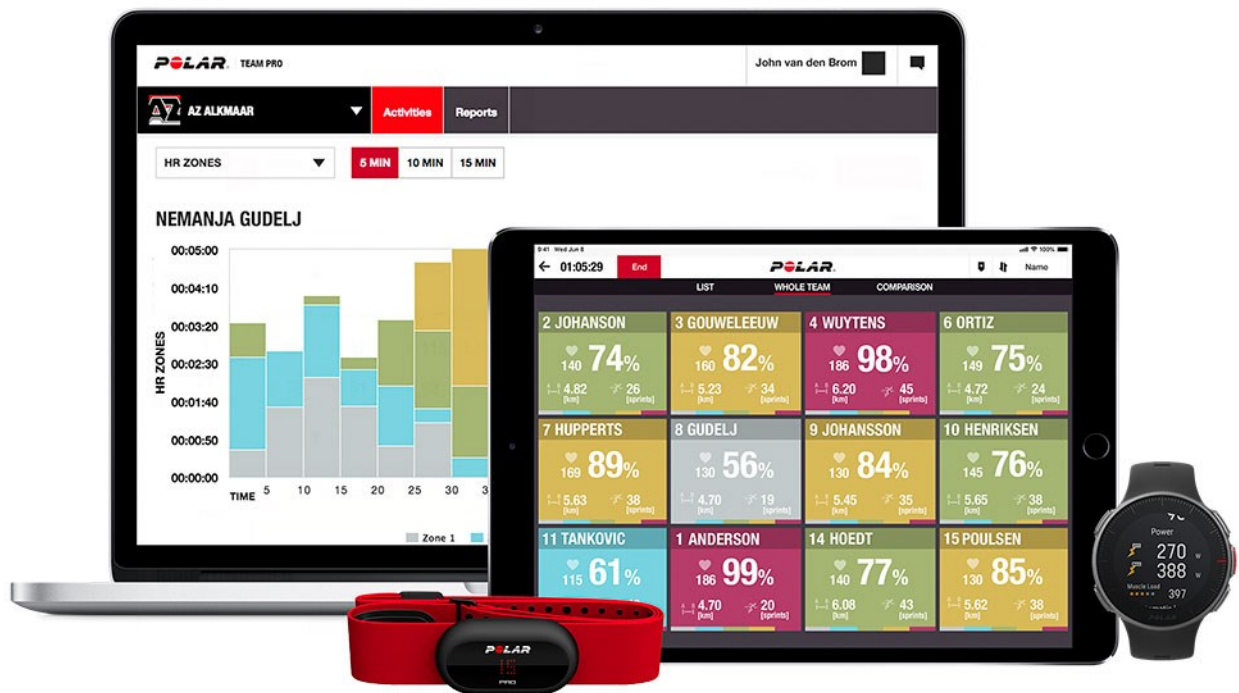




POLAR TEAM PRO



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo	2
Esittely	6
Polar Pro Team -telakka	6
Polar Pro -sensori	6
Polar Team Pro -sovellus	7
Polar Team Pro -verkkopalvelu	7
iPad (myydään erikseen)	7
Tietoa toiminnoista	8
Polar Pro -sensori	8
Polar Pro Team -telakka	8
Polar Team Pro -verkkopalvelu ja -sovellus	8
Tutustu Polar Team Pro -ratkaisuun	9
Pakkauksen sisältö	9
Polar Pro Team -telakka	9
Polar Pro -sensori	10
Asetusten määrittäminen ensimmäisen kerran	10
Lataaminen	11
Aktivoi tili	11
Kolmivaiheinen ohjattu toiminto joukkueen asetusten määrittämiseen	11
1/3 Yleistä	11
2/3 Lajiprofiili	11
3/3 Pelaajat	12
Lataa Polar Team Pro -sovellus iPadiisi	12
Lataaminen	12
Polar Pro Team -telakan lataaminen	12
Polar Pro -sensoreiden lataaminen	12
Päivitä laiteohjelmisto	13
Laiteohjelmiston päivittäminen	13
Tietoja päivittämisestä	13
Kielet	13
Navigointi	13
Polar Team Pro -verkkopalvelu	13
Aktiviteetit	13
Raportit	14
Polar Team Pro -sovellus	14
Joukkueen aloitussivu	14
Pelaajat	14
Sensorit ja telakka	15
Aloita treeni	15
Käyttöohje	15
Organisaation asetukset	16
Muokkaa organisaation asetuksia	16
Lisää valmentaja organisaatioon	16
Lisää olemassa oleva valmentaja joukkueeseen	16
Joukkueen asetukset	16

Muokkaa joukkueen asetuksia	17
Lisää valmentaja joukkueeseen	17
Pelaajaluettelo-näkymä	17
Pelaaja-asetukset	17
Lisää uusi pelaaja joukkueeseen	18
Lisää olemassa oleva pelaaja joukkueeseen	18
Muokkaa pelaajan asetuksia	18
Profiilin asetukset	18
Muokkaa profiilin asetuksia	18
Polar Pro -sensorin käyttäminen	19
Polar Pro -sensorin käyttäminen sykevyön kanssa	19
Polar Pro -sensorin käyttäminen Team Pro -paidan kanssa	19
Aloita treeni	20
Näytä reaaliaikaiset tiedot	20
Näytä yksityiskohtaiset pelaajatiedot	21
Vihjeitä	21
Vaiheet treenin aikana	21
Vaiheen lisääminen	22
Lisää merkkejä	22
Lisää joukkueen merkki	22
Lisää pelaajan merkki	22
Vertaile pelaajia	22
Lisää pelaaja vertailunäkymään	23
Poista pelaaja vertailusta	23
Poista kaikki pelaajat vertailusta	23
Lopeta treeni	23
Lopeta ja tallenna treeni	23
Lopeta ja poista treeni	23
Synkkaa tiedot telakan avulla sensoreista verkkopalveluun	24
Tietojen synkkaus	24
Synkkaamattomat tiedot	24
Analysoi tietoja Team Pro -sovelluksessa	24
Muokkaa	25
Raportti	25
Yhteenveto	25
Lajittele pelaajat	25
Näytä pelaajan treenin yhteenveto	25
Analyysi	25
Vertaa pelaajan tietoja joukkueen keskiarvoon	25
Vertaa kahta pelaajaa keskenään	25
Näytä merkit	25
Muokkaa merkkejä	26
Kartta	26
Luo treenikenttä lämpökarttaa varten	26
Analysoi tietoja Team Pro -verkkopalvelussa	26
Yhteenveto	26
Muokkaa treeniä	27
Siirrä pelaajia	27
Poista pelaajia	27

Luo uusi treeni	27
Analyyysi	27
Lisää merkki	27
Näytä merkki	27
Vertaile	28
Vertaile pelaajia	28
Vertaile vaihekohtaisia tietoja	28
Lähennä vertailunäkymää	28
Treenin rajaaminen	28
Näin rajaat treenin	28
Vaiheet	29
Lisää vaihe	29
Näytä vaiheen tiedot	29
RR-intervalli	29
Vie tiedot	29
Vie treenin tiedot	30
Vie pelaajan raakatiedot	30
Raportit	30
Pohjat	30
Luo mukautettu raporttipohja	30
Tallenna raporttipohja	31
Poista pohja	31
Yhteenveto	31
Luo yhteenvetoraportti	31
Kaaviot	31
Luo kaavioraportti	31
Treenikuormitus	32
Polar-sykealueet	33
Muokkaa sykealueita	33
Yksilöllinen treenaaminen	35
Henkilökohtainen Flow-tili ja Polar-laite	35
Valmentajan pikaopas	36
Pelaajan pikaopas	37
1. Lue laitteesi pikaopas	37
2. Synkkaa Polar-laitteesi päivittäin	37
Team Pro -palvelun yksittäisen pelaajan kuukausinäkömä	38
Team Pro -palvelun yksittäisen pelaajan päivänäkömä	39
Pelaajan henkilökohtaisen Flow-tilin yhdistämisen poistaminen Polar Team Pro	
-verkkopalvelusta	40
Polar-nopeusalueet	40
Muokkaa nopeusalueita	40
Sprintit	41
Sprinttikynnys	41
Treenikuormitus	41
Kardiokuorma	42
Sanallinen kuvaus ja pisteasteikko	42
Kardiokuorman status	42
Lihaskuorma	43
Lisää Lihaskuorma lajiprofiiliin	43

Polar Team Pro -ratkaisun huoltaminen	44
Polar Pro -sensori	44
Sykevyöt	44
Polar Pro Team -telakka	44
Tekniset tiedot	44
Polar Pro -sensori	44
Polar Pro Team -telakka	44
Tärkeitä turvallisuustietoja	45
Vaihtovirtakäyttöiset laitteet	45
Akku- ja paristokäyttöiset laitteet	45
Langattomat laitteet	46
Kaikki laitteet	46
Tukehtumisvaara	46
Lainsäädännölliset tiedot	46
Polar Pro Team -telakka	46
Vaatimustenmukaisuusvakuutus	47
Kanada	47
Yhdysvallat	47
FCC:n lakisääteiset tiedot	47
Polar Pro -sensori	47
Vaatimustenmukaisuusvakuutus	47
Kanada	47
Yhdysvallat	48
Huomioitavaa	49
Häiriöt treenin aikana	49
Riskien minimointi treenien aikana	49
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	50
Polar ja tietosuoja	51
Polar Team Pro – joukkueen ohjeet	51
Polar Team Pro – pelaajan ohjeet	52
Vastuunrajoitus	52

ESITTELY

Kiitos, kun valitsit Polarin! Tässä käyttöohjeessa käydään läpi huipputason joukkueurheilijoiden suoritusten seurantaan suunnitellun Polar Team Pro -treeni- ja valmennusratkaisun käyttö ja huolto.

Jatkuvasta kehitystyöstä johtuen tätä käyttöohjetta päivitetään, kun uusia ohjelmisto- tai laiteohjelmistoversioita julkaistaan. Uusin käyttöohje on saatavana osoitteessa support.polar.com/fi/polar-team-pro, ja ohjeeseen on myös linkki Polar Team Pro -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa.

POLAR PRO TEAM -TELAKKA



Telakan avulla ladataan Polar Pro -sensorit ja synkataan treenitiedot sensoreista Polar Team Pro -sovellukseen ja -verkkopalveluun. Lisäksi se toimii iPadin® alustana ja laturina.

POLAR PRO -SENSORI



Polar Pro -sensori mittaa monipuolisesti pelaajan suorituksesta kertovia tietoja, tallentaa tiedot tarkasti ja lähettää ne reaaliajassa iPadiin® Bluetooth® Smart -yhteydellä. Näin tietoja voidaan seurata treenin aikana. Lataa sensorit ja synkkaa tiedot Polar Team Pro -iPad-sovellukseen ja -verkkopalveluun tarkempaa analysointia varten asettamalla sensorit Polar Pro Team -telakkaan kunkin treenin jälkeen.

Polar Pro -sensoria voi käyttää Polar Team Pro -paidan kanssa, jossa on tasku sensorille. Paita on miellyttävä käyttää, ja se siirtää kosteutta pois iholta.

POLAR TEAM PRO -SOVELLUS



Näet kattavat ja keskeiset tiedot jopa 60 pelaajan suorituksista reaaliajassa. Voit vertailla pelaajia sekä lisätä muistiinpanoja ja merkkejä treenin aikana. Treenin yhteenvedot heti treenin jälkeen ja karttanäkymä pelaajien sijainnin analysointia varten.

POLAR TEAM PRO -VERKKOPALVELU



Tehokkaat treenien analysointi- ja raportointityökalut. Voit analysoida koko joukkueen yksityiskohtaiset treenitiedot ja vertailla pelaajia. Luo mukautettuja raportteja koko joukkueesta tai yksittäisistä pelaajista. Muodosta kokonaisvaltainen kuva pelaajien palautumis- ja unitiedoista, jos he käyttävät myös Polar-kelloja treenien ulkopuolella.

IPAD (MYYDÄÄN ERIKSEEN)

Tarvitset Polar Team Pro -ratkaisun lisäksi iPadin®. Käyttämällä Polar Team Pro -sovellusta iPadilla® voit seurata treenitietoja reaaliajassa treenien aikana.

Varmista, että iPadillasi on uusin iOS-versio. Tietojen synkkaus sovelluksesta verkkopalveluun edellyttää Internet-yhteyttä.



Huomaa, että suuri 12,9 tuuman iPad Pro -malli ei sovi telakan liitántään, mutta se voidaan yhdistää Team Pro -telakkaan USB-portin kautta Lightning–USB-johdolla.

TIETOA TOIMINNOISTA

POLAR PRO -SENSORI

- Yhteensopiva Bluetooth Smart -sykkeenmittauksen kanssa
- Reaaliaikaiset tiedot lähetetään suoraan Polar Team Pro -sovellukseen iPadille
- Suuri toiminta-alue ja reaaliaikainen tietojen puskurointi
- Toiminta-alue jopa 200 metriä
- Juoksunopeus, matka, sprintit, kiihdytykset ja askeltiheys ulko- ja sisätiloissa
- Syke
- Sykevälivaihtelu
- GPS
- MEMS-liikesensori (kiihtyvyyssanturi, gyroskooppi, digitaalinen kompassi)
- Toiminta-aika 10 tuntia
- Sensorin muistikapasiteetti jopa 72 tuntia
- Latausaika (tyhjästä täydeksi) 3 tuntia
- Yhteensopiva punaisen Polar Pro Soft -sykevyön kanssa
- Päivitettävä laiteohjelmisto

POLAR PRO TEAM -TELAKKA

- 20 sensoripaikkaa
- Tietojen välitön synkkaus sekä iPadin ja Polar Pro -sensoreiden helppo lataus
- Päivitettävä laiteohjelmisto

POLAR TEAM PRO -VERKKOPALVELU JA -SOVELLUS

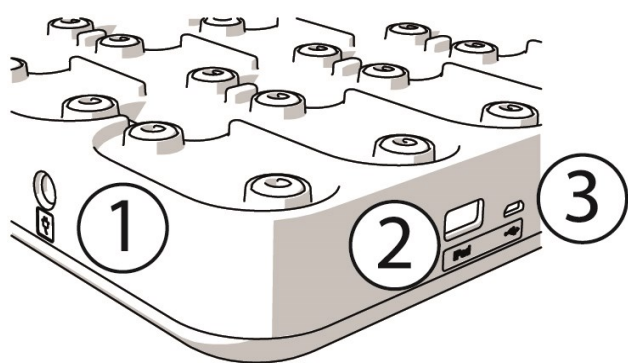
- Pilvipohjainen ohjelmisto- ja tietokantaratkaisu
- Useiden joukkueiden tuki
- Useiden valmentajien kirjautumisen tuki
- Turvallinen, henkilökohtainen kirjautuminen
- Mukautettavissa olevat sykealueet
- Mukautettavissa olevat nopeusalueet
- Sykekaavio treenituloksissa
- Sykeanalyysin valinta- ja lähennystoiminnot
- Nopeuden, matkan ja sprinttien analysointitoiminnot
- Mukautettava sprinttikynnys
- Mukautettavissa olevat kiihdytys- ja hidastusalueet
- Sijaintianalyysi ja lämpökartta
- Vaiheet
- Merkit
- Treenitietojen vienti Exceliin
- Pitkän aikavälin raportit (viikko, kuukausi, kausi)

TUTUSTU POLAR TEAM PRO -RATKAISUUN

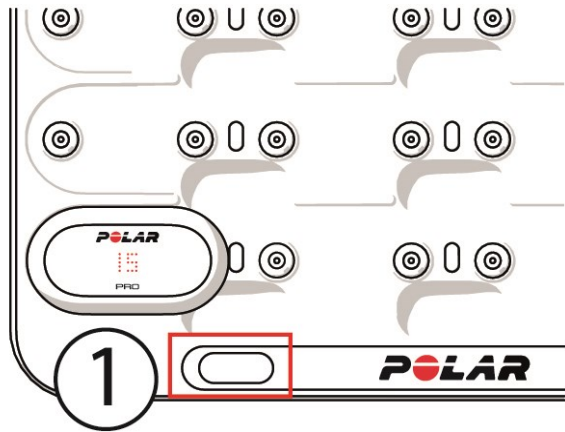
PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

- Polar Pro Team -telakka (sisältää neljä vaihtovirtasovittinta)
- 10 Polar Pro -sensoria ja sykevyötä
- Pesupussi
- Sensorikotelo
- Olkalaukku

POLAR PRO TEAM -TELAKKA



1. **Vaihtovirtakytkentä:** Lataa telakka pakkauksessa toimitetulla virtajohdolla.
2. **USB-portti:** Vaihtoehtoisesti voit yhdistää iPadin telakkaan Lightning–USB-liitännän avulla. Käytä USB-porttia, jos iPadisi ei ole yhteensopiva Lightning-kaapelin kanssa tai ei sovi telakan liitännään. **Huomaa, että kun iPad on liitetty telakkaan ensisijaisella yhteydellä (asetettu telakkaan ja yhdistetty Lightning-liitännällä), USB-porttisyhteys ei toimi samanaikaisesti. USB-porttisyhteystä voidaan käyttää vain, kun iPad ei ole telakassa.**
3. **Micro USB -portti:** Polarin suorittamaa huoltoa varten.



1. **Telakan nappi:** Näytä pelaajien numerot sensoreissa painamalla painiketta, kun telakkaa ei ole kytketty pistorasiaan.

POLAR PRO -SENSORI



1a. **Pelaajan numero:** Kun sensori on telakassa, pelaajan numero näytetään. Kun sensori ei ole telakassa, näet numeron painamalla sensorin takaosassa olevia liittimiä sormillasi. Kun sensori on käytössä, näet numeron napauttamalla näyttöä kahdesti.

2a. **Syke:** Sydänsymboli tulee näyttöön, kun syke löytyy.

2b. **GPS:** Satelliittisymboli lakkaa vilkkumasta, kun GPS-signaali löytyy.

ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN ENSIMMÄISEN KERRAN

Kun olet ottanut Polar Team Pro -treeni- ja valmennusratkaisun pakkauksesta, Polar Pro Team -telakan ja Polar Pro -sensoreiden akku on ladattava.

LATAAMINEN

1. Aseta sensorit telakkaan ja napsauta ne tukevasti paikoilleen (varmista, että sensoreiden molemmat päät napsahtavat paikoilleen). **Kun sensoreiden ja telakan Polar-logot ovat samoin päin, sensorit on sijoitettu oikein.**
2. Liitä alueellasi käytettävä virtajohto ensin telakkaan ja kytke sitten toinen pää pistorasiaan.
3. Latausanimaatio tulee sensoreiden näyttöön.

AKTIVOI TILI

Oston jälkeen saat vahvistussähköpostin ja linkin. Napsauta linkkiä ja avaa ohjattu toiminto, jonka avulla organisaatio ja tiimi määritetään verkkopalveluun. Täytä tarvittavat tiedot ohjatun toiminnon avulla. Siirry sitten osoitteeseen teampro.polar.com ja kirjaudu sisään tunnuksillasi.

KOLMIVAIHEINEN OHJATTU TOIMINTO JOUKKUEEN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMISEEN

Kolmivaiheinen ohjattu toiminto joukkueen asetusten määrittämiseen ohjaa sinua koko asetustenmäärittämisprosessissa Polar Team Pro -verkkopalvelussa. Ohjatun toiminnon avulla luodaan joukkue, valitaan laji ja lisätään pelaajat. Täytä kunkin asetuksen vaaditut kentät asetusten määrittämisen aikana. Jos kaikki pelaajatiedot eivät ole käytettävissä tässä vaiheessa, voit täydentää niitä myöhemmin kohdassa **Joukkueen asetukset**.

Kun olet määrittänyt asetuksen valmiiksi, siirry asetusten määrittämisen seuraavaan vaiheeseen valitsemalla **SEURAAVA**. Jos haluat jossakin vaiheessa palata takaisinpäin, valitse **EDELLINEN** oikeasta alakulmasta.

1/3 Yleistä

Täytä joukkueesi perustiedot.

- Joukkueen nimi
- Joukkueen logo (valinnainen)
- Oletuslaji
- Roolit joukkueessa (voit käyttää oletusrooleja, luoda omat roolisi tai jättää roolit määrittämättä)
- Treenikuormituksen näyttäminen (valitse Kardiokuorma ja Lihaskuorma, Palautumisaika tai Tulos)

Jatka seuraavaan vaiheeseen valitsemalla **SEURAAVA**.

2/3 Lajiprofiili

Valitse, haluatko käyttää Lihaskuormaa ja tehoalueita. Määritä sykealueet, nopeusalueet, kiihdytys- ja hidastusalueet ja sprinttikynnys, joita joukkueesi käyttää.

- Lihaskuorma ja tehoalueet (valitse päälle tai pois)
- Sykealueet (valitse oletukset tai vapaat)
- Nopeusalueet (oletukset tai vapaat)
- Kiihdytysalueet (oletukset tai vapaat)
- Hidastusalueet (oletukset tai vapaat)
- Sprinttikynnyksen tyyppi (oletus tai vapaa) ja nopeus (km/h) tai kiihdytys (m/s²)
- Tehoalueet (oletukset tai vapaat)

Jatka seuraavaan vaiheeseen valitsemalla **SEURAAVA**.

3/3 Pelaajat

Lisää pelaajia joukkueeseen.

1. Valitse **Lisää uusia pelaajia**.
2. Täytä pelaajien tiedot kenttiin. Yhdistä pelaajien henkilökohtaiset Flow-tilit lisäämällä heidän sähköpostiosoitteensa Yhdistä Flow-tili -kenttään.
3. Muista valita kunkin pelaajan profiilin luomisen jälkeen **LISÄÄ PELAAJA JOUKKUEESEEN**. Muuten pelaajaa ei lisätä joukkueeseen.
4. Valitse pudotusvalikosta, näytetäänkö Nightly Recharge, palautumisen tila ja Kardiokuorman status.

Valitse **VALMIS**, kun olet lisännyt kaikki pelaajat joukkueeseen. Valitse sitten **SEURAAVA Tervetuloa joukkueeseen** tulee näyttöön, kun olet viimeistellyt joukkueen määrittäksen.

LATAA POLAR TEAM PRO -SOVELLUS IPADIISI

Kun olet määrittänyt joukkueen asetukset Polar Team Pro -verkkopalvelussa, suorita ensimmäinen asetusten määrittäminen loppuun lataamalla Polar Team Pro -sovellus ja synkkaamalla pelaajien tiedot Polar Pro Team -telakan avulla sensoreihin.

1. Lataa Polar Team Pro -sovellus iPadiisi App Store -kaupasta.
2. Kirjaudu sovellukseen samoilla tilitiedoilla, joita käytit Polar Team Pro -verkkopalvelussa.
3. Aseta iPad telakkaan. Varmista, että se on suorassa ja tukevasti alustaa vasten.
4. **SENSORIT JA TELAKKA** -näkyvä tulee iPadin näyttöön.
5. Määritä sensorit pelaajille napauttamalla vasemmassa yläkulmassa olevaa **Määritä automaattisesti** -linkkiä.
6. Kun pelaajalle on määritetty sensori, pelaajan numero ja vihreä tarkistusmerkki tulevat iPadin näyttöön sensorin kohdalle.

Polar Team Pro -ratkaisu on nyt määritetty ja valmiina ensimmäistä treeniä varten.



Kun sensoreita määritetään, sovellus näyttää pelaajat, joilla ei ole sensoria.

LATAAMINEN

POLAR PRO TEAM -TELAKAN LATAAMINEN

Kytke telakka pistorasiaan verkkovirtasovittimella ja oman alueesi verkkovirtajohdolla. Käytä vain telakan mukana toimitettua verkkovirtasovittinta ja -johtoa. Verkkovirtasovitin on tarkoitettu vain sisäkäyttöön. Lataa telakka ja sensorit vain sisätiloissa.

POLAR PRO -SENSOREIDEN LATAAMINEN

Lataa sensorit Polar Pro Team -telakan avulla. Irrota sensorit sykevöistä, aseta ne telakkaan ja napsauta ne tukevasti paikoilleen. Varmista, että sensoreiden molemmat päät napsauttavat paikoilleen. **Kun**

sensoreiden ja telakan Polar-logot ovat samoin päin, sensorit on sijoitettu oikein. Tyhjiä sensoreiden lataaminen voi kestää kolme tuntia.

PÄIVITÄ LAITEOHJELMISTO

Polar Pro Team -telakassa ja Polar Pro -sensoreissa on päivitettävät laiteohjelmistot. Kun uusi laiteohjelmistoversio on saatavilla, Polar Team Pro -sovellus ilmoittaa siitä ja kehottaa lataamaan sen. Sensoreiden ja telakan laiteohjelmistot päivitetään iPadin Polar Team Pro -sovelluksen avulla. Päivitä laiteohjelmisto aina, kun uusia päivityksiä on saatavana.

Laiteohjelmiston päivittäminen

1. Aseta iPad telakkaan. Polar Team Pro -sovellus avaa **Sensorit ja telakka** -näytön.
2. **PÄIVITYS SAATAVILLA** tulee näytöllä, kun uusi laiteohjelmisto on saatavana.
3. Napauta **PÄIVITYS SAATAVILLA** ja napauta sitten Päivitä telakka tai Päivitä sensorit sen mukaan, mikä päivitys on saatavilla.

Tietoja päivittämisestä

- Älä poista iPadia telakasta päivityksen aikana, sillä muuten päivitys keskeytyy.
- Huomaa, että päivitys voi kestää jopa 40 minuuttia, kun telakassa on 20 sensoria.
- Kaikki sensorit voidaan päivittää samanaikaisesti.

KIELET

Polar Team Pro -ratkaisu on saatavana seuraavilla kielillä: englanti, saksa, ranska, italia, hollanti, espanja, portugali, tanska, suomi, norja, ruotsi, puola, tšekki, venäjä, turkki, japani, yksinkertaistettu kiina, korea, indonesia, unkarin, sloveeni ja viro.

Polar Team Pro -verkkopalvelun ja -sovelluksen kieli riippuu verkkoselaimen tai iPadin kieliasetuksista. Voit vaihtaa verkkopalvelun kielen muuttamalla verkkoselaimen kieliasetuksia. Voit vaihtaa sovelluksen kielen muuttamalla iPadin kieliasetuksia.

NAVIGOINTI

POLAR TEAM PRO -VERKKOPALVELU


Polar Team Pro -verkkopalvelussa on kaksi päänäköalaa: **Aktiviteetit** ja **Raportit**.

Aktiviteetit


Kun kirjautut sisään, **Aktiviteetit**-näyttö avautuu. Näet kalenterin, jossa näkyvät joukkueesi viikon treenit. Voit vaihtaa kuukausi- tai päivänäkymään ja valita, haluatko nähdä koko joukkueen vai vain yhden pelaajan treenit. Selaa näytön alareunaan, niin näet yhteenvedon valitun ajanjakson treeneistä. Tässä näytetään treenien lukumäärä ja kokonaiskesto.

Aktiviteetit-näkymä on perusnäkymä, josta voit valita treenejä tarkempaa analysointia varten. Katso lisätietoja treenitietojen analysoinnista kohdasta "Analysoi tietoja Team Pro -verkkopalvelussa" sivulla 26




Asetukset, käyttöohje ja kirjautuminen ulos: Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta  (nimi/profiilikuva), niin voit tarkastella ja muokata asetuksia (Tili ja Yleiset), avata käyttöohjeen tai kirjautua ulos.



Joukkueen asetukset, lajiprofiilit, pelaajaluettelo ja valmentajat. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta , niin näet **Joukkueen asetukset** ja **Organisaation asetukset** ja voit muokata niitä.

Useita joukkueita organisaatiossa: Jos organisaatiossasi on useita joukkueita, valitse haluamasi joukkueen kalenteri vasemmassa yläkulmassa olevasta pudotusvalikosta.

Ilmoitukset: Napsauta oikeanpuoleisesta yläkulmasta  ja avaa ilmoituspaneeli. Siinä näytetään ilmoitukset esimerkiksi silloin, kun joukkueeseesi lisätään uusi valmentaja.

Raportit

Raportit-osiossa voit luoda erilaisia raportteja joukkueesi treeneistä. Voit valita raporttiin sisällytettävän ajanjakson sekä sen, miten tiedot näytetään. Raportti voidaan luoda koko joukkueesta kerralla, tai voit valita raporttiin sisällytettävät pelaajat.

Lisätietoja raporttien luomisesta on "Raportit" sivulla 30-kohdassa.

POLAR TEAM PRO -SOVELLUS

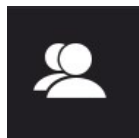
Polar Team Pro -sovelluksessa on kolme päänäkömää: Joukkueen aloitussivu, Pelaajat ja Sensorit ja telakka.



Joukkueen aloitussivu

Joukkueen aloitussivulta näet joukkueen treenit viikonäkymässä. Oletuksena näytetään kuluva viikko. Vaihda viikkoa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Näkymässä näytetään joukkueen kokonaistulokset valitulta viikolta.

Jos haluat nähdä yksittäisen pelaajan kokonaistulokset, valitse pelaaja vasemmasta yläkulmasta.



Pelaajat

Pelaajat-näkymässä näytetään kaikki joukkueen pelaajat ja heille määritettyjen sensoreiden ID:t.



Sensorit ja telakka

Kun asetat iPadin telakkaan, Sensorit ja telakka -näkyvä avautuu. Tässä näkymässä näytetään kaikki sensorit ja pelaajat, joille sensorit on määritetty. Synkkaa tiedot Polar Pro -sensoreiden, Polar Team Pro -sovelluksen ja verkkopalvelun välillä painamalla vasemmanpuoleisesta yläkulmasta Synkronoi.



Aloita treeni

Siirry treenin esikatselutilaan painamalla tätä.



Käyttöohje

Näytä käyttöohje painamalla tätä. Huomaa, että sen käyttö edellyttää Internet-yhteyttä.

ORGANISAATION ASETUKSET

Hallinnoi ja päivitä organisaatiota koskevia tietoja.

Organisaation asetukset sisältävät seuraavat osiot:

- **ORGANISAATION ASETUKSET:** Lisää yleisiä organisaatiota koskevia tietoja, kuten organisaation nimi, laji ja osoite, ja muokkaa niitä. Tarkista tilauksesi tila.
- **PELAAJALUETTELO:** Näet kaikki organisaation pelaajat ja joukkueet, joihin heidät on määritetty.
- **VALMENTAJAT:** Lisää, muokkaa ja poista organisaation valmentajia.
- **TUOTTEET:** Tarkista, mitä tuotteita organisaatiollasi on.

MUOKKAA ORGANISAATION ASETUKSIA

1. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta .
2. Valitse organisaatiosi nimen alla olevasta luettelosta asetus, jota haluat muokata (**Organisaation asetukset**, **Pelaajaluettelo**, **Valmentajat** tai **Tuotteet**).

LISÄÄ VALMENTAJA ORGANISAATIOON

1. Valitse **VALMENTAJAT**.
2. Napsauta **LISÄÄ UUSI VALMENTAJA**.
3. Lisää valmentajan sähköpostiosoite ja joukkueet, joihin haluat määrittää hänet.
4. Napsauta **TALLENNA**.

Valmentaja saa sähköpostiviestin, jossa olevan linkin kautta hän pääsee aktivoimaan henkilökohtaisen tilinsä Team Pro -verkkopalvelussa. Verkkopalveluun on rekisteröidyttävä samalla sähköpostiosoitteella, johon kutsu lähetettiin. Määritetyn joukkueen **VALMENTAJAT**-kohdassa näkyy **Odottaa**, kunnes valmentaja hyväksyy kutsun.

LISÄÄ OLEMASSA OLEVA VALMENTAJA JOUKKUEESEEN

1. Valitse **VALMENTAJAT**.
2. Napsauta valmentajanäkymässä **MUOKKAA JOUKKUEITA**.
3. Valitse, mihin joukkueisiin valmentaja määritetään.
4. Napsauta **TALLENNA**.

JOUKKUEEN ASETUKSET

Hallinnoi ja päivitä joukkuetta koskevia tietoja.

Joukkueen asetukset sisältävät seuraavat osiot:

- **JOUKKUEEN ASETUKSET:** Lisää ja muokkaa yleisiä joukkuetta koskevia tietoja, kuten joukkueen nimi, logo ja laji. Poista joukkue. Valitse, missä muodossa haluat seurata treenikuormitusta.
- **LAJIPROFIILIT:** Hallinnoi joukkueesi lajiprofiilitietoja, kuten sykealueiden ja nopeusalueiden rajoja.

- **PELAAJALUETTELO:** Lisää, muokkaa ja poista joukkueen pelaajia. Katso pelaajien rooli, palautumisen tila, Nightly Recharge™ -tila, Kardiokuorman status, yksityiskohtaiset unitiedot, Flow-yhteyden tila ja pelaaja-asetukset.
- **VALMENTAJAT:** Lisää, muokkaa ja poista joukkueen valmentajia.

Muokkaa joukkueen asetuksia



1. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta .
2. Valitse joukkueesi nimen alla olevasta luettelosta asetukset, jota haluat muokata.

Lisää valmentaja joukkueeseen

1. Valitse **VALMENTAJAT**.
2. Napsauta **LISÄÄ UUSI VALMENTAJA**.
3. Lisää valmentajan sähköpostiosoite.
4. Napsauta **TALLENNA**.

Valmentaja saa sähköpostiviestin, jossa olevan linkin kautta hän pääsee aktivoimaan henkilökohtaisen tilinsä Team Pro -verkkopalvelussa. Näytössä näkyy **Odottaa**, kunnes valmentaja hyväksyy kutsun.

PELAAJALUETTELO-NÄKYMÄ

Pelaajaluettelo-näkymästä voit nähdä yhdellä vilkaisulla kaikki joukkueen pelaajat ja heidän tietonsa. Lisää, muokkaa ja poista joukkueen pelaajia. Katso pelaajien rooli, palautumisen tila, unitiedot, Flow-yhteyden tila ja pelaaja-asetukset.

Rooli: Roolin määrittäminen pelaajalle ja pelaajaluettelon tarkastelu roolin mukaan luokiteltuna

Palautumisen tila: Pelaajan palautumisen tila näytetään nyt myös Pelaajaluettelo-näkymässä, jos se on saatavilla.

Unitiedot: Samoin uniaika ja -tiedot näytetään Pelaajaluettelo-näkymässä, jos ne ovat saatavilla.

- Uniaika perustuu viimeisimpiin uniaikatietoihin edellisen seitsemän päivän ajalta.

Tilin yhdistäminen: Punainen nauha oikeanpuoleisessa yläkulmassa kertoo, että pelaajan Polar Flow -tili on yhdistetty.

Pelaaja-asetukset

Osoittimen vieminen pelaajaprofiiliin päälle avaa ruudulle seuraavat asetukset:

- Muokkaa pelaajaprofiilia (pelaajan profiilissa voi muokata pelaajan nimeä ja numeroa, roolia joukkueessa, pituutta, painoa, treenitaustaa, maksimisykettä, leposykettä, anaerobista kynnystä, VO2max-arvoa, MAS-arvoa ja MAP-arvoa sekä lisätä kuvan).
- Poista pelaaja
- Siirry pelaajan palautumisen tilaan (jos saatavilla)



Tiedot päivitetään 10 minuutin välein.


Lisää uusi pelaaja joukkueeseen

1. Valitse **PELAAJALUETTELO**.
2. Napsauta **UUSI PELAAJA**.
3. Täytä pelaajien tiedot ja napsauta **TALLENNA**.
4. Napsauta **TALLENNA PELAAJALUETTELO**.

Lisää olemassa oleva pelaaja joukkueeseen

1. Valitse **PELAAJALUETTELO**.
2. Napsauta **LISÄÄ PELAAJA**. Kaikki organisaation pelaajat näytetään.
3. Napsauta pelaajaa, niin näyttöön tulee valintamerkki.
4. Napsauta **TALLENNA PELAAJALUETTELO**, niin kaikki valitut eli valintamerkillä merkityt pelaajat lisätään joukkueeseen.

Muokkaa pelaajan asetuksia

1. Valitse **PELAAJALUETTELO**.
2. Napsauta  pelaajan kohdalta.
3. Napsauta muokkaamisen jälkeen **TALLENNA**.

Pelaajan asetuksissa voi muokata pelaajan nimeä ja numeroa, roolia joukkueessa, pituutta, painoa, treenitustaa, maksimisykettä, leposykettä, aerobista kynnystä, anaerobista kynnystä, VO2max-arvoa, MAP-arvoa, MAS-arvoa ja henkilökohtaisen Flow-tilin sähköpostiosoitetta sekä lisätä kuvan.

PROFIILIN ASETUKSET

Muokkaa tiliisi liittyviä tietoja ja mukauta yleisiä asetuksia.

Profiilin asetuksissa on seuraavat tiedot:

- **Tili:** Tilin asetuksissa voit muokata sähköpostiosoitettasi ja salasanaasi sekä lisätä osoitteesi profiiliin.
- **Yleistä:** Yleisasetuksissa voit muokata päivämäärän, ajan ja mittayksiköiden asetuksia.

Muokkaa profiilin asetuksia

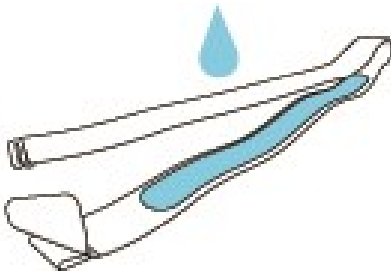
1. Valitse oikeasta yläkulmasta  (nimi/profiilikuva).
2. Valitse **Asetukset**. Muokkaa haluamiasi asetuksia.
3. Napsauta muokkaamisen jälkeen **TALLENNA**.

POLAR PRO -SENSORIN KÄYTTÄMINEN

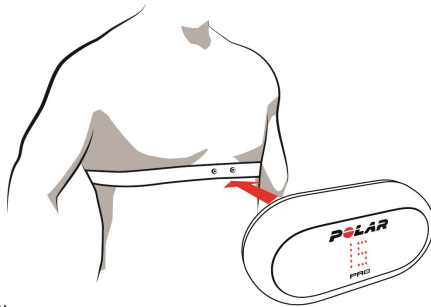
POLAR PRO -SENSORIN KÄYTTÄMINEN SYKEVYÖN KANSSA

Ennen treenin aloittamista jaa Polar Pro -sensorit ja sykevyöt pelaajille ja auta heitä pukemaan ne oikein. Jos Polar Pro Team -telakkaa ei ole kytketty johdolla pistorasiaan, näet pelaajien numerot painamalla telakassa olevaa nappia.

1. Kostuta sykevyön elektrodipinnat (kuva 1).
2. Vie sykevyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
3. Kiinnitä sensori (kuva 2).
4. Irrota sensori ja huuhtele sykevyö juoksevalla vedellä jokaisen treenin jälkeen.



1.



2.

POLAR PRO -SENSORIN KÄYTTÄMINEN TEAM PRO -PAIDAN KANSSA


Pue Polar Team Pro -paita siten, että sensorin tasku on selkäpuolella.

1. Aseta sensori paidan selkäpuolen yläosassa olevaan taskuun siten, että Polar-logo on oikeinpäin.
2. Napsauta sensori tukevasti kiinni. Varmista, että sensorin molemmat päät napsahtavat kiinni.



ALOITA TREENI

Varmista ennen treenin aloittamista, että kaikki siihen osallistuvat pelaajat ovat pukeneet Polar Pro -sensorit oikein. Sensorissa oleva vihreä valo lakkaa vilkkumasta, kun GPS-signaali löytyy, ja sydänsymboli tulee näyttöön, kun syke löytyy.

1. Kirjautu Polar Team Pro -sovellukseen iPadilla.
2. Paina näytöltä (vasemman sivupaneelin keskeltä) .
3. Treenin esikatselusta näet kunkin pelaajan nimen, numeron, sykkeen ja GPS-signaalin tilan.
4. Aloita treenin tallennus painamalla oikeanpuoleisesta yläkulmasta **ALOITA**.

Treenin voi aloittaa, vaikka kaikki pelaajat eivät olisi paikalla. Myöhemmin saapuvat pelaajat lisätään treeniin automaattisesti, ja heidän tietonsa tulevat näkyviin Team Pro -iPad-sovellukseen, kun he ovat liittyneet treeniin. Muita toimia ei tarvita.



Treenin voi tehdä käyttämättä iPadia ja sovellusta. Tällöin sensorit tallentavat treenitiedot ja niitä voi katsella, kun tiedot on synkattu sensoreista.

NÄYTÄ REAALIAIKAISET TIEDOT

Näet iPadin Polar Team Pro -sovelluksesta reaaliaikaiset treenitiedot. Team Pro -sovelluksen treeninäkymässä on kolme päänäkymää: Luettelo, Koko joukkue ja Vertailu.

Näet tärkeimmät suoritustiedot reaaliajassa. Tietoja ovat esimerkiksi:

- Syke (bpm ja % maksimista)
- Matka
- Sprinttien lukumäärä
- Aika sykealueilla
- Matka nopeusalueilla

- Treenikuormitus
- Reaaliaikainen nopeus

Näytä yksityiskohtaiset pelaajatiedot

1. Napauta pelaajan nimeä Luettelo-, Koko joukkue- tai Vertailu-näkymästä.
2. Napauta ponnahtusikkunasta .

Kyseisen pelaajan tarkat tiedot näytetään. Vaihda pelaajaa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Vihjeitä

- Voit pitää iPadia vaak- tai pystysuorassa, sillä Team Pro -sovellus toimii molemmin päin.
- Voit vaihtaa näkymiä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Suosittelemme Koti-napin pitämistä oikealla puolella, kun iPadia pidetään kädessä. Näin varmistetaan paras yhteys sensoreihin. iPadin Bluetooth-lähettimet ovat Koti-napin oikealla puolella olevassa kulmassa. Parhaan yhteyden varmistamiseksi on tärkeää, että tätä kulmaa ei peitetä kädellä.



Jos GPS-yhteys katkeaa treenin aikana, saat ilmoituksen.




VAIHEET TREENIN AIKANA

Voit luoda treenin aikana vaiheita. Treenin jälkeen vaiheet synkataan verkkopalveluun, jossa niitä voi tarkastella osana treenin tietoja. Voit tallentaa useita vaiheita yhtä aikaa. Lisäämällä vaiheita treenin aikana voit merkitä tiettyjä harjoituksia tai ajanjaksoja ja tutkia niitä treenin jälkeen tarkemmin.

VAIHEEN LISÄÄMINEN



1. Luo vaihe valitsemalla treenin aikana
2. Kirjoita vaiheelle nimi **Lisää vaiheen nimi** -kenttään vaiheiden valintanäkymän alaosassa.
3. Aloita vaiheen tallentaminen valitsemalla **Aloita**.
4. Lopeta vaiheen tallentaminen napauttamalla kohtaa  vaiheen ajan vierestä.



Huomaa, että voit aloittaa uuden vaiheen, vaikka toinen vaihe olisi jo käynnissä. Voit siis tallentaa samaan aikaan useita vaiheita.

LISÄÄ MERKKEJÄ


Lisää merkkejä ja muistiinpanoja, joihin haluat palata treenin jälkeen. Niillä voidaan merkitä esimerkiksi eri vaiheiden alkua ja loppua. Merkit näkyvät Polar Team Pro -verkkopalvelussa tietojen synkkauksen jälkeen.

Lisää joukkueen merkki



1. Valitse näkymän oikeanpuoleisesta yläkulmasta
2. Lisää merkkiin halutessasi muistiinpano.
3. Sulje merkin ponnahdusikkuna napauttamalla **VALMIS**.


Lisää pelaajan merkki

1. Napauta pelaajan nimeä.
2. Napauta ponnahdusikkunasta .
3. Lisää merkkiin halutessasi muistiinpano.
4. Sulje merkin ponnahdusikkuna napauttamalla **VALMIS**.


VERTAILE PELAAJIA

Tarkastele tiettyjen pelaajien treenitietoja tarkemmin lisäämällä ne vertailunäkymään. Näin voit tarkastella ja vertailla valittujen pelaajien reaaliaikaisia tietoja helposti.

Lisää pelaaja vertailunäkymään

1. Napauta pelaajan nimeä.
2. Napauta ponnahdusikkunasta 
3. Pelaaja lisätään vertailunäkymään.

Poista pelaaja vertailusta


1. Napauta pelaajan nimeä.
2. Napauta ponnahdusikkunasta 

Poista kaikki pelaajat vertailusta

Poista kaikki pelaajat vertailunäkymästä napauttamalla Vapauta pelaajat.

LOPETA TREENI

Lopeta ja tallenna treeni

1. Napauta vasemmasta yläkulmasta  00:00:31
2. Lopeta ja tallenna treeni napauttamalla Tallenna.

Treenin lopettamisen jälkeen voit katsella sen tietoja sovelluksessa, ennen kuin tiedot synkataan. Voit tarkastella matka-, nopeus- ja syketietoja sekä tietoja sprinteistä.




Kun treeni lopetetaan, animaatio osoittaa, että treeniä tallennetaan.



Jos treenien välillä on alle minuutti aikaa, iPad yhdistää treenit yhdeksi treeniksi, kun treenitiedostot synkataan.

Lopeta ja poista treeni

1. Napauta vasemmasta yläkulmasta  00:00:31
2. Lopeta ja poista treeni napauttamalla Poista.

SYNKKA TIEDOT TELAKAN AVULLA SENSOREISTA VERKKOPALVELUUN





Treenin jälkeen tiedot synkataan sensoreista Polar Pro Team -telakkaan ja sitten Team Pro -verkkopalveluun tarkempaa analysointia varten.

1. Kerää Polar Pro -sensorit ja sykevyöt pelaajilta.
2. Aseta Polar Pro -sensorit telakkaan.
3. Aseta iPad telakkaan.
4. Paina sovelluksen **SENSORIT JA TELAKKA** -näkyvästä **SYNKRONOI**.
5. Vihreä tarkistusmerkki tulee näyttöön sensoreiden kohdalle, kun synkkaus on valmis.

TIETOJEN SYNKKAUS

- Enintään 20 sensoria voidaan synkata kerralla. Jos sensoreita on yli 20, ne on synkattava peräkkäin.
- Tietojen siirto Polar Team Pro -verkkopalveluun edellyttää iPadin Internet-yhteyttä.
- Synkatut tiedot tallennetaan turvalliselle pilvipalvelimelle.

SYNKKAAMATTOMAT TIEDOT

- Jos treenin vieressä näkyy , tietoja ei ole synkattu telakkaan. Avaa ponnahdusikkuna napauttamalla  ja napauta Synkronoi nyt.
- Jos kaikkien sensoreiden tietoja ei ole synkattu (yhden tai useamman sensorin tiedot ovat synkkaamatta), ponnahdusikkunassa näkyy Synkronoitu osittain. Aseta tällöin synkkaamattomat sensorit telakkaan ja synkkaa ne.
- Jos treenin vieressä näkyy , tietoja ei ole synkattu verkkopalveluun. Aseta iPad telakkaan. Avaa ponnahdusikkuna napauttamalla  ja napauta Synkronoi nyt.



Synkkaamattomia treenitiedostoja säilytetään iPadissa, kunnes ne saadaan synkattua verkkopalveluun.



Älä kirjaudu ulos sovelluksesta synkkauksen aikana, jotta tiedot säilyvät sovelluksessa, kunnes synkkaus on valmis.

ANALYSOI TIETOJA TEAM PRO -SOVELLUKSESSA

Polar Team Pro -sovellus näyttää treenin yhteenvedon heti treenin jälkeen. Lisäksi siinä on edistynyt analyysinäkymä tietojen tarkempaa vertailua ja karttanäkymä sijaintien analysointia varten. Polar Team Pro -sovelluksen treeninäkymässä on kolme päänäkymää: **YHTEENVETO, ANALYYSI JA KARTTA**.

MUOKKAA

Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta **Muokkaa**, jos haluat muokata treenin aloitus- tai lopetusaikaa. Punaisella merkitty alue on sovelluksella tallennettu treeni, ja sen ulkopuolella oleva alue osoittaa koko sensoreilla tallennetun treenijajan.

RAPORTTI

Tämä näkyy **Yhteenveto**-näkyvän oikeanpuoleisessa yläkulmassa treenin jälkeen. Valitse **Raportti**, niin sovellus näyttää joukkuetreenin keskiarvonäkymän ja pelaajakohtaiset näkymät. Raportin voi tallentaa iPadin tiedostojärjestelmään tai lähettää eteenpäin eri tavoilla käyttämällä näkyvän oikeanpuoleisessa yläkulmassa olevaa jakokuvaketta.

YHTEENVETO

YHTEENVETO-näkyvässä näkyvät treenin kaikki pelaajatiedot.

Lajittele pelaajat

Pelaajia voidaan lajitella nimen, numeron tai treenitietojen (syke, nopeus, sprintit jne.) perusteella. Lajittele pelaajat haluamasi muuttujan mukaan napauttamalla sitä.

Näytä pelaajan treenin yhteenveto

- Avaa yksityiskohtainen treenin yhteenveto napauttamalla pelaajan profiilia **YHTEENVETO**-näkyvästä.
- Katso tietyn hetken syke-, nopeus- tai askeltiheystiedot taulukon alapuolella olevan vaakasuuntaisen vierityspalkin avulla.
- Vaihda pelaajaa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

ANALYYSI

Analyyseinäkymässä voit verrata pelaajan tietoja joukkueen keskiarvoon tai verrata kahta pelaajaa keskenään. Voit myös tarkastella ja muokata merkkejä.

Vertaa pelaajan tietoja joukkueen keskiarvoon

1. Valitse **Vertaile napauttamalla**.
2. Valitse pelaaja, jonka tietoja haluat verrata.


Vertaa kahta pelaajaa keskenään

1. Valitse **Vertaile napauttamalla**.
2. Valitse pelaaja, jonka tietoja haluat verrata.
3. Napauta **Joukkueen keskiarvo** ja valitse pelaaja.

Näytä merkit

Näytä treenin merkit napauttamalla .

Muokkaa merkkejä

1. Näytä merkit napauttamalla .
2. Napauta merkkiä, jota haluat muokata.
3. Napauta muokkaamisen jälkeen **Valmis**.

KARTTA

Kartta näyttää pelaajien sijainnin kentällä valitulla aikavälillä visuaalisesti. Mitä lämpimämpi väri on, sitä kauemmin pelaaja on ollut kyseisellä alueella. Voit valita näkyviin kaikkien pelaajien kartat tai vain tiettyjen pelaajien kartat. Kentästä voidaan näyttää viivakaavio tai lämpökartta ja satelliitti- tai kuvitusnäkyvä.

Huomaa:

- Kartan näyttäminen edellyttää sensoreiden synkkausta telakan kanssa.
- Kartan näyttäminen treenikentän havainnollistuksessa edellyttää kentän luomista sovelluksessa. Tämä täytyy tehdä vain kerran kutakin kenttää kohden.

Luo treenikenttä lämpökarttaa varten

1. Napauta treeniä **Joukkueen aloitussivu** -näelmästä.
2. Valitse **KARTTA**-näkyvä ja napauta **Luo uusi kenttä**.
3. Vedä, lähennä ja kierrä kenttää kehyksessä kahdella sormella.
4. Vedä kahvat kentän kulmiin yhdellä sormella.
5. Sijoita kulmat mahdollisimman tarkasti ja napauta **Lukitse kulmat**.
6. Nimeä kenttä ja napauta **Luo**.

ANALYSOI TIETOJA TEAM PRO -VERKKOPALVELUSSA

Polar Team Pro -verkkopalvelussa käytettävissä ovat treenien yhteenvedot, yleiskuva koko joukkueesta tai valitusta pelaajasta, tehokkaat treenien analysointi- ja vertailumahdollisuudet, pelaajan sijainti lämpökartalla tai viivakaaviona, syke- ja nopeusalueiden sekä sprinttien lukumäärän erittelyt kaavioina sekä pitkän aikavälin raportit ja tiedonsiirto.

Jos treenin tiedot eivät näy verkkopalvelussa, varmista, että olet synkannut tiedot telakan avulla sensoreista verkkopalveluun. Lisätietoja on kohdassa "Synkkaa tiedot telakan avulla sensoreista verkkopalveluun" sivulla 24.

Näytä ja analysoi yksittäinen treeni: Valitse treeni kalenterin **Aktiviteetit**-näelmästä. Treeneillä on kaksi päänäkymää: **YHTEENVETO** ja **ANALYYSI**.

YHTEENVETO

Yhteenvetonäkymässä näytetään yleiskatsaus joukkueen treenistä ja pelaajakohtaisista suoritusmuuttujista.

Joukkueen keskiarvo: Tässä osiossa näkyvät joukkueen keskiarvot eri muuttujissa.

Pelaajat: Luettelossa näkyvät kaikki treeniin osallistuneet pelaajat.

Näkymä: Käytettävissä on kaksi näkymää: täysi ja tiivistetty.

Lajittele pelaajat: Pelaajat voidaan lajitella kahdella tavalla: napsauta lajitteluperusteena käytettävää muuttujaa Pelaajat-välilehdeltä tai valitse **LAJITTELUPERUSTE** ja haluamasi muuttuja.

MUOKKAA TREENIÄ

Treenin muokkaustoiminnolla valmentajat voivat poistaa treenistä pelaajia tai siirtää pelaajia toiseen olemassa olevaan treeniin. Lisäksi valmentajat voivat luoda uusia treenejä.

Siirrä pelaajia

1. Avaa treenin yhteenveto.
2. Valitse siirrettävät pelaajat.
3. Valitse näkymän alareunasta **Siirrä**.
4. Valitse treeni, johon pelaajat siirretään.
5. Valitse **Tallenna**. Pelaajat siirretään treeniin.



Huomaa, että voit siirtää pelaajia vain samana päivänä tehtyihin treeneihin.

Poista pelaajia

1. Avaa treenin yhteenveto.
2. Valitse poistettavat pelaajat.
3. Valitse näkymän alareunasta **Poista**.

Luo uusi treeni

1. Avaa treenin yhteenveto.
2. Valitse pelaajat, jotka haluat lisätä uuteen treeniin.
3. Valitse näkymän alareunasta **Luo uusi**.
4. Näyttöön avautuu uusi sivu. Valitse laji ja tyyppi sekä lisää nimi ja huomautukset. Valitse sitten **Tallenna**.

ANALYYSI

Analyyseinäkymässä voit verrata pelaajien suorituksesta kertovia tietoja.

LISÄÄ MERKKI

Merkkejä voidaan lisätä treeniin myös analyyseinäkymässä. Lisää merkki kaavioon napsauttamalla sitä.

NÄYTÄ MERKKI

Näet treeniin lisäämäsi merkit valitsemalla **NÄYTÄ MERKIT**.

VERTAILE

Vertaile useita pelaajia kerralla. Voit vertailla syke-, nopeus- ja askeltiheyskaavioita sekä tarkastella sykealueita, nopeusalueita ja sprinttejä koskevia tietoja.

VERTAILE PELAAJIA

Kun valitset yksittäisen pelaajan, voit katsella kuvaajassa samaan aikaan useita muuttujia. Kun valitset useita pelaajia, voit vertailla kaaviossa yhtä muuttujaa kerrallaan.

1. Valitse treeni.
2. Napsauta **ANALYYSI**.
3. Valitse vertailtavat pelaajat pudotusvalikosta.


tai

1. Valitse treeni.
2. Napsauta luettelossa olevia pelaajien nimiä.
3. Napsauta näytön alareunasta **ANALYSOI**.

VERTAILE VAIHEKOHTAISIA TIETOJA

1. Merkitse sen vaiheen valintaruutu, jota haluat tarkastella.
2. Vain valitun vaiheen tiedot näytetään.


LÄHENNÄ VERTAILUNÄKYMÄÄ

1. Pidä hiiren oikeaa painiketta painettuna kaavion siinä kohdassa, josta haluat aloittaa vaiheen, vedä hiirellä haluamaasi vaiheen loppukohtaan ja vapauta hiiren painike.
2. Nollaa lähennys ja palaa oletusnäkyymään napsauttamalla .

TREENIN RAJAAMINEN

Voit muokata treenin aloitus- ja lopetusaikaa. Voit lyhentää treeniä alusta, lopusta tai molemmista päistä.

NÄIN RAJAAT TREENIN

1. Valitse treeni.
2. Napsauta oikealta -painiketta.
3. Valitse **RAJAA TREENIÄ** ja määritä treenin aloitus- tai lopetusaika liukusäätimellä. Voit myös kirjoittaa aloitus- ja lopetusajat kenttiin.
4. Valitse **TALLENNA**.




Huomaa, että treenin rajaamista ei voi perua.



VAIHEET

Lisää treeniin vaiheita. Kun olet lisännyt vaiheen, voit valita vain sen vaiheen suorituksesta kertovat tiedot. Vaiheita voi lisätä vain verkkopalvelussa ja niitä voi lisätä vasta treenin päätyttyä. Vaiheita ei voi lisätä treenin aikana.

LISÄÄ VAIHE

1. Valitse treeni **Aktiviteetit**-näkökulmasta.
2. Napsauta oikealta .
3. Napsauta **LISÄÄ JAKSO**, pidä hiiren oikeanpuoleista painiketta painettuna siinä kohdassa, josta haluat aloittaa vaiheen, vedä hiirellä haluamaasi vaiheen loppukohtaan ja vapauta hiiren painike. Voit myös kirjoittaa vaiheen aloitus- ja lopetusajat kenttiin.
4. Nimeä vaihe.
5. Napsauta **TALLENNA JAKSO**.

NÄYTÄ VAIHEEN TIEDOT

1. Valitse treeni.
2. Merkitse sen vaiheen valintaruutu  **Phase 2**  00:00:50, jonka haluat nähdä.
3. Vain valitun vaiheen tiedot näytetään.

Käyttäjät voivat nyt luoda vaiheita jo treenin aikana. Vaiheet synkataan verkkopalveluun, jossa niitä voi tarkastella osana treenin tietoja.

Samaan aikaan voi tallentaa useita vaiheita.

Vaiheiden tallentamisen aloitus- ja lopetustoiminnot ovat treenin vastaavista toiminnoista erilliset, eli vaiheen lopettaminen ei lopeta treeniä. Vaihetta ei kuitenkaan voi aloittaa, ennen kuin treeni on aloitettu.

RR-INTERVALLI

Voit tarkastella kaaviossa treenien tai otteluiden syketiedoista kerättyjä tietoja RR-intervallista eli ajasta peräkkäisten sydämenlyöntien välissä. Kaaviota voi lähentää ja siitä voi eristää osioita tarkempaa analyysia varten. Saatavana ovat RR-intervallin minimi-, maksimi- ja keskiarvo sekä sykevälivaihtelu (RMSSD).

VIE TIEDOT

Vie treenitiedot XLS- tai CSV-muodossa. Voit valita, viedäänkö koko joukkuetta vai vain tiettyjä pelaajia koskevat tiedot. Voit myös valita, viedäänkö tiettyjä vaiheita vai koko treeniä koskevat tiedot. Valitse sarakkeissa näytettävät tiedot ja muuttujat.

Voit valita tiedot seuraavista: Pelaajan numero, pelaajan nimi, treenin nimi, tyyppi, vaiheen nimi, kesto, aloitusaika, lopetusaika, minimisyke (bpm), keskisyke (bpm), maksimisyke (bpm), minimisyke (%),

keskisyke (%), maksimisyke (%), aika sykealueella, kokonaismatka, matka/min., maksiminopeus, keskinopeus, sprintit, matka nopeusalueella, kiihdytysten määrä, kalorit, treenikuormituslukema, Kardiokuorma, palautumisaika, aika tehoalueilla, Lihaskuorma tehoalueilla, Lihaskuorma, lyhin RR-intervalli, pisi RR-intervalli, keskim. RR-intervalli ja HRV (RMSSD).

VIE TREENIN TIEDOT

1. Valitse treeni **Aktiviteetit**-näkymästä.
2. Napsauta oikeanpuoleisesta yläkulmasta **VIE**.
3. Valitse pelaajat.
4. Valitse vaiheet.
5. Valitse näytettävät tiedot.
6. Napsauta **VIE XLS-TIEDOSTONA** tai **VIE CSV-TIEDOSTONA**.

VIE PELAAJAN RAAKATIEDOT

1. Valitse treeni **Aktiviteetit**-näkymästä.
2. Napsauta oikeanpuoleisesta yläkulmasta **VIE**.
3. Valitse pelaajat.
4. Napsauta **VIE RAAKATIEDOT**.

Vie raakatiedot -vaihtoehdon avulla viedään treenin sekuntikohtaiset tiedot. Raakatiedot viedään zip-tiedostona, jonka sisältämissä pelaajakohtaisissa kansioissa on CSV-tiedosto, txt-tiedosto ja GPX-tiedosto.

- CSV-tiedostossa on sekuntikohtaiset syke-, nopeus-, matka-, kiihdytys-/jarrutus- ja askeltiheystiedot.
- TXT-tiedosto sisältää suodattamattomat RR-intervallitiedot, jotka voidaan analysoida kolmansien osapuolten sykevälivaihtelutyökalujen avulla.
- GPX-tiedostossa on sijaintitiedot, joita voidaan tarkastella kolmansien osapuolten työkalujen avulla.

RAPORTIT

Raportit-osiossa voit luoda erilaisia raportteja joukkueesi treeneistä. Voit valita raporttiin sisällytettävän ajanjakson sekä sen, miten tiedot näytetään. Raportti voidaan luoda koko joukkueesta, tai voit valita raporttiin vain osan pelaajista. Voit myös luoda viikoittaisia raportteja yksittäisistä tai useista pelaajista.

Raportit voi tulostaa suoraan palvelusta, ja yhteenvetoraportit voi viedä .csv-muodossa. Kaikkiin vietäviin joukkuetreenien yhteenvetoihin voi lisätä nimen, tyypin ja huomautuksen.

POHJAT

Luo mukautettuja pohjia, joiden avulla voit viedä helposti haluamasi tiedot.

Luo mukautettu raporttipohja

1. Valitse **Mukautettu pohjaRaporttipohja**-pudotusvalikosta.
2. Valitse tiedot, jotka näytetään pylväskaaviossa.

3. Valitse tiedot, jotka näytetään viivakaaviossa.
4. Valitse laji.
5. Napsauta **Luo raportti**.

Tallenna raporttipohja

Kun raporttipohja on luotu, se on tallennettava.

1. Valitse **TALLENNA POHJA**.
2. Nimeä pohja.
3. Napsauta **TALLENNA**.

Pohja lisätään raporttipohjien pudotusvalikkoon.

Poista pohja

1. Valitse **POISTA POHJAT**.
2. Valitse pohjat, jotka haluat poistaa.
3. Napsauta **POISTA**.

YHTEENVETO

Luo yhteenvetoraportti

Käytä pohjaa tai noudata näitä ohjeita:

1. Valitse aikaväli, jolta haluat raportin. Vaihtoehdot ovat **Päiväraportti, Viikkoraportti, Kuukausiraportti ja Vuosiraportti** tai **Mukautettu jakso**.
2. Valitse raportin jakso/päivämäärä.
3. Valitse pelaajat.
4. Valitse treenin tyyppi.
5. Valitse näytetyt arvot.
6. Napsauta **LUO RAPORTTI**.

Voit myös viedä valittujen pelaajien tiedot erillisiin .csv-tiedostoihin valitsemalla **Vie**.

KAAVIOT

Luo yksittäisistä pelaajista tai koko joukkueesta raportteja, joissa voi olla yksi pylväskaavio ja kaksi viivakaaviota. Voit valita ajanjakson, jolta raportti luodaan, sekä siihen sisällytettävät tiedot ja tietojen näyttötavan.

Luo kaavioraportti

Käytä pohjaa tai noudata näitä ohjeita:

1. Valitse aikaväli, jolta haluat raportin. Vaihtoehdot ovat **Päiväraportti, Viikkoraportti, Kuukausiraportti ja Vuosiraportti** tai **Mukautettu jakso**.
2. Valitse, miten valitun jakson tiedot näytetään raportissa. Voit valita tietojen luokitteluperusteeksi **Päivä, Viikko** tai **Kuukausi**.

3. Valitse raportin jakso/päivämäärä.
4. Valitse pelaajat.
5. Valitse laji.
6. Valitse tiedot, jotka näytetään pylväskaaviossa.
7. Valitse tiedot, jotka näytetään viivakaaviossa.
8. Napsauta **LUO RAPORTTI**.

TREENIKUORMITUS

Treenikuormitus sisältää **Kardiokuorma-** ja **Lihaskuorma-**raportin.

Kardiokuormaraportti näyttää valitun pelaajan Kardiokuorman statuksen ja Kardiokuorman kehityksen. Kardiokuorman status vertaa Rasituksen ja Sietokyvyn välistä suhdetta ja kertoo, miten treenaaminen vaikuttaa kehoon. Kardiokuorman statuksen seuraaminen auttaa pitämään kokonaistreenimäärän hallinnassa sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Valitse ajanjakso, jolta haluat raportin. Vaihtoehdot ovat **Viime kuukausi, Viimeiset 3 kuukautta** tai **Viimeiset 6 kuukautta**.

Lihaskuorman raportti voi auttaa seuraamaan, miten pelaajien treenitottumukset vaikuttavat heidän valmiuteensa kestää treeniä. Jos tehoalueet ovat käytössä, raportin luomiseen käytetään vain tehoalueiden dataa. Valitse ajanjakso, jolta haluat raportin. Vaihtoehdot ovat **Viime kuukausi, Viimeiset 3 kuukautta** tai **Viimeiset 6 kuukautta**.


Voit valita kuvaajaan mukaan myös tehoalueet. Huomaa, että Lihaskuorman statukseen sisällytetään vain valitut tehoalueet.

Lisätietoja Kardiokuormasta ja Lihaskuormasta on kohdassa "Treenikuormitus" sivulla 41.

POLAR-SYKEALUEET

Kun pelaajan maksimisyke valitaan sykealueiden laskentamenetelmäksi, käyttäjän valitsemat sykealueet määritetään prosentteina pelaajan maksimisykkeestä. Alueet ovat yksilöllisiä, sillä ne ovat kunkin pelaajan oman maksimisykkeen prosenttiosuuksia. Koko joukkueen sykealueet määräytyvät samojen prosenttiosuuksien mukaan. Treeni jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Alueita voi muokata Team Pro -verkkopalvelussa, ja ne voi mukauttaa erikseen jokaista lajia varten.

MUOKKAA SYKEALUEITA

1. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta .
2. Valitse **Joukkueen asetukset**.
3. Valitse **LAJIPROFIILIT** ja profiili, jota haluat muokata. Jos lajiprofiileja on vain yksi, se valitaan automaattisesti.
4. Valitse **Vapaa** kohdasta **SYKEALUEEN TYYPPI** ja muokkaa alueita.
5. Napsauta **TALLENNA**.

Tavoitealue	Intensiteetti % HRmax- arvosta*, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Treenin vaikutus
MAKSIMI			Vaikutus: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille.
	90–100 % 171– 190 bpm	alle 5 minuuttia	Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille. Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervaleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestoiisiin kilpailuihin.
RANKKA	80–90 % 152–172 bpm	2–10 minuuttia	Vaikutus: Parantaa nopeuskestävyyttä. Tunne: Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä. Suositellaan: Kokeneille urheilijoille

Tavoitealue	Intensiteetti % HRmax-arvosta*, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Treenin vaikutus
			ympärivuotiseen treeniin eri kestoilla. Tärkeys kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.
KESKITASO			
	70–80 % 133–152 bpm	10–40 minuuttia	Vaikutus: Parantaa yleistä treenivauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa. Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys. Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.
KEVYT			
	60–70 % 114–133 bpm	40–80 minuuttia	Vaikutus: Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa. Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä vain kevyesti. Suositellaan: Kaikille pitkiin treeneihin peruskuntokaudella ja palauttaviin treeneihin kilpailukaudella.
ERITTÄIN KEVYT			
	50–60 % 104–114 bpm	20–40 minuuttia	Vaikutus: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttämään sekä edistää palautumista. Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa. Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko treenikauden ajan.

* HR_{max} = maksimisyke (220 – ikä). Esimerkki: 30-vuotias, 220 – 30 = 190 lyöntiä minuutissa.

Treenaaminen sykealueella 1 tapahtuu erittäin alhaisella teholla. Treenaamisen pääperiaate on, että suoritustaso paranee treenin jälkeisen palautumisen aikana, ei vain treenin aikana. Palautumista voi nopeuttaa erittäin kevyellä treenillä.

Treenaaminen sykealueella 2 kehittää kestävyyttä, ja se on tärkeä osa kaikkia treeniohjelmia. Tällä alueella treenit ovat helppoja ja aerobisia. Pitkäkestoinen treenaaminen tällä kevyellä alueella johtaa tehokkaaseen energiankulutukseen. Edistyminen vaatii sinnikkyyttä.

Treenaaminen sykealueella 3 parantaa aerobista voimaa. Treenaaminen on intensiivisempää kuin sykealueilla 1 ja 2 mutta edelleen pääasiassa aerobista. Sykealueella 3 treeni voi koostua esimerkiksi intervaleista, joita seuraa palautuminen. Tällä alueella treenaaminen parantaa erityisesti verenkierron tehokkuutta sydämessä ja luustolihasissa.

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on treenattava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla treenaaminen tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervaleissa, joiden kesto on enintään 10 minuuttia. Treeni on sitä tehokkaampi, mitä lyhyempiä intervallit ovat. Riittävä palautuminen intervallien välillä on erittäin tärkeää. Alueiden 4 ja 5 treenimalli on suunniteltu huippusuorituskyvyn tuottamiseen.

Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa laboratorioissa mitatun maksimisykkeen tai itse kenttätestin avulla mitatun maksimisykearvon avulla. Tavoitealueella treenatessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei ole tarpeen. Syke sopeutuu treenin intensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä syketavoitealueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

Sykkeiden reagointi treenin intensiteettiin riippuu kunto-, palautumistaso- ja ympäristötekijöistä. On tärkeää tarkkailla omia väsymyksen tuntemuksia ja mukauttaa treeniohjelmaa niiden mukaisesti.

YKSILÖLLINEN TREENAAMINEN

Yksilöllisen treenaamisen toiminto yhdistää pelaajien omien treenien ja joukkueen yhteisten treenien tiedot. Pelaajien omien treenien lisäksi voit tarkastella pelaajien aktiivisuus-, uni-, Nightly Recharge™-, treenikuormitus-, Kardiokuorman status- ja palautumisen tila -tietoja. Tasapainota treenaaminen ja lepo sekä muodosta tarkka käsitys pelaajien palautumisen tilasta ennen seuraavan treenin aloittamista. Treenikuormitus näyttää, kuinka treeni vaikuttaa pelaajiisi, ja auttaa sinua tunnistamaan heidän rajansa, hienosäätämään treenien tehoa ja välttämään loukkaantumisia. Pelaajien tiedot ovat saatavilla heti, kun he ovat synkanneet Polar-laitteensa Flow-verkkopalveluun. Tiedot näkyvät sekä **Aktiviteetit**-kalenterinäkyymässä että pelaajien korteilla.

HENKILÖKOHTAINEN FLOW-TILI JA POLAR-LAITE

Jotta saisit enemmän irti yksilöllisen treenaamisen toiminnosta ja osaisit muodostaa hyvän käsityksen pelaajien kunnosta ja valmiudesta kauden aikana, jokainen pelaaja tarvitsee **henkilökohtaisen tilin Polar Flow -verkkopalveluun** (saatavana osoitteesta flow.polar.com/start) ja **Polar-laitteen, jossa on aktiivisuuden seurantatoiminto. Yksilöllisen treenaamisen toimintoa voi käyttää myös ilman Polar-laitetta, mutta sen täysi hyödyntäminen edellyttää Polar-laitteen käyttöä.**

Kun Flow-verkkopalvelua käytetään Polar-laitteen kanssa:




- Pelaajat voivat nähdä Team Pro -treeninsä henkilökohtaisella Flow-tilillään.
- Pelaajat käyttävät Polar-laitteitaan omien treeniensä aikana ja synkkaavat tiedot Flow-verkkopalveluun.
- Valmentaja voi nähdä pelaajien omat treenit Team Pro -verkkopalvelussa.
- Valmentaja voi nähdä pelaajien aktiivisuus- ja unitiedot.
- Valmentaja ja pelaajat voivat seurata treenikuormitus-, Kardiokuorman status- ja Nightly Recharge™ -tietoja, jotka auttavat saavuttamaan tasapainon treenin ja levon välillä.

Kun Flow-verkkopalvelua käytetään ilman Polar-laitetta:

- Pelaajat voivat nähdä Team Pro -treeninsä henkilökohtaisella Flow-tilillään.
- Pelaajat voivat lisätä treenejä manuaalisesti Flow-tililleen.

VALMENTAJAN PIKAOPAS


Valmistelut: Pelaajat luovat henkilökohtaiset tilit Polar Flow -verkkopalveluun osoitteessa flow.polar.com/start. Jos heillä on Polar-laite, he saavat ohjeet laitteen käyttöönottoon tilin luomisen aikana. Kun he ovat luoneet tilinsä, he ilmoittavat sinulle Flow-tiliensä käyttäjänimet.

1. Tarkista ennen pelaajien henkilökohtaisten tilien yhdistämistä Team Pro -verkkopalveluun, että olet synkannut kaikki synkkaamattomat treenitiedot Polar Pro -sensoreista.
2. Kirjaudu sisään joukkueesi tilille Team Pro -verkkopalvelussa.
3. Napsauta kohtaa  ja valitse **Pelaajaluettelo**.
4. Avaa pelaajaprofiili napsauttamalla  -nappia pelaajan kohdalta.
5. Kirjoita pelaajan Flow-tilin käyttäjänimi **Yhdistä Polar-tili** -kenttään.
6. Napsauta **Tallenna**.
7. Pelaajat kirjautuvat henkilökohtaisille Flow-tililleen ja hyväksyvät yhdistämiskutsut **Ilmoitukset**  -välilehdellä.
8. Tämän jälkeen henkilökohtaiset Flow-tilit on yhdistetty joukkueesi Polar Team Pro -tiliin.
9. Synkkaa Polar Pro -sensorit aina, kun olet yhdistänyt henkilökohtaisen pelaajatilin Team Pro -verkkopalveluun.



Kutsu on lähetettävä jokaiselle pelaajalle erikseen. Pelaajien kannattaa luoda omat tilinsä ensin, mutta jos pelaaja ei ole rekisteröinyt Flow-tiliä sähköpostiosoitteella, johon kutsu lähetetään, pelaajaa saa sähköpostiinsa viestin, joka sisältää linkin Flow-tilin luomista varten.



Kun pelaajan henkilökohtainen tili on yhdistetty, hänen profiilikuvansa vieressä Team Pro -verkkopalvelun pelaajaluettelossa näkyy ketjukuvake . Kaikki henkilökohtaiset treenit (myös aiemmin tehdyt) tulevat näkyviin Team Pro -tilille tilien yhdistämisen jälkeen. Ennen tilien yhdistämistä tehdyt joukkuetreenit eivät tule näkyviin pelaajan henkilökohtaiselle Flow-tilille.



Pelaajalle lähetetyn kutsun voi perua, ennen kuin pelaaja on hyväksynyt sen. Kutsun hyväksymisen jälkeen sama vaihtoehto muuttuu **Poista yhteys** -toiminnoksi, jolla yhteyden henkilökohtaiseen Flow-tiliin voi poistaa.

PELAAJAN PIKAOPAS

1. Luo henkilökohtainen tili Flow-verkkopalveluun osoitteessa flow.polar.com/start ja noudata näytöllä näkyviä ohjeita. Jos sinulla on Polar-laite, saat ohjeet laitteen käyttöönottoon tilin luomisen aikana.
2. Kun olet luonut tilin, kerro tilisi sähköpostiosoite valmentajallesi. Valmentajasi lähettää sinulle sen jälkeen tilien yhdistämiskutsun.
3. Kirjaudu henkilökohtaiselle Flow-tilillesi sähköpostiosoitteellasi ja salasanallasi sekä hyväksy yhdistämiskutsu **Ilmoitukset** -välilehdellä.
4. Henkilökohtainen Flow-tilisi on nyt yhdistetty joukkueesi Polar Team Pro -tiliin.



Kaikki henkilökohtaiset treenit (myös aiemmin tehdyt) tulevat näkyviin valmentajille Team Pro -tilille tilien yhdistämisen jälkeen. Henkilökohtaisten treenien lisäksi valmentajat voivat nähdä pelaajien unitiedot, Nightly Recharge -tilan, palautumisen tilan ja Kardiokuorman statussen. Ennen tilien yhdistämistä tehdyt joukkuetreenit eivät tule näkyviin henkilökohtaiselle Flow-tilillesi.

1. Lue laitteesi pikaopas

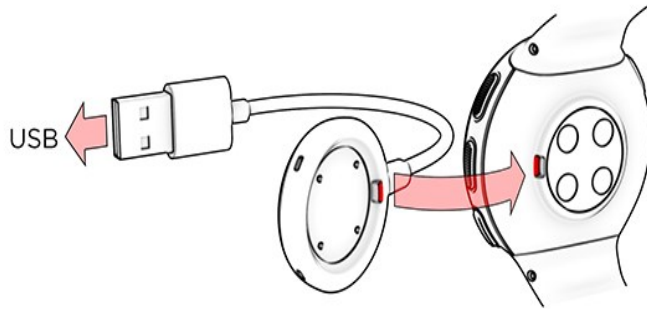
Tutustu Polar-laitteeseesi lukemalla sen mukana toimitettu pikaopas. Lisätietoja, täysimittainen käyttöohje ja opasvideoita on osoitteessa support.polar.com.

2. Synkkaa Polar-laitteesi päivittäin

Muista synkata Polar-laitteesi Flow-verkkopalveluun päivittäin. Siten varmistat, että kaikki treenis, aktiivisuutesi ja unitietosi sekä muut tiedot pysyvät aina ajan tasalla.

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

1. Liitä Polar-laitteesi tietokoneeseen sen mukana toimitetulla USB-johdolla.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkkaus alkaa.
3. Valmis-ilmoitus tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot Polar-laitteesta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkkaa muuttamasi asetukset aina, kun liität laitteen tietokoneeseen. Jos synkkaus 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 asentamaan päivityksen. Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa Polar-laitteen ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset laitteeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointinappia.



Voit synkata laitteesi myös langattomasti iOS- tai Android-laitteen Flow-mobiilisovelluksella. Flow-sovellus on helpoin tapa synkata treenitiedot Polar-laitteesta verkkopalveluun. Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -sovelluskaupasta. Lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/en/support/Flow_app. Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, se on yhdistettävä Polar-laitteeseen.

TEAM PRO -PALVELUN YKSITTÄISEN PELAAJAN KUUKAUSINÄKYMÄ

Yksilöllisen treenaamisen toiminto tuo uusia osioita Team Pro -verkkopalvelun yksittäisten pelaajien näkyymiin. Palvelussa näkyvät nyt pelaajan henkilökohtaiset treenit, aktiivisuustiedot ja Polar-testit* (esimerkiksi kuntotesti, ortostaattinen testi, hyppytesti, RR-tallennus, juoksuosuustesti, pyöräilytesti ja jalkojen palautumistesti).

* Huomaa, että saatavilla olevat toiminnot vaihtelevat laitteittain.

Palautumisen tila: Palautumisen tila arvioi, kuinka paljon treenikuormitusta henkilö sietää. Se seuraa kumulatiivista kuormitusta eli treenien ja aktiivisuuden intensiteettiä, määrää ja toistumistiheyttä sekä huomioi treenitaustan arvioidessaan fyysisen rasittuneisuuden nykyisen ja tulevan tilan. Avaa uuteen ikkunaan napsauttamalla. Näet saman palautumisen tilan, joka näytetään pelaajan henkilökohtaisella Flow-tilillä. Tietoa voi vain katsella, ei käsitellä.



Passiivisuusleima: Passiivisuusleima lisätään, jos henkilö on paikallaan liian pitkään eli tunnin ajan.

108%

Saavutettu prosenttiosuus päivittäisestä aktiivisuustavoitteesta: Näyttää, kuinka suuri osuus päivittäisestä aktiivisuustavoitteesta on saavutettu.



Suoritetut testit: RR-tallennus, Ortostaattinen testi, Kuntotesti, Hyppytesti, Juoksukuntotesti, Pyöräilykuntotesti ja Jalkojen palautumistesti.



Joukkueetreeni: Joukkueetreenien yhteydessä näytetään joukkueen logo.

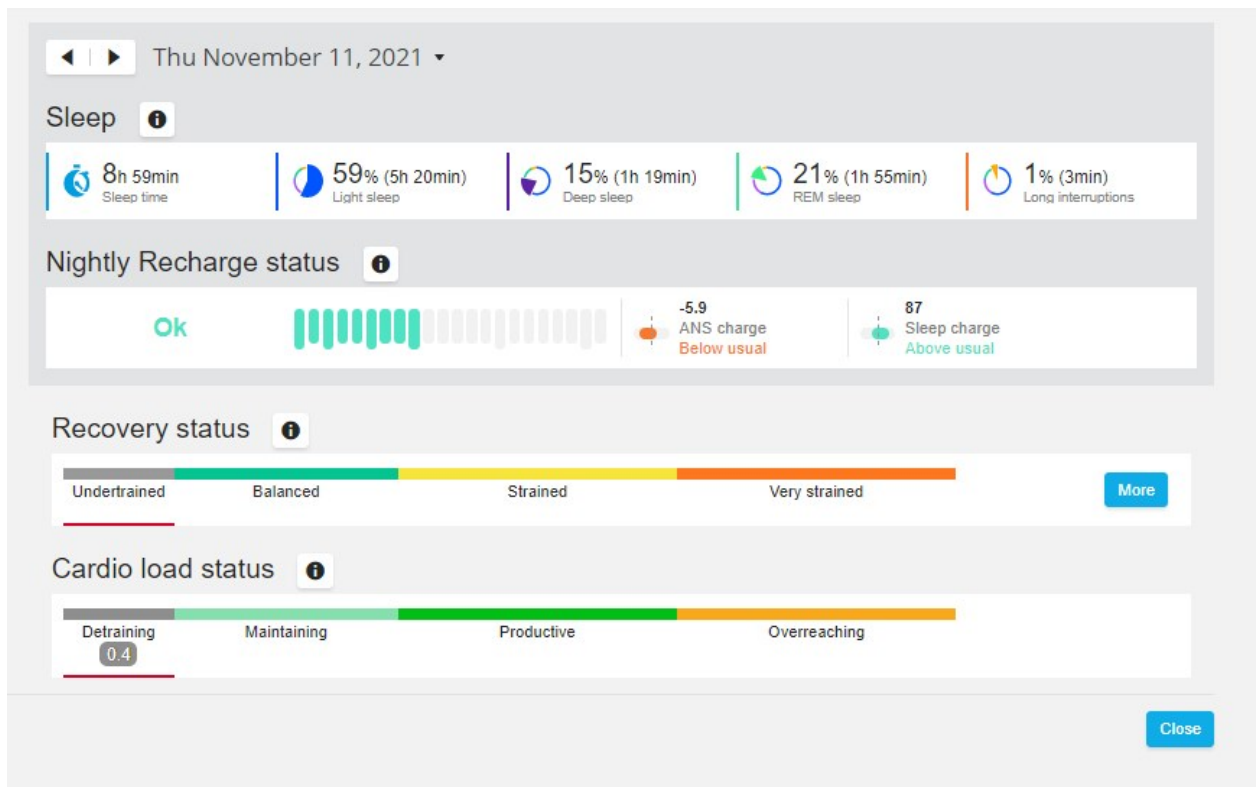


Henkilökohtaiset treenit: Henkilökohtaisten treenien yhteydessä näytetään lajitunnus. Avaa uuteen ikkunaan napsauttamalla. Näet saman palautumisen tilan, joka näytetään pelaajan henkilökohtaisella Flow-tilillä. Tietoa voi vain katsella, ei käsitellä.



Ottelu: Joukkueen otteluiden yhteydessä näytetään musta lajitunnus.

TEAM PRO -PALVELUN YKSITTÄISEN PELAAJAN PÄIVÄNÄKYMÄ



Hyvä tietää



- **Koko joukkueen** kalenterinäkyvässä näytetään vain joukkueetreenit.
- Yksittäisen pelaajan kalenterinäkyvässä näytetään sekä joukkueetreenit että henkilökohtaiset treenit.
- Raportit sisältävät vain joukkueetreenit, eikä henkilökohtaisia treenejä sisällytetä niihin.

- Pelaajien henkilökohtaisilla Flow-tileillä joukkuetreenit on merkitty lajiprofiilin kuvakkeella. Team Pro -tilillä nämä treenit on merkitty joukkueen logolla.


Pelaajan henkilökohtaisen Flow-tilin yhdistämisen poistaminen Polar Team Pro -verkkopalvelusta

Pelaaja tai valmentaja voi katkaista yhteyden tiliin milloin tahansa. Kun yhteys pelaajan tiliin katkaistaan Team Pro -tililtä, pelaajan henkilökohtaiset treenitiedot poistetaan joukkueen tililtä. Yhteyden voi poistaa valmentaja Team Pro -verkkopalvelussa tai pelaaja henkilökohtaisella Flow-tilillään.

Valmentaja

1. Kirjaudu sisään joukkueesi tilille Team Pro -verkkopalvelussa.
2. Napsauta kohtaa  ja valitse **Pelaajaluettelo**.
3. Avaa pelaajaprofiili napsauttamalla  -nappia pelaajan kohdalta.
4. Napsauta **Poista yhteys** pelaajan sähköpostiosoitteen jälkeen **Yhdistetty Polar-tili** -kentässä.
5. Napsauta **Tallenna**.


Pelaaja

1. Kirjaudu sisään henkilökohtaiselle Polar Flow -tilillesi osoitteessa flow.polar.com
2. Napsauta oikeanpuoleisesta yläkulmasta  (nimi/profiilikuva).
3. Valitse **Asetukset**.
4. Napsauta Pääsy tiliin -osiosta **poista** sen organisaation kohdalta, jonka yhteyden haluat poistaa.

POLAR-NOPEUSALUEET

Nopeusalueiden avulla treenin teho on helppo valita ja sitä on helppo ohjata nopeuden perusteella treenin aikana. Lisäksi ne auttavat sekoittamaan treeniin eri tehoja, joiden avulla saavutetaan ihanteelliset tulokset. Alueita on viisi, ja voit joko käyttää oletusalueita tai määrittää omasi. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeusalueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoiselle henkilölle. Alueita voi muokata Team Pro -verkkopalvelussa, ja ne voi mukauttaa erikseen jokaista lajia varten.

MUOKKAA NOPEUSALUEITA

1. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta  .
2. Valitse **Joukkueen asetukset**.
3. Valitse **LAJIPROFIILIT** ja profiili, jota haluat muokata. Jos lajiprofiileja on vain yksi, se valitaan automaattisesti.
4. Valitse **Vapaa** kohdassa **NOPEUSALUEEN TYYPPI** ja muokkaa alueita.
5. Napsauta **TALLENNA**.

SPRINTIT

Pelaajan treenin aikana ottamat sprintit lasketaan. Yli 2,8 m/s²:n kiihdytykset lasketaan sprinteiksi. Kiihdytyksen pituus voi vaihdella. Se voi olla räjähtävä kolmen askeleen kiihdytys tai pidempi, 20–30 metrin maksimisprintti. Molemmat lasketaan yhdeksi sprintiksi, kun kynnyksarvo 2,8 m/s² ylittyy.



SPRINTTIKYNNYS

Voit seurata sprinttien määrää joko kiihdytys- tai nopeuskynnyksen perusteella. Valitse oletusasetus tai vapaa asetus. Jos valitset vapaan asetuksen, voit valita kynnyksen itse. Arvon voi antaa nopeutena (km/h) tai kiihtyvyytenä (m/s²). Kiihtyvyyden oletusarvo on 2,8 m/s².

Voit muuttaa sprinttikynnyksen tyyppiä Team Pro -verkkopalvelun kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**.

TREENIKUORMITUS

Treenikuormitus-toiminto auttaa ymmärtämään treenin aiheuttamaa ponnistelua. Treenikuormitus lasketaan kunkin treenin intensiteetin ja keston perusteella. Treenikuormitus-toiminnon ansiosta lyhyttä ja intensiivistä treeniä voidaan verrata pitkään, alhaisemman intensiteetin treeniin. Treenikuormitus ilmoitetaan käyttäjälle päivinä ja tunteina, mikä mahdollistaa treenien tarkemman vertailun.

Treenikuormitus perustuu treenin intensiteettiin ja keston. Treenin intensiteetti mitataan sykkeen perusteella. Laskentaan vaikuttavat myös henkilökohtaiset tiedot, kuten ikä, sukupuoli, paino, VO₂max ja treenihistoria. Kun treenihistoriaa ei vielä ole käytettävissä, laskennassa käytetään valittua treenitaustaa. Laskennassa huomioidaan myös anaerobiset kynnyksarvot. Jos olet mitannut ne luotettavasti, päivitä verkkopalvelussa näkyvät oletusarvot. Treenin laji huomioidaan lajikohtaisen kertoimen avulla, mikä parantaa tarkkuutta.

Kevyt 0–6 tuntia

Kohtalainen 7–12 tuntia

Rankka 13–24 tuntia

Erittäin rankka 25–48 tuntia

Äärimmäinen Yli 48 tuntia

Treenikuormituksen mahdolliset näyttötavat ovat Kardiokuorma ja Lihaskuorma, Palautumisaika tai Tulos. Kardiokuorma mittaa verenkiertoelimistösi reagointia treeniin eli sitä, kuinka voimakkaasti treenaaminen kuormitti sydäntäsi ja verisuonistoasi. Lihaskuorma mittaa treenin aiheuttamaa kuormitusta tuki- ja liikuntaelimistöllesi, joka koostuu nivelistäsi, lihaksistasi ja luustostasi. Palautumisaika on arvio ajasta, jonka tarvitset täysimittaiseen treenistä palautumiseen. Treenikuormituksen tulos on numeerinen arvo, joka perustuu arvioon treenin aikana käytetystä hiilihydraatista ja proteiinista. Tyypillinen arvo 30–90 minuutin treenille on 50–250.

Voit muokata treenikuormituksen näyttötapaa Team Pro -verkkopalvelun kohdassa **Joukkueen asetukset > Yleiset**. Treenikuormituksen näyttötavan vaihtoehdot ovat **Kardiokuorma ja Lihaskuorma, Palautumisaika** tai **Tulos**.

KARDIOKUORMA

Kardiokuorma mittaa verenkiertoelimistösi reagointia treeniin eli sitä, kuinka voimakkaasti treenaaminen kuormittaa sydäntäsi ja verisuonistoasi. Kardiokuormasi näytetään treeni-impulssina (TRIMP). Se on yleisesti käytetty menetelmä treenikuormituksen määrittämiseen. TRIMP lasketaan jokaisen treenin jälkeen syketietojesi ja treenin keston perusteella, ja siihen vaikuttavat fyysiset asetukset, lepo- ja maksimisykkeesi sekä sukupuolesi.

Kardiokuormaa ei päivitetä treenien aikana sovellukseen. Se lasketaan Team Pro -verkkopalvelussa treenin jälkeen, kun tiedot synkataan.

Sanallinen kuvaus ja pisteasteikko

Kardiokuorman sanalliset kuvaukset ja pisteasteikko ovat viisiportaiset: **Erittäin alhainen, Alhainen, Keskitaso, Korkea, Erittäin korkea**. Asteikot ovat mukautuvia. Ne on lisätty absoluuttisen numeerisen arvon rinnalle, jotta yksittäisen treenin kuormittavuutta on helpompi tulkita. Ne kertovat, miten rankka treeni oli verrattuna 90 edellisen päivän keskivertotreeniin. Koska ne mukautuvat, ne eivät vastaa absoluuttisia numeerisia arvoja suoraan.

Ne mukautuvat kehitykseesi: mitä enemmän treenaat, sitä suurempaa kuormitusta kestäät. Tämä tarkoittaa myös sitä, että pari kuukautta aiemmin kolmen pisteen arvoiseksi (Keskitaso) arvioitu kuormitus voi nyt olla vain kahden pisteen arvoinen (Alhainen), koska treenin sietokykyysi on parantunut. Tämä kuvastaa sitä, että samankaltainen treeni voi vaikuttaa kardiosäätelyysi eri tavoin riippuen treenihistoriastasi ja senhetkisestä kunnostasi.

Kardiokuorman status

Kardiokuorman status vertaa Rasituksen ja Sietokyvyn välistä suhdetta ja kertoo, miten treenaaminen vaikuttaa kehoosi. Kardiokuorman statuksen seuraaminen auttaa pitämään kokonaistreenimääräsi hallinnassa sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

Kun alat seurata Kardiokuorman statustasi, sinun on ensin kerättävä tietoa, josta saadaan analyysiin tarvittava vertailuarvo, ennen kuin voit saada tarkkaa palautetta statuksestasi. Sinulla on oltava tallennettuna tietty määrä treenihistoriaa, ennen kuin rasitus ja sietokyky voidaan määrittää luotettavasti. Tästä syystä et näe kaikkia tietoja heti. Vertailuarvon luominen kestää muutamia viikkoja. Näet ennen tarkan palautteen saamista arvion (merkitty tähdellä*).

Kardiokuorman statuksen laskemiseen tarvitaan keskimääräistä päivittäistä kuormitustasi koskevat tiedot 28 edelliseltä päivältä. Jos sinulla ei ole Flow-palveluun tallennettua treenihistoriaa, ensimmäiset neljä treeniviikkoa kerryttävät tietoa vertailuarvon luomiseen. Tänä aikana Kardiokuorman statuksesi voi olla epätarkka. Etenkin jos treeniviikkosi ovat kevyempiä tai raskaampia kuin tavallisesti, ne voivat vääristää Kardiokuorman statusta väliaikaisesti ja tuottaa virheellisen statuksen. Kun olet treenannut kuukauden ajan sinulle tavanomaiseen tapaan, Kardiokuorman statuksen pitäisi olla luotettava.


LIHASKUORMA

Lihaskuorma mittaa treenin aiheuttamaa kuormitusta tuki- ja liikuntaelimistöllesi, joka koostuu nivelistäsi, lihaksistasi ja luustostasi. Se auttaa määrittämään treenikuormitukset anaerobisissa tehokkaissa treeneissä, kuten lyhyissä intervaleissa, sprinteissä ja mäkitreeneissä, joissa syke ei ehdi reagoida intensiteetin muutoksiin.

Lihaskuormaa kuvataan numeerisella arvolla. Lisäksi lihaskuormasta annetaan sanallinen kuvaus viisiportaisella pisteasteikolla: Erittäin alhainen, Alhainen, Keskitaso, Korkea, Erittäin korkea. Asteikot ovat mukautuvia. Ne on lisätty absoluuttisen numeerisen arvonnalle, jotta sinun on helpompaa tulkita yksittäisen treenin kuormittavuutta. Lihaskuorma lasketaan automaattisesti treenien tehotiedoista ulko- ja sisälajeissa, kun taas GPS- ja kiihtyvyytiedot ovat saatavana juoksupohjaisista lajiprofiileista (lukuun ottamatta jääkiekkoa ja lentopalloa).

Koska Lihaskuorma lasketaan tehotiedoista, tehoalueiden tarkka määrittäminen jokaiselle pelaajalle on tärkeää. Tehoalueet määritellään suhteessa aerobiseen maksimitehoon (MAP). Jos pelaajat ovat mitanneet MAP-arvonsa (aerobisen maksimitehonsa), päivitä ne pelaajaprofiilien asetuksissa **Joukkueen asetukset** -valikon **Pelaajaluettelo**-näkyvässä. Jos pelaajan henkilökohtaista Flow-tiliä ei ole yhdistetty Team Pro -palveluun, hänen MAP-arvonsa lasketaan VO2max-arvosta.

Lisää Lihaskuorma lajiprofiiliin

1. Valitse oikeanpuoleisesta yläkulmasta .
2. Valitse Lajiprofiilit.
3. Valitse muokkaa sen lajiprofiiliin alta, johon haluat lisätä lihaskuorman.
4. Aseta **Lihaskuorma ja tehoalueet** päälle.
5. Valitse **Tallenna**.



Kun olet muuttanut Lihaskuorma-asetusta lajiprofiilin asetuksissa (päälle tai pois) Team Pro -verkkopalvelussa, sinun on kirjauduttava ulos Team Pro -sovelluksesta ja sitten takaisin sisään, jotta muutos tulee voimaan.

POLAR TEAM PRO -RATKAISUN HUOLTAMINEN

Huolto-ohjeiden noudattaminen on tärkeää, sillä se auttaa takaamaan Polar Team Pro -treeni- ja valmennusratkaisun pitkän käyttöiän.

POLAR PRO -SENSORI

- Irrota sensorit sykevöistä ja säilytä ne erillään.
- Huuhtelee sensorit haalealla juoksevalla vedellä jokaisen treenin jälkeen.
- Älä aseta märkiä sensoreita telakkaan.
- Säilytä sensorit telakassa.
- Kun sensoreita ei käytetä päivittäin tai ne varastoidaan pidemmäksi aikaa, lataa ne säännöllisesti, jotta sensoreiden akut eivät tyhjene kokonaan.

SYKEVYÖT

- Huuhtelee sykevöitä haalealla juoksevalla vedellä jokaisen treenin jälkeen.
- Pese sykevöitä pesukoneessa 40 °C:ssa joka viidennen käyttökerran jälkeen. Käytä aina pesupussia (sisältyy pakettiin). Irrota sensorit sykevöistä ennen pesua.
- Älä käytä valkaisu- tai huuhteluainetta.
- Säilytä sykevöitä Polar Team Pro -laukun ilmareiällisessä taskussa.
- Älä säilytä sykevöitä märkinä.

POLAR PRO TEAM -TELAKKA

- Pyyhi telakka säännöllisesti kostealla liinalla.
- Älä käytä sateella tai kosteissa olosuhteissa.
- Vältä telakan altistamista suoralle auringonpaisteelle.

TEKNISET TIEDOT

Polar Pro -sensori

Akkutyypit: 390 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku tai 501 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku (sensorit, joiden takana on X-merkki).

Sensorin materiaalit: ABS, ABS + 30 % GF, PC, ruostumaton teräs

Sykevöiden materiaalit: 38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria

Käyttölämpötila: -10 °C ... +45 °C

Polar Pro Team -telakka

Akkutyypit: 2 800 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Telakan materiaalit: ABS + PC, PC, messinki (kullattu), teräs, ruostumaton teräs, alumiini, LDPE / termoplastinen kumi

Käyttölämpötila: 0 °C ... +35 °C

TÄRKEITÄ TURVALLISUUSTIETOJA

VAIHTOVIRTAKÄYTTÖISET LAITTEET

Nämä varotoimet koskevat kaikkia tuotteita, jotka kytketään vakiomalliseen pistorasiaan.

Seuraavien varotoimien noudattamatta jättäminen voi johtaa sähköiskun aiheuttamaan vakavaan loukkaantumiseen tai kuolemaan, tulipaloon tai laitteen vaurioitumiseen.

Asianmukaisen tehonlähteen valitseminen laitetta varten:

- Käytä vain laitteen mukana toimitettua tai valtuutetusta korjauspisteestä saamaasi tehonlähdettä ja vaihtovirtajohtoa.
- Verkkovirtasovittimet on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- Varmista, että pistorasian virta vastaa tehonlähteessä ilmoitettuja tietoja (jännitteen [V] ja taajuuden [Hz] osalta). Jos et ole varma kotisi pistorasioihin tulevan virran tyypistä, kysy ammattitaitoiselta sähköasentajalta.
- Älä käytä muita kuin standardinmukaisia tehonlähteitä, kuten generaattoreita tai inverttereitä, vaikka jännite ja taajuus vaikuttaisivat sopivilta. Käytä vain vakiomallisen pistorasian vaihtovirtaa.
- Älä ylikuormita pistorasiaa, jatkojohtoa, jakorasiaa tai muuta sähköliitintä. Varmista, että ne kestävät laitteen (tiedot ilmoitetaan tehonlähteessä) ja mahdollisten muiden samassa virtapiirissä olevien laitteiden kokonaisvirran (ampeereina [A]).

Vältä virtajohtojen ja tehonlähteen vaurioittamista:

- Suojaa virtajohdot niin, että niiden päälle ei astuta.
- Suojaa johdot puristumiselta ja jyrkiltä taivutuksilta erityisesti lähellä liitintää pistorasiaan, tehonlähteeseen ja laitteeseen.
- Älä vedä tai solmi virtajohtoja äläkä taivuta niitä jyrkästi. Käsittele johtoja asianmukaisesti.
- Älä altista virtajohtoja lämmönlähteille.
- Pidä virtajohdot poissa lasten ja lemmikkien ulottuvilta. Älä anna niiden purra tai jyrsiä johtoja.
- Kun irrotat virtajohdon, vedä pistokkeesta. Älä vedä johdosta.

Jos virtajohto tai tehonlähde vaurioituu, lopeta sen käyttö välittömästi. Irrota laite pistorasiasta ukkosella ja laitteen ollessa pitkiä aikoja käyttämättömänä.

Laitteissa, joissa on tehonlähteeseen liitettävä vaihtovirtajohto, virtajohto on aina kytkettävä seuraavien ohjeiden mukaan:

1. Kytke vaihtovirtajohto tehonlähteeseen. Varmista, että se kiinnittyy kunnolla.
2. Kytke vaihtovirtajohdon toinen pää pistorasiaan.

AKKU- JA PARISTOKÄYTTÖISET LAITTEET

Nämä varotoimet koskevat kaikkia akku- ja paristokäyttöisiä tuotteita.

Akkujen ja paristojen vääränlainen käyttö voi aiheuttaa akku- tai paristonesteen vuotamisen, ylikuumenemisen tai räjähdyksen. Vuotanut akku- ja paristoneste on syövyttävää ja mahdollisesti myrkyllistä. Se voi aiheuttaa ihon ja silmien ärtymistä. Lisäksi se on haitallista nieltynä.

Vain ladattavat akut:

- Lataa vain tuotteen mukana toimitetulla laturilla.

LANGATTOMAT LAITTEET

Ennen kuin nouse lentokoneeseen tai pakkaat langattoman laitteen ruumaan kirjattaviin matkatavaroihin, poista langattoman laitteen paristot tai akut tai kytke langaton laite pois päältä, jos siinä on virtakytkin. Langattomat laitteet voivat lähettää radiotaajuusenergiaa samaan tapaan kuin matkapuhelimet, jos akut tai paristot ovat laitteessa ja langattomassa laitteessa on virta päällä (jos siinä on virtakytkin).

KAIKKI LAITTEET

Älä yritä korjata laitetta.

Älä yritä purkaa, avata, huoltaa tai muokata laitetta tai sen tehonlähdettä. Tämä saattaa aiheuttaa sähköiskun vaaran tai muun vaaran. Jäljet yrityksestä avata laite ja/tai muokata sitä, mukaan lukien minkä tahansa tarrojen kuoriminen, puhkaiseminen tai irrottaminen, mitätöivät rajoitetun takuun.

TUKEHTUMISVAARA

Tämä laite voi sisältää pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran alle 3-vuotiaille lapsille. Pidä pienet osat lasten ulottumattomissa.

LAINSÄÄDÄNNÖLLISET TIEDOT

POLAR PRO TEAM -TELAKKA

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.



Tämä tuote on direktiivien 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/en/regulatory_information.



Tämä tuote on direktiivien 2006/66/EY ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja sähköiset osat on hävitettävä erikseen.

Vaativuuden mukaisuusvakuutus

Kanada

Polar Electro Oy ei ole hyväksynyt mitään käyttäjän tähän laitteeseen tekemiä muutoksia. Kaikki muutokset voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Yhdysvallat

Polar Electro Oy ei ole hyväksynyt mitään käyttäjän tähän laitteeseen tekemiä muutoksia. Kaikki muutokset voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.

FCC:n lakisääteiset tiedot

Tämä laite on FCC-sääntöjen osan 15 mukainen. Käyttöön sovelletaan kahta ehtoa: (1) tämä laite ei saa aiheuttaa haitallista häiriötä ja (2) tämän laitteen on otettava vastaan kaikenlaiset häiriöt, mukaan lukien häiriö, joka voi aiheuttaa virheellistä toimintaa.

POLAR PRO -SENSORI

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/en/regulatory_information.



Tämä tuote on direktiivien 2006/66/EY ja 2012/19/EU mukainen. Paristot ja sähköiset osat on hävitettävä erikseen.

VAATIVUUSTEN MUKAISUUSVAKUUTUS

Kanada

Polar Electro Oy ei ole hyväksynyt mitään käyttäjän tähän laitteeseen tekemiä muutoksia. Kaikki muutokset voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Industry Canadian (IC) lakisääteiset tiedot

Tämä laite on Industry Canadian lisenssistä vapautetun RSS-standardin tai -standardien mukainen. Käyttöön sovelletaan kahta ehtoa: (1) tämä laite ei saa aiheuttaa häiriöitä ja (2) tämän laitteen on otettava vastaan kaikenlaiset häiriöt, mukaan lukien häiriö, joka voi aiheuttaa laitteen virheellistä toimintaa.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Yhdysvallat

Polar Electro Oy ei ole hyväksynyt mitään käyttäjän tähän laitteeseen tekemiä muutoksia. Kaikki muutokset voivat mitätöidä käyttäjän oikeuden käyttää laitetta.

FCC:n lakisääteiset tiedot

Tämä laite on FCC-sääntöjen osan 15 mukainen. Käyttöön sovelletaan kahta ehtoa: (1) tämä laite ei saa aiheuttaa haitallista häiriöitä ja (2) tämän laitteen on otettava vastaan kaikenlaiset häiriöt, mukaan lukien häiriö, joka voi aiheuttaa virheellistä toimintaa.

Huomautus: Tämä laite on testattu ja sen on todettu noudattavan FCC-sääntöjen osan 15 mukaisia luokan B digitaalisen laitteen raja-arvoja. Nämä rajat on laadittu suojaamaan haitallisilta häiriöiltä asuinalueilla olevissa asennuksissa. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuusenergiaa ja voi ohjeiden vastaisessa asennuksessa ja käytössä aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Ei kuitenkaan voida taata, ettei häiriöitä aiheutuisi missään asennuksessa.

Jos tämä laite aiheuttaa radio- tai televisiovastaanottimen toimintaan haitallisia häiriöitä, jotka voidaan todeta kytkemällä laite päälle ja pois päältä, asiakasta kehoitetaan kokeilemaan seuraavia häiriöiden korjaustoimia:

1. Suuntaa tai sijoita antenni uudelleen.
2. Siirrä laite ja vastaanotin kauemmas toisistaan.
3. Liitä laite eri virtapiirissä olevaan pistokkeeseen kuin vastaanotin.
4. Pyydä apua jälleenmyyjältä tai kokeneelta radio-/tv-tekniikolta.

Tämä laite säteilee radiotaajuusenergiaa, mutta laitteen säteilemän energian teho on reilusti FCC:n asettamien, radiotaajuuksille altistumista koskevien raja-arvojen alapuolella. Tämä laite on FCC:n radiotaajuussäteilylle kontrolloimattomassa ympäristössä altistumista koskevien rajojen mukainen. Laitetta on kuitenkin käytettävä niin, että mahdollisuus antennin ja ihmisen väliseen kosketukseen minimoidaan normaalissa käytössä.

HUOMIOITAVAA

Polar Team Pro -ratkaisu kertoo tärkeistä suorituksen osa-alueista. Ratkaisu on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistasosi treenin aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykkeen, nopeuden ja matkan. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

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

HÄIRIÖT TREENIN AIKANA

Sähkömagneettiset häiriöt ja treenilaitteet

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

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

1. Riisu sensorin sykevyö ja käytä treenilaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta treenilaitetta, 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 sensorin sykevyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään treenilaitetta häiriöttömällä alueella.

Jos treenilaitte ei edelleenkään toimi treenilaitteiston kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/support.

RISKIEN MINIMOINTI TREENIEN AIKANA

Treenaamiseen saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen treeniohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen treeniohjelman 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 voivat vaikuttaa treenitehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energija juomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä treenin aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää treeni tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta, defibrillaattoria tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja ilmenneistä häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan voi myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai defibrillaattorin kaltaisten muiden ihonalaisten laitteiden kanssa, sillä markkinoilla on lukuisia erilaisia laitteita. 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 Tekniset tiedot -kohdasta. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita lähettimen elektrodien kohdalta hyvin, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.

Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin musta väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Jos käytät ihollasi hajustetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen Yhdysvalloista tai Kanadasta. Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin Yhdysvalloista tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- Alkuperäisen ostopahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, sykevyötä, käsivarsihihnaa eikä Polar-vaatteita.
- Tämä takuu ei kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.
- Kahden (2) vuoden takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huolloissa riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, puh. 08 5202 100, faksi 08 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -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.

iPad on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Lightning on Apple Inc:n tavaramerkki.

”Made for iPad” tarkoittaa, että elektroninen lisälaitte on suunniteltu erityisesti iPadiin yhdistettäväksi ja että kehittäjä on vahvistanut sen täyttävän Applen suorituskykyvaatimukset. Apple ei vastaa laitteen käytöstä tai siitä, onko laite turvallisuutta koskevien ja lakisääteisten standardien mukainen. Huomaa, että tämän lisälaitteen käyttö iPadin kanssa voi vaikuttaa langattoman yhteyden tehoon.

Lightning-liitin ja tyypin A USB:

Lightning-liitin toimii seuraavissa laitteissa: iPad Air 2, iPad mini 3, iPad, jossa on Retina-näyttö, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4. sukupolvi) ja iPad mini.

USB toimii seuraavissa laitteissa: iPad Air 2, iPad mini 3, iPad, jossa on Retina-näyttö, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4. sukupolvi) ja iPad mini.

iPad ja Retina ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. iPad Air, iPad mini ja Lightning ovat Apple Inc:n tavaramerkkejä.

POLAR JA TIETOSUOJA

POLAR TEAM PRO – JOUKKUEEN OHJEET

Kun joukkue ostaa Polar Team Pro -tuotteen, sen ja Polarin välille muodostuu sopimus. Tässä sopimuksessa Polar toimii tietojen käsittelijänä, joka vastaa Polar Team Pro -palveluun ladattujen tietojen säilyttämisestä ja hallinnoimisesta. Joukkue toimii rekisterinpitäjänä ja vastaa tiedoista, jotka ladataan palveluun, sekä siitä, miten tietoja käsitellään. Joukkueen vastuulla on varmistaa, että pelaajien tiedot ovat oikein, sekä käsitellä yksittäisten pelaajien tietojenkäsittelypyynnöt, kuten poistaa tiedot tarvittaessa palvelusta. Polar käsittelee tietoja rekisterinpitäjän ohjeiden ja tämän kanssa sovittujen käyttöehtojen mukaisesti.

Kun joukkueen pääkäyttäjä rekisteröityy Polar Team Pro -palveluun, hänen antamaansa sähköpostiosoitteeseen lähetetään vahvistusviesti. Sähköpostiosoite on vahvistettava 30 päivän kuluessa, tai luotu tili lukitaan ja Polar Team Pro -palveluun kirjautuminen ei onnistu. Vahvistuksen voi kuitenkin tehdä edelleen myös 30 päivän kuluttua.

Pelaajien henkilötietoja säilytetään Polar Team Pro -palvelussa. Tietoja tulee käsitellä sen maan tietosuojalakien mukaan, jossa Polar Team Pro -palvelua käytetään. Joukkueen vastuulla on hankkia lupa tietojen käsittelyyn pelaajilta, jos maan lainsäädäntö niin edellyttää. Alaikäisten osalta on hankittava kirjallinen lupa pelaajan lailliselta huoltajalta, jos maan lainsäädäntö niin edellyttää.

Useimpien maiden lainsäädännön mukaan henkilöllä on oikeus saada pääsy omiin tietoihinsa. Käytännössä tämä voi esimerkiksi tarkoittaa, että pelaaja voi pyytää tietojensa näkemistä tai poistamista. Tällöin pelaajan tulee ottaa yhteyttä henkilöön, joka vastaa joukkueen tiedoista.

Polarin tietosuojakäytännön on oltava saatavilla pelaajille ja alaikäisten pelaajien huoltajille, jotta he tietävät, miten tietoja käytetään Polarin järjestelmässä.

POLAR TEAM PRO – PELAAJAN OHJEET

Pelaajien tietoja (esim. numeroa, nimeä ja syntymäaikaa) säilytetään Polar Team Pro -palvelussa. Kaikki tiedot tallennetaan Polarin käyttämän palveluntarjoajan palvelimelle. Yksittäisen treenin tietoja säilytetään joukkueen iPadilla enintään kaksi kuukautta, ja sieltä ne lähetetään Polar Team Pro -verkkopalveluun. Yksittäisten pelaajien henkilökohtaiset Polar-tilit voidaan myös yhdistää Polar Team Pro -palveluun valmentajan nähtäväksi. Jokainen pelaaja myöntää joukkueelle luvan tarkastella henkilökohtaisen tilinsä treenitietoja. Pelaaja voi myös perua tämän luvan. Kunkin pelaajan henkilökohtaiset Flow-tilit sijaitsevat Polar Flow -palvelussa, ja tiedot tallennetaan Polarin käyttämän palveluntarjoajan palvelimille. Palvelimet ovat EU:ssa tai EU:n ulkopuolella.

Jokaisella pelaajalla on oikeus saada pääsy tietoihinsa kyseessä olevan maan tietosuojalakien mukaisesti. Yleensä tämä tarkoittaa esimerkiksi, että pelaajalla on oikeus nähdä, mitä tietoja hänestä on tallennettu, ja oikeus pyytää tarvittaessa tietojen poistamista. Kun pelaaja haluaa pääsyn tietoihinsa, pelaajan tulee ottaa yhteyttä henkilöön, joka vastaa joukkueen tiedoista.

Lisätietoja Polarin tietosuojakäytännöistä on osoitteessa <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

VASTUUNRAJOITUS

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

1.7 FI 6/2023