta hieman asettamalla peukalonkyntesi kotelon ja takakannen väliseen uraan.



Avaa kantta hieman lisää toisella peukalonkyntelläsi M460:n yläosasta. Nosta sitten kansi paikaltaan.



## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on tiedottaa kuluttajalle. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen liittyen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

2.0 FI 11/2020