

POLAR®

Polar Ignite 3



KÄYTTÖOHJE

Sisällys

Sisällys	2
Polar Ignite 3 -käyttöohje	8
Esittely	8
Ota kaikki irti Polar Ignite 3:sta	9
Polar Flow -sovellus	9
Polar Flow -verkkopalvelu	9
Aloittaminen	10
Kellon asetusten määrittäminen	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimesta ja Polar Flow -sovelluksella	10
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella	11
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta	11
Nappitoiminnot ja kosketusnäyttö	11
Nappitoiminnot	11
Kosketusvärinäyttö	12
Eleet	12
Taustavalon aktivointi	12
Ilmoitusten katselu	12
Merkitse treenin aikana kierros	12
Kellotaulu, näkymät ja valikko	12
Kellotaulu	12
Näkymät	13
Valikko	13
Taustavalo- ja näyttöasetukset	16
Taustavalon aktivointi	16
Taustavalon kirkkaus	16
Näytön Aina päällä -tila	17
Puhelimen ja kellon yhdistäminen	17
Ennen kuin yhdistät puhelimen:	17
Puhelimen yhdistäminen:	17
Yhteyden poistaminen	18
Laitteohjelmiston päivittäminen	18
Puhelimella tai tabletilla	18
Tietokoneen kautta	18
Asetukset	20
Yleiset asetukset	20
Yhdistä ja synkronoi	20
Jatkuva sykeseuranta	20
Lentotila	20
Taustavalon kirkkaus	20
Näyttö aina päällä	20
Älä häiritse	21
Puhelimen ilmoitukset	21
Musiikin hallinta	21
Yksiköt	21
Kieli	21
Aktiivisuusmuistutus	21

Värinä	21
Pidän kelloa	21
Paikannussatelliitit	21
Tietoja kellosta	21
Valitse näkymät	22
Kellotaulun asetukset	27
Asettelu	27
Viisarit ja tausta	28
Väriteema	28
Widgetit	28
Aika ja päivämäärä	29
Aika	29
Päivämäärä	29
Viikon ensimmäinen päivä	29
Fyysiset asetukset	29
Paino	30
Pituus	30
Syntymäaika	30
Sukupuoli	30
Treenitausta	30
Aktiivisuustavoite	30
Unentarve	31
Maksimisyke	31
Leposyke	31
VO2max	32
Pika-asetukset	32
Näyttökuvakkeet	33
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen	33
Kellon käynnistäminen uudelleen	33
Kellon tehdasasetusten palauttaminen	33
Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta	33
Tehdasasetusten palauttaminen kellosta	34
Harjoittelu	35
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus	35
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta	35
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietojesi tai käytä Nightly Recharge -toimintoa	36
Treenin aloittaminen	36
Suunnitellun treenin aloittaminen	37
Pikavalikko	38
Treenin aikana	40
Treeninäkymien selaaminen	40
Ajastimien asettaminen	41
Intervalliajastin	41
Alaspäin laskeva ajastin	42
Kierrosajan mittaaminen	42
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan	42
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä	43
Ilmoitukset	43
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen	43
Harjoitusten yhteenveto	43

Harjoituksen jälkeen	43
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa	46
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa	46
Ominaisuudet	47
Smart Coaching	47
Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus	48
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa	50
Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa	50
Liikuntavinkit	51
Univinkit	51
Energiatasojen säätelyvinkit	51
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta	52
SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas	56
Yönaikainen ihon lämpötila	60
FitSpark™- päivittäinen treeniopas	63
Treenin aikana	64
Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella	66
Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla	66
Näytön opastus	66
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus	68
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa	69
Ennen testiä	70
Testin suorittaminen	70
Testitulokset	70
Kuntotasoluokat	71
Miehet	71
Naiset	71
VO2max	71
Kävelytesti	73
Testin suorittaminen	73
Testitulokset	74
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	74
Juoksukuntotesti	76
Testin suorittaminen	76
Testitulokset	77
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	78
Polar-juoksuohjelma	79
Polar-juoksuohjelman luominen	80
Juoksutavoitteen aloittaminen	80
Edistymisen seuranta	80
Running Index	80
Lyhyen aikavälin analyysi	81
Pitkän aikavälin analyysi	82
Training Load Pro™	83
Kardiokuorma	83
Koettu kuorma	83
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä	83
Rasitus ja Sietokyky	84
Kardiokuorman status	84
Kardiokuorman status kellossa	84

Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	85
FuelWise™	87
Treenaaminen FuelWisen kanssa	88
Älykäs hiilarimuistutus	88
Manuaalinen hiilarimuistutus	89
Juomamuistutus	89
Älykkäät kalorit	90
Treenin vaikutus	90
Jatkuva syke seuranta	91
Jatkuva syke seuranta kellossa	91
Aktiivisuuden seuranta 24/7	92
Aktiivisuustavoite	93
Aktiivisuustiedot kellossa	93
Aktiivisuusmuistutus	93
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	94
Aktiivisuusopas	94
Aktiivisuuden vaikutus	94
Paikannussatelliitit	95
Avustettu GPS	95
A-GPS:n voimassaolo	95
Takaisin alkuun	95
Kisavauhti	96
Lajiprofiilit	97
Sykealueet	97
Nopeusalueet	97
Nopeusalueasetukset	97
Treenitavoite ja nopeusalueet	98
Treenin aikana	98
Treenin jälkeen	98
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta	98
Uintimetriikat	98
Allasuinti	98
Altaan pituus -asetus	99
Avovesiuinti	99
Sykkeen mittaaminen vedessä	99
Uintitreenin aloittaminen	100
Uinnin aikana	100
Uinnin jälkeen	100
Sää	101
Virransäästöasetukset	103
Energianlähteet	103
Energianlähteiden yhteenveto	104
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa	104
Ääniohjaus	104
Puhelimen ilmoitukset	105
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön	106
Älä häiritse	106
Ilmoitusten katselu	106
Musiikin hallinta	107
Asetukset Polar Flow -sovelluksessa	107

Sykesensoritila	107
Sykesensoritilan ottaminen käyttöön:	108
Sykkeen jakamisen keskeyttäminen:	108
Vaihdettavat rannekkeet	108
Rannekkeen vaihtaminen	108
Yhteensopivat sensorit	109
Polar Verity Sense	109
Polar OH1 -optinen sykesensori	109
Polar H10 -sykesensori	109
Polar H9 -sykesensori	110
Sensoreiden yhdistäminen kelloon	110
Sykesensorin yhdistäminen kelloon	110
Polar H9, Polar H10	110
Polar OH1+, Polar Verity Sense	110
Yhteyden poistaminen	111
Polar Flow	112
Polar Flow -sovellus	112
Harjoitustiedot	112
Aktiivisuustiedot	112
Unitiedot	112
Lajiprofiilit	112
Kuvanjako	112
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen	112
Polar Flow -verkkopalvelu	113
Päiväkirjassasi	113
Raportit	113
Ohjelmat	113
Lajiprofiilit Polar Flow'ssa	113
Uuden lajiprofiilin lisääminen	114
Lajiprofiilin muokkaaminen	114
Harjoittelun suunnitteleminen	115
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla	115
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	116
Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella	118
Tavoitteiden synkronointi kelloon	119
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa	119
Suosikit	121
Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin:	121
Suosikin muokkaaminen	121
Suosikin poistaminen	122
Synkronointi	122
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen	122
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	122
Tärkeitä tietoja	124
Akku	124
Akun lataaminen	124
Lataaminen treenin aikana	125
Akun kesto	125
Akun tila ja ilmoitukset	126
Akun tilan kuvake	126

Akun ilmoitukset	126
Kellon huoltaminen	126
Kellon pitäminen puhtaana	126
Huolehdi optisesta sykesensorista.	127
Säilytys	127
Huolto	127
Huomioitavaa	127
Häiriöt treenin aikana	127
Terveys ja treenaaminen	128
Varoitus – pidä paristot lasten ulottumattomissa	128
Polar-tuotteen turvallinen käyttö	129
Tekniset tiedot	129
Polar Ignite 3	129
Polar FlowSync -ohjelma	131
Polar Flow -mobiliisovelluksen yhteensopivuus	131
Polar-tuotteiden vesitiiviys	131
Lakisääteiset tiedot	132
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	133
Vastuunrajoitus	133

Polar Ignite 3 -käyttöohje

Tutustu uuteen kelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/fi/ignite-3.

Esittely

Onnittelut Polar Ignite 3:n valinnasta!

Polar Ignite 3 on modernin klassinen fitnesskello, joka tekee elämästäsi energisempää. Sen avulla saat juuri sinulle räätälöityä opastusta kellon ympäri. Herää virkeänä uuteen päivään unen seurantaominaisuuksien ja päivän vireystietojen avulla ja optimoi unirutiinisi niiden pohjalta. Lähde liikkumaan laitteen yksilöllisten treeniehdotusten ja reaaliaikaisen ääniohjauksen tuella. Näet hyödylliset tilastot yhdellä silmäyksellä upean kirkkaalta ja korkearesoluutioiselta AMOLED-kosketusnäytöltä, jossa on räätälöitäviä widgettejä.

Polar Ignite 3 näyttää herätessäsi täyden analyysin kehosi palautumisesta yön aikana sekä ennusteen energiatasostasi ja vireystilastasi tulevana päivänä. [Sleep Plus Stages™](#) -unen seuranta tarkkailee univaiheitasi (REM-uni, kevyt uni ja syvä uni) sekä antaa unipalautetta ja numeerisen unituloksen. [Nightly Recharge™](#) on yön aikana tehtävä palautumisen mittausta, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. Uusi [Sleepwise™](#)-ominaisuus auttaa ymmärtämään, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan.

[Training Load Pro](#) auttaa treenaamaan juuri sopivasti, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset. [FitSpark™](#)-treeniopas tarjoaa palautumis- ja valmiustasoasi sekä treenihistoriaasi vastaavia treenejä ja varmistaa siten, että olet valmiina valloittamaan uusia polkuja. Pidä energiatasosi ylhäällä koko treenin ajan uuden [FuelWise™](#)-tankkausavustajan tuella. FuelWise™ muistuttaa sinua tankkaamaan ja auttaa pitämään energiatasot riittävinä pitkien treenien aikana. Tarkastele, miten kehosi käyttää eri [energianlähteitä](#) treenin aikana. Edistykselliset juoksutoiminnot, kuten [Running Index](#) ja [Juoksuohjelmat](#), auttavat seuraamaan kehitystä juoksulajeissa. [Ääniohjaus](#)-toiminnolla saat treenin aikana reaaliaikaisia ääniohjeita Polar Flow -sovelluksesta kuulokkeisiisi tai kaiuttimiisi.

Arvioi oma kuntotasosi ja seuraa kehittymistäsi ajan mittaan Polarin testeillä. [Kuntotesti](#) on nopea ja mukava tapa tarkistaa kuntotasosi, kun olet aloittamassa treenaamisen. [Kävelytestin](#) avulla voit seurata aerobisen kuntosi kehitystä. Se on helppo, turvallinen ja kätevästi toistettavissa. [Juoksukuntotestin](#) avulla voit selvittää juoksu suorituksesi nykytason sekä mukauttaa syke- ja nopeusalueesi yksilöllisesti, jotta saat aina mahdollisimman suuren hyödyn juoksusta. Voit selvittää testillä myös maksimisykkeesi.

[Jatkuva sykeseuranta](#) on toiminto, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Yhdessä [24/7 aktiivisuuden seurannan](#) kanssa se antaa kattavan kuvan kaikesta päivittäisestä aktiivisuudestasi. Kellon [ohjatut Serene™-hengitysharjoitukset](#) auttavat rentoutumaan ja vähentämään stressiä.

Polar Ignite 3 mittaa sykkeen ranteesta Polar Precision Prime™ -yhdistelmäsensoritekniikalla sekä seuraa nopeutta, vauhtia, matkaa ja reittiä sisäänrakennetun GPS:n avulla. Kaksitaajuuksinen GPS-teknologia takaa huipputarkkuuden ja vähentää ympäristön häiriöiden vaikutuksia.

[Vaihdettavien rannekeiden](#) avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi tilanteessa kuin tilanteessa. Polar Ignite 3:ssa on älykellojen keskeiset ominaisuudet: [musiikin hallinta](#), [sää](#) ja [puhelimien ilmoitukset](#). [Sykesensoritilassa](#) voit helposti muuntaa kellosi sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Voit myös lähettää kellolla sykkeesi [Polar Club -järjestelmään](#), kun käyt Polar Club -tunneilla.



Pyrimme jatkuvasti parantamaan käyttäjäkokemusta kehittämällä tuotteitamme edelleen. Muista [päivittää kellon laiteohjelmisto](#) aina, kun uusi versio on saatavilla, jotta kellosi pysyy ajan tasalla ja saat siitä kaiken irti. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat kellon toimintaa tuomalla siihen parannuksia.

Ota kaikki irti Polar Ignite 3:sta

Liitä kellosi Polar-järjestelmään ja hyödynnä kaikki sen tarjoamat mahdollisuudet.

Polar Flow -sovellus

Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store® - tai Google Play™ -kaupasta. Synkronoi kello ja Polar Flow -sovellus treenin jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksistasi. Polar Flow -sovelluksesta näet myös, miten aktiivinen olet ollut päivän aikana, miten kehosi on palautunut treenaamisesta ja stressistä yön aikana sekä miten olet nukkunut. Yön aikana automaattisesti mitattujen Nightly Recharge -tietojen ja muiden mitattujen parametrien pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä erityisen rankkoina päivinä energiatasojen säätelyvinkkejä.

Polar Flow -verkkopalvelu

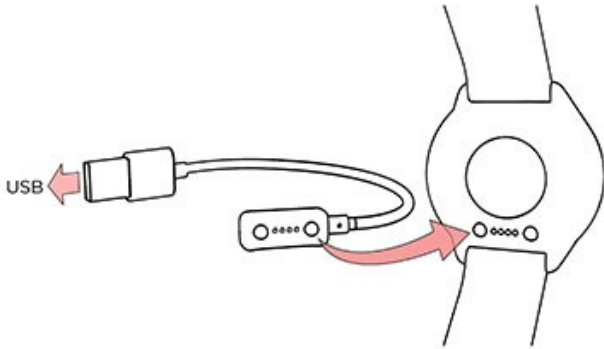
Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai Polar Flow -sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Kerro ystävillesi saavutuksistasi, etsi muita ahkeria liikkujia ja hae lisämotivaatiota sosiaalisista treeniyhteisöistä.

Kaikki tämä on osoitteessa flow.polar.com.

Aloittaminen

Kellon asetusten määrittäminen

Käynnistä ja lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla. Huomaa, että latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken. Akku kannattaa ladata ennen kellon käyttämistä. Tarkemmat tiedot akun lataamisesta on kohdassa [Akku](#).



Määritä kellon asetukset valitsemalla kellon kieli ja haluamasi menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: Selaa vaihtoehtoja ja valitse sopivin pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Vahvista valintasi napauttamalla näyttöä.

A. **Puhelimella:** Asennus mobiililaitteen avulla on kätevää, jos sinulla ei ole tietokonetta, jossa on USB-portti, mutta se saattaa kestää kauemmin. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

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



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

C. **Kellossa:** Jos sinulla ei ole yhteensopivaa mobiililaitetta etkä pääse heti tietokoneelle, jossa on Internet-yhteys, voit aloittaa määrittämällä asetukset kellossa. **Huomaa, että kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow'hun. Muista viimeistellä asetusten määrittäminen vaihtoehdon A tai B avulla, jotta saat Ignite 3:een uusimmat laiteohjelmistopäivitykset.** Flow'ssa näet myös tarkemman analyysin treeneistäsi, aktiivisuudestasi ja unitiedoistasi.

Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella



Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Polar Flow -sovelluksessa, **El puhelimen Bluetooth-asetuksissa.**

1. Pidä kello ja puhelin lähekkäin asetusten määrittämisen ajan.
2. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.
3. Lataa Polar Flow -sovellus puhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi.
5. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Polar Flow -sovelluksen **Aloita**-painiketta

6. Kun **Bluetooth-yhdistämisspynnön** vahvistusviesti tulee puhelimen näyttöön, tarkista, että puhelimessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
7. Hyväksy Bluetooth-yhdistämisspynnö puhelimessasi.
8. Vahvasta PIN-koodi kellossa napauttamalla näyttöä.
9. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
10. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Sovelluksessa saat opastuksen kirjautumista ja asennusta varten.

Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan kelloosi.



Jos saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto, liitä kello virtalähteeseen, jotta päivityksen asentaminen onnistuu ongelmitta, ja hyväksy sitten päivitys.

Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Kytke kellosi tietokoneen USB-porttiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Saat ohjeet kirjautumiseen ja asetusten määrittämiseen Polar Flow -verkkopalvelussa.

Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta

Mukauta arvoja pyyhkäisemällä näyttöä ja vahvasta valintasi napauttamalla sitä. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetuksia, paina painiketta, kunnes haluamasi asetukset näkyvät näytössä.



Huomaa, että kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow'hun. Kellon laiteohjelmistopäivitykset ovat saatavilla ainoastaan Polar Flow'n avulla. Varmista paras hyöty kellosta ja Polarin ainutlaatuisista ominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa seuraamalla vaihtoehdon A tai B ohjeita.

Nappitoiminnot ja kosketusnäyttö

Nappitoiminnot

Kellossa on yksi nappi, jonka toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen mukaan. Seuraavassa taulukossa kerrotaan napin toiminnot eri tiloissa.

Ajannäyttötila	Valikko	Treenin aloitustila	Treenin aikana
Avaa valikko	Palaa edelliselle tasolle	Palaa ajannäyttötilaan	Keskeytä treeni painamalla kerran. Jatka treeniä napauttamalla näyttöä.
Aloita yhdistäminen tai synkronointi pitämällä nappia painettuna	Älä muuta asetuksia	Valaise näyttö	Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä nappia painettuna.
Valaise näyttö	Peruuta valinnat		Valaise näyttö
	Valaise näyttö		

Kosketusvärinäyttö

Kosketusvärinäytössä voit helposti siirtyä näkymästä toiseen ja selailla luetteloita ja valikoita pyyhkäisemällä näyttöä sekä valita kohteita napauttamalla näyttöä.

- Vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita napauttamalla näyttöä.
- Selaat valikkoa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Vaihda [näkyvä](#) pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
- Treenin aikana voit selata eri treeninäkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
- Avaa pika-asetusvalikko (näytön lukitus, älä häiritse, lentotila) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa.
- Katso ilmoitukset pyyhkäisemällä näyttöä alareunasta ylöspäin ajannäyttötilassa.
- Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

Pyyhi kosketusnäytöltä lika, hiki tai vesi pois liinalla, jotta näyttö toimii oikein. Kosketusnäyttö ei reagoi oikein, jos käytät sitä käsineet kädessäsi.

Eleet

Taustavalon aktivointi

Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käännät rannetta katsoaksesi kelloa.

Ilmoitusten katselu

Lue ilmoitukset pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin tai kääntämällä rannettasi ja katsomalla kelloasi heti kellon väristyessä. Näytön alareunassa näkyvä punainen piste ilmaisee, että olet saanut uusia ilmoituksia. Katso lisätietoja kohdasta [Puhelimen ilmoitukset](#).

Merkitse treenin aikana kierros

Merkitse treenin aikana kierros läpäyttämällä näyttöä napakasti sormilla.

Kellotaulu, näkymät ja valikko

Kellotaulu

Voit muokata Polar Ignite 3:n kellotaulua valitsemalla kellotaulun tyylin ja värit valmiista vaihtoehtoista. Lisäksi voit valita, mitä widgettejä kellotaulussa näytetään. Widgettien avulla näet tietoa yhdellä vilkaisulla ja voit käyttää helposti erilaisia toimintoja, kuten alaspäin laskevaa ajastinta ja Serene-hengitysharjoitusta. Katso lisätietoja kohdasta [Kellotaulun asetukset](#).



Näkymät

Voit vaihtaa Polar Ignite 3:n näkymää pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Näkymien kautta saat helposti ajantasaista ja hyödyllistä tietoa. Näet muutamalla pyyhkäisyllä esimerkiksi tietoa päivittäisestä aktiivisuudestasi tai unestasi, helposti toteutettavia treeniehtotuksia tai säätietoja. Voit selata eri näkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja avata tarkempia näkymiä napauttamalla näyttöä. Voit valita näkymät, jotka kellossa näytetään. Katso lisätietoja kohdasta [Valitse näkymät](#).



Valikko

Siirry valikkoon napilla ja selaa valikkoa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas. Vahvista valinnat napauttamalla näyttöä ja palaa painamalla nappia.

Aloita treeni



Täältä voit aloittaa treenin. Siirry treenin aloitustilaan napauttamalla näyttöä ja valitse haluamasi lajiprofiili.

Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Treenin aloittaminen](#).

Serene™- ohjattu hengitysharjoitus



Aloita hengitysharjoitus napauttamalla ensin **Serene**-kohtaa ja sitten **Aloita harjoitus**.

Katso lisätietoja kohdasta [Serene™- ohjattu hengitysharjoitus](#)

Tankkaus



Pidä energiatasosi ylhäällä koko treenin ajan FuelWise™-tankkausavustajan tuella. FuelWisessa™ on kolme muistutusta, jotka muistuttavat sinua tankkaamaan ja auttavat pitämään energiatasot riittävinä pitkien treenien aikana. Ne ovat Älykäs hiilarimuistutus, Manuaalinen hiilarimuistutus ja Juomamuistutus.

Katso lisätietoja kohdasta [FuelWise](#).



Ajastimet-kohdassa on herätys, sekuntikello ja alaspäin laskeva ajastin.

Herätys

Valitse herätyksen toisto: **Pois**, **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.



Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.

Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello napauttamalla näytön yläpuoliskoa. Tallenna kierros napauttamalla uudelleen. Keskeytä sekuntikello painamalla nappia.





Alaspäin laskeva ajastin

Voit asettaa ajastimen laskemaan alaspäin ennalta määritetystä ajasta.

Määritä alaspäin laskettava aika ja vahvista se napauttamalla , niin alaspäin laskeva ajastin

käynnistyy. Alaspäin laskeva ajastin lisätään kellotaulun yläreunaan.



Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä. Käynnistä ajastin uudelleen napauttamalla  tai peruuta toiminto ja palaa ajannäyttötilaan napauttamalla .



Treenin aikana voit käyttää intervalliajastinta ja alaspäin laskevaa ajastinta. Lisää ajastinnäkymät treeninäkymiin Flow-palvelun lajiprofiilien asetuksissa ja synkronoi asetukset kelloosi. Lisätietoja ajastimien käytöstä treenin aikana on kohdassa [Treenin aikana](#).



Kävelytesti

Kävelytestin avulla voit seurata aerobisen kuntosi kehitystä. Se on helppo, turvallinen ja kätevästi toistettavissa.

Katso lisätietoja kohdasta [Kävelytesti](#).

Juoksutesti

Juoksukuntotesti auttaa seuraamaan edistymistäsi sekä mukauttamaan syke- ja nopeusalueesi yksilöllisesti.

Katso lisätietoja kohdasta [Juoksukuntotesti](#).

Kuntotesti

Mittaa kuntotasosi ranteesta mitattavan sykkeen avulla helposti samalla kun rentoudut pitkälläsi.

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

Asetukset



Voit muokata seuraavia tietoja kellossa:

- Yleisasetukset
- Valitse näkymät
- Kellotaulu
- Aika ja päivämäärä
- Fyysiset asetukset

Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).



Kellossa olevien asetusten lisäksi voit muokata lajiprofiileja Polar Flow - verkkopalvelussa ja -sovelluksessa. Mukauta kelloasi lisäämällä suosikkilajisi ja tiedot, jotka haluat nähdä treenin aikana. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

Taustavalo- ja näyttöasetukset

Taustavalon aktivointi

Taustavalo ei ole jatkuvasti päällä, koska se kuluttaa kellon akkua. Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käänät rannetta katsoaksesi kelloa.



Taustavalon aktivointiele on **poissa käytöstä**, kun **Älä häiritse** -tila on päällä. Voit aktivoida taustavalon napilla, kun **Älä häiritse** -tila on päällä. Katso lisätietoja kohdasta [Pika-asetukset](#).

Taustavalon kirkkaus

Taustavalon kirkkautta voi säätää kohdassa **Yleisasetukset** valitsemalla asetukseksi **Korkea**, **Keskitaso** tai **Matala**.

Taustavalon kirkkauden oletusasetus on **Korkea**. Voit pidentää akunkestoa vähentämällä taustavalon kirkkautta.



Näytössä on ympäristön valoisuuden anturi, joka säättää valon kirkkautta automaattisesti ympäristön valoisuuden mukaan.

Näytön Aina päällä -tila

Voit valita, näytetäänkö kellonaika aina näytöllä himmeänä vai sammutetaanko näyttö kokonaan, kun se ei ole käytössä.

Oletusasetus on, että näyttö sammutetaan kokonaan. Jos haluat muuttaa asetusta, siirry kohtaan **Yleiset Asetukset >**

Näyttö aina päällä ja valitse **Näytä aika**.



Huomaa, että jos asetat näytön pysymään aina päällä (eli valitset **Näytä aika** -asetuksen), kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.



Aina päällä -tila on **poissa käytöstä**, kun **Älä häiritse** -tila on päällä.

Taustavalo päällä aina treenin aikana -asetuksen ottaminen käyttöön: Avaa **Pika-asetukset**-valikko pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen** napauttamalla taustavalokuvaketta. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen (Automaattinen), kun lopetat treenin.

Puhelimen ja kellon yhdistäminen

Ennen puhelimen ja kellon yhdistämistä kellon asetukset on määritettävä Polar Flow -verkkopalvelussa tai -

mobiilisovelluksella luvussa [Kellon asetusten määrittäminen](#) kuvatulla tavalla. Jos olet määrittänyt kellon asetukset puhelimen avulla, kello on jo yhdistetty siihen. Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää kelloa Polar Flow -sovelluksen kanssa, yhdistä kello ja puhelin seuraavasti:

Ennen kuin yhdistät puhelimen:

- lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta
- varmista, että puhelimesi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa
- **Android-käyttäjät:** varmista, että olet sallinut puhelimen sovellusasetuksissa Polar Flow -sovelluksen käyttää sijaintiasi.

Puhelimen yhdistäminen:

1. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla, jotka loit kellon asetusten määrittämisen yhteydessä.



Android-käyttäjät: Jos käytössäsi on useita Flow-sovelluksen kanssa yhteensopivia Polar-laitteita, varmista, että olet määrittänyt Polar Ignite 3:n aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Polar Flow -sovellus osaa muodostaa yhteyden kelloon. Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Ignite 3.

2. Paina kellon painiketta ajannäyttötilassa **TAI** siirry kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi puhelin** ja napauta näyttöä.
3. **Avaa Flow-sovellus ja tuo kellosi lähelle puhelinta** tulee kellon näyttöön.

4. Kun **Bluetooth-yhdistämispynnön** vahvistusviesti tulee puhelimen näyttöön, tarkista, että puhelimesta näkyy sama koodi kuin kellossa.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimestasi.
6. Vahvista PIN-koodi kellossa.
7. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

Yhteyden poistaminen

Yhteys puhelimeen poistetaan seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistetyt laitteet** ja napauta näyttöä.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja napauta sen nimeä.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Vahvista poisto napauttamalla näyttöä.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Laiteohjelmiston päivittäminen

Muista päivittää kellon laiteohjelmisto aina, kun uusi versio on saatavilla, jotta kellosi pysyy ajan tasalla ja saat siitä kaiken irti. Laiteohjelmistopäivitykset parantavat kellon toimintaa.



Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. Kellossa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä.

Puhelimella tai tabletilla

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



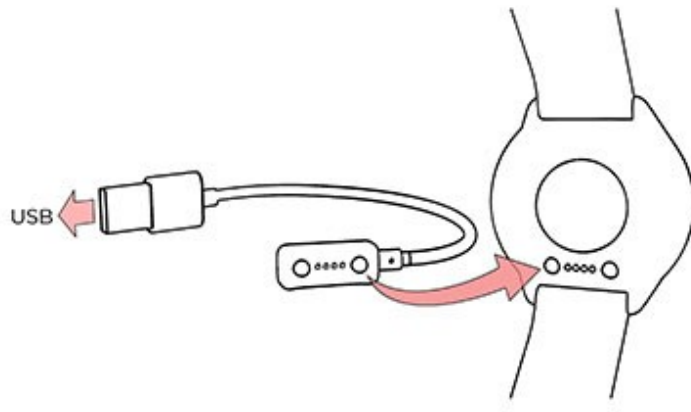
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

Tietokoneen kautta

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

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke kellosi tietokoneeseen pakkauksessa toimitetulla johdolla. Varmista, että johto napsahtaa paikalleen. Kohdista johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella).



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

Asetukset

Yleiset asetukset

Jos haluat tarkastella ja muokata yleisasetuksia, paina nappia Ajannäyttötilassa, pyyhkäise valikko alas ja napauta **Asetukset** ja sitten **Yleisasetukset**.

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Jatkuva syke seuranta**
- **Lentotila**
- **Taustavalon kirkkaus**
- **Näyttö aina päällä**
- **Älä häiritse**
- **Puhelimen ilmoitukset**
- **Musiikin hallinta**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Värinä**
- **Pidän kelloa**
- **Paikannussatelliitit**
- **Tietoja kellosta**

Yhdistä ja synkronoi

- **Yhdistä ja synkronoi puhelin / Yhdistä sensori tai muu laite:** Yhdistä sensoreita tai puhelimia kelloosi. Synkronoi tiedot Polar Flow -sovelluksen kanssa.
- **Yhdistetyt laitteet:** Näytä kaikki laitteet, jotka on yhdistetty kelloon. Laitteita voivat olla sykesensorit ja puhelimet.

Jatkuva syke seuranta

Kytke jatkuva syke seuranta **Päälle**, **Pois päältä** tai **Päällä vain yöaikaan** -tilaan. Katso lisätietoja kohdasta [Jatkuva syke seuranta](#).

Lentotila

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

Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.

Taustavalon kirkkaus

Taustavalon kirkkautta voi säätää valitsemalla asetukseksi **Korkea**, **Keskitaso** tai **Matala**. Taustavalon kirkkauden oletusasetus on **Korkea**.

Näyttö aina päällä

Valitse **Näytä aika**, jos haluat kellonajan näkyvän himmeänä, kun näyttö ei ole käytössä. Valitse **Pois päältä**, jos haluat näytön sammuvan kokonaan.

Oletusasetus on, että näyttö sammutetaan kokonaan. Huomaa, että jos asetat näytön pysymään aina päällä (eli valitset **Näytä aika** -asetuksen), kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.

Älä häiritse

Kytke Älä häiritse -toiminto **Päälle**, **Pois päältä** tai **Päälle (-)**. Määritä ajanjakso, jolloin Älä häiritse -toiminto on päällä. Valitse **Alkaa klo** ja **Loppuu klo**. Kun toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.

Puhelimen ilmoitukset

Aseta puhelimen ilmoitukset **Pois päältä**, **Päälle, kun et treenaa**, **Päälle, kun treenaat** tai **Aina päälle**. Ilmoitukset ovat saatavilla treenien aikana ja muulloin kuin treenatessa.

Musiikin hallinta

Aseta musiikin hallintapainikkeet näkymään treeninäytössä ja/tai kellotaulussa.

Valitse **Treeninäyttö**, **Kellotaulu** tai molemmat sen mukaan, miten haluat hallita musiikkia. Musiikin hallinta on oletusarvoisesti käytössä, mutta jos et halua käyttää sitä, voit poistaa sen käytöstä poistamalla molemmat valinnat. Kun olet valmis, valitse **Tallenna**.

Yksiköt

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

Kieli

Voit valita kielen, jota haluat käyttää kellossa. Kello tukee seuraavia kieliä: **Bahasa Indonesia**, **Čeština**, **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **Русский**, **Suomi**, **Svenska**, **简体中文**, **日本語** ja **Türkçe**.

Aktiivisuusmuistutus

Kytke aktiivisuusmuistutus **Päälle** tai **Pois päältä**.

Värinä

Aseta Värinä valikkoa vierittäessä -asetukseksi **Päällä** tai **Pois päältä**.

Pidän kelloa

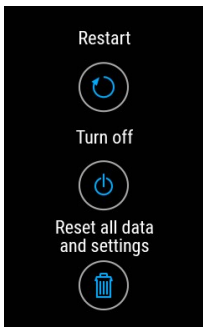
Valitse **Vasemmassa kädessä** tai **Oikeassa kädessä**.

Paikannussatelliitit

Valitse **Tarkempi** (kaksitaajuuksinen GPS) tai **Virransäästö** (yksitaajuuksinen GPS). Katso lisätietoja kohdasta [Paikannussatelliitit](#).

Tietoja kellosta

Voit tarkistaa kellon ID:n, laiteohjelmistoversion, laitemallin, A-GPS:n voimassaolon ja Polar Ignite 3:n lakisääteiset merkinnät. Käynnistä kello uudelleen, sammuta se tai nollaa kaikki tiedot ja asetukset.



Käynnistä uudelleen: Jos kellossa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Kellon käynnistäminen uudelleen ei poista siihen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietoja. Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä nappia painettuna kymmenen sekunnin ajan.

Sammuta: Sammuta kello. Käynnistä se uudelleen painamalla nappia pitkään.

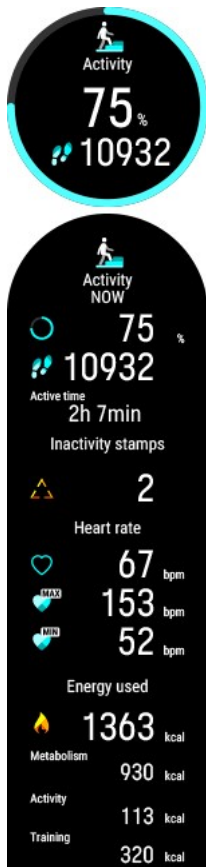
Nollaa kaikki tiedot ja asetukset: Palauta kellon tehdasasetukset. Kellon kaikki tiedot ja asetukset poistetaan.

Valitse näkymät

Polar Ignite 3:n näkymät sisältävät erilaisia ajantasaisia ja hyödyllisiä tietoja, kuten aktiivisuuden tilan, viikoittaisten treeniyhteenvedon, Nightly Recharge -tilan, Kardiokuorman statuksen, FitSpark-treenioppaan ja sään. Voit vaihtaa näkymää pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Voit selata eri näkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja avata tarkempia näkymiä napauttamalla näyttöä.

Valitse kellossa näytettävät näkymät kohdasta **Asetukset > Valitse näkymät**.

Päivittäinen aktiivisuus



Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrä.

Edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi näytetään prosentteina ja havainnollistetaan ympyrällä, joka täyttyy aktiivisuuden aikana. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään sekä muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.

Lisäksi näet seuraavat tiedot päivän mittaan kerryttämästäsi aktiivisuudesta, kun avaat yksityiskohtaiset tiedot:

- Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- Kun käytät [Jatkuva syke seuranta -ominaisuutta](#), voit tarkistaa kulloisenkin sykkeesi, päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykelukemasi. Voit ottaa kellon jatkuvan syke seurannan käyttöön, poistaa sen käytöstä tai ottaa sen käyttöön vain yöaikaan siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta**.
- Treenaamisen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

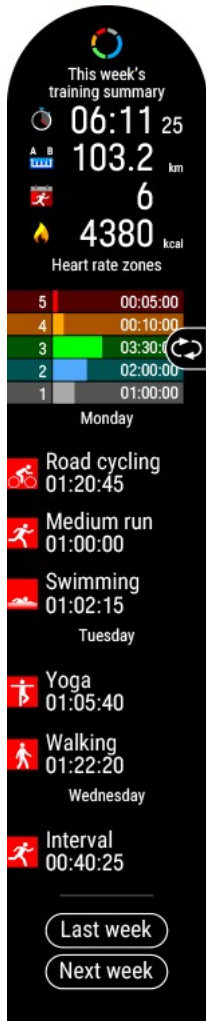
Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).

Viikon yhteenveto



Katso yhteenveto treeniviikostasi. Viikon kokonaistreeniaika on jaettu näytössä eri treenialueisiin. Avaa tarkemmat tiedot napauttamalla näyttöä. Näet matkan, treenit, kokonaiskalorit ja kullakin sykealueella kuluneen ajan. Jos haluat lisätietoja tietystä treenistä, siirry treenin kohdalle ja avaa sen yhteenveto napauttamalla näyttöä.

Lisäksi näet edellisen viikon yhteenvedon, tarkemmat tiedot ja seuraavalle viikolle suunnitellut treenit.

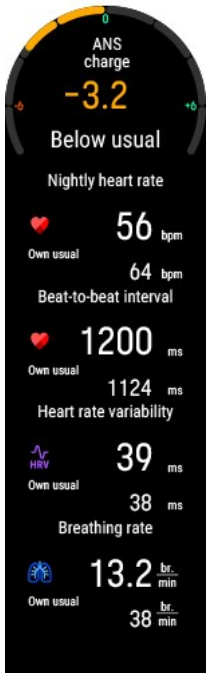


Nightly Recharge



Herättyäsi näet **Nightly Recharge -tilasi**. Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava yöunesi oli. Nightly Recharge yhdistää automaattisesti mitatut tiedot siitä, miten autonominen hermostosi (ANS) rauhoittui unesi ensimmäisten tuntien aikana (**ANS-tila**) ja miten hyvin nukuit (**unen tila**). Napauttamalla **ANS-tilaa** tai **unen tilaa** näet lisätietoja.

Lisätietoja saat kohdista [Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus](#) ja [Sleep Plus Stages™ -unenseuranta](#).



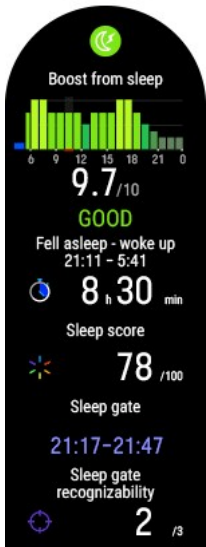
Unen antama viireys



Unen antama viireys -kaaviosta näet, miten viimeaikaisen unesi odotetaan vaikuttavan viireystilaasi päivän mittaan. Mitä vaaleampi ja korkeampi palkki, sitä korkeampi unipohjainen viireystasosi on.

Unipohjainen viireystulos tiivistää päivän ennusteen yhdeksi numeroksi, mikä helpottaa päivien vertailua keskenään. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

Katso lisätietoja kohdasta [Päiväaikaisen viireystilan opas SleepWise™](#).

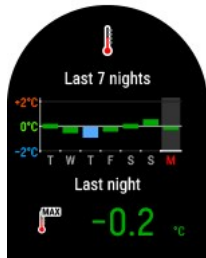


Yönaikainen ihon lämpötila



Kun kello havaitsee heräämisesi, se vertaa unen aikana mitattua ihon lämpötilaa 28 päivän keskiarvoon ja näyttää vaihtelun tähän keskiarvoon nähden. Kun avaat lisätiedot, näyttöön tulee kaavio, joka näyttää ihon lämpötilamittaukset viimeisiltä seitsemältä yöltä.

Katso lisätietoja kohdasta [Yönaikainen ihon lämpötila](#).



Kardiokuorman status

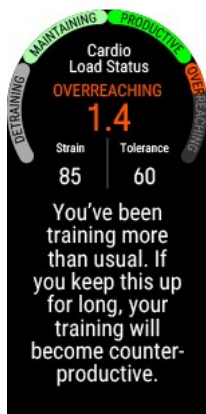


Kardiokuorman status kertoo lyhytaikaisen treenikuormituksen eli **Rasituksen** ja pitkäaikaisen treenikuormituksen eli **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perusteella, onko treenisi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittäväää vai ylikuormittavaa.

Näkymässä näytetään Kardiokuorman statuksen, Rasituksen ja Sietokyvyn numeeriset arvot. Kun avaat yksityiskohtaiset tiedot, näet myös Kardiokuorman statuksen sanallisen kuvauksen.

- Kardiokuorman statuksen numeerinen arvo on Rasitus jaettuna Sietokyvyllä.
- **Rasitus** kertoo, kuinka paljon viimeaikainen treenaaminen on rasittanut kehoasi. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksesi viimeksi kuluneilta seitsemältä päivältä.
- **Sietokyky** kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksesi viimeksi kuluneilta 28 päivältä.
- Kardiokuorman statuksen sanallinen kuvaus

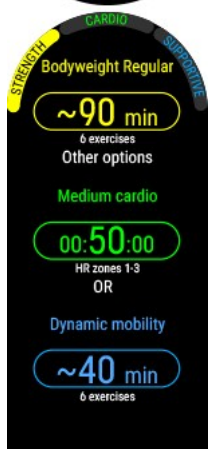
Katso lisätietoja kohdasta [Training Load Pro](#).





Kello ehdottaa sinulle parhaiten sopivia treenitavoitteita treenihistoriasi, kuntotasosi ja palautumisesi tilan perusteella. Näet kaikki ehdotetut treenitavoitteet napauttamalla näyttöä. Näet tarkat tiedot treenitavoitteesta napauttamalla treenitavoitetta.

Katso lisätietoja kohdasta [FitSpark- päivittäinen treeniopas](#).



Auringonnousu ja -lasku

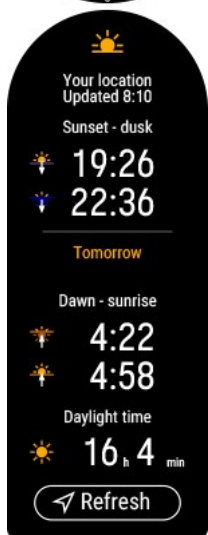


Tarkista, milloin aurinko nousee ja laskee ja kuinka pitkä päivä on kulloisessakin sijainnissasi. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

- Auringonlasku – iltahämärä
- Aamuhämärä – auringonnousu
- Päivän pituus

Auringonnousun ja -laskun tiedot päivitetään automaattisesti Polar Flow -sovelluksen kautta, jos olet yhdistänyt kellosi siihen. Voit päivittää tiedot myös manuaalisesti satelliittinavigointijärjestelmän kautta valitsemalla Päivätä.

Huomaa, että auringonnousu- ja -laskutiedot näkyvät vain auringonnousun ja -laskun näkymässä.





Katso päivän tuntiokohtainen sääennuste suoraan ranteestasi. Napauttamalla näyttöä näet tarkemmat säätiedot, kuten tuulen nopeuden, tuulen suunnan, ilmankosteuden, sateen todennäköisyyden sekä huomisen kolmen tunnin ja ylihuomisen kuuden tunnin sääennusteet.

Katso lisätietoja kohdasta [Sää](#).



Musiikin hallinta



Hallitse puhelimen musiikin ja median toistoa kellollasi Musiikin hallinta -näkymästä.

Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

Kellotaulun asetukset

Valitse kellotaulun tyyli ja kellotaulussa näkyvät tiedot. Selaa vaihtoehtoja pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin ja vahvista valintasi napauttamalla . Jos haluat milloin tahansa palata takaisin ja muuttaa valintaasi, palaa edelliselle tasolle

painamalla nappia.

Asettelu

Valitse kellotaulun asettelu valmiista vaihtoehdoista:

- Analoginen kellotaulu ja neljä widgettiä
- Digitaalinen kellotaulu ja kolme widgettiä
- Digitaalinen kellotaulu ja neljä widgettiä
- Digitaalinen kellotaulu ja kaksi widgettiä



Viisarit ja tausta


Valitse viisarien ja/tai taustan tyyli. Valittavissa ovat esimerkiksi seuraavat tyylit:



Väriteema

Valitse kellotaulun väriteema. Valittavissa olevat värit ovat punainen, oranssi, keltainen, vihreä, sininen, violetti, vaaleanpunainen ja harmaa.

Widgetit

Lisää kellotauluun widgetti napauttamalla pluskuvaketta. Selaa saatavilla olevien widgettien luetteloa ja valitse haluamasi napauttamalla sitä. Kun olet valmis, pyyhkäise ylöspäin ja vahvista valintasi napauttamalla .





Akun tila -widgetti näyttää, kuinka paljon akun varausta on jäljellä.



Kalorit-widgetti näyttää treenin, aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunnan) kuluttamat kalorit. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Päivittäinen aktiivisuus -näkyseen](#).



Napauttamalla **Alasp.laskeva ajastin** -widgettiä voit avata alaspäin laskevan ajastimen nopeasti. Määritä alaspäin laskettava aika ja vahvista se napauttamalla vihreää valintamerkkiä, niin alaspäin laskeva ajastin käynnistyy. Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä. Käynnistä ajastin uudelleen napauttamalla  tai peruuta toiminto ja palaa ajannäyttötilaan napauttamalla .



Syke-widgetistä näet senhetkisen sykteesi kellotaululta, kun jatkuva syke seuranta on käytössä. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Päivittäinen aktiivisuus -näkyseen](#). Päivittäinen aktiivisuus -näkyksestä voit tarkistaa senhetkisen sykteesi, päivän korkeimman ja alhaisimman sykkesi sekä edellisen yön alhaisimman sykkelukemasi.



Sää-widgetti näyttää senhetkisen lämpötilan. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Sää-näkyseen](#).



Napauttamalla **Hengitysharjoitus**-widgettiä pääset nopeasti [ohjattuun Serene™-hengitysharjoitukseen](#).



Askeleet-widgetti näyttää ottamiesi askeleiden määrää. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään sekä muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Päivittäinen aktiivisuus -näkyseen](#).



Aktiivisuus-widgetti näyttää edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitetta prosentteina. Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan ympyrällä, joka täyttyy aktiivisuuden aikana. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Päivittäinen aktiivisuus -näkyseen](#).

Muut widget-vaihtoehdot ovat **Sekunnit analogisina**, **Sekunnit digitaalisina**, **Päivämäärä** ja **Polar-logo**:



Aika ja päivämäärä

Aika

Aseta ajan esitysmuoto: **24 h** tai **12 h**. Aseta sitten kellonaika.



Kun synkronoit kellon Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, kellonaika päivitetään automaattisesti palvelusta.

Päivämäärä

Aseta päivämäärä. Määritä myös **Päivämäärän esitystapa**. Valittavissa on **kk/pp/vvvv**, **pp/kk/vvvv**, **vvvv/kk/pp**, **pp-kk-vvvv**, **vvvv-kk-pp**, **pp.kk.vvvv** ja **vvvv.kk.pp**.



Kun synkronoit kellon Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, päivämäärä päivitetään automaattisesti palvelusta.

Viikon ensimmäinen päivä

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



Kun synkronoit kellon Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa, viikon aloituspäivä päivitetään automaattisesti palvelusta.

Fyysiset asetukset

Jos haluat tarkastella ja muokata fyysisiä asetuksia, paina painiketta ajannäyttötilassa, pyyhkäise valikosta alas ja napauta **Asetukset** ja sitten **Fyysiset asetukset**.

Fyysisten asetusten, erityisesti painon, pituuden, syntymäajan ja sukupuolen, määrittämisessä on oltava tarkka, sillä ne vaikuttavat mitattujen arvojen, kuten sykealueiden raja-arvojen ja kalorinkulutuksen, laskentaan.

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- Paino
- Pituus
- Syntymäaika
- Sukupuoli
- Treenitausta
- Aktiivisuustavoite
- Unentarve
- Maksimisyke
- Leposyke
- VO₂max

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 t: päivä – kuukausi – vuosi / 12 t: kuukausi – päivä – vuosi).

Sukupuoli

Valitse **Mies** tai **Nainen**.

Treenitausta

Treenitausta on arvio pitkäaikaisesta fyysisestä aktiivisuudestasi. Valitse viimeisten kolmen kuukauden aikaista fyysisen aktiivisuutesi määrää ja intensiteettiä parhaiten kuvaava vaihtoehto.

- **Satunnainen (0–1 t/vko):** Et osallistu säännöllisesti ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.
- **Säännöllinen (1–3 t/vko):** Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa. Juokset esimerkiksi 5–10 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 1–3 tuntia viikossa, tai työsi edellyttää kohtuullista fyysistä liikuntaa.
- **Aktiivi (3–5 t/vko):** Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 3–5 tuntia viikossa.
- **Huippuaktiivi (5–8 t/vko):** Teet vähintään 5 raskasta harjoitusta viikossa ja saatat välillä osallistua massaurheilutapahtumiin.
- **Puoliammattimainen (8–12 t/vko):** Teet raskaan harjoituksen lähes joka päivä ja pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.
- **Ammattimainen (> 12 t/vko):** Olet kestävyysurheilija. Harjoittelet raskaasti, koska pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.

Aktiivisuustavoite

Päivittäinen aktiivisuustavoite on hyvä tapa selvittää päivittäisen elämän todellinen aktiivisuustaso. Voit valita tyypillisen aktiivisuustasosi kolmesta vaihtoehdosta. Tämän jälkeen näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen kuluva aika riippuu valitsemastasi tasosta ja aktiivisuuden intensiteetistä. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamisen edellyttämään intensiteettiin.

Taso 1

Jos päivääsi kuuluu vain hieman liikuntaa ja paljon istumista, autolla tai julkisella kulkuneuvolla tehtäviä työmatkoja ja muuta vastaavaa, kannattaa valita tämä aktiivisuustaso.

Taso 2

Jos vietät suurimman osan päivästä seisaallasi esimerkiksi työsi luonteen vuoksi tai kotiaskareiden parissa, tämä on sopiva aktiivisuustaso.

Taso 3

Jos työsi on fyysisesti vaativaa, harrastat liikuntaa tai olet muuten enimmäkseen aktiivisesti liikkeellä, tämä aktiivisuustaso sopii sinulle.

Unentarve

Aseta **Unentarve** ja määritä, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Oletusarvoksi on asetettu ikäryhmäsi keskimääräinen suositus (kahdeksan tuntia 18–64-vuotiaille aikuisille). Jos kahdeksan tuntia unta tuntuu mielestäsi liian paljolta tai liian vähältä, unentarve kannattaa muokata omiin yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tavoitteeseesi verrattuna.

Maksimisyke

Määritä maksimisyke, jos tiedät maksimisykearvos. Ikääsi perustuva oletusarvoinen maksimisyke ($220 - \text{ikä}$) näytetään, kun asetat sykearvon ensimmäistä kertaa.

HR_{max} -arvoa käytetään energiankulutuksen arvioimiseen. HR_{max} on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma HR_{max} -arvos on tehdä maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR_{max} on erittäin tärkeä myös treenin tehon määrittelyssä. Se on yksilöllinen ja riippuu iästä ja perinnöllisistä tekijöistä.

Leposyke

Leposyke on alin sydämenlyöntien määrä minuutissa (bpm) täysin rentoutuneena ja paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Ikä, kuntotaso, perintötekijät, terveydentila ja sukupuoli vaikuttavat leposykkeeseen. Tyypillinen arvo aikuiselle on 55–75 bpm, mutta esimerkiksi erittäin hyväkuntoisen henkilön leposyke voi olla myös huomattavasti alhaisempi.

Leposyke kannattaa mitata aamulla hyvin nukutun yön jälkeen heti herättyäsi. Voit käydä ensin WC:ssä, jos se auttaa sinua rentoutumaan. Älä harjoittele rankasti ennen mittausta ja varmista, että olet täysin palautunut kaikesta aktiivisuudesta. Tee mittaus useamman kerran – mieluiten peräkkäisinä aamuina – ja laske keskimääräinen leposykkeesi.

Leposykkeen mittaaminen:

1. Aseta kello ranteeseesi. Asetu makuulle selällesi ja rentoudu.
2. Aloita harjoitus rannelaitteessasi noin yhden minuutin kuluttua. Valitse mikä tahansa lajiprofiili, kuten Muu sisäliikunta.
3. Makaa paikallasi ja hengitä rauhallisesti 3–5 minuuttia. Älä katso harjoitustietojasi mittauksen aikana.
4. Lopeta harjoitus Polar-laitteessa. Synkronoi rannelaite Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun ja tarkista treenin yhteenvedosta alin sykkeesi (HR min) – tämä on leposykkeesi. Päivitä leposykkeesi fyysisiin asetuksiisi Polar Flow'ssa.

VO₂max

Määritä VO₂max.


VO₂max (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO₂max voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit). Voit käyttää myös [Running Index](#) -arvoasi, joka on arvio VO₂max-arvostasi. Voit tehdä [Polar-kuntotestin](#) mittaamalla sykkeesi ranteesta. Näin saat arvion VO₂max-arvostasi ja voit päivittää sen fyysisiin asetuksiisi.

Pika-asetukset

Pika-asetusvalikko



Avaa **Pika-asetusvalikko** pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa. Selaa pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja valitse toiminto napauttamalla näyttöä.

Voit valita pika-asetusvalikossa näytettävät toiminnot napauttamalla -kuvaketta. Valittavissa olevat vaihtoehdot ovat **Näytön lukitus**, **Herätys**, **Alaspäin laskeva ajastin**, **Älä häiritse**, **Lentotila** ja **Taskulamppu**.

- **Näytön lukitus:** Ota näytön lukitus käyttöön napauttamalla näytön lukituksen kuvaketta. Vapauta näytön lukitus pitämällä painiketta painettuna kahden sekunnin ajan.
- **Herätys:** Valitse herätyksen toistoksi: **Pois**, **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.
- **Alaspäin laskeva ajastin:** Valitse **Aseta ajastin** ja määritä aloitusaika. Vahvasta painamalla OK-painiketta. Kun olet valmis, valitse **Aloita** ja käynnistä alaspäin laskeva ajastin painamalla OK-painiketta.
- **Älä häiritse:** Ota älä häiritse -toiminto käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla älä häiritse -kuvaketta. Kun älä häiritse -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.
- **Lentotila:** Ota lentotila käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla lentotilakuvaketta. Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.
- **Taskulamppu:** Aktivoi taskulampputila napauttamalla taskulamppukuvaketta. Näytön valo alkaa loistaa ensimmäiskirkkaudella. Sammuta taskulamppu painamalla painiketta.

Akun tilan symboli osoittaa, kuinka paljon akun varausta on jäljellä.

Treenin aikana



- **Taustavalo :** Valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen** napauttamalla taustavalokuvaketta. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen (Automaattinen), kun lopetat treenin. Huomaa, että jos taustavalo on aina päällä, kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.
- **Näytön lukitus:** Ota näytön lukitus käyttöön napauttamalla näytön lukituksen kuvaketta. Vapauta näytön lukitus pitämällä painiketta painettuna kahden sekunnin ajan.

Näyttökuvakkeet



Lentotila on päällä. Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.



Älä häiritse -tila on päällä. Kun älä häiritse -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.



Värinäherätys on päällä. Aseta herätys kohdassa **Ajastimet > Herätys**.



Yhteys yhdistettyyn puhelimeen on katkennut ilmoitusten ja/tai musiikin hallinnan ollessa käytössä. Tarkista, että puhelin on kellosi Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja että puhelimesi on Bluetooth päällä.




Näytön lukitus on päällä. Vapauta näytön lukitus pitämällä nappia painettuna kahden sekunnin ajan.

Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen

Jos kellossa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Kellon käynnistäminen uudelleen ei poista siihen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietoja.

Kellon käynnistäminen uudelleen

Siirry päävalikkoon painamalla painiketta, pyyhkäise näyttöä alaspäin kohtaan **Asetukset** ja selaa siellä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta** > pyyhkäise näyttöä alaspäin kohtaan **Käynnistä uudelleen**. Napauta ensin **Käynnistä uudelleen** ja vahvista uudelleenkäynnistys napauttamalla .

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä painiketta painettuna kymmenen sekunnin ajan.

Kellon tehdasasetusten palauttaminen


Jos kellon uudelleenkäynnistys ei auta, voit palauttaa sen tehdasasetukset. Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset kellosta. Laitteen asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten. Kaikki kellosta Flow-tilillesi synkronoidut tiedot ovat tallessa. Voit palauttaa tehdasasetukset FlowSyncin kautta tai kellosta.

Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa ja asenna Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelma tietokoneellesi.
2. Liitä kello tietokoneen USB-porttiin.
3. Avaa asetukset FlowSync-ohjelmassa.
4. Paina **Tehdasasetusten palauttaminen** -painiketta.
5. Jos synkronoit kellon Flow-sovelluksella, poista kello puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on luettelossa.

Tämän jälkeen kellon asetukset on määritettävä uudelleen joko matkapuhelimen tai tietokoneen avulla. Muista käyttää asetusten määrittämisessä samaa Polar-tiliä kuin ennen laitteen nollaamista.

Tehdasasetusten palauttaminen kellosta

1. Siirry päävalikkoon painamalla painiketta, pyyhkäise näyttöä alaspäin kohtaan **Asetukset**.
2. Valitse **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta**.
3. Pyyhkäise näyttöä alaspäin kohtaan **Nollaa kaikki tiedot ja asetukset**.
4. Napauta ensin **Nollaa kaikki tiedot ja asetukset**.
5. Vahvista tehdasasetusten palauttaminen napauttamalla .

Tämän jälkeen kellon [asetukset on määritettävä](#) uudelleen joko matkapuhelimen tai tietokoneen avulla. Muista käyttää asetusten määrittämisessä samaa Polar-tiliä kuin ennen laitteen nollaamista.

Harjoittelu

Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus

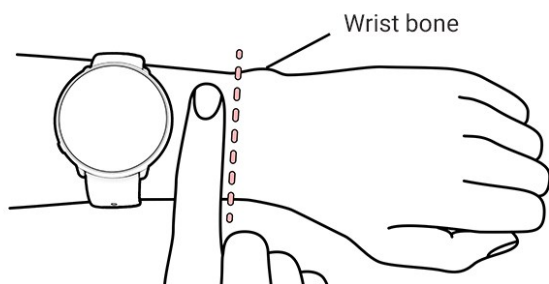
Kello mittaa sykettä ranteestasi **Polar Precision Prime™** -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla. Tässä uudessa sykkeenmittauksen innovaatioissa yhdistyvät optinen sykkeen mittaus ja ihokosketuksen mittaus, joten sykesignaalin häiriöt voidaan sulkea pois. Se seuraa sykettäsi tarkasti jopa vaativimmissa olosuhteissa ja treeneissä.

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

Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta

Jotta syke voidaan mitata ranteesta tarkasti treenin aikana, kun käytät [Jatkuva sykeseuranta](#)- tai [Nightly Recharge](#) -toimintoa tai kun seuraat unitietojasi [Sleep Plus Stages](#) -toiminnolla, varmista, että pidät kelloa oikein ranteessasi:

- Pidä kelloa ranteesi päällä, vähintään sormenleveyden päässä ranneluusta (katso alla oleva kuva).
- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti yhteydessä ihoon, eikä kello saa liikkua ranteen ympärillä. Voit tarkistaa, että ranneke on riittävän tiukalla, kun painat ranneketta kevyesti ylöspäin käsivartesi molemmilta puolilta ja varmistat, että sensori ei irtoa ihostasi. Sinun ei pitäisi nähdä sensorin LED-valoa, kun painat ranneketta ylöspäin.
- Kelloa kannattaa pitää ranteessa muutaman minuutin ajan ennen sykkeen mittauksen aloittamista, jotta syketiedot ovat mahdollisimman tarkat. Ihoa kannattaa myös lämmittää, jos kätesi ja ihosi kylmenevät helposti. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat treenin!



Siirrä treenin ajaksi Polar-laite kauemmaksi ranneluusta ja pidä ranneketta hieman tiukemmalla, jotta laite ei pääse liikkumaan. Anna ihosi tottua Polar-laitteeseen muutaman minuutin ajan, ennen kuin aloitat treenin. Löysää ranneketta hieman harjoituksen jälkeen.

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

Jos anturin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavaa valitsemassasi lajissa tai jos anturin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on treenin aikana painetta tai liikettä, suosittelemme kiinnitysvyöllä varustetun Polar-sykesensorin käyttämistä, jos haluat saada äärimmäisen tarkat treenitiedot. Kello on yhteensopiva Bluetooth®-sykesensoreiden kanssa. Tällainen on esimerkiksi Polar H10. Polar H10 -sykesensori reagoi herkemmin nopeisiin sykkeen muutoksiin, joten se sopii ihanteellisesti myös intervallityyppiseen treeniin, jossa tehdään nopeita sprinttejä.



Pidä kello puhtaana ja vältä sen naarmuttumista, jotta ranteesta tehtävä sykkeen mittaus toimii mahdollisimman hyvin. Suosittelemme, että kello pestään hikisen treenin jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa laite pehmeällä pyyhkeellä. Anna laitteen kuivua kokonaan ennen lataamista.

Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietojesi tai käytä Nightly Recharge -toimintoa

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




Varsinkin herkkäihoisen kannattaa välillä antaa ranteen hengittää rauhassa. Poista kello ranteestasi ja lataa sen akku, jotta ihosi ja kellosi saavat levätä ennen seuraavaa treeniäsi.

Treenin aloittaminen

1. [Aseta kello ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry treenin aloitustilaan avaamalla päävalikko nappia painamalla ja napauttamalla sitten **Aloita treeni**.



Pääset pikavalikkoon treenin aloitustilasta napauttamalla pikavalikkokuvaketta .

Pikavalikossa näkyvät vaihtoehdot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, käytätkö GPS:ää.

Voit esimerkiksi valita suosikkitreeneritavoitteen ja lisätä ajastimia treeninäkymiisi. Katso lisätietoja kohdasta [Pikavalikko](#).

Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan.

3. Selaa suosikkilajisi kohdalle.
4. Varmista harjoitustietojen tarkkuus pysymällä treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (jos käytössä lajissasi). Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin, äläkä koske kelloon GPS-signaalin etsinnän aikana.



Jos olet yhdistänyt kelloosi valinnaisen Bluetooth-sensorin, kello alkaa automaattisesti etsiä myös tämän sensorin signaalia.



~ 38 h Arvioitu treeniaika nykyisillä asetuksilla. Arvioitua treeniaikaa voi pidentää käyttämällä [virransäästöasetuksia](#).

89 Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.

89 Kun käytät kelloon yhdistettyä Polar-sykesensoria, kello mittaa sykkeesi sensorilla automaattisesti treenien aikana. Syke-kuvakkeen ympärillä oleva sininen ympyrä tarkoittaa, että kello käyttää liitettyä sensoria sykkeen mittaamiseen.

GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu oranssiksi, kun vähimmäismäärä satelliitteja (4) on löydetty. Voit nyt aloittaa treenin. Jos kuitenkin haluat paremman GPS-tarkkuuden, odota ympyrän muuttumista vihreäksi.

GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun GPS on valmis. Kello värisee.

Puhelimesi on yhdistetty, ja [puhelimien ilmoitukset](#), [musiikin hallinta](#) tai [ääniohjaus](#) on käytössä.

5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

Katso [Treenin aikana](#) -kohdasta lisätietoja kellon toiminnoista, jotka ovat käytettävissä treenin aikana.

Suunnitellun treenin aloittaminen

Voit suunnitella treenejäsi ja [luoda yksityiskohtaisia treenitavoitteita](#) Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa ja synkronoida tiedot kelloon.

Kuluvalla päivällä suunnitellun treenin aloittaminen:

1. Siirry treenin aloitustilaan painamalla ensin nappia ja napauttamalla sitten **Aloita treeni**.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



3. Näet tavoitteen tiedot napauttamalla .
4. Palaa treenin aloitustilaan napauttamalla **Aloita** ja valitse haluamasi lajiprofiili.
5. Kun kello on löytänyt kaikki signaalit, napauta näyttöä. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa treenin.

Kello ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa treenin aikana. Lisätietoja on kohdassa [Treenin aikana](#).



Suunnittelemasi treenitavoitteet sisältyvät myös [FitSpark](#)-treeniehdotuksiin.

Pikavalikko

Voit siirtyä pikavalikkoon treenin aloitustilasta ja treenin keskeytyksen aikana napauttamalla pikavalikkokuvaketta. 



Pikavalikossa näkyvät vaihtoehdot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, käytätkö GPS:ää.



Virransäästöasetukset:

Virransäästöasetusten avulla voit pidentää treeniaikaasi muuttamalla **GPS-tallennusväliä** ja poistamalla **rannesykkeenmittauksen** käytöstä. Asetuksissa voit optimoida akun käyttöä ja saada lisää treeniaikaa erittäin pitkiä treenejä varten tai akun varauksen ollessa vähissä.

Katso lisätietoja kohdasta [Virransäästöasetukset](#).



Jaa syke muihin laitteisiin:

Sykesensoritilassa voit muuntaa kellosi sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensoritila](#).



Treeniehdotukset:

Treeniehdotukset ovat päivittäisiä [FitSpark](#)-treenisuosituksia.



Altaan pituus:

Uinti-/Allasuinti-profiilia käyttäessä on tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Siirry Altaan pituus -asetukseen napauttamalla **Altaan pituus** -kohtaa ja muuta tarvittaessa aiemmin määritettyä altaan pituutta. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva minimipituus on 20 metriä/jaardia.



Altaan pituus -asetukseen pääsee vain pikavalikosta treenin aloitustilassa.



Suosikit:

Suosikit-kohdassa näytetään treenitavoitteet, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelussa, ja voit synkronoida ne kelloosi. Valitse suosikkitreinitavoite, jonka haluat suorittaa. Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin.

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).



Kisavauhti:

Kisavauhti auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla. Määritä matkan tavoiteaika, kuten 45 minuuttia 10 km:n juoksumatkalle. Seuraa, kuinka paljon olet jäljessä tai edellä asettamaasi tavoitetta. Voit myös tarkistaa, mikä on tavoitteen saavuttamisen edellyttämä tasainen vauhti/nopeus.

Kisavauhdin voi asettaa kellossa. Valitse vain matka sekä tavoitekesto ja valmista tuli! Voit määrittää kisavauhtitavoitteen myös Polar Flow -verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoida sen kelloosi.

Katso lisätietoja kohdasta [Kisavauhti](#).



Intervalliajastin:

Voit asettaa aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervallitreeniesi treeni- ja lepovaiheiden kestot tarkasti.

Lisää intervalliajastin treenin treeninäkymiin valitsemalla **Tämän treenin ajastin > Päällä**. Voit käyttää aiemmin asetettua ajastinta tai luoda uuden ajastimen palaamalla pikavalikkoon ja valitsemalla

Intervalliajastin > Aseta ajastimet:

1. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva: Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja napauta . **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja napauta .
. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Aseta toinen ajastin napauttamalla .
2. Kun kaikki on valmista, kello palaa treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin. Ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin.

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Alaspäin laskeva ajastin:

Lisää alaspäin laskeva ajastin treenin treeninäkymiin valitsemalla **Tämän treenin ajastin > Päällä**. Voit käyttää aiemmin asetettua ajastinta tai luoda uuden ajastimen palaamalla pikavalikkoon ja valitsemalla **Alaspäin laskeva ajastin > Aseta ajastin**. Määritä aloitusaika ja vahvista se napauttamalla vihreää valintamerkkiä. Ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin.

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Takaisin alkuun:

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin treenisi aloituspisteeseen. Lisää **Takaisin alkuun** -näkyä tämänhetkisen treenin treeninäkymiin valitsemalla **Takaisin alkuun** ja painamalla OK-nappia.

Katso lisätietoja kohdasta [Takaisin alkuun](#).



Takaisin alkuun -ominaisuus on valittavissa vain, kun GPS on otettu käyttöön lajiprofiilissa.

Kun valitset treenille treenitavoitteen, **Suosikit**- ja **Treeniehdotukset**-vaihtoehdot yliviivataan pikavalikossa. Tämä johtuu siitä, että voit valita treenille vain yhden tavoitteen. Jos haluat vaihtaa tavoitetta, valitse yliviivattu vaihtoehto, jonka jälkeen sinulta kysytään, haluatko vaihtaa tavoitettasi. Vahvista toinen tavoite napauttamalla .

Treenin aikana

Treeninäköymien selaaminen

Voit selata treeninäkymiä treenaamisen aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle. Huomaa, että käytettävissä olevat treeninäkymät ja niissä näkyvät tiedot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, miten olet muokannut valitsemaasi lajiprofiilia.

Voit lisätä lajiprofiileja kelloosi ja määrittää kunkin lajiprofiilin asetukset Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Voit luoda räätälöidyt treeninäkymät kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

Treeninäköymässä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus



Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit



Lasku

Hetkellinen korkeutesi

Nousu



Maksimisyke

Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke



Kellonaika

Kesto



Musiikin hallinta

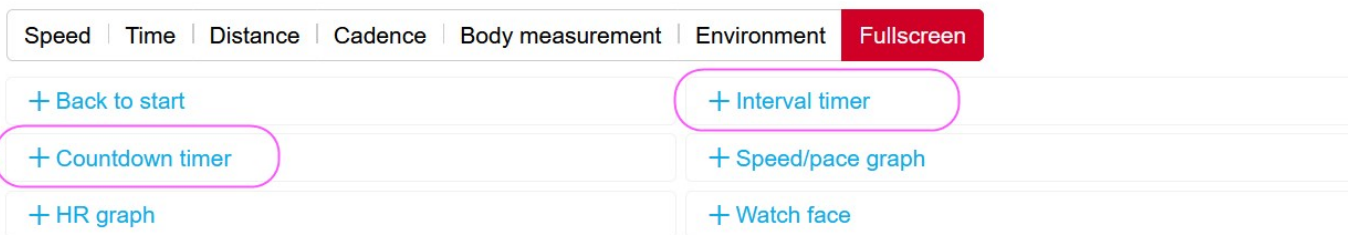
Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).



Taustavalo päällä aina treenin aikana: Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen** napauttamalla taustavalokuvaketta. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen (Automaattinen), kun lopetat treenin. Huomaa, että jos taustavalo on aina päällä, kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.

Ajastimien asettaminen

Ennen kuin voit käyttää ajastimia treenin aikana, sinun on lisättävä ne treeninäkymiisi. Voit ottaa ajastinnäkymän käyttöön tämänhetkiselle treenille [Pikavalikossa](#) tai lisätä ajastimet lajiprofiilien treeninäkymiin Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa ja synkronoida asetukset kelloosi.



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


Intervalliajastin



Jos asetit treenin ajastinnäkymän [Pikavalikossa](#), ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin. Voit pysäyttää ajastimen ja käynnistää uuden ajastimen alla olevien ohjeiden mukaisesti.

Jos olet lisännyt ajastimen käyttämäsi lajiprofiilin treeninäkymiin, voit käynnistää ajastimen seuraavasti:

- Siirry **Intervalliajastin**-näkymään ja paina näyttöä kolmen sekunnin ajan. Napauta **Aloita**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä ajastinta, tai luo uusi ajastin kohdassa **Aseta intervalliajastin**.
- Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**: **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja napauta . **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja napauta .

3. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Aseta toinen ajastin napauttamalla .

4. Kun olet valmis, käynnistä intervalliajastin napauttamalla **Aloita**. Kello ilmoittaa intervallin päättymisestä värisemällä.

Pysäytä ajastin painamalla näyttöä kolmen sekunnin ajan ja napauttamalla **Pysäytä ajastin**.

Alaspäin laskeva ajastin



Jos asetit treenin ajastinnäkymän [Pikavalikossa](#), ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin. Voit pysäyttää ajastimen ja käynnistää uuden ajastimen alla olevien ohjeiden mukaisesti.

Jos olet lisännyt ajastimen käyttämäsi lajiprofiilin treeninäkymiin, käynnistä ajastin seuraavasti:

1. Siirry **Alaspäin laskeva ajastin** -näkyeseen ja paina näyttöä kolmen sekunnin ajan.
2. Käytä aiemmin asetettua ajastinta napauttamalla **Aloita** tai aseta uusi ajastin valitsemalla **Aseta alaspäin laskeva ajastin**. Kun olet valmis, käynnistä alaspäin laskeva ajastin napauttamalla **Aloita**.
3. Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä. Jos haluat käynnistää alaspäin laskevan ajastimen uudelleen, paina näyttöä kolmen sekunnin ajan ja napauta **Aloita**.

Kierrosajan mittaaminen

Voit merkitä kierroksia itse manuaalisesti, tai kello voi merkitä niitä automaattisesti. Merkitse kierros manuaalisesti läpäyttämällä näyttöä napakasti sormilla. Automaattinen kierros voidaan merkitä matkan, keston tai sijainnin perusteella. Voit ottaa nämä toiminnot käyttöön haluamasi lajiprofiilin asetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Lisätietoja on kohdassa [Kierroksen merkitseminen treenin aikana](#).

Treenaaminen treenitavoitteen mukaan

Jos olet luonut Polar Flow -sovelluksessa treenin keston, matkaan tai kaloreihin perustuvan **treenitavoitteen** ja synkronoinut sen kelloon, seuraava treenitavoitenäkymä on oletuksena ensimmäinen treeninäkymä:



Jos olet luonut keston tai matkaan perustuvan tavoitteen, näet, kuinka paljon tavoitteestasi on vielä saavuttamatta.

TAI

Jos olet luonut kaloreihin perustuvan tavoitteen, näet, kuinka monta kaloria sinun on vielä poltettava.

Jos olet luonut Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa **jaksotetun treenitavoitteen** ja synkronoinut sen kelloon, seuraava treenitavoitenäkymä on oletuksena ensimmäinen treeninäkymä:



- Valitsemastasi intensiteetistä riippuen näet joko sykkeen tai nopeuden/vauhdin sekä meneillään olevan vaiheen alemman ja ylemmän syke- tai nopeus-/vauhtirajan.
- Vaiheen nimi ja numero / vaiheiden kokonaismäärä
- Kulunut aika / kuljettu matka
- Meneillään olevan vaiheen tavoitekesto/-matka



[Ääniohjaus](#) auttaa sinua keskittymään treenitavoitteeseesi toistamalla treenin vaiheiden aikana ohjeita suoraan kuulokkeisiisi.



Katso ohjeet treenitavoitteiden luomiseen kohdasta [Harjoittelun suunnittelu](#).

Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä

Jos valitsit **manuaalisen vaiheen vaihdon** luodessasi vaiheistetun tavoitteen, jatka seuraavaan vaiheeseen edellisen päätyttyä napauttamalla näyttöä.

Jos valitsit **automaattisen vaiheen vaihdon**, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun se on suoritettu. Kello ilmoittaa vaiheen vaihtumisesta värisemällä.



Huomaa, että jos asetat erittäin lyhyitä vaiheita (alle 10 sekuntia), kello ei värise, kun vaihe on ohi.

Ilmoitukset

Jos treenaat suunniteltujen sykealueiden tai nopeus-/vauhtialueiden ulkopuolella, kello ilmoittaa muutoksesta värinäähälytyksellä.

Treenin keskeyttäminen/lopettaminen



Voit keskeyttää treenin painamalla nappia.

Jatka treeniä napauttamalla näyttöä tai lopeta treeni pitämällä nappia painettuna.



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

Lopeta treenin tallennus pitämällä nappia painettuna.

Voit lopettaa treenin pitämällä nappia painettuna. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti treenin lopettamisen jälkeen.

Harjoitusten yhteenvedo

Harjoituksen jälkeen

Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti treenin lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman ja havainnollisen analyysin Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa.

Yhteenvedon sisältämät tiedot riippuvat käytetystä lajiprofiilista ja kerätyistä tiedoista. Treenin yhteenvedossa voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Aloitusaika ja -päivä

Treenin kesto

Treenin aikana kulkemasi matka



Syke

Treenin aikainen keski- ja maksimisykkeesi

Treenin Kardiokuorma



Sykealueet

Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika



Energiankulutus

Treenin aikana kulutettu energia

Hiilareita

Proteiini

Rasva

Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Vauhti/nopeus

Treenin keski- ja maksimivauhti/-nopeus

Running Index: Juoksusuorituksesi luokka ja numeerinen arvo. Lue lisää [Running Index](#) -luvusta.



Nopeusalueet

Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika



Poljinnopeus/askeltiheys

Keski- ja maksimipoljinnopeus tai -askeltiheys treenin aikana



Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla.



Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana



Kierroksen numero

Paras kierros

Keskimääräinen kierros

Napauta nuolta ja pyyhkäise vasemmalle tai oikealle, niin näet seuraavat tiedot:

- Kunkin kierroksen kesto (paras kierros on korostettu keltaisella)
- Kunkin kierroksen pituus
- Kunkin kierroksen aikainen keski- ja maksimisyke sykealueen värisenä
- Kunkin kierroksen keskinopeus/-vauhti



Treeniyhteenvetojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:



Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **Viikon yhteenveto** -näkyymään ja napauta sitten näyttöä. Valitse tarkasteltava treeni pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja avaa yhteenveto napauttamalla sitä. Kellossa voi olla enintään 20 treeniyhteenvetoa.

Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa

Kello synkronoi tiedot treenin jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti kellosta Flow-sovellukseen pitämällä kellon nappia painettuna, kun olet kirjautuneena Flow-sovellukseen ja kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Sovelluksessa voit analysoida kunkin treenin tiedot yhdellä silmäyksellä heti treenin jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista.

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

Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa

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

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

Ominaisuudet

Smart Coaching

Halusitpa löytää tasapainon treenin ja palautumisen välillä, arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä treeniohjelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi, tekevät treenaamisesta mukavampaa sekä parantavat treenaamismotivaatiotasi.

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus](#)
- [Sleep Plus Stages™ -unenseuranta](#)
- [SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas](#)
- [Yönaikainen ihon lämpötila](#)
- [FitSpark™ - päivittäinen treenioapas](#)
- [Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella](#)
- [Serene™ - ohjattu hengitysharjoitus](#)
- [Kuntotesti rannesykemittarin kanssa](#)
- [Kävelytesti](#)
- [Juoksukuntotesti](#)
- [Juoksuohjelma](#)
- [Running Index](#)
- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Energianlähteet](#)
- [Treenin vaikutus](#)
- [Jatkuva sykeseuranta](#)
- [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#)
- [Aktiivisuusopas](#)
- [Aktiivisuuden vaikutus](#)

Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus

Nightly Recharge™ on yön aikana tehtävä palautumisen mittaus, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. **Nightly Recharge -tila** perustuu kahteen tietoon: kuinka hyvin nukuit (**unen tila**) ja kuinka hyvin autonominen hermostosi rauhoittui unen ensimmäisten tuntien aikana (**ANS-tila**). Molemmat osatekijät saadaan vertaamalla edellistä yötä edellisten 28 yön keskiarvoon perustuvaan omaan tasoosi. Kello mittaa automaattisesti unen tilan ja ANS-tilan yön aikana.

Näet Nightly Recharge -tilan kellossasi ja Polar Flow -sovelluksessa. Mitattujen tietojen pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä energiatasojen säätelyvinkkejä erityisen rankkoina päivinä. Nightly Recharge auttaa sinua tekemään optimaalisia valintoja arjessasi, jotta voit ylläpitää hyvinvointiasi ja saavuttaa treenitavoitteesi.

Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto



1. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja pidä kelloa, kun nukut. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mitta](#)us.
3. Näet Nightly Recharge -tilasi kellossa, kun olet käyttänyt sitä **kolmena yönä**. Oman tasosi määrittäminen kestää näin kauan. Ennen kuin saat Nightly Recharge -tilan, voit nähdä unen- ja ANS-mittaustiedot (syke, sykevälivaihtelu ja hengitystiheys). Kun mittaukset ovat onnistuneet kolmena yönä, Nightly Recharge -tila näkyy kellossasi.


Nightly Recharge kellossa

Kun kellosi havaitsee, että olet herännyt, se näyttää **Nightly Recharge -tilasi** Nightly Recharge -näkyvässä. Siirry Nightly Recharge -näkyvään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.

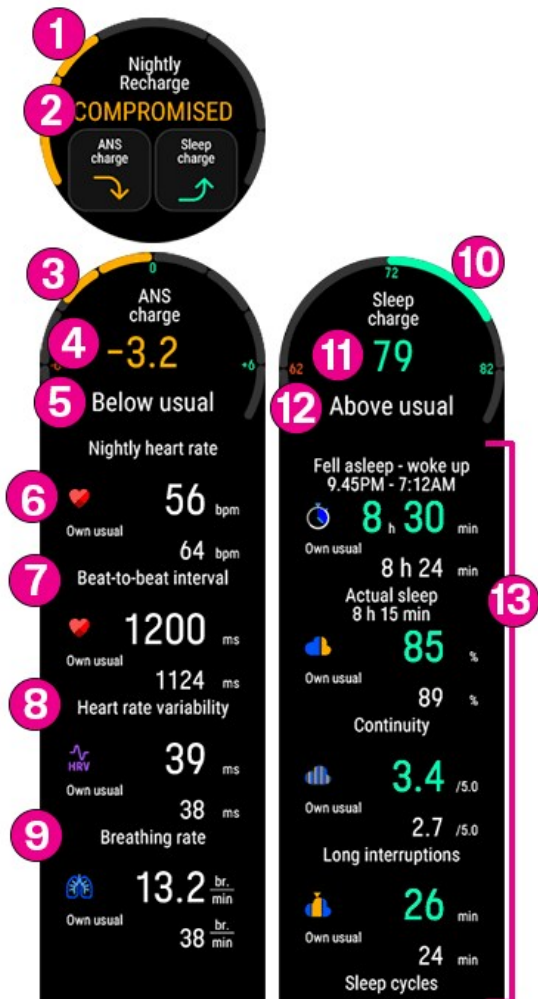


Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava edellisen yön yöunesi oli. Sekä **ANS-tilan** että **unen tilan** tulokset huomioidaan Nightly Recharge -tilan laskennassa. Nightly Recharge -tilan asteikko on seuraava: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.



Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti, jos kello ei ole vielä tehnyt yhteenvetoa unestasi. **Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy Nightly Recharge -näkyvässä, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Vahvasta napauttamalla , niin kello tekee välittömästi Nightly Recharge -yhteenvedon.

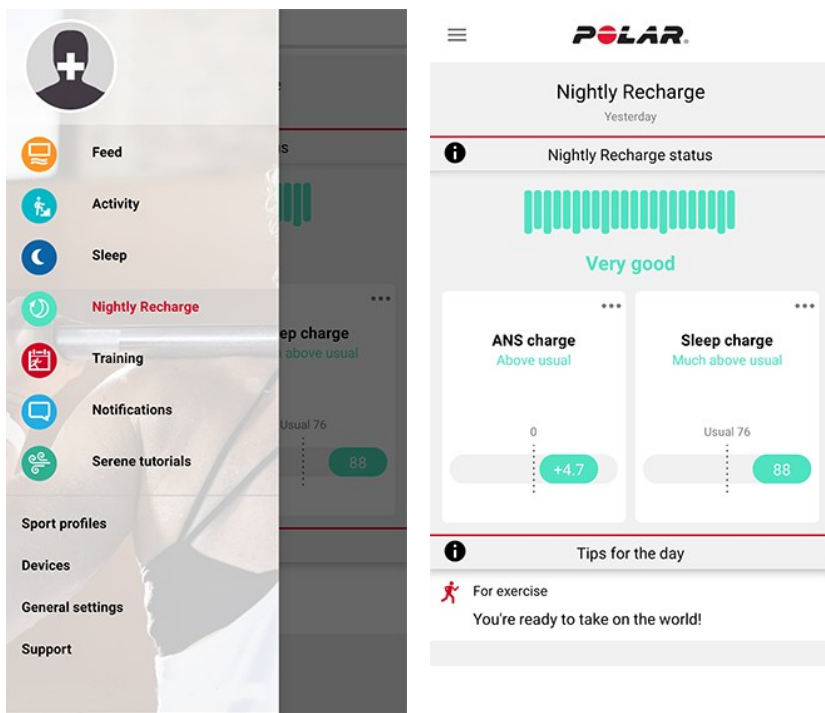
Napauttamalla **ANS-tilaa** tai **unen tilaa** näet lisätietoja.



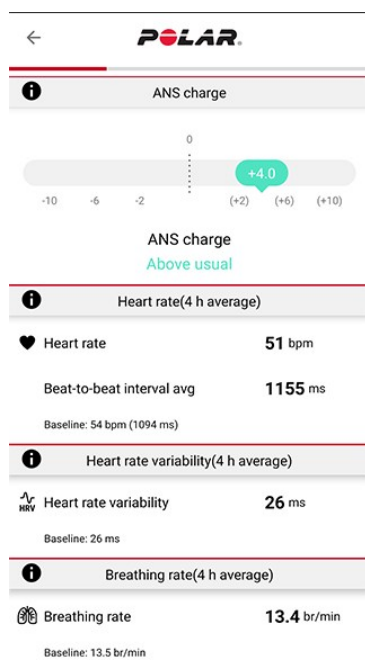
1. Nightly Recharge tilan käyrä
2. Nightly Recharge -tilan asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. ANS-tilan käyrä
4. ANS-tilan asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. ANS-tilan **statuksen** asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
6. Syke bpm (tunnin ka.)
7. Sykeväli ms (tunnin ka.)
8. Sykevälivaihtelu ms (tunnin ka.)
9. Hengitystiheys heng./min (tunnin ka.)
10. Unituloksen käyrä
11. **Unitulos (1–100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
12. **Unen tilan status** = unituloksesi verrattuna omaan tasoosi. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
13. **Unen tilan tiedot.** Tarkempia tietoja on kohdassa "Unitiedot kellossa" sivulla 52.

Nightly Recharge Polar Flow -sovelluksessa

Voit verrata ja analysoida eri öiden Nightly Recharge -tietojasi Polar Flow -sovelluksessa. Näet edellisen yön Nightly Recharge -tiedot valitsemalla **Nightly Recharge** -kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Näet aiempien öiden Nightly Recharge -tiedot pyyhkäisemällä näyttöä oikealle. Avaa ANS-tilan tai unen tilan tarkemmat tiedot napauttamalla **ANS-tila**-tai **unen tila** -ruutua.



ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa



ANS-tila kertoo, miten hyvin autonominen hermostosi on rauhoittunut yön aikana. Asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla. ANS-tila muodostetaan mittaamalla **sykkeesi**, **sykevälivaihtelusi** ja **hengitystiheytesi** unen noin neljän ensimmäisen tunnin aikana.

Aikuisen normaali **sykearvon** vaihteluväli on 40–100 bpm. Sykearvot voivat vaihdella yöstä toiseen. Henkinen tai fyysinen stressi, liikunta myöhään illalla, sairaus tai alkoholi voivat pitää sykkeen korkeana ensimmäisten unituntien aikana. Edellisen yön arvoa on parasta verrata omaan tasoosi.

Sykevälivaihtelu (HRV) tarkoittaa peräkkäisten sydämenlyöntien välisen keston vaihtelua. Yleisesti ottaen suuri sykevälivaihtelu on yhteydessä hyvään yleisterveyteen, hyvään aerobiseen kuntoon ja stressinsietokykyyn. Se voi vaihdella suuresti ihmisestä toiseen välillä 20–150. Edellisen yön arvoa on parasta verrata omaan tasoosi.

Hengitystiheys on keskimääräinen hengitystiheytesi unen noin neljän ensimmäisen tunnin aikana. Se lasketaan sykevälitietojen perusteella. Sykevälisi lyhenee, kun hengität sisään, ja pitenee, kun hengität ulos. Unen aikana hengitystiheys laskee ja vaihtelee pääasiassa univaiheiden mukaan. Terveen aikuisen tavallinen arvo levossa on 12–20 hengitystä minuutissa. Tavallista korkeammat arvot voivat olla merkki kuumeesta tai sairastumisesta.

Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa

Tietoja unen tilan tiedoista Polar Flow -sovelluksessa on kohdassa "Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa" sivulla 53.

Yksilölliset vinkit Polar Flow -sovelluksessa

Mitattujen tietojen pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä energiatasojen säätelyvinkkejä erityisen rankkoina päivinä. Päivän vinkit näytetään ensimmäisessä Nightly Recharge -näkyvässä Polar Flow -sovelluksessa.

Liikuntavinkit

Saat joka päivä liikuntavinkin. Se kertoo, kannattaako ottaa rauhallisesti vai antaa palaa. Vinkit perustuvat seuraaviin tietoihin:

- Nightly Recharge -tila
- ANS-tila
- Unen tila
- Kardiokuorman status

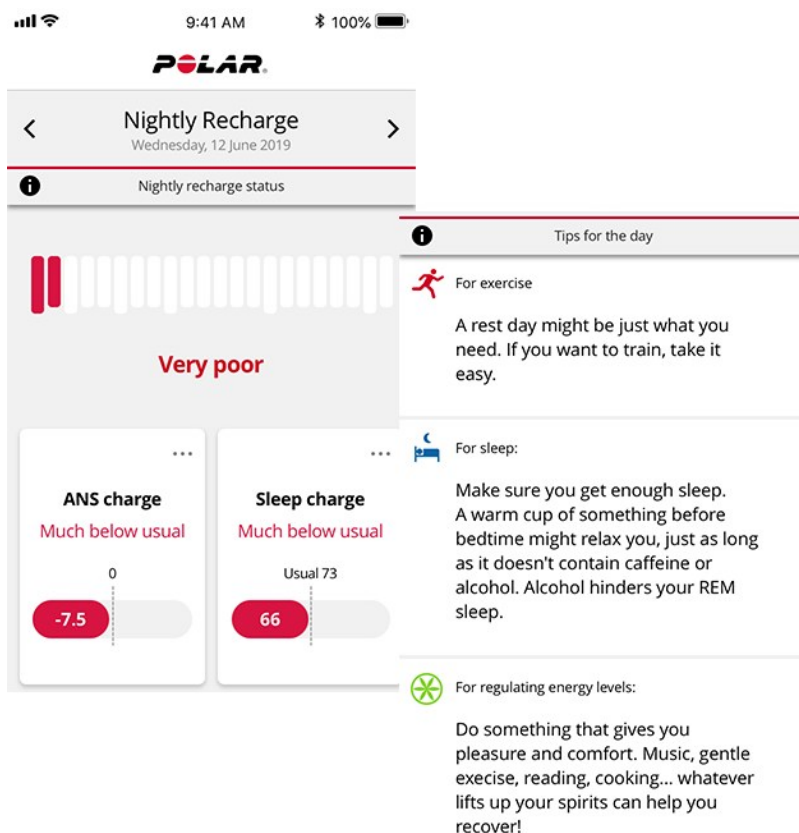
Univinkit

Jos nukuit tavallista huonommin, saat univinkin. Se kertoo, miten voit parantaa niitä unen osa-alueita, jotka olivat omaa tasoasi heikompia. Unesta mitattavien muuttujien lisäksi huomioidaan seuraavat tekijät:

- pidemmän aikavälin unirytmii
- kardiokuorman status
- edellisen päivän treeni.

Energiatasojen säätelyvinkit

Jos ANS-tila tai unen tila on erityisen heikko, saat vinkin, joka auttaa selviämään päivästä heikommasta palautumisestasi huolimatta. Käytännölliset vinkit neuvovat, miten voit rauhoittua, kun käyt ylikierroksilla, ja miten saat tarvitsemaasi lisäenergiaa.



Lue lisää Nightly Recharge -toiminnosta tästä [kattavasta oppaasta](#).

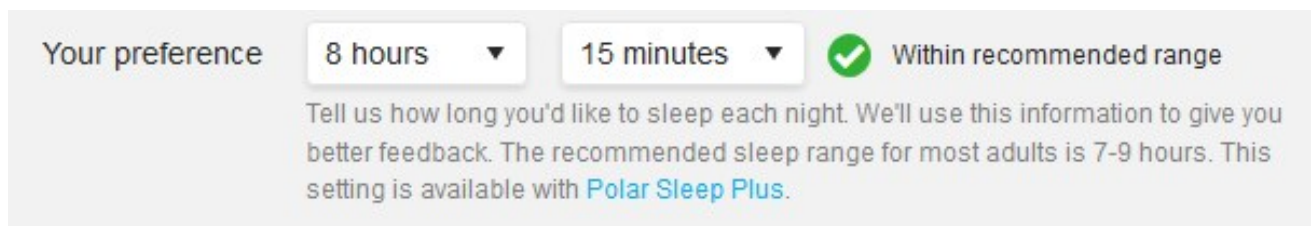
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta

Sleep Plus Stages seuraa automaattisesti unesi **määrää** ja **laatua**, ja näyttää, kuinka kauan eri **univaiheet** kestivät. Se kokoaa uniaikasi ja unen laadusta kertovat tekijät yhdellä silmäyksellä tarkasteltavaksi **unitulokseksi**. Unitulos kuvaa sitä, miten hyvin nukuit verrattuna unitieteen tämänhetkisen tiedon mukaisiin hyvän yöneden indikaattoreihin.

Kun vertaat unituloksen eri tekijöitä omaan tasoosi, voit havaita, mitkä päivittäisen rutiinisi tekijät voivat vaikuttaa uneesi ja edellyttää muutoksia. Näet yökohtaisen erittelyn unestasi kellossasi ja Polar Flow -sovelluksessa. Pitkän aikavälin unitiedot mahdollistavat unirytmisi tarkan analysoinnin Polar Flow -verkkopalvelussa.

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnon avulla

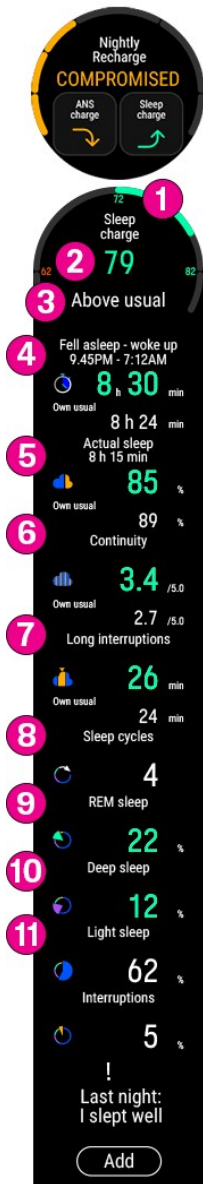
1. Syötä ensimmäisenä **unentarpeesi** Polar Flow:ssa tai kellossa. Napauta Polar Flow -sovelluksessa profiiliasi ja valitse **Unentarve**. Valitse unentarpeesi ja napsauta **Valmis**. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua Flow-tilillesi tai luoda uuden tilin osoitteessa flow.polar.com ja valita **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**. Aseta unentarpeesi ja valitse **Tallenna**. Määritä unentarpeesi kellossa siirtymällä kohtaan **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**.



Unentarve on unen määrä, jonka haluat saada joka yö. Oletusarvoksi on asetettu ikäryhmäsi keskimääräinen suositus (kahdeksan tuntia 18–64-vuotiaille aikuisille). Jos kahdeksan tuntia unta tuntuu mielestäsi liian paljolta tai liian vähältä, unentarpeesi kannattaa muokata omaan yksilöllisiin tarpeisiin sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tarpeeseesi verrattuna.

2. Sleep Plus Stages -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaaminen](#).
3. Kello havaitsee automaattisesti, milloin nukahdat ja heräät ja kuinka kauan nukuit. Sleep Plus Stages -mittaus perustuu heikomman kätesi liikkeiden seurantaan sisäänrakennetun 3D-kiihdyvyysanturin avulla ja sydämesi sykevälitietojen mittaamiseen ranteestasi optisen sykesensorin avulla.
4. Aamulla näet **unituloksesi** (1–100) kellosta. Ensimmäisen yön jälkeen saat tiedot univaiheista (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) ja unituloksen sekä palautetta unen teemoista (unen määrä, eheys ja uudistavuus). Kolmannen yön jälkeen saat myös vertailun omaan tasoosi nähden.
5. Aamulla voit tallentaa oman arviosi unesi laadusta arvioimalla sen kellossa tai Polar Flow -sovelluksessa. Oma arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

Unitiedot kellossa



Herättyäsi näet unitietosi **Nightly Recharge** -näkömässtä. Siirry Nightly Recharge -näkömäsään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Näet lisätietoja napauttamalla **Unen tilaa**. Unen tilan tiedot -näkömässsä näköyvät seuraavat tiedot:

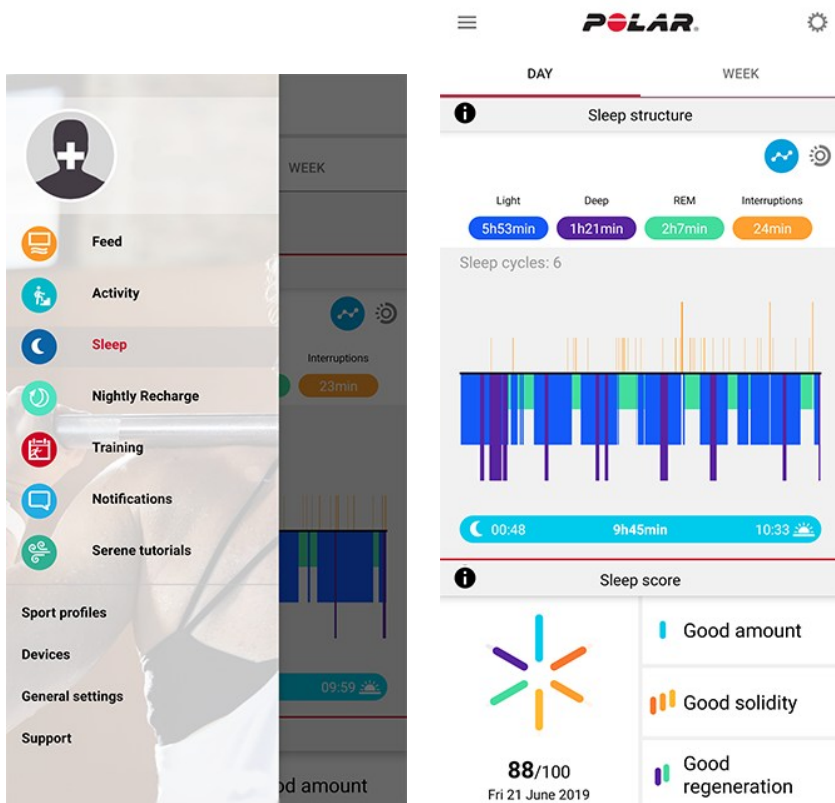
1. **Unituloksen tilan käyrä**
2. **Unitulos (1-100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
3. **Unen tila** = unituloksesi verrattuna omaan tasoon. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
4. **Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
5. **Varsinainen uni (%)** tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan.
6. **Yhtenäisyys (1–5)**: Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.
7. **Pitkät keskeytykset (min)** kertoo, kuinka kauan olit hereillä. Tähän lasketaan yli minuutin kestäneet keskeytykset. Normaalin yön unen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä, jolloin ollaan valveilla. Keskeytysten muistaminen jälkikäteen riippuu niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana nousee ylös esimerkiksi juomaan vettä. Keskeytykset näytetään keltaisina palkkeina uniaikajanalla.
8. **Unisykliit**: Tavallisesti yön unessa on 4–5 unisykliä yön aikana. Koko uniaika on tällöin noin kahdeksan tuntia.
9. **REM-uni %**: REM on lyhenne sanoista ”rapid eye movement”, ja se tarkoittaa vilkeunta. REM-unta kutsutaan myös paradoksaaliseksi uneksi, sillä sen aikana aivot ovat aktiiviset, mutta lihakset ovat passiivisena, jotta ne eivät toimisi sen mukaan mitä unta näet. Syvä uni auttaa kehoasi palautumaan, kun taas REM-uni auttaa mielen palautumisessa ja parantaa muistia ja oppimista.
10. **Syvä uni %**: Syvästä unesta herääminen on hankalaa, sillä sen aikana kehon herkkyys ulkoisille ärsykkeille on alentunut. Suurin osa syvästä unesta ajoittuu yön ensimmäiseen puoliskoon. Tämä univaihe auttaa kehoa palautumaan ja tukee immuunijärjestelmää. Se vaikuttaa myös osittain muistiin ja oppimiseen. Syvää unta kutsutaan myös hidasaaltoneksi.
11. **Kevyt uni %**: Kevyt uni on siirtymävaihe hereillöolon ja syvempien univaiheiden välillä. Kevyestä unesta on helppo herätä, sillä sen aikana herkkyys ulkoisille ärsykkeille pysyy melko korkeana. Kevyt uni edistää myös henkistä ja fyysistä palautumista, vaikka REM-uni ja syvä uni ovat palautumisen osalta tärkeimpiä.

Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

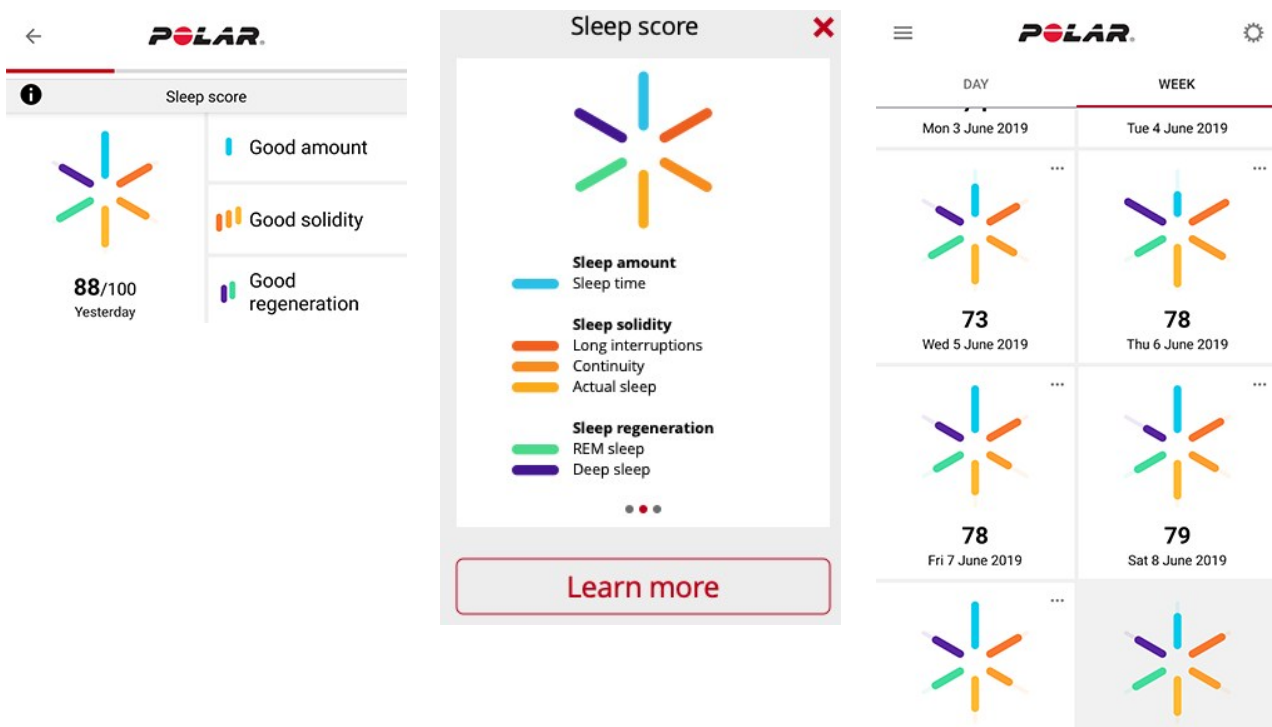
Nukkuminen on aina yksilöllistä. Ei siis kannata verrata omia unitilastoja muiden tietoihin, vaan seurata omia nukkumismalleja pitkällä aikavälillä ja tutustua näin omaan unirytmiiin. Synkronoi kello ja Polar Flow -sovellus herättyäsi, niin näet erittelyn kuluneen yön unestasi. Seuraa untasi päivä- tai viikkokohtaisesti Polar Flow -sovelluksessa. Näet, kuinka unirytmisi ja päivän aikainen aktiivisuutesi vaikuttavat uneesi.

Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkömässsä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen. Yhden yön uni sisältää tavallisesti 4–5 unisykliä.

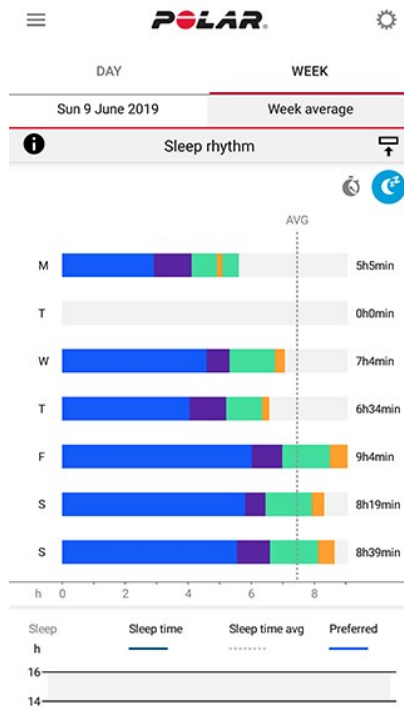
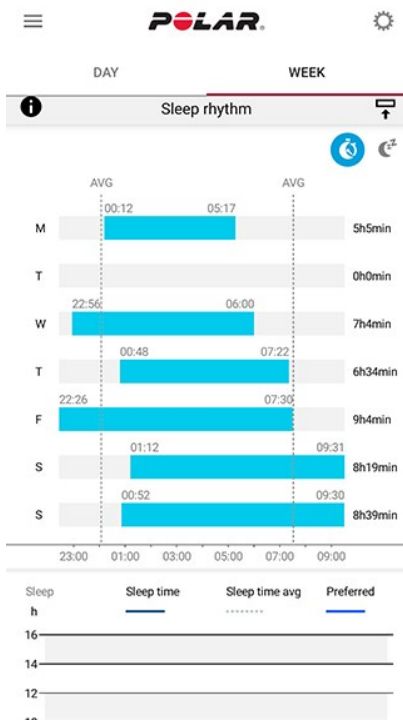
Unen kokonaiskesto on tällöin noin kahdeksan tuntia. Normaalin yöunen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä. Pitkät keskeytykset näytetään korkeina oransseina palkkeina unen rakennetta kuvaavassa käyrässä.



Unituloksen kuusi osatekijää on jaettu kolmeen ryhmään, joita ovat unen määrä (uniaika), unen eheys (pitkät keskeytykset, yhtenäisyys ja varsinainen uni) ja unen uudistavuus (REM-uni ja syvä uni). Kuvaajan palkit esittävät kunkin osatekijän tulosta. Unitulos on niiden keskiarvo. Valitse viikkonäkymä, niin näet, miten unituloksesi ja unesi laatu (unen eheys ja uudistavuus) vaihtelevat viikon mittaan.

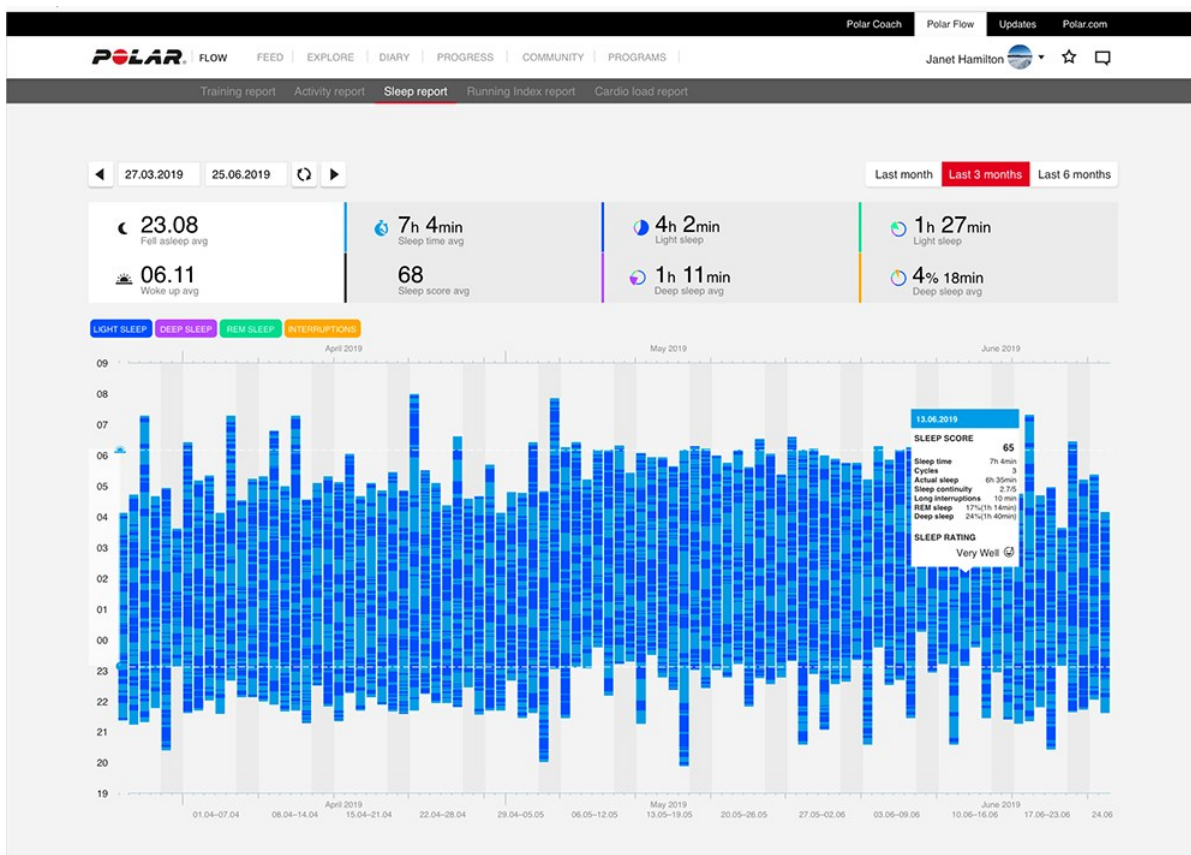


Uniryhti-osiossa näet uniaikaa ja univaiheita koskevat tiedot viikon ajalta.



Näet pitkän aikavälin unitietosi ja univaiheet Flow-verkkopalvelussa siirtymällä kohtaan **Edistyminen** ja valitsemalla **Uniraportti**-välilehden.

Uniraportista näet unirytmiasi koskevat tiedot pitkältä aikaväliltä. Voit tarkastella untasi koskevia tietoja yhden, kolmen tai kuuden kuukauden ajalta. Näet seuraavien unitietojesi keskiarvot: nukahtamisaika, heräämisaika, uni aika, REM-uni, syvä uni ja unen keskeytykset. Näet unitietojesi yökohtaisen erittelyn viemällä hiiren osoittimen unikäyrän päälle.



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

SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas

Polar SleepWise™ auttaa ymmärtämään, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Viimeaikaisen unen määrän ja laadun lisäksi huomioimme myös unirytmän vaikutuksen. SleepWise näyttää, miten viimeaikainen unesi vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Kutsumme tätä **Unen antamaksi vireydeksi**. Se auttaa terveellisen unirytmän saavuttamisessa ja ylläpitämisessä sekä kertoo, miten viimeaikainen unesi vaikuttaa vireystilaasi päiväsaikaan. Parempi vireystila parantaa myös suorituskykyä, sillä se vaikuttaa reaktioaikaan, tarkkuuteen, arviointikykyyn ja päätöksentekoon.

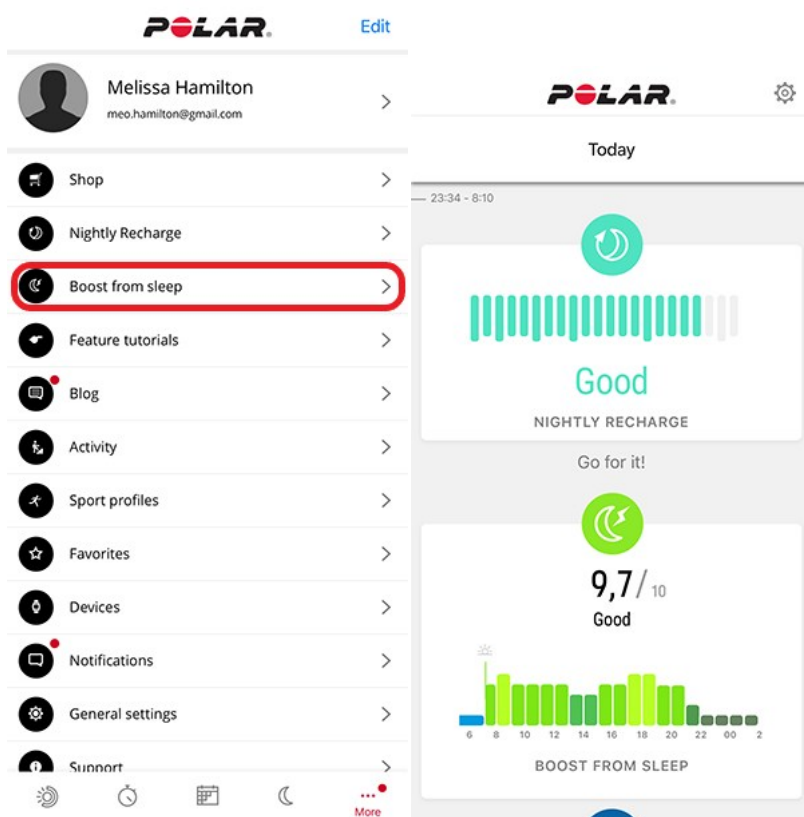
Jotta saat yksilöllistä palautetta, varmista, että määrittämäsi **unentarve** vastaa todellista unentarvettasi.

SleepWise on täysin automaattinen, joten sinun tarvitsee vain seurata untasi Sleep Plus Stages -yhteensopivalla Polar-kellolla. Ominaisuus on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa.

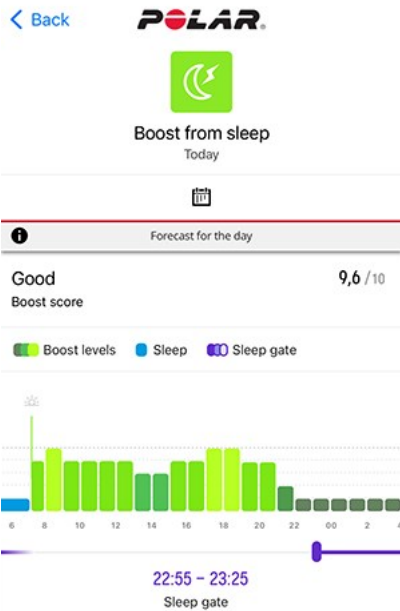
Päivän Unen antama vireys Polar Flow -sovelluksessa

Huomaa, että Unen antama vireys -ennusteet edellyttävät vähintään viittä unitulosta seitsemän edellisen päivän ajalta. Jos et ole pitänyt kelloa ranteessa tai jos unen seuranta on epäonnistunut, voit lisätä unitulosten määrää myös lisäämällä uniajat manuaalisesti sovelluksessa.

Voit katsoa Unen antama vireys -ennusteet Polar Flow -sovelluksesta valitsemalla valikosta **Unen antama vireys** tai vilkaisemalla päivän Unen antama vireys -ennustetta **Päiväkirja**-osion kortista. Napauta korttia, niin päivän **Unen antama vireys** -näkyvä aukeaa.



Unen antama vireys -näkyvä avautuu:



Aamulla näet ennusteen siitä, kuinka unen vaikutusten odotetaan vaihtelevan päivän mittaan. Näin voit suunnitella vireystilaa parantavia aktiviteetteja, kuten päiväunia, kahvihetkiä tai kävelylenkkejä. Saat ominaisuuden avulla yksinkertaista visuaalista ja numeroina näytettävää palautetta mahdollisista unirytmisi muutoksista. Näet siis helposti, onko muutoksilla myönteisiä vai kielteisiä vaikutuksia. Näin voit ymmärtää unen pitkällä aikavälillä näkyviä vaikutuksia paremmin. Ominaisuuden avulla näet univelan sekä epäsäännöllisten nukkumaanmeno- ja heräämisaikojen vaikutukset selkeästi.

Unipohjainen vireystulos tiivistää päivän ennusteen yhdeksi numeroksi, mikä helpottaa päivien vertailua keskenään. Unipohjainen vireystulos voi olla **erinomainen**, **hyvä**, **kohtalainen** tai **vähäinen**. Erinomainen unipohjainen vireystulos kertoo, että yönesi tukevat päiväaikaista vireystilaasi mahdollisimman hyvin. Unipohjainen vireystulos saattaa olla vähäinen, jos sinulla on esimerkiksi paljon univelkaa. Esimerkiksi viikonloput voivat näkyä toistuvina nousuina tai notkahduksina.

Päivittäisestä **Ennuste-kaaviosta** näet, miten viimeaikaisen unesi odotetaan vaikuttavan vireystilaasi päivän mittaan.

Mitä vaaleampi ja korkeampi palkki, sitä korkeampi **unipohjainen vireystasosi** on. Tämä tarkoittaa, että olosi on todennäköisesti vireä ja olet valmiina haasteisiin. Mitä tummempi ja matalampi palkki, sitä matalampi on myös unipohjainen vireystasosi. Tällöin saatat tuntea olosi väsyneeksi ja jopa uneliaaksi.

Unipohjaiset vireystasot

Huomaa, että ennuste pohjautuu vain uneen. Ennusteessa ei huomioida mitään muuta, mitä teet tai olet tekemättä päivän aikana. Kaavio ei siis muutu, vaikka joisit kahvia, kävisit viileässä suihkussa tai tekisit reippaan kävelylenkin. Myös oma sisäinen motivaatio vaikuttaa siihen, kuinka vireäksi tunnet olosi. Vaikka unipohjainen vireystasosi olisi kuinka korkea tahansa, se ei välttämättä estä sinua tuntemasta oloasi uneliaaksi, jos kuuntelet erittäin tylsää luentoa. Toisaalta olosi voi olla hyvinkin vireä, vaikka olisit nukkunut huonosti, jos sinulla on erityisen mielenkiintoista tekemistä. Seuraamalla päivittäistä ennustetta huomaat, että unipohjaiset vireystasot notkahtavat yleensä iltapäivästä ja nousevat vähän ajan kuluttua uudestaan. Iltapäivällä tapahtuvasta notkahduksesta ei kannata olla huolissaan. Se on osa sisäistä rytmiasi ja luonnollista kaikille ihmisille. Tutustumalla aiempiin ennusteisiin voit oppia, miten edellisen yön unien lisäksi myös viimeaikainen unihistoriasi vaikuttaa päivän unipohjaisiin vireystasoihin. Esimerkiksi viikonloppuna valvominen voi näkyä monen päivän ajan.

Uniportti ennakoi, milloin kehosi on valmis nukahtamaan. Kehosi sisäinen rytmi ei kuitenkaan välttämättä osu aina yksin päivän suunnitelmien kanssa. Siksi uniportti ei välttämättä ole aina paras mahdollinen nukkumaanmeno-aika. Näin voi olla esimerkiksi silloin, kun palaat töihin pidemmän loman, viikonloppun tai muun vastaavan tauon jälkeen.

Päivän Unen antama vireys Polar Ignite 3:ssa

Kun kello havaitsee, että olet herännyt, näet Unen antama vireys -ennusteet **Unen antama vireys** -näkyssä. Siirry Unen antama vireys -näkyyn pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.



Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti, jos kello ei ole vielä tehnyt yhteenvetoa unestasi. **Zzz...**-viesti näkyy Unen antama vireys -näkyssä, kun kello on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. **Oletko jo hereillä?** -viesti ilmestyy, kun napautat näyttöä. Vahvasta napauttamalla , niin kello tekee välittömästi yhteenveton unestasi.

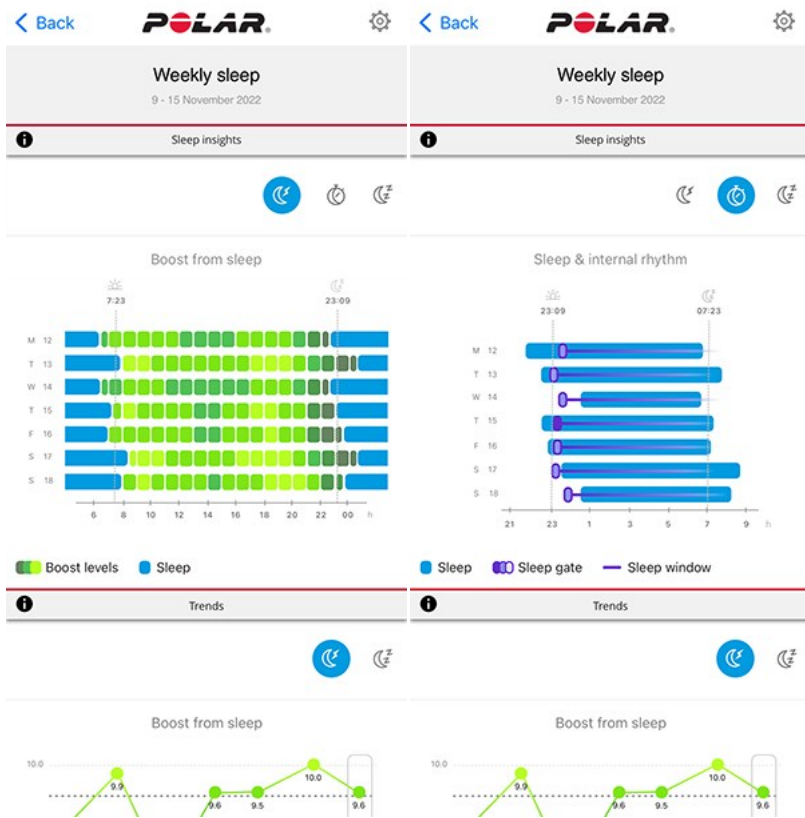


Unen antama vireys -näky sisältää seuraavat tiedot:

1. **Unen antama vireys** -kaaviosta näet, miten viimeaikaisen unesi odotetaan vaikuttavan vireystilaasi päivän mittaan. Mitä vaaleampi ja korkeampi palkki, sitä korkeampi unipohjainen vireystasosi on. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.
2. **Unipohjainen vireystulos** tiivistää päivän ennusteen yhdeksi numeroksi, mikä helpottaa päivien vertailua keskenään. Unipohjainen vireystulos voi olla **erinomainen, hyvä, kohtalainen** tai **vähäinen**. Erinomainen unipohjainen vireystulos kertoo, että yönesi tukevat päiväaikaista vireystilaasi mahdollisimman hyvin. Unipohjainen vireystulos saattaa olla vähäinen, jos sinulla on esimerkiksi paljon univelkaa. Esimerkiksi viikonloput voivat näkyä unipohjaisen vireystuloksen toistuvina nousuina tai notkahduksina.
3. **Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
4. **Unitulos (1–100)**: Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
5. **Uniportti** ennakoi, milloin kehosi on valmis nukahtamaan. Uniportti voi olla helposti tunnistettavissa tiedoistasi – tai sitten ei. Epäsäännöllinen unirytmisi tai nukkuminen epätavallisiin aikoihin voi sekoittaa sisäistä rytmiäsi ja tehdä uniportista heikommin tunnistettavan.
6. **Uniportin tunnistettavuus** (1/3, 2/3 tai 3/3): Voit olettaa uniporttisi olevan helposti tunnistettavissa (3/3), jos unirytmisi on säännöllinen. Jos unirytmisi vaihtelee huomattavasti, uniporttisi on vaikeammin tunnistettava.

Viikoittainen uni

Viikoittainen uni -näkyssä voit vertailla ja analysoida eri öiden unitietojesi. Pääset näkymään napauttamalla kalenterikuvaketta.

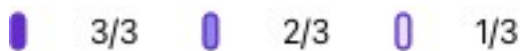


Unen antama vireys -kaaviosta näet, miten unesi on vaikuttanut vireystilaasi viime päivinä. Kaavion tietojen perusteella voit halutessasi tehdä muutoksia unirytmisi.

Uni ja sisäinen rytmi -kaaviosta näet, kuinka paljon varsinainen unirytmisi poikkeaa kehosi sisäisestä vuorokausirytmistä. Kun unirytmisi ja sisäinen rytmi ovat sopusoinnussa keskenään, siitä on paljon hyötyä terveydelle. Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat voivat auttaa tässä. Näet, miten tapasi vaikuttavat sisäiseen rytmiisi. Esimerkiksi viikonloppuisin valvominen tai aikavyöhykkeeltä toiselle matkustaminen voi häiritä rytmien välistä tasapainoa.

Uniportti ennakoii, milloin kehosi on valmis nukahtamaan. Uniportti voi olla helposti tunnistettavissa tiedoistasi – tai sitten ei. Epäsäännöllinen unirytmisi tai nukkuminen epätavallisiin aikoihin voi sekoittaa sisäistä rytmiäsi ja tehdä uniportista heikommin tunnistettavan.

Uniportin tunnistettavuus



Voit olettaa uniporttisi olevan helposti tunnistettavissa (3/3), jos unirytmisi on säännöllinen. Jos unirytmisi vaihtelee huomattavasti, uniporttisi on vaikeammin tunnistettava.

Sisäinen rytmi



Kehosi sisäinen rytmi tarkoittaa, että kehosi haluaa luonnostaan olla tiettyihin aikoihin unessa tai hereillä. Kaavion violetit viivat näyttävät **uni-ikkunasi** eli ajanjakson, jolloin kehosi olisi luonnostaan halunnut olla unessa. Siniset palkit näyttävät todellisen unirytmisi. Kun unirytmisi ja sisäinen rytmi ovat sopusoinnussa keskenään, siitä on paljon hyötyä terveydelle. Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat voivat auttaa tässä.

Monet toimistoaikoina työskentelevät valvovat myöhään ja nukkuvat aamulla pidempään viikonloppuisin. Tällöin heidän uniporttinsa siirtyy myöhemmäksi myös sunnuntai-iltana. Tässä on kyse tyyppillisestä sosiaalisesta jetlagista, jossa nukahtamisvaikeudet sunnuntai-iltana voivat johtaa työviikon aloittamiseen liian vähän nukkuneena. Sunnuntaiset nukahtamisongelmat ja univajeiset maanantait kannattaa siis välttää pitäytymällä joka päivä samoissa nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa. Jos kuitenkin joudut valvomaan jonakin iltana myöhään, kannattaa ottaa päiväunet alkuiltapäivästä sen sijaan, että nukkuisit aamulla tavallista myöhempään.

Tieteellinen tausta

Polar SleepWise -ominaisuus käyttää unen seurantaa ja biomatemaattista mallinnusta ennustaakseen päivän vireystilan sen pohjalta, miten henkilö on nukkunut viime aikoina. Polarin malli ottaa huomioon unen määrän, laadun ja ajoituksen sekä vertaa niitä henkilön unentarpeeseen ja kehon sisäiseen vuorokausirytmiiin ennustaessaan, miten uni vaikuttaa vireystilaan. Malli ennustaa henkilön tuntikohtaiset unipohjaiset vireystasot, päivittäisen unipohjaisen vireystuloksen, uniportin ja uni-ikkunan. Uniportti aloittaa uni-ikkunan eli ajanjakson, jolloin keho haluaisi luontaisesti olla unessa. SleepWisen on kerättävä tietoja ensin yhdestä kahteen viikkoon, jotta sen ilmoittamista tiedoista tulee mahdollisimman luotettavia.

Biomatemaattinen mallinnus on yleisesti hyväksytty menetelmä sen ennustamiseen, miten erilaiset unirytmit vaikuttavat vireystilaan hereilläoloaikana. Tieteellisessä kirjallisuudessa on esitelty useita biomatemaattisia malleja. Mallit eroavat toisistaan terminologialtaan ja yksityiskohdiltaan, mutta malleissa otetaan yleensä huomioon hereilläoloaika, uni-valvehistoria ja vuorokausirytmii. Mallien antamat tulokset on tyyppillisesti vahvistettu vertaamalla niitä psykomotoriseen tarkkaavaisuustestiin, joka tehdään vähäisen tai huomattavan unirajoituksen jälkeen. Psykomotorinen tarkkaavaisuustesti on yksinkertainen testi, jossa koehenkilö painaa nappia heti, kun valo ilmestyy ruudulle. Tällaisen testin tulokset ovat yhteydessä huomiokyvyn ylläpitoon, ongelmanratkaisuun ja päätöksentekokykyyn.

Yönaikainen ihon lämpötila

Yönaikainen ihon lämpötila -mittaus seuraa automaattisesti ihon lämpötilaa nukkumisen aikana. Se vertaa sitten tulosta 28 päivän keskiarvoon ja näyttää vaihtelun tähän keskiarvoon nähden. Ihon lämpötilavaihteluiden seuraaminen voi auttaa havaitsemaan muutokset kehosi tilassa.

Toisin kuin kehon sisälämpötila, joka pysyy yleensä melko tasaisesti +37 celsiusasteessa (98,6 °F), ihon lämpötila voi vaihdella huomattavasti enemmän. Tämä johtuu siitä, että keho säätelee sisälämpötilaansa muuttamalla ihon verenkiertoa. Myös ympäristötekijät vaikuttavat ihon lämpötilaan. +-1 celsiusasteen tai +-1,8 fahrenheitasteen vaihtelu katsotaan ihon lämpötilassa tavanomaiseksi. Alhaisempia lämpötiloja voi esiintyä melko usein johtuen erilaisista ympäristötekijöistä, kuten viileästä huonelämpötilasta tai käsien pitämisestä peiton ulkopuolella nukkumisen aikana. Korkeammat lämpötilat voivat olla merkki siitä, että käyttäjä on tulossa sairaaksi. Korkeammat lämpötilat voivat kertoa myös kuukautiskierron jälkimmäisestä osasta (ovulaatio- ja luteaalivaihe).

Ihon lämpötilaominaisuutta ei voi käyttää kuumemittarina, eikä se näytä absoluuttisia lämpötila-arvoja vaan ainoastaan vaihtelun ihon lämpötilan keskiarvoon nähden. Jos tunnet olosi sairaaksi, tarkista ruumiinlämpösi kuumemittarilla.



Lämpötilan mittausominaisuutta ja sen tietoja ei ole tarkoitettu lääketieteellisiin tarkoituksiin tai diagnoosia tai hoitoa varten.

Yönaikainen ihon lämpötila -ominaisuuden käyttöönotto




1. Yönaikainen ihon lämpötilamittaus edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Ota jatkuva syke seuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva syke seuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja pidä kelloa, kun nuket. Katso tarkat ohjeet laitteen käyttämiseen ranteessa kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#).
3. Näet yönaikaisen ihon lämpötilan tulokset kellossa, kun olet käyttänyt sitä **kolmena yötä**. Saamme ihosi lämpötilan keskiarvon kolmen yön jälkeen, ja näet sen **vertailuarvonasi** (nolla). Vertailuarvoa laskettaessa huomioidaan 28 viimeistä yötä.

Yönaikainen ihon lämpötila kellossa

Kun kello havaitsee heräämisesi, se vertaa unen aikana mitattua ihon lämpötilaa ihon lämpötilan keskiarvoon ja näyttää vaihtelun tähän keskiarvoon nähden. Siirry **Yönaikainen ihon lämpötila** -näkyymään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.

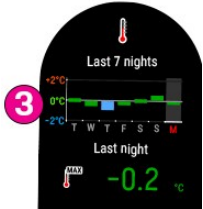


Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti, jos kello ei ole vielä tehnyt yhteenvetoa unestasi. **Zzz...**-viesti näkyy Yönaikainen ihon lämpötila -näkyymässä, kun kello on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. **Oletko jo hereillä?** -viesti näytetään, kun napautat näyttöä. Vahvasta napauttamalla , niin kello tekee välittömästi yhteenveton unestasi. Jos unta ei tunnisteta, ihon lämpötila ei ole saatavilla.



Yönaikainen ihon lämpötila -näkymä sisältää seuraavat tiedot:

1. Vaihtelu ihosi lämpötilan keskiarvoon nähden.
2. Ihosi lämpötila tavanomaiseen tasoon nähden. Asteikko: **Alle tavanomaisen – Tavanomainen – Yli tavanomaisen – Paljon yli tavanomaisen**. ± 1 celsiusasteen tai $\pm 1,8$ fahrenheitasteen vaihtelu katsotaan **Tavanomaiseksi**. Jos vaihtelu ihosi lämpötilan keskiarvoon nähden on yli $+2$ celsiusastetta tai $+3,6$ fahrenheitastetta, sen katsotaan olevan **Paljon yli tavanomaisen**.
3. Kaavio näyttää ihon lämpötilamittaukset seitsemältä viimeiseltä yöltä.



Yönaikainen ihon lämpötila Polar Flow -sovelluksessa

Synkronoi kello ja Polar Flow -sovellus, niin näet erittelyn ihosi lämpötilasta. Huomaa, että kello on synkronoitava Flow-sovelluksella. Ihon lämpötilatietoja ei voi synkronoida Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.

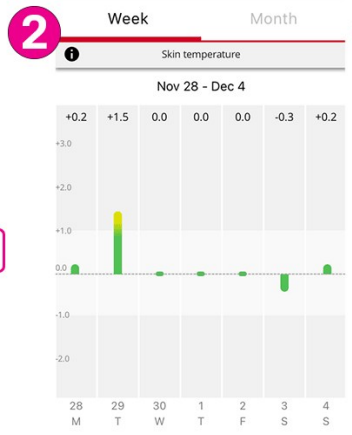
Valitse Polar Flow -sovelluksen valikosta **Ihon lämpötila** (1). **Ihon lämpötila** -näkyymästä (2) näet viime yön mittaustuloksen ja voit tarkastella, miten ihosi lämpötila vaihtelee **viikon** tai **kuukauden aikana**. Voit myös katsoa viime yön mittaustuloksen kohdan **Päiväkirja** kortista (3). Napauta korttia, niin **Ihon lämpötila** -näkymä aukeaa.

1

POLAR Edit

Melissa Hamilton
meo.hamilton@gmail.com

- Shop
- Nightly Recharge
- Boost from sleep
- Skin temperature**
- Feature tutorials
- Blog
- Activity
- Sport profiles
- Favorites



3

-0.2 °C
Usual
SKIN TEMPERATURE

FitSpark™- päivittäinen treeniopas

FitSpark™-treeniopas tarjoaa **päivittäin valmiita treeniohjelmia** suoraan kelloosi. Treenit on laadittu vastaamaan kuntotasoasi, treenihistoriaasi sekä palautumis- ja valmiustasoasi edellisen yön [Nightly Recharge](#) -tilan pohjalta. FitSpark antaa päivittäin 2–4 eri treenivaihtoehtoa: yksi treeneistä sopii sinulle parhaiten ja loput 1–3 ovat vaihtoehtoisia. Erilaisia treenejä on yhteensä 19, ja saat niistä enintään neljä ehdotusta päivässä. Ehdotuksissa on treenejä **kardio-**, **voima-** ja **huoltava**-treenikategorioista.

FitSpark-treenit ovat Polarin laatimia valmiita [treenitavoitteita](#). Treenit sisältävät ohjeet liikkeiden suorittamiseen sekä reaaliaikaisen vaiheittaisen opastuksen. Näin voit varmistaa treenisi turvallisuuden ja oikeat tekniikat. Kaikki treenit perustuvat aikaan, ja niitä mukautetaan kuntotasosi mukaan, joten sopivat kaikille kuntotasosta riippumatta. FitSpark-treeniehdotukset päivittyvät kunkin treenin jälkeen (myös muiden kuin FitSpark-treenien), keskiyöllä ja herätessäsi. FitSpark varmistaa treeniesi monipuolisuuden tarjoamalla erilaisia päivittäisiä treenejä.

Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

- Treenihistoria (keskimääräinen viikoittainen treeni eri sykealueilla edeltävien 28 päivän ajalta)
- VO2max (kellon [Kuntotestistä](#))
- [Treenitausta](#).

Voit aloittaa toiminnon käytön ilman treenihistoriaa. Huomaa kuitenkin, että FitSpark toimii optimaalisesti vasta seitsemän päivän käytön jälkeen.



Mitä korkeampi kuntotasosi on, sitä pidempiä treenitavoitteita saat. Vaativimmat voimaharjoittelutavoitteet eivät ole käytettävissä alhaisilla kuntotasoilla.

Millaisia treenejä treenikategorioihin sisältyy?

Kardiotreeneissä sinua ohjataan treenaamaan eri mittaisia aikoja eri sykealueilla. Treeneihin kuuluu aikaan perustuva alkulämmittely-, harjoitus- ja jäähdyttelyvaihe. Kardiotreeneissä voi käyttää mitä tahansa kellon lajiprofiilia.

Voimaharjoitteluun kuuluu kuntopiirityylisiä treenejä, jossa voimaharjoitteluliikkeisiin annetaan aikaan perustuvat ohjeet. Kehonpainotreenit voi tehdä käyttäen omaa kehoa vastuksena – lisäpainoja ei siis tarvita. Kuntopiiritreeneissä tarvitet liikkeiden suorittamiseen levypainon, kahvakuulan tai käsipainot.

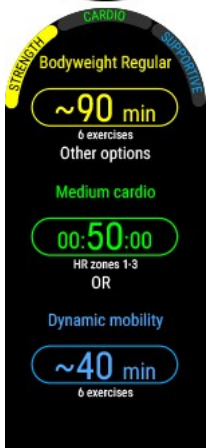
Huoltaviin treeneihin kuuluu kuntopiirityylisiä treenejä, jossa voima- ja liikkuvuusharjoitteluliikkeisiin annetaan aikaan perustuvat ohjeet.

FitSpark kellossa

Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **FitSpark-treenioppaan** näkymään.



Näet kaikki ehdotetut treenit napauttamalla näyttöä. Ensimmäisenä näytetään sinulle treenihistoriasi ja kuntotasosi perusteella parhaiten sopiva treeni. Tarkastele vaihtoehtoisia treeniehdotuksia pyyhkäisemällä ylöspäin.



Näet ehdotetun treenin tarkan erittelyn napauttamalla treeniä. Näet treeniin sisältyvät liikkeet (voimaharjoittelussa ja huoltavissa treeneissä) pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ja ohjeet kunkin liikkeen suorittamiseen napauttamalla yksittäisiä liikkeitä.

Valitse ehdotettu treeni napauttamalla **Aloita** ja napauta sitten lajiprofiilia, jota haluat käyttää treenissä.



Jos sinulla on Polar Flow:ssa aktiivisena oleva Juoksuohjelma, FitSpark-treeniehdotukset perustuvat juoksuohjelman treenitavoitteisiin.

Treenin aikana

Kello antaa treenin aikana ohjeita, kuten treeniä koskevia tietoja, kardiotavoitteissa aikaan perustuvia vaiheita, joihin sisältyvät tiedot sykealueista, ja voimaharjoittelussa ja huoltavissa treeneissä aikaan perustuvia vaiheita, joihin sisältyvät tiedot suoritettavista liikkeistä.

Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja lepää sitten, kunnes minuutti on kulunut täyteen. Aloita sitten seuraava liike. Kun olet suorittanut ensimmäisen kierroksen kaikki liikkeet, aloita seuraava kierros manuaalisesti. Voit lopettaa treenin milloin tahansa. Treenin vaiheita ei voi jättää väliin eikä niiden järjestystä voi muuttaa.



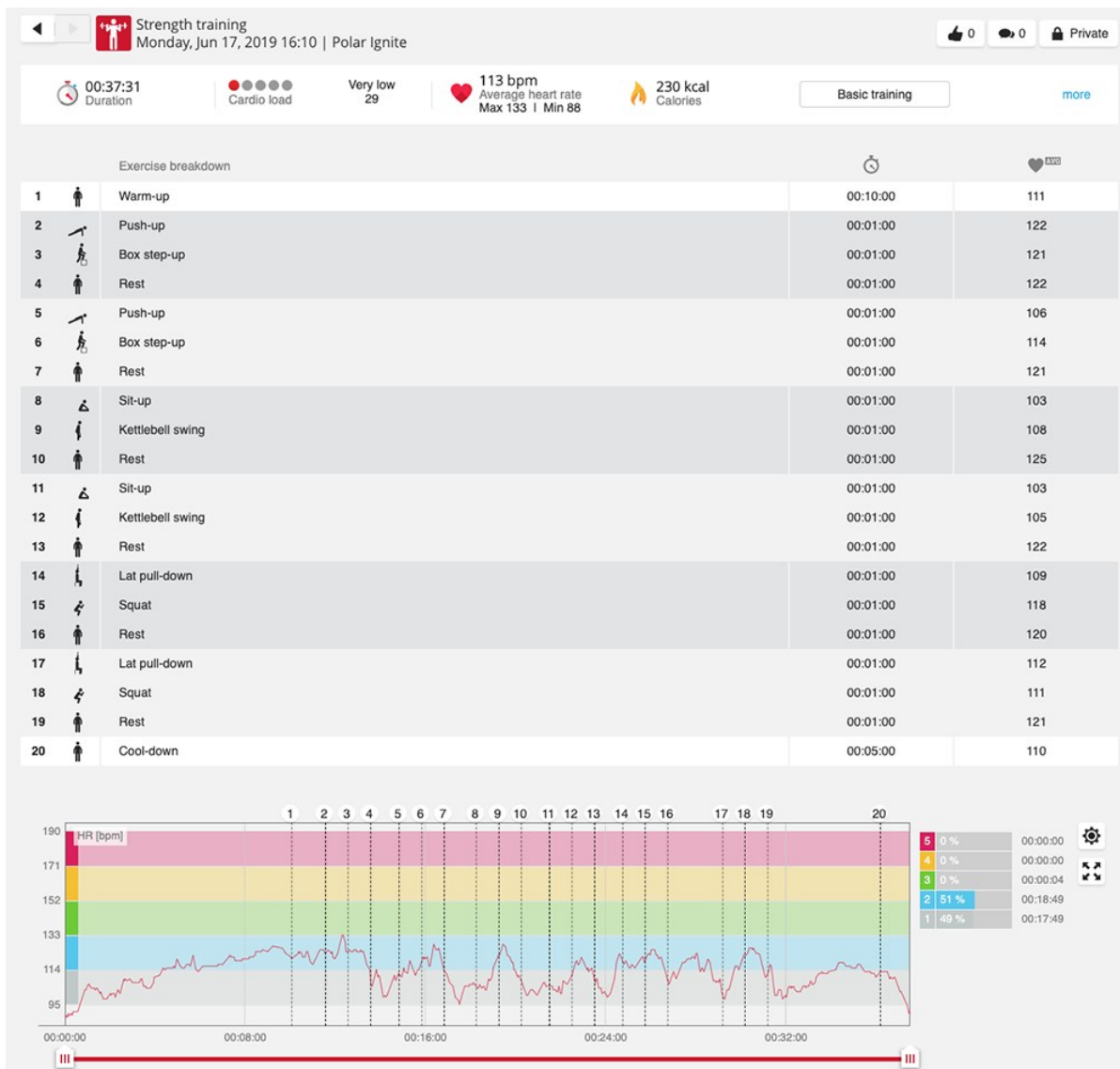
Ääniohjaus auttaa sinua keskittymään treenitavoitteeseesi toistamalla treenin vaiheiden aikana ohjeita suoraan kuulokkeisiisi.



Taustavalo päällä aina treenin aikana: Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen** napauttamalla taustavalokuvaketta. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen (Automaattinen), kun lopetat treenin. Huomaa, että jos taustavalo on aina päällä, kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.

Treenitulokset kellossa ja Polar Flow'ssa

Kello antaa [yhteenvedon](#) treenistäsi heti treenin lopettamisen jälkeen. Saat yksityiskohtaisemman analyysin Polar Flow -sovelluksessa tai Polar Flow -verkkopalvelussa. Kardiotreenitavoitteista saat perustreenituloksen, jossa näkyvät treenin vaiheet ja syketiedot. Voimaharjoittelusta ja huoltavista treeneistä saat yksityiskohtaiset treenitulokset, joihin sisältyvät keskisykkeesi ja kuhunkin liikkeeseen käyttämäsi aika. Tiedot näytetään luettelona, ja kukin liike näytetään myös sykekäyrässä.



Treenaamiseen saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen treeniohjelman aloittamista kannattaa lukea ohjeet [riskien minimointiin harjoittelun aikana](#).

Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella

Optimoi treenirytmisi ja -tehosi, jotta saat treeneistäsi parhaan mahdollisen vaikutuksen. Lepovaiheen optimointi analysoi sykkettäsi treenin työ- ja lepovaiheiden aikana sekä opastaa yksilöllisesti, milloin seuraava työvaihe kannattaa aloittaa. Se tunnistaa korkeimman sykkeesi setin aikana automaattisesti, valvoo sykkettäsi levossa ja kertoo, milloin olet riittävän palautunut aloittamaan seuraavan setin.

Lepovaiheen optimointi -ominaisuuden käyttö treenien aikana edellyttää, että Lepovaiheen optimointi -treeninäkymä on lisätty lajiprofiiliin, jossa haluat sitä käyttää. Lepovaiheen optimointi -treeninäkymä on päällä seuraavissa lajiprofiileissa: Voimaharjoittelu, Kuntopiiri, Kovatehoinen intervallitreeni, Toiminnallinen harjoittelu, Bootcamp ja Kahvakuula. Voit lisätä treeninäkymän mihin tahansa lajiprofiiliin lajiprofiiliasetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa.

Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla

Aloita treeni kunnon lämmittelyllä, jotta saat treenistä täyden hyödyn. Lämmittely tekee treenistä tehokkaamman ja pienentää loukkaantumiseriskiä. **Kytke Lepovaiheen optimointi päälle, kun olet valmis aloittamaan treenisi työvaiheen.** Siirry Lepovaiheen optimointi -treeninäkymään pyyhkäisemällä näytöstä vasemmalle tai oikealle ja kytke ominaisuus päälle painamalla **Aloita**.



Näytön opastus

Lepovaiheen optimointi -treeninäkymä näyttää kulloisenkin sykkeesi ja reaaliaikaisen sykekaavion. Eri värit ilmaisevat sykealueen, jolla treenaat. Seuraavat ohjeet opastavat sinua treenisi työ- ja lepovaiheissa.



Nosta sykettäsi näkyy, jos sinun täytyy nostaa sykettä työvaiheen aloittamiseksi. Kun syke nousee riittävälle tasolle työvaihetta varten, näyttöön vaihtuu teksti **Työvaihe**. Kun setti on suoritettu, kello havaitsee automaattisesti, että työvaihe on päättynyt. Se myös havaitsee työvaiheen aikana saavutetun korkeimman sykkeen automaattisesti. Työvaiheen voi päättää myös manuaalisesti painamalla **Valmis**.




Lepää, kunnes syke on tarpeeksi alhainen näkyy näytöllä, ja kello värisee, kun se on määrittänyt tavoitepalautumissykkeesi. Näet lepovaiheen aikana näytöllä kulloisenkin sykkeesi ja tavoitepalautumissykkeesi. Reaaliaikaisessa sykekaaviossa näkyvä katkoviiva kuvaa tavoitesykettä. Vähimmäislepoaika on 20 sekuntia. Jos saavutat tavoitepalautumissykkeen jo aiemmin, **Lepää vielä muutama sekunti** tulee näyttöön.



Jos lepovaihetta ei voida määrittää sykkeen perusteella, kellossa näytetään aikaan perustuva lepovaihe. **Työvaihe ohi. Lepo alkaa.** tulee näyttöön, minkä jälkeen 30 sekunnin alaspäin laskeva ajastin tulee näkyviin.



Jatka treeniä! näkyy näytöllä ja kello värisee, kun olet palautunut riittävästi ja on seuraavan setin aika.

Kytke ominaisuus pois päältä painamalla painiketta Lepovaiheen optimointi -näkyvästä. **Poistu lepovaiheen optimoinnista?** tulee näyttöön. Vahvista painamalla . Lepovaiheen optimoinnista poistuminen ei lopeta treeniä.



Jos painonnosto, leuanveto tai muut tekemäsi liikkeet aiheuttavat äärimmäistä painetta ranteisiisi, sykkeen havaitseminen ranteesta riittävällä tarkkuudella voi vaikeutua. Näin voi käydä erityisesti voimaharjoittelussa.



Siksi suosittelemme käyttämään Polar H10 -sykesensoria tai optista Polar Verity Sense -sykesensoria, jotta sykkeenmittaus toimii mahdollisimman tarkasti ja jotta Lepovaiheen optimointi -ominaisuus toimii ihanteellisesti.

Lue lisää [Lepovaiheen optimoinnista](#).

Serene™- ohjattu hengitysharjoitus

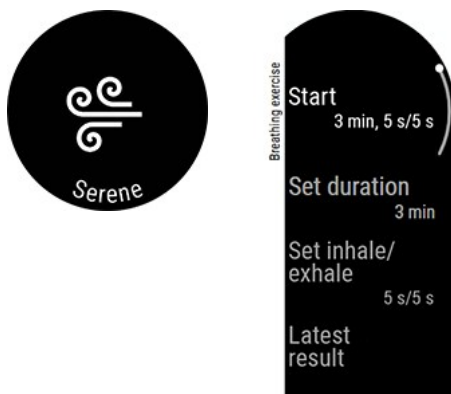
Serene™ on **ohjattu hengitysharjoitus**, joka auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi sekä hallitsemaan stressiä. Serene ohjaa sinua hengittämään hitaalla, säännöllisellä rytmillä. **Kuusi henkäystä minuutissa** on optimaalinen hengitystiheys **stressin lievittämiseen**. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa lyödä samaan tahtiin hengityksesi kanssa, ja sykevälisi vaihtelee enemmän.

Hengitysharjoituksen aikana kello auttaa pitämään yllä hidasta ja säännöllistä hengitysrytmiä kellon näytössä näkyvän animaation ja värinäilytyksen avulla. Serene mittaa, miten kehosi reagoi harjoitukseen ja antaa reaaliaikaista biopalautea. Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon ajasta, jonka olet viettänyt kolmella **tyyneisyvyöhykkeellä**. Mitä korkeampi vyöhyke, sitä paremmin pääsit optimaaliseen rytmiin. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän hyötyjä saat pitkällä aikavälillä. Säännöllisesti tehtynä Serene-hengitysharjoitus voi auttaa sinua **hallitsemaan stressiä** ja parantamaan **unesi laatua**. Samalla tunnet **hyvinvointisi** paranevan.

Serene hengitysharjoitus kellossa

Serene-hengitysharjoitus ohjaa sinua **hengittämään syvään ja hitaasti**, jolloin kehosi ja mielesi rauhoittuvat. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa lyödä samaan tahtiin hengityksen kanssa. Kun hengityksesi on syvempää ja hitaampaa, myös sykevälisi vaihtelee enemmän. Syvään hengittämisellä on mitattavissa olevia vaikutuksia sydämen sykeväliin. Kun hengität sisään, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika lyhenee (syke nousee), ja kun hengität ulos, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika pitenee (syke hidastuu). Sykevälivaihtelu on korkeimmillaan, kun hengitysrytmisi on mahdollisimman lähelle **kuusi hengityssykliä minuutissa** (sisäänhengitys + uloshengitys = 10 sekuntia). Tämä on ihanteellinen hengitystiheys **stressin lieventämiseen**. Siksi onnistumista mitattaessa huomioidaan sekä hengityksen ja sykkeen mukautuminen toisiinsa että se, kuinka lähelle ihanteellista hengitystiheyttä pääsit.

Serene-hengitysharjoituksen oletuskesto on kolme minuuttia. Voit valita hengitysharjoituksen keston väliltä 2–20 minuuttia. Tarvittaessa voit myös muokata sisään- ja uloshengitysten kestoja. Nopein valittavissa oleva hengitystiheys on kolme sekuntia sisään- ja kolme uloshengitykselle. Tällöin hengitystiheys on 10 henkäystä minuutissa. Hitain valittavissa oleva hengitystiheys on viisi sekuntia sisään- ja seitsemän uloshengitykselle. Tällöin hengitystiheys on viisi henkäystä minuutissa.



Varmista, että olet sellaisessa asennossa, jossa voit pitää käsivartesi rentoina ja kätesi paikoillaan koko hengitysharjoituksen ajan. Näin pystyt rentoutumaan kunnolla ja Polar-kellosi pystyy mittaamaan harjoituksesi vaikutukset oikein.

1. Kellon pitää olla napakasti paikallaan juuri ranneluun takana.
2. Istu tai makaa mukavassa asennossa.

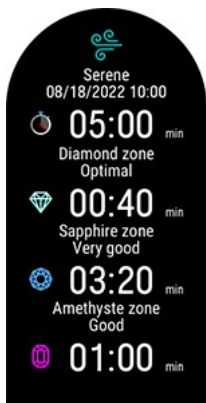
3. Aloita hengitysharjoitus valitsemalla kellossa ensin **Serene** ja sitten **Aloita**. Harjoitus alkaa 15 sekuntia kestävän valmistautumisvaiheen jälkeen.
4. Seuraa ohjeita näytöltä tai värinäilmoitusten avulla.
5. Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla painiketta.
6. Animaation pääasiallisen ohjaavan elementin **väri vaihtuu** sen mukaan, millä tyyneysvyöhykkeellä olet.
7. Harjoituksen jälkeen kello näyttää tulokset kertomalla, kuinka pitkän ajan vietit eri tyyneysvyöhykkeillä.



Tyyneysvyöhykkeet ovat Ametisti, Safiiri ja Timantti. Tyyneysvyöhykkeet kertovat, miten hyvässä tasapainossa sykkeesi ja hengityksesi ovat ja miten lähellä optimaalista hengitystihyeyttä (kuusi henkäystä minuutissa) olet. Mitä korkeampi vyöhyke, sitä paremmin hengitys mukautui optimaaliseen rytmiin. Korkeimmalle Timantti-tyyneysvyöhykkeelle pääseminen edellyttää, että hengitystihyeytesi on noin kuusi henkäystä minuutissa tai hitaampi. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän hyötyjä saat pitkällä aikavälillä.

Hengitysharjoituksen tulos

Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon ajasta, jonka olet viettänyt kolmella tyyneysvyöhykkeellä.



Lue lisää ohjatusta Serene-hengitysharjoituksesta tästä [kattavasta oppaasta](#).

Kuntotesti rannesykemittarin kanssa

Polar-kuntotesti rannesykemittarin kanssa on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Se on yksinkertainen viisi minuuttia kestävä kuntotasoarviointi, joka antaa arvion maksimihapenottokyvystäsi (VO2max). Kuntotestin laskelma perustuu leposykkeeseen, sykevälivaihteluusi ja henkilökohtaisiin tietoihisi, joita ovat sukupuoli, ikä, pituus, paino ja oma arviosi fyysisestä aktiivisuustasostasi eli treenaustasi. Polar-kuntotesti on kehitetty terveiden aikuisten käytettäväksi.

Aerobinen kunto on verrannollinen siihen, kuinka hyvin verenkiertoelimistösi pystyy kuljettamaan happea eri puolille kehoasi. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä vahvempi ja tehokkaampi sydämesi on. 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 kuntotestituloksissasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä treenaamista. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin kuntotestituloksesi nousee.

Aerobista kuntoa parantavat parhaiten lajit, joissa käytetään suuria lihasryhmiä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, kävely, soutu, uinti, luistelu ja murtomaahiihto. Aloita kehityksesi seuraaminen tekemällä testi pari kertaa ensimmäisten kahden viikon aikana, jotta saat selvitettyä lähtöarvon. Toista sitten mittaus noin kerran kuukaudessa.

Noudata seuraavia perusohjeita, jotta saat luotettavat tulokset:

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

Ennen testiä

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

Pidä kelloa napakasti ranteesi päällä, vähintään sormenleveyden päässä ranneluusta. Kellon takaosassa olevan sykesensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa.

Testin suorittaminen

Suorita kuntotesti painamalla painiketta ja pyyhkäisemällä näyttöä alaspäin, kunnes löydät **Kuntotesti**-kohdan. Napauta ensin **Kuntotesti** ja sitten **Rentoudu ja aloita testi**.



- Kun syke löytyy, sykelukema ja **Asetu makuulle ja rentoudu** -teksti tulevat näyttöön. Pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista.
- Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos kello ei löydä sykesignaalia, näytössä lukee **Testi epäonnistui**. Tarkista, että kellon takaosassa oleva sykesensori koskettaa ihoa koko ajan. Kohdassa [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#) on tarkat ohjeet kellon sijoittamiseen, kun syke mitataan ranteesta.

Testitulokset

Kello ilmoittaa testin loppumisesta värinäilytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO_{2max} -arvosu.

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

- Tallenna arvo **fyysisiin asetuksiisi** napauttamalla .
- Peruuta tallennus napauttamalla  vain, jos tiedät hiljattain mitatun VO_{2max} -arvosu, ja se eroaa tuloksesta enemmän kuin yhden kuntotason verran.

Viimeisin testitulokset näkyvät kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeksi suoritettujen testien tulokset näytetään.

Kuntotestien tulosten visuaalisen analyysin saat Flow-verkkopalvelusta. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi.



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

Kuntotasoluokat

Miehet

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

Naiset

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

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

VO_{2max}

Kehon maksimaalisen hapenottokyvyn (VO_{2max}) sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta. VO_{2max} (maksimihapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO_{2max} voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti). VO_{2max} kertoo hyvin

sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

VO_{2max} voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Kävelytesti

Kävelytesti on helppo, turvallinen ja toistettavissa oleva tapa mitata VO_{2max} -arvosi ja seurata aerobisen kuntosi kehitystä. Oman aerobisen kuntotason ymmärtäminen on tehokkaan treenaamisen kulmakivi. Tästä syystä kävelytesti on arvokas työkalu jokaiselle satunnaisesta liikkujasta aktiiviseen treenaajaan. Suosittelemme tekemään testin treeniohjelman alussa ja toistamaan sen kolmen kuukauden välein. Halutessasi voit vapaasti tehdä testin myös tätä useammin. Siitä ei ole mitään haittaa.

Tarkoitus on kävellä mahdollisimman pitkälle 15 minuutissa tasaista vauhtia. Pyri kävelemään kovempaa kuin normaalia, mukavalta tuntuvaa kävelynopeuttasi. Yritä nostaa sykkeesi yli 65 prosenttiin maksimista lämmittelyn aikana ja pidä se tuolla alueella koko testin ajan kävelemällä reipasta vauhtia. VO_{2max} -tuloksesi perustuu kävelemääsi matkaan, sykkeeseesi testin aikana ja henkilökohtaisiin taustatietoihisi (ikä, sukupuoli, pituus ja paino). Mitä nopeammin kävelet ja mitä alhaisempi sykkeesi on, sitä parempi aerobinen kuntosi on.

Testin suorittaminen

Lue ennen testin tekemistä [Terveys ja treenaaminen -osio](#) joko käyttöohjeesta tai pakkauksen mukana toimitetusta Tärkeitä tietoja -liitteestä. Älä tee testiä, jos olet sairas, loukkaantunut tai terveydentilasi mietityttää sinua. Varmista, että fyysiset asetukset – kuten pituus, paino, ikä ja kummassa kädessä pidät kelloasi – ovat ajan tasalla. Käytämme tietoja tuloksen laskemiseen. Nopeutesi seuraamiseen käytetään GPS:ää (GNSS), minkä vuoksi testi on tehtävä ulkona.

Tee testi tasaisessa maastossa radalla tai tiellä paikassa, josta on esteetön näkymä taivaalle, jotta GPS (GNSS) toimii optimaalisesti. Vältä reittejä, joiden varrella on liikennevaloja tai muita mahdollisia esteitä, jotka saattavat vaatia pysähtymistä tai hidastamista. Korkeat rakennukset, tunnelit, osittain katetut stadionit ja puut saattavat vaikuttaa GPS:n (GNSS) tarkkuuteen.

Testiä edeltävien olosuhteiden tulisi olla joka kerta melko samanlaiset. Esimerkiksi kovatehoinen treeni edellisenä päivänä tai raskas ateria ennen testiä voivat häiritä tuloksia. Testin aikana sinun pitää kävellä tasaista vauhtia niin nopeasti kuin pystyt. Älä kuitenkaan juokse. Yritä pitää sykkeesi yli 65 prosentissa maksimisykkeestäsi. Ylärajaa ei ole. Mitä pitempi kävelymatkasi on, sitä parempi tuloksesi on. Jos sykkeesi on liian alhainen, kello hälyttää. Silloin sinun täytyy kävellä nopeammin nostaaksesi sykettäsi.

Kävelytesti lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheineen kestää noin 25 minuuttia. Se koostuu lämmittelystä (5 minuuttia), testistä (15 minuuttia) ja jäähdyttelystä (5 minuuttia). Katso vielä kerran ennen aloittamista ohjeet kellostasi kohdasta **Testit > Kävelytesti > Ohjeita**, niin näet tarkan erittelyn testistä ja suoritusohjeet.

1. Siirry kohtaan **Testit > Kävelytesti > Aloita**. Näet yhteenvedon testistä selaamalla alaspäin. Kun olet valmis aloittamaan testin, valitse **Seuraava**.
2. Lue ja hyväksy terveyttäsi koskevat kysymykset, jotta voit siirtyä treenin aloitustilaan.
3. Testissä käytetään kävelyn lajiprofiilia. Profiili näkyy testinäkyvässä violetin värisenä. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (GPS-kuvake muuttuu vihreäksi).
4. Aloita hyvällä lämmittelyllä. Yritä nostaa sykkeesi yli 65 prosenttiin maksimista kävelemällä reipasta vauhtia. Lämmittele noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
5. Kun olet saavuttanut vähintään 65 prosenttia maksimisykkeestäsi tai lämmitellyt vähintään kolme minuuttia, testin voi aloittaa. Pääset aloittamaan testin valitsemalla **Aloita testi**.
6. Pidä sykkeesi yli 65 prosentissa maksimisykkeestäsi testin aikana.
7. Testivaihe päättyy 15 minuutin kuluttua. Voit vahvistaa testin päättymisen ja jatkaa jäähdyttelyvaiheeseen napauttamalla näyttöä.
8. Jäähdyttele kävelemällä hitaasti, jotta palaudut kunnolla.
9. Kun jäähdyttely on ohi, näet kävelemäsi matkan näytöllä.
10. Voit keskeyttää treenin painamalla nappia kerran. Sen jälkeen voit lopettaa treenin pitämällä nappia painettuna.

Testin aikana: Näytön yläreunassa näkyy tämänhetkinen sykkeesi ja sykearvo, jonka yläpuolella sinun tulisi pysytellä. Näytön alareunasta näet kuluneen ajan.



Testitulokset



- Testin yhteenvedosta näkyy VO_{2max} -arvosi. Tulos myös määritellään sukupuolen ja ikäryhmän perusteella asteikolla heikosta huippuun.
- Testimatka (matka, jonka kävelit testin aikana)
- Testisyke (keskisykkeesi testin viimeisten 5 minuutin aikana)
- Testinopeus/-vauhti (keskinopeutesi/-vauhtisi testin aikana)
- Vinkit seuraavalle kerralle (vinkkien tarkoituksena on parantaa testin toistettavuutta, ja ne näkyvät vain kellossasi)

Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Kävelytesti > Viimeisin tulos**.

Huomaa, että VO_{2max} -arvon päivittämiseksi testituloksen perusteella sinun on synkronoitava tulokset Polar Flow -sovellukseen. Kun avaat Flow-sovelluksen synkronoinnin jälkeen, sinulta kysytään, haluatko päivittää arvon.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

Muista synkronoida testituloksesi Polar Flow'hun. Pitkän aikavälin seurannan helpottamiseksi olemme koonneet kaikki testitiedot yhteen paikkaan Polar Flow -verkkopalveluun. Testit-sivulla näet kaikki tekemäsi testit ja voit vertailla niiden tuloksia. Näet pitkän aikavälin edistymisesi ja voit helposti tarkastella suorituksessasi tapahtuneita muutoksia.

Polar Flow | Polar Flow | Update | Polar app

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Handford

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

Test report

Walking test | 01/04/2021 | 30/09/2021 | Last 3 months | **Last 6 months** | Last 12 months

Walking Tests

05.11.2019 Latest result of the period	46 Very Good Vibmax	123 bpm Test heart rate	1.88 km Test distance	7.5 km/h Test speed
07.01.2019 First results of the period	44 Good Vibmax	131 bpm Test heart rate	1.67 km Test distance	6.7 km/h Test speed

Date	Fitness level	Test distance	Test speed	Test heart rate
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.11.2019	46 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm
05.08.2021	44 Very Good	1.67 km	5.5 km/h	128 bpm

Test analysis | Remove

Juoksukuntotesti

Juoksukuntotesti on erityisesti juoksijoille suunniteltu työkalu, jolla voi seurata edistymistä ja selvittää yksilölliset treenialueet (syke-, nopeus- ja tehoalueet) juoksulajeja varten. Säännöllisesti ja usein tehdyt testit auttavat suunnittelemaan treenejä viisaasti ja seuraamaan juoksusuoritusten muutoksia.

Voit tehdä testin maksimaalisena tai submaksimaalisena (vähintään 85 % maksimisykkeestäsi). Maksimaalinen testi edellyttää äärimmäistä suoritusta, mutta se antaa sinulle tarkemmat tulokset. Maksimaalinen testi on hyvä keino selvittää nykyinen maksimisykkeesi ja päivittää asetuksesi. Maksimaalinen juoksutesti on huomattavasti kuormittavampi kuin submaksimaalinen testi. Suosittelemme siksi tekemään vain kevyitä treenejä maksimaalista testiä seuraavien 1–3 päivän aikana.

Submaksimaalinen testi on toistettava, turvallinen ja vähemmän uuvuttava vaihtoehto maksimaaliselle testille. Testi edellyttää, että vähintään 85 % maksimisykkeestä ylittyy. Voit toistaa submaksimaalisen testin niin usein kuin haluat. Voit siis tehdä sen myös lämmittelynä ennen treeniä. Submaksimaalinen testi käyttää maksimisykettäsi tulostesi laskemiseen, joten tarkkojen tulosten saamiseksi on tärkeää, että maksimisykkeesi on asetettu oikein fyysisissä asetuksissa. Jos et tiedä maksimisykettäsi, voit selvittää sen tekemällä ensin maksimaalisen testin.

Testin tarkoituksena on juosta tasaisesti kasvavalla nopeudella ja seurata tavoitenopeutta niin tarkasti kuin mahdollista. Sinun täytyy juosta vähintään kuusi minuuttia ja saavuttaa vähintään 85 % maksimisykkeestäsi, jotta testi onnistuisi. Jos se on vaikeaa, nykyinen maksimisykearvosasi voi olla liian korkea. Voit muuttaa sitä manuaalisesti fyysisissä asetuksissa.

Testin suorittaminen

Lue ennen testin tekemistä [Terveys ja treenaaminen -osio](#) joko käyttöohjeesta tai pakkauksen mukana toimitetusta Tärkeitä tietoja -liitteestä. Älä tee testiä, jos olet sairas, loukkaantunut tai terveydentilasi mietityttää sinua. Tee testi vain, kun tunnet olosi palautuneeksi. Vältä väsyttävää liikuntaa testiä edeltävänä päivänä. Käytä juoksukenkiä ja vaatteita, joissa pystyt liikkumaan vapaasti.

Tee testi tasaisessa maastossa, radalla tai tiellä ja toista se säännöllisesti samanlaisissa olosuhteissa. Juokse tasaisesti kasvavalla nopeudella ja seuraa tavoitenopeutta mahdollisimman tarkasti. Myös testiä edeltävien olosuhteiden tulisi olla joka kerta melko samanlaiset. Esimerkiksi kovatehoinen treeni edellisenä päivänä tai raskas ateria ennen testiä voivat vaikuttaa tuloksiin. Testin suorittamiseksi sinun täytyy juosta vähintään kuusi minuuttia ja saavuttaa vähintään 85 % maksimisykkeestäsi.

Tarkista sykesensori tulee näkyviin, jos sykettäsi ei havaita testin aikana.

Ei tietoa nopeudesta, ei GPS-signaalia tulee näkyviin, jos satelliittisignaaleita ei havaita testin aikana.

Katso vielä kerran ennen aloittamista ohjeet kellostasi kohdasta **Testit > Juoksutesti > Ohjeita**, niin näet tarkan erittelyn testistä ja suoritusohjeet.

1. Määritä ensin testin aloitusnopeus kohdassa **Testit > Juoksutesti > Aloitusnopeus**. Aloitusnopeudeksi voi asettaa 4–10 min/km. Huomaa, että jos asetat aloitusnopeuden liian korkeaksi, saatat joutua lopettamaan testin liian aikaisin.
2. Siirry sitten kohtaan **Testit > Juoksutesti > Aloita**. Näet yhteenvedon testistä selaamalla alaspäin. Kun olet valmis aloittamaan testin, valitse **Seuraava**.
3. Lue ja hyväksy terveyttäsi koskevat kysymykset, jotta voit siirtyä treenin aloitustilaan.
4. Lajiprofiilit näkyvät testinäkömässä violetin värisinä. Valitse sopiva sisäjuoksu- tai ulkojuoksulajiprofiili. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (GPS-kuvake muuttuu vihreäksi).
5. Aloita napauttamalla näyttöä. Kello opastaa sinua testin alusta loppuun.
6. Testi alkaa lämmittelyllä (n. 10 min). Lämmittele noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
7. Kun olet lämmitellyt kunnolla, valitse **Aloita testi**. Tämän jälkeen sinun pitää saavuttaa aloitusnopeus, jotta varsinainen testi alkaa.

Testin aikana: Sininen luku näyttää tasaisesti kasvavan tavoitenopeuden, jota sinun pitää seurata mahdollisimman tarkasti. Sen alapuolella näkyvä valkoinen luku kertoo tämänhetkisen nopeutesi. Kello ilmoittaa värisemällä, jos juokset liian nopeasti tai hitaasti.



Sinisen kaaren päissä näkyvät arvot kertovat, millä välillä nopeuden täytyy pysyä.



Alareunassa näet tämänhetkisen sykkeesii ja submaksimaalisen testin vaatiman minimisykkeen sekä asetuksiin merkityn maksimisykkeesi.

Jos et saavuttanut maksimisykettäsi tai ylitit sen, kello kysyy **Oliko tämä maksimisuoritus?** Testisi tulkitaan submaksimaaliseksi, jos suorituksesi ei ollut maksimaalinen, mutta saavutit vähintään 85 % maksimisykkeestäsi. Testisi tulkitaan automaattisesti maksimaaliseksi, jos saavutat tai ylität nykyisen maksimisykearvosii.

Testitulokset

Juoksukuntotestin tulos kertoo aerobisen maksimitehosi (MAP), aerobisen maksiminopeutesii (MAS) ja maksimihapenottokykyysi (VO₂max). Jos teit lisäksi maksimaalisen testin, saat tietää maksimisykearvosii (HR_{max}). Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Juoksutesti > Viimeisin tulos**.



- Aerobinen maksimiteho (MAP) on alhaisin harjoitusteho, jolla keho saavuttaa hapenottokyvyn maksimitason (VO₂max). Aerobista maksimitehoa voidaan pitää yllä yleensä vain muutaman minuutin ajan.

- Aerobinen maksiminopeus (MAS) on alhaisin harjoitusteho, jolla keho saavuttaa hapenottokyvyn maksimitason (VO_{2max}). Aerobista maksiminopeutta voidaan pitää yllä yleensä vain muutaman minuutin ajan.
- Maksimihapenottokyky (VO_{2max}) tarkoittaa kehon maksimaalista kapasiteettia käyttää happea maksimisuorituksen aikana.

Jos päätät päivittää uudet MAP-, MAS- ja VO_{2max} -tulokset lajiprofiiliasetuksiisi, nopeus-, vauhti- ja tehoalueesi sekä kalorien laskenta päivitetään tämänhetkisen kuntosi mukaisiksi. Jos teit maksimaalisen testin, voit päivittää myös sykealueesi uuden maksimisykearvosu perusteella.

Huomaa, että treenialueiden ja maksimisykearvon päivittämiseksi sinun on synkronoitava tulokset Flow-sovellukseen. Kun avaat Flow-sovelluksen synkronoinnin jälkeen, sinulta kysytään, haluatko päivittää arvot. Kaikkien juoksulajien lajiprofiiliasetukseen päivitetään uudet arvot.

Tavoitteesi ja treenirutiinisi vaikuttavat siihen, kannattaako sinun seurata treenatessa tehoalueita, nopeus-/vauhtialueita vai sykealueita. Tehoalueet toimivat kaikenlaisissa maastoissa – niin tasaisissa kuin mäkisissä. Nopeusalueet ovat luotettavia vain, kun juokset tasaisessa maastossa. Nopeus- tai tehoalueet ovat myös hyvä valinta intervallitreenaamiseen.

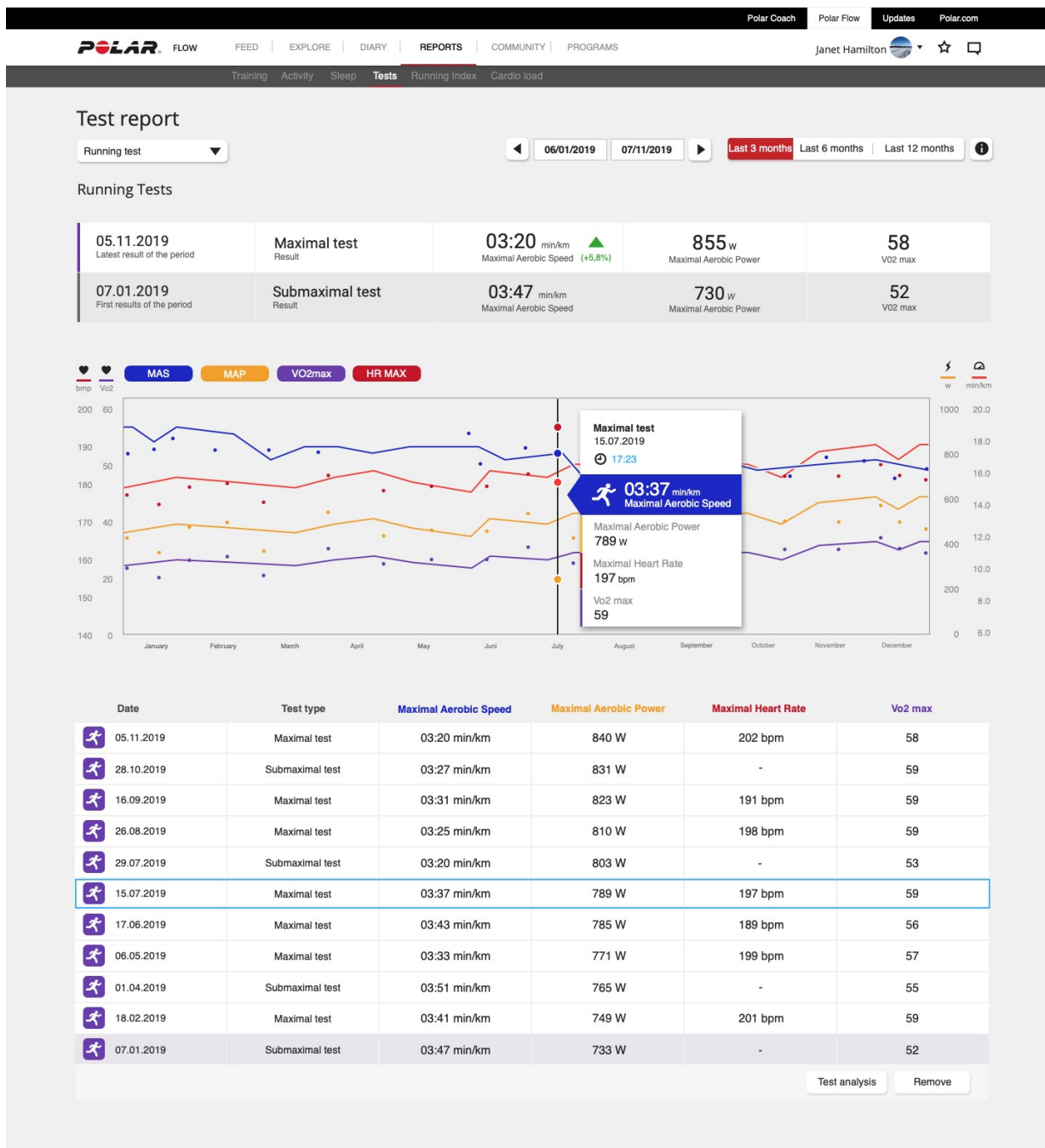
Jos haluat käyttää Juoksukuntotestiä edistymisesi seuraamiseen ja oikeiden treeni-intensiteettien valitsemiseen, suosittelemme toistamaan maksimaalisen testin kolmen kuukauden välein sen varmistamiseksi, että treenialueesi ovat aina ajan tasalla. Jos haluat seurata edistymistäsi tarkemmin, voit toistaa submaksimaalisen testin niin usein kuin haluat maksimaalisten testien välillä.

Juoksukuntotestin suorittamisesta ei saa Running Index -tulosta.

Painosi on yksi Juoksukuntotestissä käytetyistä tiedoista. Huomaa, että jos muutat painoasetustasi, se vaikuttaa myös testitulostesi vertailukelpoisuuteen.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

Muista synkronoida testituloksesi Polar Flow'hun. Pitkän aikavälin seurannan helpottamiseksi olemme koonneet kaikki testitiedot yhteen paikkaan Polar Flow -verkkopalveluun. Testit-sivulla näet kaikki tekemäsi testit ja voit vertailla niiden tuloksia. Näet pitkän aikavälin edistymisesi ja voit helposti tarkastella suorituksessasi tapahtuneita muutoksia.



Polar-juoksuohjelma

Polar-juoksuohjelma on kuntotasoosi perustuva ohjelma, jonka avulla pystyt harjoittelemaan oikein ja välttämään yllirasittumista. Se on älykäs ohjelma, joka mukautuu kehityksesi perusteella ja kertoo, milloin kannattaa löysätä hieman ja milloin puristaa entistäkin tiukemmin. Ohjelmat räätälöidään tapahtuman perusteella, ja niissä huomioidaan henkilökohtaiset ominaisuutesi, harjoitustaustasi ja valmistautumisaika. Ohjelma on ilmainen, ja se on käytettävissä Polar Flow -verkkopalvelussa osoitteessa flow.polar.com.

Ohjelmia on 5 km:n ja 10 km:n matkalle sekä puolimaratonille ja maratonille. Kussakin ohjelmassa on kolme jaksoa: Peruskunto, Valmistautuminen ja Viimeistely. Nämä jaksot on suunniteltu kehittämään suorituskykyä vaiheittain ja varmistamaan, että olet valmiina kilpailun koittaessa. Juoksuharjoitukset on jaettu viiteen eri harjoitustyyppiin: kevyt hölkkä, keskipitkä juoksu, pitkä juoksu, tempojuoksu ja intervalliharjoitus. Kaikkiin harjoituksiin kuuluu alkulämmittely, harjoitus ja jäähdyttely ihanteellisten tulosten saavuttamiseksi. Lisäksi voit tehdä kehitystä tukevia voima-, keskivartalo- ja liikkuvuusharjoituksia. Kuhunkin harjoitusviikkoon sisältyy kahdesta viiteen juoksuharjoitusta, ja juoksuharjoitusten

viikoittainen kokonaiskesto vaihtelee yhdestä seitsemään tuntiin kuntotasosi mukaan. Ohjelman vähimmäiskesto on 9 viikkoa ja enimmäiskesto 20 kuukautta.

Lue lisää Polar-juoksuohjelmasta tästä [kattavasta oppaasta](#). Tai lue lisää [Polar-juoksuohjelman aloittamisesta](#).

Katso video napsauttamalla alla olevia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Juoksuohjelman käyttö](#)

Polar-juoksuohjelman luominen

1. Kirjautu Flow-verkkopalveluun osoitteessa flow.polar.com.
2. Valitse välilehdestä **Ohjelmat**.
3. Valitse tapahtuma, nimeä se, määritä tapahtuman päivämäärä ja valitse haluamasi aloituspäivä ohjelmalle.
4. Vastaa fyysisistä aktiivisuustasoasi koskeviin kysymyksiin.*
5. Valitse, haluatko sisällyttää ohjelmaan tukiharjoituksia.
6. Lue valmiutta fyysiseen aktiivisuuteen koskeva kyselylomake ja vastaa kysymyksiin.
7. Käy ohjelmasi läpi ja muokkaa tarvittaessa asetuksia.
8. Kun olet valmis, valitse **Aloita ohjelma**.

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

Juoksutavoitteen aloittaminen

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

Kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittaminen:

1. Siirry treenin aloitustilaan painamalla ensin painiketta ja napauttamalla sitten **Aloita treeni**.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



3. Näet tavoitteen tiedot napauttamalla .
4. Palaa treenin aloitustilaan painamalla painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.
5. Kun kello on löytänyt kaikki signaalit, napauta näyttöä. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa treenin.

Edistymisen seuranta

Synkronoi treenituloksesi laitteestasi Flow-verkkopalveluun USB-johdon tai Polar Flow -sovelluksen avulla. Voit seurata edistymistäsi **Ohjelmat**-välilehdellä. Näet yleiskatsauksen meneillään olevasta ohjelmastasi ja edistymisestääsi.

Running Index

Juoksuindeksi on helppo toiminto juoksutehon muutosten seuraamiseen. Running Index -arvo on arvio maksimaalisesta aerobisesta juoksusuorituksestasi (VO2max). Kirjaamalla Running Index -arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata juoksusi tehokkuutta ja juoksusuorituksesi kehittymistä. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä rasiustasolla vauhtisi on nopeampi.

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

Running Index lasketaan jokaisen treenin aikana, kun syke- ja GPS-toiminto ovat päällä . Myös seuraavien edellytysten on täyttyvä:

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

Laskenta alkaa, kun aloitat harjoituksen tallentamisen. Treenin aikana voit pysähtyä kaksi kertaa esimerkiksi liikennevaloissa ilman, että laskenta keskeytyy. Treenin jälkeen kello näyttää Running Index -arvon ja tallentaa tuloksen treenin yhteenvetoon.



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

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

Lyhyen aikavälin analyysi

Miehet

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

Naiset

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

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
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.

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

Pitkän aikavälin analyysi

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

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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Training Load Pro™

Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten treenisi kuormittavat kehoasi, ja auttaa ymmärtämään, miten kuormitus vaikuttaa suoritukseesi. Training Load Pro ilmoittaa treenin sydämellesi ja verenkiertojärjestelmällesi aiheutuneen treenikuormituksen **Kardiokuorma**-arvona, ja **Koettu kuorma** -toiminnolla voit määrittää itse kokemasi rasituksen.

Kardiokuorma

Kardiokuorma perustuu harjoitusimpulssin laskentaan (TRIMP). Se on yleisesti käytetty ja tieteellisesti tutkittu menetelmä treenikuormituksen määrittämiseen. Kardiokuorma-arvosi kertoo, kuinka voimakkaasti treenaaminen kuormitti sydäntäsi ja verenkiertojärjestelmääsi. Mitä suurempi Kardiokuorma on, sitä kuormittavampi treeni oli sydämen ja verenkiertoelimestön kannalta. Kardiokuorma lasketaan jokaisen treenin jälkeen syketietojesi ja treenin keston perusteella.

Koettu kuorma

Subjekttiivinen tuntemus on yksi hyvä menetelmä treenikuormituksen arviointiin lajista riippumatta. **Koettu kuorma** on arvo, joka huomioi oman kokemuksesi treenisi vaativuudesta ja treenisi keston. Sitä määritetään **koetun kuormituksen asteikolla (RPE)**, joka on tieteellisesti hyväksytty menetelmä koetun treenikuormituksen mittaamiseen. RPE-asteikon käyttö on erityisen hyödyllistä lajeissa, joissa treenikuormitusta voidaan mitata vain rajallisesti pelkän sykkeen perusteella. Tällainen laji on esimerkiksi voimaharjoittelu.

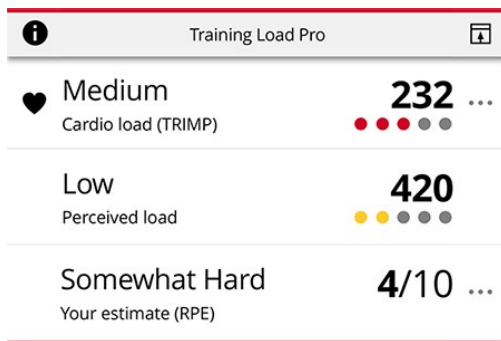


Arvioi treenisi Polar Flow -sovelluksessa, niin saat treenisi **Koettu kuorma** -arvon. Arvioinnissa käytetään asteikkoa 1–10, jossa 1 on erittäin kevyt ja 10 maksimisuoritus.

Treenikuormitus yksittäisestä treenistä

Yksittäisen treenin treenikuormitus näytetään treenin yhteenvedossa kellossa, Polar Flow -sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.

Saat absoluuttisen treenikuormitusarvon jokaisesta mitatusta kuormituksesta. Mitä suurempi kuorma, sitä enemmän se rasitti kehoasi. Lisäksi näet visuaalisen kaavion ja sanallisen kuvauksen treenin treenikuormituksesta suhteessa 90 päivän keskimääräiseen treenikuormitukseen.



Kaavion pisteet ja sanalliset kuvaukset mukautuvat kehitykseesi: mitä fiksummin treenaat, sitä suurempia kuormia kestät. Kun kuntosi ja treenikestävyytesi paranevat, treenikuormitus, joka pari kuukautta aiemmin oli kolmen pisteen arvoinen (Keskitaso), saattaa olla myöhemmin vain kaksi pistettä (Matala). Tämä mukautuva asteikko kuvastaa sitä, että samankaltainen treeni voi vaikuttaa eri tavoin kehoosi riippuen senhetkisestä kunnostasi.



Rasitus ja Sietokyky

Yksittäisten treenien Kardiokuorman lisäksi uusi Training Load Pro -toiminto mittaa lyhytaikaista kardiokuormaa (Rasitus) ja pitkäaikaista kardiokuormaa (Sietokyky).

Rasitus kertoo, kuinka paljon viimeaikainen treenaaminen on rasittanut kehoasi. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kuormituksesi viimeksi kuluneilta seitsemältä päivältä.

Sietokyky kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kuormituksesi viimeksi kuluneilta 28 päivältä. Kardiotreenin sietokykyä voi parantaa lisäämällä treenin määrää hitaasti pitkällä aikavälillä.

Kardiokuorman status

Kardiokuorman status kertoo **Rasituksen** ja **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perustella, onko Kardiokuorman statussi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää vai ylikuormittavaa. Kardiokuorman status auttaa sinua arvioimaan treenaamisen vaikutusta kehoosi ja edistymiseesi. Kun tiedät, miten aiemmat treenisi vaikuttavat tämänpäiväiseen suoritukseesi, pystyt hallitsemaan treenisi kokonaismäärää ja optimoimaan eri intensiteetillä tekemiesi treenien ajoituksen. Kun näet, miten treenin tila muuttuu treenaamisen jälkeen, on helpompi ymmärtää treenin aiheuttama kuormitus.

Kardiokuorman status kellossa

Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **Kardiokuorman status** -näkymän.



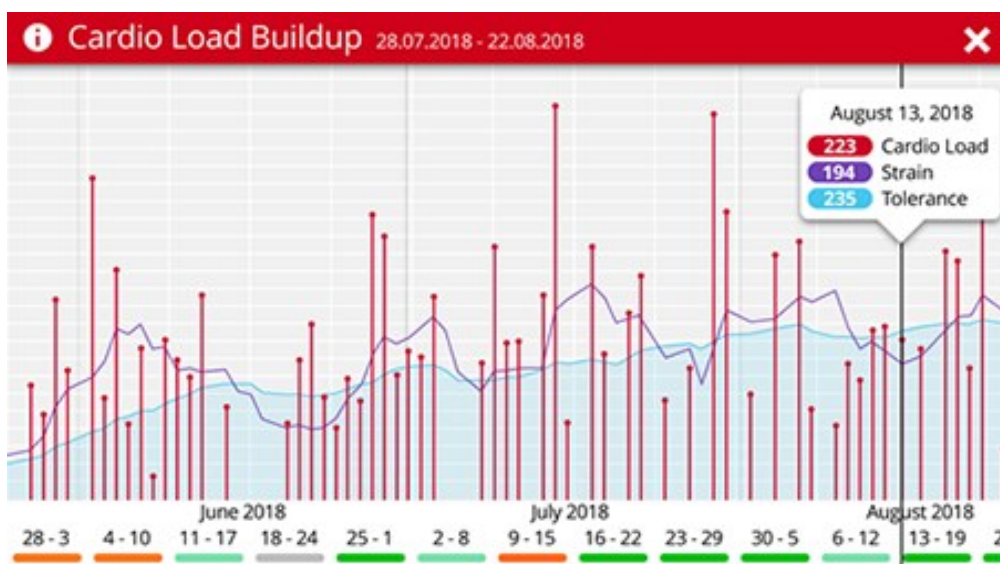
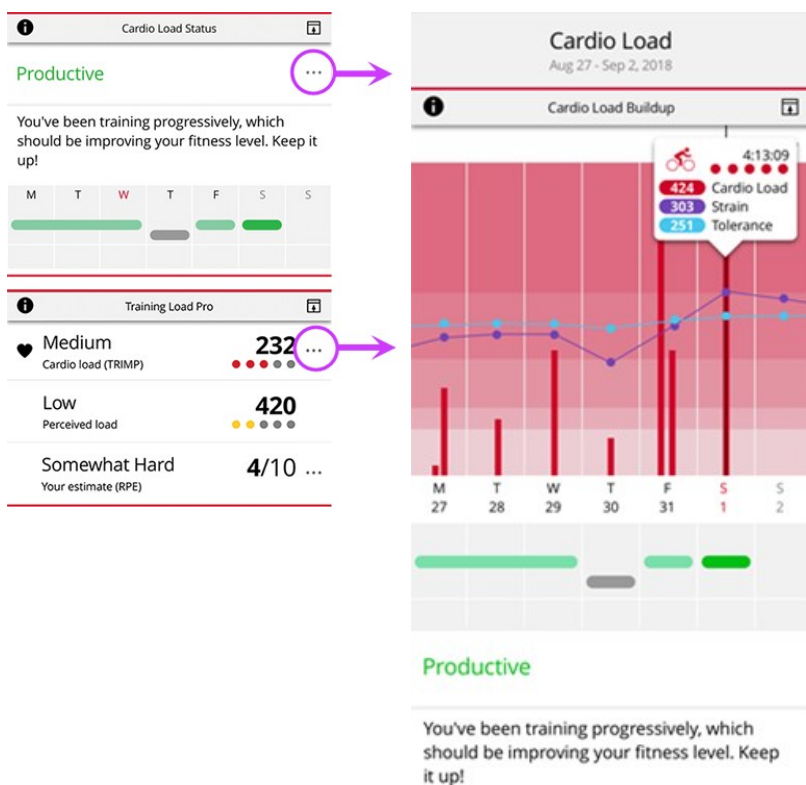
1. Kardiokuorman statuksen kuvaaja
2. **Kardiokuorman status** ja Kardiokuorman statuksen numeerinen arvo (= Rasitus jaettuna Sietokyvyllä)
 - █ **Ylikuormittava** (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):
 - █ **Kehittävä** (kuorma kasvaa hitaasti)
 - █ **Ylläpitävä** (hieman tavallista alhaisempi kuorma)
 - █ **Aliharjoittelu** (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)
3. **Rasitus** ja **Sietokyky**
4. Kardiokuorman statuksen sanallinen kuvaus



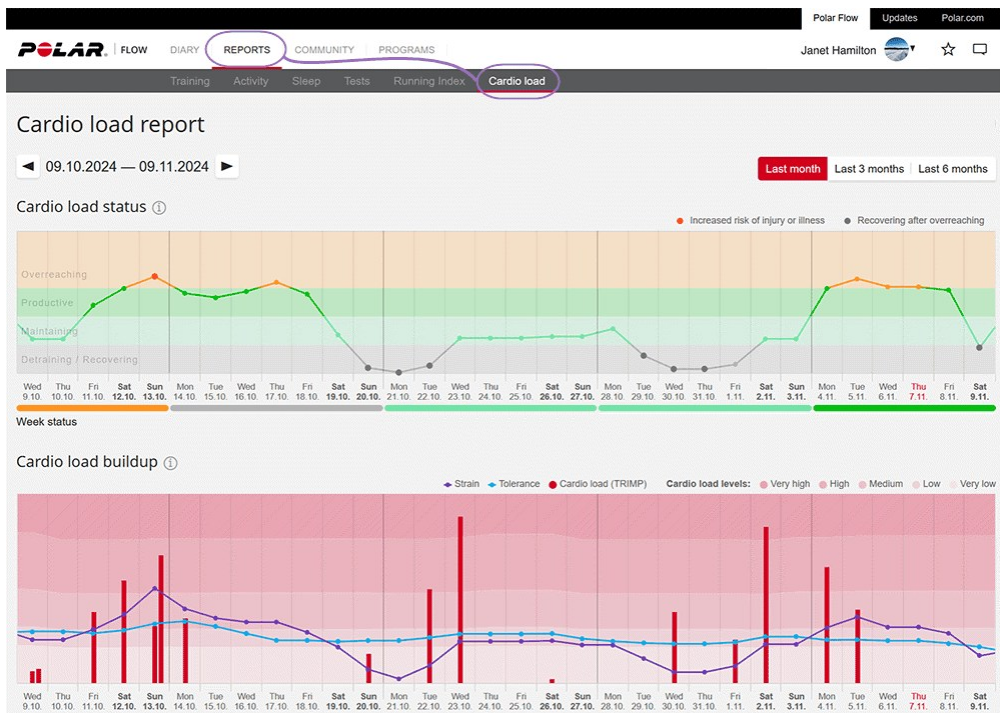
Kardiokuorman statuksen laskemista on päivitetty Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, jotta se antaisi hyödyllisempää palautetta tilanteissa, joissa kuorma on ollut alhainen. Näin voi olla, kun olet juuri aloittamassa treenaamista tai palautumassa intensiivisestä treenijaksosta. Olemme lisänneet uuden statuksen ”Palauttava” ja säätäneet alhaisen kardiokuorman palautetta, jotta se toisi paremmin esiin kehittävänsä treenaamisen. Tämän takia kellosi näyttämä palaute voi tietyissä tilanteissa erota päivitetystä palautteesta, jonka näet Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Lisätietoja on ohjeartikkelissa [Päivitetty Kardiokuorman status -palaute Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa](#).

Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit seurata, miten Kardiokuormasi kertyy ajan mittaan ja miten Kardiokuormasi on vaihdellut kuluneiden viikkojen tai kuukausien aikana. Näet Kardiokuorman kertymän Polar Flow -sovelluksessa napauttamalla treenin yhteenvedosta (Training Load Pro -moduulissa) kolmen pisteen kuvaketta.



Näet Kardiokuorman statuksen ja Kardiokuorman kertymän Flow-verkkopalvelussa siirtymällä kohtaan **Raportit > Kardiokuorma**.



Kardiokuorman status

Ylikuormittava (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):

Kehittävä (kuorma kasvaa hitaasti)

Ylläpitävä (hieman tavallista alhaisempi kuorma)

Aliharjoittelu/Palauttava (kuorma tavallista pienempi)

Punaiset palkit kuvaavat treenesi kardiokuormaa. Mitä korkeampi palkki on, sitä rankempi treeni oli sydämesi ja verenkiertoelimesi kannalta.

Taustavärit osoittavat, kuinka rankka treeni oli verrattuna treenesi keskiarvoon viimeksi kuluneiden 90 päivän ajalta samaan tapaan kuin kaavion viisi pistettä ja sanalliset kuvaukset (Erittäin alhainen, Alhainen, Keskitaso, Korkea ja Erittäin korkea).

Rasitus kertoo, kuinka paljon viimeaikainen treenaaminen on rasittanut kehoasi. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksen viimeksi kuluneilta seitsemältä päivältä.

Sietokyky kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksen viimeksi kuluneilta 28 päivältä. Kardiotreenin sietokykyä voi parantaa lisäämällä treenin määrää hitaasti pitkillä aikavälillä.

FuelWise™

Pidä energiatasosi ylhäällä koko treenin ajan FuelWise™-tankkausavustajan tuella. FuelWise™ sisältää kolme ominaisuutta, jotka muistuttavat sinua tankkaamaan ja auttavat ylläpitämään riittäviä energiatasoja pitkien treenien aikana. Ominaisuudet ovat **älykäs hiilarimuistutus**, **manuaalinen hiilarimuistutus** ja **juomamuistutus**.

Kaikkien tosissaan treenaavien kestävyysurheilijoiden on tärkeää ylläpitää riittäviä energiatasoja ja huolehtia nestetasapainosta pitkän suorituksen aikana. Sinun on tankattava hiilihydraatteja ja juotava säännöllisesti pitkäkestoisien kilpailun tai treenin aikana, jotta voit suoriutua parhaalla mahdollisella tavalla. FuelWise auttaa sinua kahden kätevästi työkalan, hiilarimuistutuksen ja juomamuistutuksen, avulla löytämään optimaalisen tavan tankata ja nesteyttää.

Hiilihydraatit ovat ihanteellinen polttoaine, koska ne ovat nopeita imeytymään ja muuttumaan glukoosiksi, toisin kuin rasva tai proteiini. Glukoosi on pääasiallinen treenin aikana käytetty energianlähde. Mitä kovatehosempi treeni, sitä enemmän keho käyttää glukoosia suhteessa rasvaan. Jos treeni kestää alle 90 minuuttia, sinun ei yleensä tarvitse tankata hiilihydraatteja. Ylimääräiset hiilihydraatit auttavat sinua pysymään valppaampana ja keskittyneempänä myös lyhyen treenin aikana.

Treenaaminen FuelWisen kanssa

FuelWise™ sijaitsee päävalikossa kohdassa **Tankkaus**, ja se koostuu kolmesta muistutuksesta, joita voi käyttää treenin aikana. Ne ovat **älykäs hiilarimuistutus**, **manuaalinen hiilarimuistutus** ja **juomamuistutus**. Älykäs hiilarimuistutus laskee tankkaustarpeesi arvioidun treenin intensiteetin ja keston perusteella sekä huomioimalla treenitaustasi ja fyysiset tietosi. Manuaalinen hiilarimuistutus ja juomamuistutus perustuvat aikaan, mikä tarkoittaa sitä, että saat muistutuksen ennalta määritetyin väliajoin, kuten 15 tai 30 minuutin välein.

Kun käytät tankkausominaisuuksia, treeni aloitetaan **Tankkaus**-valikosta. Kun olet asettanut muistutuksen ja valinnut **Seuraava**, siirryt suoraan treenin aloitustilaan. Valitse sitten lajiprofiili ja aloita treeni.

Älykäs hiilarimuistutus

Kun käytät älykästä hiilarimuistutusta, aseta treenin arvioitu kesto ja intensiteetti, niin arvioimme treenin aikana tarvitsemiesi hiilihydraattien määrän. Kun arvioimme hiilihydraattien tankkaustarvettasi, otamme huomioon treenitaustasi ja fyysiset asetukset, joita ovat ikä, sukupuoli, pituus, paino, maksimisyke, leposyke, VO2max, aerobinen kynnys ja anaerobinen kynnys.

Kykysi imeyttää hiilihydraatteja arvioidaan treenitaustasi perusteella. Se rajoittaa hiilihydraattien enimmäismääräsuositusta (grammaa/tunti), jonka älykäs hiilarimuistutus voi antaa. Tietoja käytetään sykkeesi ja hiilihydraattien kulutuksen välisen suhteen laskemiseen fyysisten asetustesi perusteella. Suositeltua hiilihydraattien saantiarvoa nostetaan tai lasketaan (minimi-/maksimirajojen puitteissa) sykietietojesi sekä esilasketun sykkeen ja hiilihydraattien välisen kulutussuhteen perusteella.

Kellosi seuraa treenin aikana todellista energiankulutustasi ja muuttaa muistutusten tiheyttä sen mukaisesti. Annoskoko (hiilihydraatit grammoina) ei kuitenkaan muutu treenin aikana.

Älykkään hiilarimuistutuksen asettaminen

1. Valitse päävalikossa **Tankkaus > Älykäs hiilarimuistutus**.
2. Aseta treenin arvioitu kesto. Vähimmäiskesto on 30 minuuttia.
3. Aseta treenin arvioitu intensiteetti. Intensiteetti asetetaan sykealueiden avulla. Lue lisää treenin eri intensiteeteistä kohdasta [sykealueet](#).
4. Aseta käyttämäsi tuotteen **hiilariannos** (5–100 grammaa).
5. Valitse **Seuraava**.

Kun olet asettanut muistutuksen, näet yhteenvedon valinnoistasi. Voit tässä vaiheessa vielä poistaa asettamasi muistutuksen tai lisätä juomamuistutuksen. Kun olet valmis aloittamaan treenin, siirry treenin aloitustilaan valitsemalla **Käytä nyt**.

Kun lisäät juomamuistutuksen älykkääseen hiilarimuistutukseen, muistutukseen lisätään myös arvio nestetarpeestasi. Arvio perustuu keskimääräiseen hikoiluun kohtuullisissa olosuhteissa.



() g hiilareita! näkyy näytöllä ja kello värisee, kun on aika ottaa hiilihydraatteja.

Manuaalinen hiilarimuistutus

Aikaan perustuva muistutus huolehtii tankkauksestasi muistuttamalla sinua nauttimaan hiilihydraatteja ennalta määritetyin väliajoin. Voit asettaa sen muistuttamaan sinua 5–60 minuutin välein.

Manuaalisen hiilarimuistutuksen asettaminen

1. Valitse päävalikossa **Tankkaus > Manuaalinen hiilarimuistutus**.
2. Aseta muistutuksen väliksi (5–60 minuuttia).

Kun olet asettanut muistutuksen, näet yhteenvedon valinnoistasi. Voit tässä vaiheessa vielä poistaa asettamasi muistutuksen tai lisätä juomamuistutuksen. Kun olet valmis aloittamaan treenin, siirry treenin aloitustilaan valitsemalla

Käytä nyt.



Nyt hiilareita! näkyy näytöllä ja kello värisee, kun on aika ottaa hiilihydraatteja.

Juomamuistutus

Aikaan perustuva muistutus huolehtii nestetasapainostasi muistuttamalla sinua juomaan. Voit asettaa sen muistuttamaan sinua 5–60 minuutin välein.

Juomamuistutuksen asettaminen

1. Valitse päävalikossa **Tankkaus > Juomamuistutus**.
2. Aseta muistutuksen väliksi (5–60 minuuttia).

Kun olet asettanut muistutuksen, näet yhteenvedon valinnoistasi. Voit tässä vaiheessa vielä poistaa asettamasi muistutuksen tai lisätä hiilarimuistutuksen. Kun olet valmis aloittamaan treenin, siirry treenin aloitustilaan valitsemalla

Käytä nyt.



Juol näkyy näytöllä ja kello värisee, kun on aika juoda.

Älykkäät kalorit

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kaloreiden määrän henkilökohtaisten tietojesi perusteella:

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- treenisi tai aktiivisuutesi intensiteetti
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky ($VO2_{max}$)

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyy- ja syketietojen älykkääseen yhdistelmään. Treenin kuluttamat kalorit lasketaan tarkasti kalorilaskurilla.

Näet treenin aikana kumulatiivisen energiankulutuksen (kilokaloreina, kcal) ja sen jälkeen treenin kilokaloreiden kokonaismäärän. Voit myös seurata kaloreiden päiväkohtaista kokonaismäärää.

Treenin vaikutus

Treenin vaikutus -ominaisuus antaa tekstimuotoista palautetta jokaisen treenin vaikutuksesta, jotta saat lisää tietoa treenisi tehokkuudesta. **Palaute on nähtävissä Polar Flow -sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.** Palautteen saaminen edellyttää, että olet treenannut vähintään 10 minuutin ajan [sykealueilla](#).

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

Erilaiset treenin vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimitreeni+	Mahtava treeni! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen treeni	Mahtava treeni! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä treeni kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen treeni+	Mahtava vauhti pitkälle treenille! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen treeni	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä treeni myös kehitti kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen treeni+	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se

Palaute	Vaikutus
	kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen treeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perustreeni, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Keskitehoinen ja perustreeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä treeni myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perus- ja keskitehoinen treeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Se myös kehitti lihaskestävyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen treeni	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Tämä treeni kehitti myös lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perustreeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perustreeni	Hyvin meni! Tämä alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Palauttava treeni	Oikein hyvä palauttava treeni. Tällainen kevyt treenaaminen auttaa kehoasi sopeutumaan treeneihisi.

Jatkuva syke seuranta

Jatkuva syke seuranta on toiminto, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Se mahdollistaa päivittäin kulutettujen kaloreiden ja yleisen aktiivisuuden entistä tarkemman mittauksen, koska se havaitsee myös vähäisiä ranneliikkeitä sisältävän fyysisen toiminnan, kuten pyöräilyä.

Voit ottaa kellon jatkuvan syke seurannan käyttöön, poistaa sen käytöstä tai ottaa sen käyttöön vain yöaikaan siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta**. Jos valitset Päällä vain yöaikaan -tilan, aseta syke seuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmeno aikaasi.



Toiminto on oletusarvoisesti **käytössä**. Jatkuvan syke seurannan pitäminen päällä kuluttaa akkua nopeammin. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Jos haluat säästää akkua ja silti käyttää Nightly Rechargea, valitse asetukset, jossa jatkuva syke seuranta on käytössä vain yöaikaan.

Jatkuva syke seuranta kellossa



Syke-widgetistä näet senhetkisen sykkeesi kellotaululta, kun jatkuva syke seuranta on käytössä. Voit lisätä sen kellotaululle kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).



Napauttamalla widgettiä voit avata **Päivittäinen aktiivisuus** -näkyvän. Päivittäinen aktiivisuus -näkymästä voit tarkistaa senhetkisen sykkeesi, päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykkelukemasi. Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).

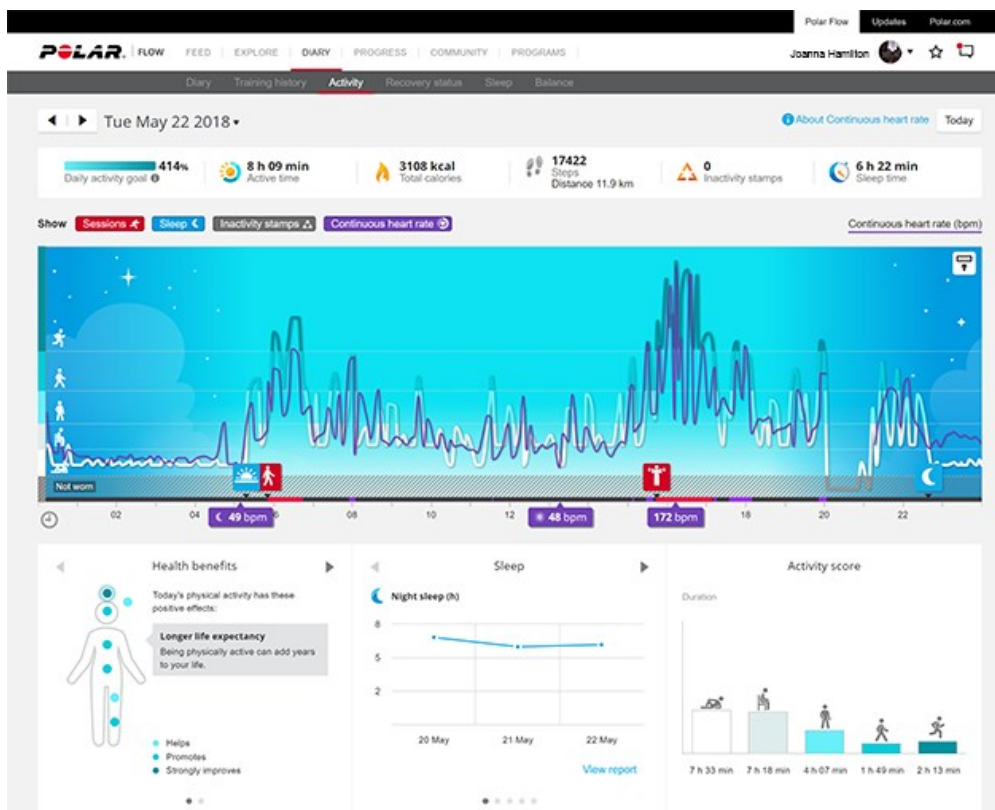
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin välein ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi silloin, kun kävelyvauhtisi on tarpeeksi nopea vähintään minuutin ajan. Sykkeen jatkuva tallennus pysähtyy automaattisesti, kun aktiivisuustasosi laskee tarpeeksi. Kun kello havaitsee, ettei käsivartesi liiku, tai kun sykkeesi ei ole koholla, se seuraa sykettäsi viiden minuutin jaksoissa ja määrittää näin alhaisimman sykkeesi päivän ajalta.

Joissakin tapauksissa on mahdollista, että näet päivän mittaan kellossa sykkelukeman, joka on korkeampi tai alhaisempi kuin jatkuvan syke seurannan yhteenvedossa näkyvä päivän korkein ja alhaisin lukema. Näin voi käydä, jos näkemäsi lukema ei osu seurantaintervalliin.



Kellon taustassa olevat LED-valot palavat aina, kun jatkuva syke seuranta on käytössä ja kellon taustassa oleva sensori on kosketuksissa ihoosi. Katso kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#) ohjeet kellon kiinnittämiseen niin, että saat tarkat sykkelukemat ranteesta.

Näet tarkemmat ja pidemmän aikavälin tiedot jatkuvasta syke seurannasta Polar Flow -verkkopalvelusta tai - mobiilisovelluksesta. Lue lisää jatkuvasta syke seurannasta tästä [kattavasta oppaasta](#).



Aktiivisuuden seuranta 24/7

Polar-kello seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet

arki-elämässäsi säännöllisen treenaamisen ohella. Pidä kelloa ei-dominoivan kätesi ranteessa, jotta aktiivisuuden seurannan tulokset ovat mahdollisimman tarkkoja.

Aktiivisuustavoite

Saat henkilökohtaisen päivittäisen aktiivisuustavoitteen kellon asetusten määrittämisen yhteydessä. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet kellosta (**Asetukset > Fyysiset asetukset > Aktiivisuustaso**), Polar Flow -sovelluksesta tai [Polar Flow -verkkopalvelusta](#).

Jos haluat muuttaa tavoitettasi, avaa Polar Flow -sovellus, napauta nimeäsi/profiilikuvaasi valikkonäkymässä ja pyyhkäise näyttöä alaspäin, jotta näet **päivittäisen aktiivisuustavoitteesi**. Tai siirry osoitteeseen flow.polar.com ja kirjaudu sisään Polar-tiliisi. Napsauta sitten nimeäsi > **Asetukset > Päivittäinen aktiivisuustavoite**. Valitse tyyppillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaava aktiivisuustaso kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla.

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen tarvittava aktiivisuus aika riippuu valitusta tasosta ja aktiivisuuden intensiteetistä. Voit saavuttaa tavoitteesi nopeammin tehokkaamman aktiivisuuden avulla tai pitää yllä hieman rauhallisempaa tahtia pidempään päivän mittaan. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen edellyttämään intensiteettiin. Mitä nuorempi olet, sitä intensiivisempää aktiivisuutesi on oltava.

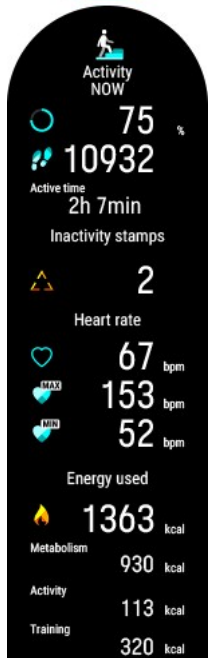
Aktiivisuustiedot kellossa

Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **Päivittäinen aktiivisuus** -näkyämään.



Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrää.

Edistymisesi kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi näytetään prosentteina ja havainnollistetaan ympyrällä, joka täyttyy aktiivisuuden aikana. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään sekä muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.



Lisäksi näet seuraavat tiedot päivän mittaan kerryttämästäsi aktiivisuudesta, kun avaat yksityiskohtaiset tiedot:

- Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- Käyttäessäsi [Jatkuvaa syke-seuranta](#) voit myös tarkistaa senhetkisen sykkeesi, päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykkelukemasi. Voit ottaa kellon jatkuvan syke-seurannan käyttöön, poistaa sen käytöstä tai ottaa sen käyttöön vain yöaikaan siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke-seuranta**.
- Treenaamisen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niin päivinä, kun harjoittelet ja saavutat

päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. Kello huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja muistuttaa nousemaan välillä ylös, mikä auttaa välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

Jos olet istunut paikallasi 55 minuutin ajan, saat aktiivisuusmuistutuksen: Näytössä näkyy ilmoitus **Aika lähteä liikkeelle!** ja saat pienen värinäilytyksen. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki. Viesti poistuu, kun lähdet liikkeelle tai painat painiketta. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Se näkyy Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa synkronoinnin jälkeen. Flow-sovellus ja Flow-verkkopalvelu näyttävät kaikki saamasi passiivisuusleimat. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemmän elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Polar Flow -sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi sekä synkronoida tiedot langattomasti kellosta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi.

Aktiivisuusraporttien (näet ne **RAPORTIT**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuuden kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit.

Lue lisää 24/7 aktiivisuuden seuranta -toiminnosta tästä [kattavasta oppaasta](#).

Aktiivisuusopas

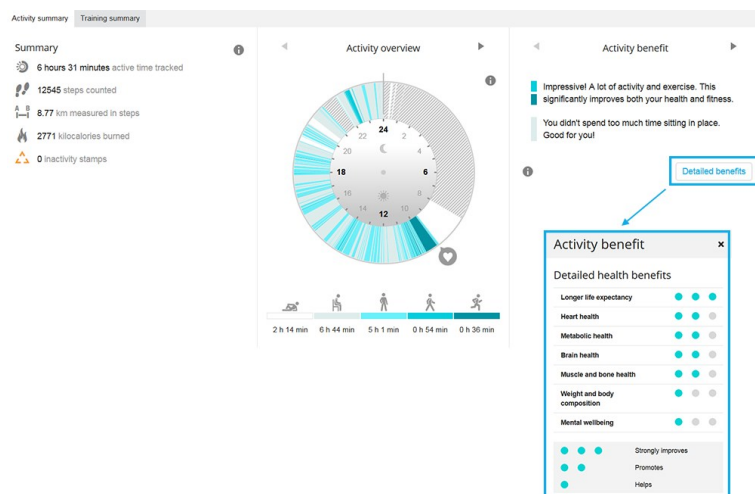
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa kellosta tai Polar Flow -sovelluksesta tai -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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

Aktiivisuuden vaikutus

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

Päivittäisen aktiivisuutesi vaikutus näytetään sekä Polar Flow -sovelluksessa että Flow-verkkopalvelussa. Näet päivittäisen, viikoittaisen ja kuukausittaisen aktiivisuuden vaikutuksen. Polar Flow -verkkopalvelussa näet myös tarkat tiedot terveysvaikutuksista.



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

Paikannussatelliitit

Kellossa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus (**GNSS**), joka mittaa nopeutta, vauhtia, matkaa ja korkeutta ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet treenin jälkeen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Kello käyttää samanaikaisesti GPS-, GLONASS-, Galileo-, BeiDou ja QZSS-järjestelmiä, joten se toimii tarkasti eri puolilla maailmaa. Kello käyttää oletusarvoisesti kaksitaajuuksista GPS-tilaa, joka parantaa paikannuksen tarkkuutta erityisesti vaikeissa olosuhteissa. Voit asettaa kellon käyttämään myös yksitaajuuksista GPS-virransäästötilaa. Yksitaajuuksinen GPS ei tuota yhtä tarkkoja tuloksia vaikeissa olosuhteissa, mutta se parantaa akunkestoa treenin aikana. Asetusta voi muuttaa kohdassa **Yleisasetukset > Paikannussatelliitit**. Valitse **Tarkempi** (kaksitaajuuksinen GPS) tai **Virransäästö** (yksitaajuuksinen GPS).

Avustettu GPS

Kello käyttää avustettua GPS-palvelua (A-GPS) satelliittien nopeaan etsintään. A-GPS-tiedot sisältävät GPS-, Glonass-, Galileo-, BeiDou- ja QZSS-satelliittien ennakoitua sijainnit. Näin kello tietää, mistä satelliitteja kannattaa aluksi etsiä. Tämä nopeuttaa sijaintisi löytämistä ja parantaa paikannuksen tarkkuutta.

A-GPS-tiedot päivittyvät kerran päivässä. Uusin A-GPS-datatiedosto päivitetään automaattisesti kelloon, kun se synkronoidaan Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelmalla tai Polar Flow -sovelluksella.

A-GPS:n voimassaolo

A-GPS-tiedosto on voimassa enintään 14 päivää. Paikannustarkkuus on suhteellisen hyvä kolmena ensimmäisenä päivänä, jonka jälkeen se heikkenee asteittain seuraavien päivien kuluessa. Säännöllinen päivittäminen auttaa varmistamaan hyvän paikannustarkkuuden.

Voit tarkistaa A-GPS-tiedoston voimassaolon kellostasi. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta > Avustettu GPS on voimassa**. Jos tiedosto on vanhentunut, päivitä A-GPS-tiedot synkronoimalla kello ja Flow-verkkopalvelu FlowSync-ohjelman tai Polar Flow -sovelluksen avulla.

Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut, sijainnin määrittämiseen kuluva aika voi pidentyä ja paikannuksen tarkkuus heikentyä.





GPS toimii parhaiten, kun pidät kelloa ranteessasi näyttö ylöspäin. Kellon GPS-antennin sijainnin vuoksi kelloa ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät laitetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.

Takaisin alkuun

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin treenisi aloituspisteeseen.

Takaisin alkuun -ominaisuuden käyttäminen yksittäisessä treenissä:

1. Avaa treenin aloitustilassa pikavalikko napauttamalla pikavalikkokuvaketta .
2. Valitse luettelosta **Takaisin alkuun** ja sitten **Päällä**.

Jos haluat siirtyä takaisin alkuun treenin aikana, keskeytä treeni ja avaa pikavalikko napauttamalla pikavalikkokuvaketta . Siirry sitten valikossa kohtaan **Takaisin alkuun** ja valitse asetukseksi **Päällä**.

Jos lisäät Takaisin alkuun -treeninäkymän lajiprofiiliin Polar Flow -palvelussa, se on aina käytössä kyseisessä lajiprofiilissa eikä sitä tarvitse ottaa erikseen käyttöön yksittäisten treenien aikana.

Palaaminen aloituspisteeseen:



- Pidä kelloasi edessäsi vaakasuorassa asennossa.
- Jatka liikkumista, jotta kellosi pystyy määrittämään, mihin suuntaan olet menossa. Nuoli osoittaa aloituspisteesi suuntaan.
- Käänny aina nuolen osoittamaan suuntaan, jotta pääset takaisin aloituspisteeseen.
- Kellosi näyttää myös sinun ja aloituspisteen sijainnin ja suoran etäisyyden (linnuntietä pitkin).

Pidä aina kartta mukana vieraassa ympäristössä sen varalta, että kello kadottaa satelliittisignaalin tai akku loppuu.

Kisavauhti

Kisavauhti-ominaisuus auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla. Määritä matkan tavoiteaika, kuten 45 minuuttia 10 km:n juoksumatkalle. Seuraa, kuinka paljon olet jäljessä tai edellä asettamaasi tavoitetta.




Kisavauhdin voi asettaa kellossa, tai voit määrittää kisavauhtitavoitteen myös Polar Flow -verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoida sen kelloosi.


Jos olet aikatauluttanut kisavauhtitavoitteen jollekin päivälle, kellosi ehdottaa aloittamaan kisavauhtitreenin, kun siiryt treenin aloitustilaan kyseisenä päivänä.

Kisavauhtitavoitteen luominen kellossa

Voit luoda kisavauhtitavoitteen pikavalikon treenin aloitustilassa.

1. Siirry päävalikkoon napilla ja napauta **Aloita treeni**.
2. Avaa treenin aloitustilassa pikavalikko napauttamalla pikavalikkokuvaketta .
3. Valitse luettelosta **Kisavauhti** ja aseta matka ja kesto. Kello näyttää vaaditun vauhdin/nopeuden tavoiteajan saavuttamiseksi ja palaa sitten treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin.

Kisavauhtitavoitteen luominen Flow-verkkopalvelussa

1. Siirry Flow-verkkopalvelussa **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää > Harjoitustavoite**.
2. Kohdassa **Lisää harjoitustavoite** valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Lisätiedot** (valinnainen).
3. Valitse **Kisavauhti**.
4. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.
5. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi valitsemalla **Lisää suosikkeihin** .
6. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

Synkronoi tavoite kelloosi FlowSyncin avulla, ja olet valmis.

Lajiprofiilit

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

Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **treeninäkömät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin treenitarpeisiisi parhaiten.

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

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

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



Voit käyttää Polar Ignite 3 -kelloa [Polar Clubin](#) kanssa kuntokeskusten ryhmäliikuntatunneilla. Valitse treeniä varten jokin sisälajiprofiili ja varmista, että Syke näytetään toisissa laitteissa -asetus on otettu käyttöön [lajiprofiilin asetuksissa](#).



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

Sykealueet

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

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

Nopeusalueet

Nopeus-/vauhtialueiden avulla on helppo seurata nopeutta tai vauhtia treenin aikana ja mukauttaa sitä halutun treenivaikutuksen mukaan. Treenien tehoa on helppo ohjata treenin aikana alueiden avulla. Lisäksi alueet auttavat sekoittamaan treeniin eri tehoja, joiden avulla saavutetaan ihanteelliset tulokset.

Nopeusalueasetukset

Nopeusalueasetuksia voi muuttaa Flow-verkkopalvelussa. Alueita on viisi, ja voit joko mukauttaa alueiden rajoja manuaalisesti tai ottaa käyttöön oletusalueet. Ne ovat lajikohtaisia, joten voit mukauttaa alueet kuhunkin lajiin sopiviksi. Alueet ovat käytettävissä juoksulajeissa (mukaan lukien joukkuelajit, joissa juostaan), pyöräilylajeissa sekä soudussa ja melonnassa.

Oletus

Jos valitset **Oletus**-asetuksen, et voi muuttaa rajoja. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeus-/vauhtialueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoisille henkilöille.

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 treenaamisessasi alueita yksilöllisten nopeus- tai vauhtikynnystesi perusteella. Suosittelemme anaerobisen kynnysnopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi

Treenitavoite ja nopeusalueet

Voit luoda nopeus-/vauhtialueisiin perustuvia treenitavoitteita. Kun olet synkronoinut tavoitteet FlowSync-ohjelman avulla, treenilaite antaa ohjeita treenin aikana.

Treenin aikana

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

Treenin jälkeen

Kello näyttää treenin yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeusalueella viettämästäsi ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeusalueetiedot Flow-verkkopalvelussa.

Nopeus- ja matkatiedot ranteesta

Kellon sisäänrakennettu kiihtyvyyssanturi mittaa nopeutta ja matkaa ranneliikkeiden perusteella. Ominaisuudesta on hyötyä, kun juokset sisätiloissa tai paikoissa, joissa GPS-signaalien saatavuus on rajoitettu. Varmista, että kätisyytesi ja pituutesi on asetettu oikein, jotta saat mahdollisimman tarkkaa tietoa. Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta toimii parhaiten, kun juokset sinulle luontevaa ja mukavaa vauhtia.

Kellon tulisi olla napakasti ranteessasi, jottei se pääse heilumaan. Johdonmukaisten lukemien varmistamiseksi sitä tulisi pitää ranteessa aina samassa kohdassa. Älä käytä samassa kädessä muita laitteita, kuten kelloja, aktiivisuusmittareita tai puhelimen käsivarsinauhjoja. Älä myöskään pidä samassa kädessä esimerkiksi karttaa tai puhelinta.

Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksulajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastojuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu. Näet nopeuden ja matkan treenin aikana, jos lisäät nopeuden ja matkan sen lajiprofiiliin treeninäkymään, jota käytät juostessasi. Voit tehdä määrytykset Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun [Lajiprofiilit](#)-kohdassa.

Uintimetriikat

Uintitilastot auttavat analysoimaan uintiharjoituksia ja seuraamaan suorituksia ja edistystä pitkällä aikavälillä.



Jotta tiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, varmista, että olet määrittänyt, kummassa kädessä pidät kelloa. Voit tarkistaa Flow-palvelun tuotteen asetuksissa, että olet määrittänyt, kummassa kädessä pidät kelloa.

Allasuinti

Kun käytät Uinti- tai Allasuinti-profiilia, kello tallentaa uimasi matkan, ajan ja vauhdin, vetotiheyden ja lepoajat sekä tunnistaa myös uintityylin. Lisäksi voit seurata kehitystäsi SWOLF-pisteiden perusteella.

Uintityylit: Kello tunnistaa uintityylin ja laskee tyylikohtaiset tilastot sekä koko treenin kokonaistuloksen. Kello tunnistaa seuraavat tyylit:

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

Vauhti ja matka: Kun kello on tunnistanut uintityyliä joksikin neljästä edellä mainitusta, kello pystyy havaitsemaan käännökset ja antamaan sinulle tarkan vauhti- ja matkalukeman tämän tiedon perusteella. Vauhdin ja matkan mittaus perustuu havaittuihin käännöksiin ja asetettuun altaan pituuteen. Aina kun käännyt, yksi altaan pituus lisätään kokonaisuintimatkaan.


Vedot: Kellosi kertoo, kuinka monta vetoa uit minuutissa tai altaan pituudella. Tiedot voivat auttaa saamaan lisätietoja uintitekniikasta, rytmistä ja ajoituksesta.

SWOLF (lyhennys uinnista [swimming] ja golfista) on epäsuora tehonmittari. SWOLF lasketaan laskemalla yhteen allasvälin uimiseen käytetty aika ja vetojen lukumäärä. Jos allasvälin uimiseen käytetään esimerkiksi 30 sekuntia ja 10 vetoa, SWOLF-pisteiksi saadaan 40. Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että mitä matalammat SWOLF-pisteesi tietylle matkalle ja uintitekniikalle ovat, sitä tehokkaammin uit.

SWOLF-pisteet ovat hyvin yksilöllisiä eikä niitä siksi pidä vertailla eri uimareiden kesken. Kyse on henkilökohtaisesta työkalusta, joka voi auttaa parantamaan ja hiomaan tekniikkaa ja löytämään optimaalisen tehokkuuden eri uintitekniikoille.

Altaan pituus -asetus

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva minimipituus on 20 metriä/jaardia.

Valittu altaan pituus näytetään harjoituksen aloitustilassa. Jos haluat muuttaa altaan pituutta, napauta pikavalikkokuvaketta , valitse **Altaan pituus** -asetus ja määritä oikea pituus.

Avovesiuinti

Kun Avovesiuinti-profiili on käytössä, kello tallentaa uimasi matkan, ajan ja vauhdin, vapaauintin vetotiheyden ja reittisi.



Vapaauinti on ainoa uintityyli, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

Vauhti ja matka: Kello laskee uintilenkkisi vauhdin ja matkan GPS:n avulla.

Vapaauintin vetotiheys: Kello tallentaa treenisi keskimääräisen ja maksimaalisen vetotiheyden (kuinka monta vetoa uit minuutissa).

Reitti: Reitti tallennetaan GPS:n avulla, ja näet sen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen. GPS ei toimi veden alla, joten reittitiedot määritetään niistä GPS-tiedoista, jotka on saatu kätesi ollessa vedenpinnan yläpuolella tai hyvin lähellä sitä. Ulkoiset tekijät, kuten vesiolosuhteet ja satelliittien sijainti, voivat vaikuttaa GPS-tietojen tarkkuuteen. Siksi samalta reitiltä eri päivinä saadut tiedot voivat poiketa toisistaan.

Sykkeen mittaaminen vedessä

Kello mittaa automaattisesti sykettä ranteestasi uudella Polar Precision Prime -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla, joka mittaa sykettäsi helposti ja mukavasti uinnin aikana. Vaikka vesi voi estää ranteesta tehtävää sykkeenmittausta toimimasta optimaalisesti, Polar Precision Prime on riittävän tarkka keskisykkeen ja sykealueiden seurantaan uintitreeneissä. Saat myös paikkansapitävät tiedot kalorinkulutuksesta, lenkin treenikuormituksesta ja sykealueisiin perustuvan palautteen treenin vaikutuksesta.

Varmista mahdollisimman tarkat syketiedot pitämällä kelloa uinnin aikana ranteessa vielä tiukemmalla kuin muissa lajeissa. Kohdassa [Treenaaminen ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella](#) on tarkat ohjeet kellon käyttämiseen treenin aikana.



Huomaa, että kiinnitysvyöllä varustettua Polar-sykesensoria ei voi käyttää kellon kanssa uinnin aikana, koska Bluetooth ei toimi veden alla.

Uintitreenin aloittaminen

1. Siirry päävalikkoon painamalla painiketta, valitse **Aloita treeni** ja selaa sitten **Uinti**-, **Allasuinti**- tai **Avovesiuinti**-profiiliin.
2. **Kun käytät Uinti-/Allasuinti-profiilia**, varmista, että altaan pituus on oikein (näkyvä näytössä). Jos haluat muuttaa altaan pituutta, napauta pikavalikkokuvaketta , napauta **Altaan pituus** ja määritä oikea pituus.



Aloita treenin tallennus vasta altaassa mutta älä kuitenkaan paina painiketta veden alla.

3. Aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

Uinnin aikana

Voit muokata näytössä näytettäviä tietoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliosiossa. Uintilajiprofiilien oletustreeninäkymissä on seuraavat tiedot:

- Syke ja sykkeen ZonePointer
- Matka
- Kesto
- Lepoaika (Uinti ja Allasuinti)
- Vauhti (Avovesiuinti)
- Sykekäyrä
- Keskisyke
- Maksimisyke
- Kellonaika

Uinnin jälkeen

Uintitietojen yhteenveto näkyy kellossa treenin yhteenvedossa heti treenin jälkeen. Näet seuraavat tiedot:



Treenin alkupäivä ja -aika

Treenin kesto

Uimasi matka



Keskisyke

Maksimisyke

Kardiokuorma



Sykealueet



Treenin aikana kulutettu energia

Hiilareita

Proteiini

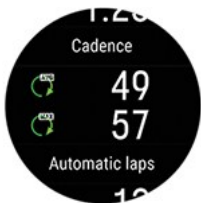
Rasva

Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Keskivauhti

Maksimivauhti



Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa)

- Keskiverto vetotiheys
- Maksimivetotiheys

Saat tarkemmat, visuaalisesti havainnollistetut tiedot uintitreeneistäsi, kun synkronoit kellon Flow'hun. Uintia koskevia tietoja ovat allasuintitreenein tarkka erittely, syke, vauhti ja vetotiheyskäyrät.

Sää

Sää-näkymästä näet kuluvan päivän tuntikohtaisen sääennusteen sekä huomisen kolmen tunnin ja ylihuomisen kuuden tunnin sääennusteet. Muita säätietoja ovat tuulen nopeus, tuulen suunta, ilmankosteus ja sateen todennäköisyys.

Säätiedot ovat nähtävissä vain Sää-näkymässä. Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkymään.

Jotta sääominaisuutta voi käyttää, matkapuhelimessa on oltava Polar Flow -sovellus, jonka on oltava yhdistettynä kelloosi. Myös Sijaintipalveluiden (iOS) tai Sijaintiasetusten (Android) on oltava käytössä, jotta saat säätiedot.

Päivän sääennuste



Katso päivän tuntiokohtainen sääennuste. Napauttamalla näyttöä näet tarkempia säätietoja:

- Sääennusteen sijainti
- Viimeksi päivitetty
- Päivityä (näkyvä, jos säätiedot on päivitettävä esimerkiksi siitä syystä, että sijaintisi on muuttunut tai edellisestä päivityksestä on aikaa)
- Tämänhetkinen lämpötila
- Tuntuu kuin
- Sadetta
- Tuulen nopeus
- Tuulen suunta
- Ilmankosteus
- Tuntikohtainen ennuste



Huomaa, ettei säähistoriaa, mukaan lukien treenien aikaisia säätietoja, ole saatavilla.

Huomisen sääennuste



- Ennusteen alin/korkein lämpötila 3 tunnin ajanjaksolla


Ylihuomisen sääennuste

Wednesday	
0:00 6:00	15° / 16°
6:00 12:00	16° / 19°
12:00 18:00	18° / 19°
18:00 24:00	16° / 18°

- Ennusteen alin/korkein lämpötila 6 tunnin ajanjaksolla

Virransäästöasetukset

Virransäästöasetusten avulla voit pidentää treeniaikaasi muuttamalla GPS-tallennusväliä tai poistamalla rannesykkeenmittauksen käytöstä. Asetuksissa voit optimoida akun käyttöä ja saada lisää treeniaikaa erittäin pitkiä treenejä varten tai akun varauksen ollessa vähissä.

Virransäästöasetukset ovat [pikavalikossa](#). Voit siirtyä pikavalikkoon treenin aloitustilasta ja treenin keskeytyksen aikana napauttamalla pikavalikkokuvaketta. 



Kun olet ottanut käyttöön jonkin virransäästöasetuksen, näet sen vaikutuksen arvioituun treeniaikaan treenin aloitustilassa. Huomaa, että virransäästöasetukset on asetettava jokaista treeniä varten erikseen. Asetuksia ei tallenneta.



Huomaa, että lämpötila vaikuttaa arvioituun treeniaikaan. Kun treenaat kylmissä olosuhteissa, varsinainen treeniaika voi olla lyhyempi kuin treenin alussa annettu arvio.

GPS-tallennusväli

Aseta GPS-tallennusväli harvemmaksi (yhden tai kahden minuutin välein). Tämä asetusta on kätevä erittäin pitkäkestoisissa treeneissä, kun akun on tärkeää kestää pitkään.



Huomaa, että GPS-tallennusvälin muuttaminen harvemmaksi voi heikentää muiden mittausten, kuten nopeuden/vauhdin ja matkan, tarkkuutta lajiprofiilista ja käytetyistä sensoreista riippuen.

Ranteesta mitattava syke

Poista rannesykkeenmittaus käytöstä. Säästä virtaa poistamalla se käytöstä, kun et välttämättä tarvitse syketietoja. Kun käytät kiinnitysvyöllä varustettua sykemittaria, rannesykkeenmittaus on oletuksena pois käytöstä.

Energianlähteet

Energianlähteiden erittelystä näet, kuinka paljon eri energianlähteitä (rasvat, hiilihydraatit, proteiinit) kulutit treenin aikana. Näet erittelyn kellosi treenin yhteenvedosta heti treenin jälkeen. Voit katsoa tarkemmat tiedot Flow-mobiilisovelluksesta, kun olet synkronoinut tiedot palveluun.

Mitä kovatehoisempi treeni, sitä enemmän keho käyttää hiilareita suhteessa rasvaan, ja päinvastoin. Proteiinia kuluu yleensä vain vähän, mutta kovatehoisen aktiviteetin ja pitkien treenien aikana proteiinin osuus kehon energiansaannista voi olla 5–10 prosenttia.

Laskemme eri energianlähteiden kulutuksen sykkeesi perusteella, mutta otamme huomioon myös fyysiset asetukset. Niitä ovat ikä, sukupuoli, pituus, paino, maksimisyke, leposyke, VO2max, aerobinen kynnyks ja anaerobinen kynnyks. Nämä asetukset on tärkeää määrittää mahdollisimman tarkasti, jotta saat tarkkaa tietoa energianlähteiden kulutuksesta.

Energianlähteiden yhteenveto

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:

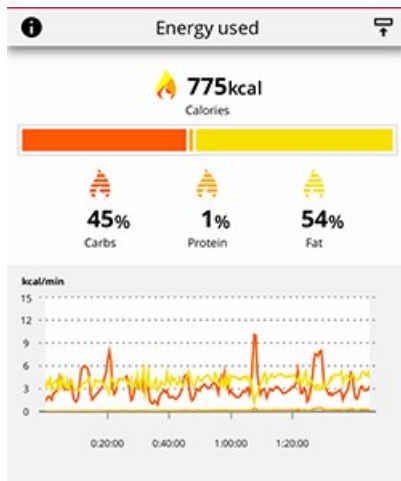


Treenin aikana kuluttamasi hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat.



Huomaa, ettei kulutettuja energianlähteitä ja niiden määriä tule käyttää ohjenuorana, kun syöt treenin jälkeen.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa



Flow-sovelluksessa voit myös tarkastella, kuinka paljon energianlähteitä kulutit treenin eri vaiheissa ja yhteensä. Kaavio näyttää, miten kehosi käyttää eri energianlähteitä treenatessasi eri intensiteeteillä ja treenin eri vaiheissa. Voit myös vertailla samanlaisten treenien erittelyjä ja nähdä, miten kykysi käyttää rasvaa pääasiallisena energianlähteenä kehittyi.

Lue lisää [energianlähteistä](#).

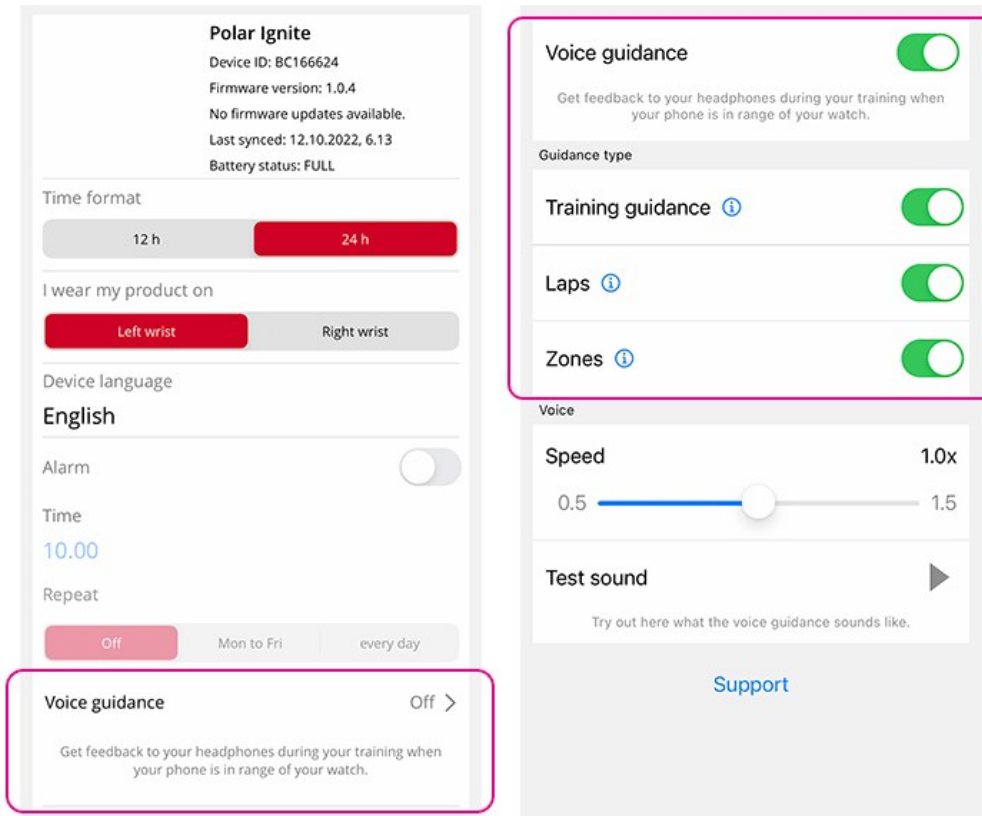
Ääniohjaus

Ääniohjaus auttaa sinua keskittymään treenaamiseen toistamalla olennaisia treenitietoja suoraan kuulokkeihisi.

Ääniohjauksen ansiosta sinun ei tarvitse vilkuilla kelloa treenin aikana. Saat äänimuodossa tietoa kierroksista ja sykkeen muutoksista sekä ohjeita treenivaiheisiin. Puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi, jotta voit käyttää ääniohjausta. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#).

Voit ottaa ääniohjauksen käyttöön Polar Flow -sovelluksessa laitteen asetuksista. Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Ignite 3, jos sinulla on useampi Polar-laite. Selaa alaspäin **Ääniohjaus**-kohtaan, avaa se napauttamalla ja ota ominaisuus käyttöön. Valitse sitten, millaisia tietoja ääniohjaus kertoo:

- Valitse **Harjoitteluohjeet**, jos haluat saada ohjeita treenitavoitteidesi vaiheista ja päivittäisistä treeniehdotuksista.
- Valitse **Kierrokset**, jos haluat kuulla kierroksen tiedot, kun tallennat kierroksen manuaalisesti tai kun kierros tallennetaan automaattisesti kierroksen keston, matkan tai sijainnin perusteella.
- Valitse **Alueet**, jos haluat saada tietoa sykkeesi muutoksista.



Edellä valitsemiesi vaihtoehtojen lisäksi ääniohjaus ilmoittaa sinulle, kun

- aloitat, keskeytät tai lopetat treenin tai jatkat sitä ja kun treenin yhteenveto on valmis
- puhelimen ja kellon välinen yhteys katkeaa/palautetaan
- kellon akku on vähissä.

Katso lisätietoja ohjeesta [Ääniohjaus Polar Flow -sovelluksessa](#).

Puhelimen ilmoitukset

Puhelimen ilmoitukset -toiminnolla saat kelloosi hälytyksen tulevista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista. Saat kellon näyttöön samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. Ilmoitukset ovat saatavilla treenien aikana ja muulloin kuin treenatessa. Voit valita, milloin haluat saada ilmoituksia. Puhelimen ilmoitukset ovat saatavilla iOS- ja Android-puhelimiin.

Jotta voit käyttää puhelimen ilmoituksia, puhelimesi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#).

Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ota ilmoitukset käyttöön siirtymällä kellossasi kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Puhelimen ilmoitukset**. Aseta puhelimen ilmoitukset **Pois päältä, Päälle, kun et treenaa, Päälle, kun treenaat** tai **Aina päälle**.

Voit ottaa puhelimen ilmoitukset käyttöön myös Flow-sovelluksen Laitteet-asetuksissa. Kun olet ottanut ilmoitukset käyttöön, synkronoi kellosi Polar Flow -sovelluksen kanssa.



Huomaa, että kun puhelimen ilmoitukset ovat käytössä, kellon ja puhelimen akut kuluvat nopeammin, sillä Bluetooth on jatkuvasti päällä.

Älä häiritse

Jos haluat ottaa ilmoituksista ja puheluista annettavan hälytyksen pois käytöstä tietynä aikana, ota Älä häiritse -toiminto käyttöön. Kun se on päällä, et saa ilmoituksia eikä puheluista annettavia hälytyksiä valitsemanasi aikana.

Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Älä häiritse**. Valitse **Pois päältä, Päällä** tai **Päällä (22.00–7.00)** ja ajanjakso, jolloin Älä häiritse -toiminto on päällä. Valitse **Alkaa klo** ja **Loppuu klo**.

Ilmoitusten katselu

Kun et treenaa ja saat ilmoituksen, kello värisee ja näytön alareunaan tulee punainen piste. Lue ilmoitukset pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin tai kääntämällä rannettasi ja katsomalla kelloasi heti kellon väristyä.

Kun saat ilmoituksen treenin aikana, kello värisee ja näyttää lähettäjän nimen. Poista parhaillaan katselemasi ilmoitus napauttamalla näyttöä ja valitsemalla sitten **Poista**. Voit poistaa kaikki ilmoitukset kellostasi selaamalla ilmoitusluetteloalaspäin ja valitsemalla **Poista kaikki**.

Kun saat puhelun, kello värisee ja näyttää soittajan nimen. Voit myös vastata puheluun tai hylätä sen kellollasi.



Puhelimen ilmoitukset voivat toimia eri tavalla riippuen Android-puhelimesi mallista.

Musiikin hallinta

Hallitse puhelimen musiikin ja median toistoa kellollasi treenien aikana sekä Musiikin hallinta -näkyvästä muulloin kuin treenatessa. Musiikin hallinta on saatavilla iOS- ja Android-puhelimiin. Puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi, jotta voit käyttää musiikin hallintaa. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#). Jos määritit kellon asetukset Polar Flow -sovelluksen kautta, kello on jo yhdistetty puhelimeen.

Ota musiikin hallintapainikkeet käyttöön kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Musiikin hallinta**.



Musiikin hallinta-asetukset tulevat näkyviin, kun olet yhdistänyt kellon puhelimeen Polar Flow -sovelluksen kautta.

Valitse **Treeninäyttö**, kun haluat hallita musiikkia treenien aikana. Valitse **Kellotaulu**, kun haluat saada hallintapainikkeet näkyviin muulloin kuin treenatessa.



- **Treenin aikana** voit siirtyä Musiikin hallinta -treeninäkymään pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Musiikin hallinta -treeninäkymä on käytettävissä, kun soitin on päällä ja treeni on aloitettu.
- **Kun et treenaa**, voit siirtyä Musiikin hallinta -näkyvästä pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.
- Säädä äänenvoimakkuutta säätimillä.
- Keskeytä/toista kappaletta tai siirry kappaleesta toiseen hallintapainikkeilla.

Asetukset Polar Flow -sovelluksessa

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Voit muuttaa Musiikin hallinta -asetuksia myös Polar Flow -sovelluksen **Laitteet**-valikossa:

- Ota Musiikin hallinta käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla vieressä olevaa painiketta.
- **Aina päällä:** Voit hallita musiikkia treeninäytöstä ja Musiikin hallinta -näkyvästä.
- **Treeni: Päällä:** Voit hallita musiikkia treeninäytöstä.
- **Treeni: Pois päältä:** Voit hallita musiikkia Musiikin hallinta -näkyvästä.




Jos muutat asetuksia, muista synkronoida kellosi Flow-sovelluksen kanssa.

Sykesensoritila

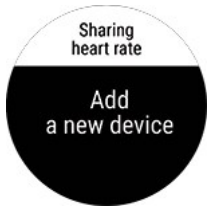
Sykesensoritilassa voit muuntaa kellosi sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Jos haluat käyttää kelloasi sykesensoritilassa, yhdistä se ensin ulkoiseen vastaanotinlaitteeseen. Katso tarkemmat yhdistämishjeet vastaanottavan laitteen käyttöohjeesta.

Sykesensoritilan ottaminen käyttöön:

1. Siirry päävalikkoon napilla ja napauta **Aloita treeni**. Selaa haluamasi lajin kohdalle.
2. Avaa pikavalikko napauttamalla pikavalikkokuvaketta .



Valitse **Jaa syke muihin laitteisiin**.



Valitse **Lisää uusi laite**.

3. Aktivoi ulkoisen laitteen yhdistämistila.
4. Valitse Ignite 3 ulkoisessa laitteessa.
5. Hyväksy Ignite 3:n yhdistäminen ulkoiseen laitteeseen.
6. Sykkeen pitäisi näkyä sekä Ignite 3:ssa että ulkoisessa laitteessa. Kun olet valmis, aloita treeni ulkoisesta laitteesta. Jos haluat tallentaa treenin kellolla, palaa treenin aloitustilaan ja aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

Sykkeen jakamisen keskeyttäminen:

Valitse **Keskeytä jakaminen**. Sykkeen jakaminen loppuu myös, kun poistut treenin aloitustilasta tai lopetat treenin tallentamisen.

Vaihdettavat rannekkeet

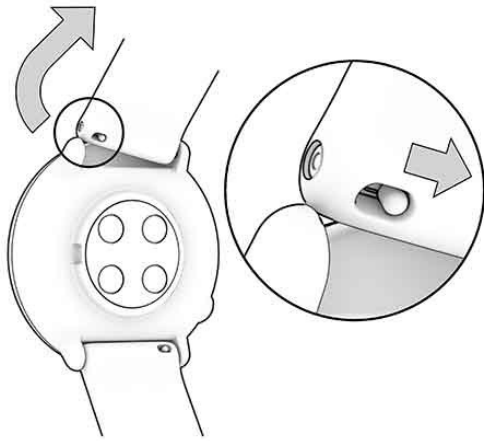
Vaihdettavien rannekkeiden avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi sopivaksi tilanteessa kuin tilanteessa. Voit käyttää sitä jatkuvasti, ja saat näin parhaan hyödyn aktiivisuuden seurannasta, jatkuvasta sykkeenmittauksesta ja unen seurannasta.

Voit valita suosikkirannekkeesi [Polarin valikoimasta](#) tai käyttää mitä tahansa muuta kellon ranneketta, jossa on 20 mm:n jousitapit.

Rannekkeen vaihtaminen

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa.

1. Irrota ranneke vetämällä pikalukitusnuppia sisään päin ja ranneketta kellosta pois päin.
2. Kiinnitä ranneke kiinnittämällä tappi (pikalukitusnupin vastakkaisella puolella) kellon reikään.
3. Vedä pikalukitusnuppia sisään päin ja kohdista tapin toinen pää kellon reikään.
4. Lukitse ranneke paikalleen vapauttamalla nuppi.



Yhteensopivat sensorit

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi yhteensopivien Bluetooth®-sensorien avulla.

[Täältä näet kattavan luettelon yhteensopivista Polar-sensoreista ja -lisävarusteista](#)

Ennen uuden sensorin käyttöönottoa sensori on yhdistettävä kelloon. Muutaman sekunnin kestävä yhdistäminen varmistaa, että kello ottaa vastaan vain omien sensoreidesi signaaleja, jottei häiriötä esiinny ryhmässä treenaamisen aikana. Yhdistä sensorit kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jottei tiedonsiirto häiritse toimintoa. Katso ohjeet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense on monipuolinen ja laadukas optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Polar Verity Sense tarjoaa hyvän vaihtoehdon rinnan ympärille kiinnitettävälle sykevyölle ja sykkeen mittaamiselle ranteesta. Voit käyttää sitä käsivarsihihnassa, uimalasien hihnakiinnikkeessä tai missä tahansa kohdassa, jossa se on napakasti ihoa vasten. Polar Verity Sense mahdollistaa täyden liikkumisen vapauden ja sopii lukuisiin eri urheilulajeihin. Kaiken lisäksi Polar Verity Sense tallentaa sykkeen, matkan, vauhdin ja käännökset, kun uit uima-altaassa. Voit tallentaa treenisi sisäiseen muistiin ja siirtää treenitiedot jälkikäteen puhelimeesi tai voit yhdistää sykesensorin yhteensopivaan laitteeseen ja seurata sykettä reaaliajassa treenisi aikana.

Polar OH1 -optinen sykesensori

Polar OH1 on kompakti optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Se on monipuolinen ja tarjoaa hyvän vaihtoehdon kiinnitysvyölle ja ranteesta sykkeen mittaaville laitteille. Polar OH1:llä voit lähettää reaaliaikaiset syketietosi Bluetoothin kautta urheilukelloon, älykelloon, Polar Beat -sovellukseen tai muihin fitness-sovelluksiin ja samanaikaisesti ANT+-laitteisiin. Polar OH1:ssä on sisäänrakennettu muisti, joten voit treenata pelkästään OH1:n kanssa ja siirtää harjoitustiedot puhelimeen treenin jälkeen. OH1:n mukana tulevat mukava, konepestävä käsivarsihihna ja uimalasien hihnakiinnike (Polar OH1 + tuotepaketti).

Sitä voi myös käyttää Polar Club-, Polar GoFit- ja Polar Team -sovellusten kanssa.

Polar H10 -sykesensori

Seuraa sykettäsi huipputarkasti kiinnitysvyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin avulla.

Polar Precision Prime käyttää tarkinta optista sykkeenmittausteknologiaa ja toimii lähes kaikissa olosuhteissa. Jos kuitenkin sensorin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavaa valitsemassasi lajissa tai jos sensorin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, Polar H10 -sykesensori antaa tarkimmat syketiedot. Polar H10 -sykesensori

reagoi herkemmin nopeisiin sykkeen muutoksiin, joten se sopii ihanteellisesti myös intervallityyppiseen treeniin, jossa tehdään nopeita sprinttejä.

Polar H10 -sykesensorissa on sisäinen muisti, johon voi tallentaa yhden treenin ilman lähistöllä olevaa sensoriin yhdistettyä treenilaitetta tai mobiilisovellusta. Riittää, kun yhdistät H10-sykesensorin Polar Beat -sovellukseen ja aloitat treenin sovelluksesta. Näin voit tallentaa esimerkiksi uintitreenin aikaisen sykkeesi Polar H10 -sykesensorilla. Saat lisätietoja [Polar Beat](#) -sovelluksen ja [Polar H10 -sykesensorin](#) tukisivuilta.

Jos käytät Polar H10 -sykesensoria pyörälenkillä, voit kiinnittää kellon pyöräsi ohjaustankoon ja seurata harjoitustietojasi helposti myös lenkin aikana.

Polar H9 -sykesensori

Polar H9 on korkealaatuinen sykesensori, joka sopii hyvin arjen treeneihin. Laite mittaa sykkeesi tarkasti, ja sen mukana tulee Polar Soft Strap -kiinnitysvyö. Polar H9 toimii erinomaisesti niin Polar Beat -sovelluksen kuin monien kolmannen osapuolen sovellusten kanssa. Valitse vain sovellus, niin puhelimesi muuttuu fitnessmittariksi käden käänteessä. Lisäksi Bluetooth®-, ANT+™- ja 5 kHz -teknologiat mahdollistavat yhdistämisen moniin erilaisiin treeni- ja kuntoilulaitteisiin. Rinnan ympärille laitettavan kiinnitysvyön ansiosta Polar H9 mittaa kehosi reaktiot reaaliajassa ja laskee poltetut kalorit tarkasti.

Tämän käyttöohjeen uusin versio ja opetusvideoita on osoitteessa support.polar.com/fi/h9-heart-rate-sensor.

Sensoreiden yhdistäminen kelloon

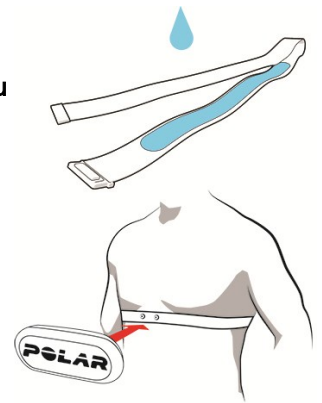
Sykesensorin yhdistäminen kelloon



Kun käytät kelloon yhdistettyä Polar-sykesensoria, kello ei mittaa sykettä ranteestasi.

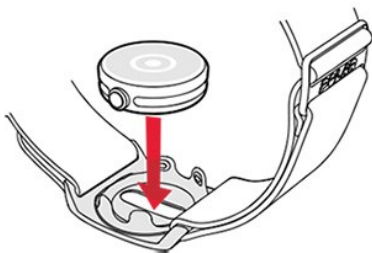
Polar H9, Polar H10

1. Kiinnitä kostutettu sykesensori paikalleen.
2. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä sensori tai muu laite** ja paina OK-nappia.
3. Kello alkaa etsiä sensoria.
4. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID, kuten **Polar H10 xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-nappia.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



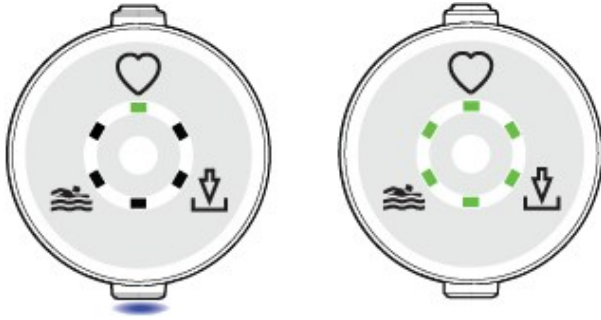
Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.



2. Kytke sensori päälle painamalla nappia, kunnes valo syttyy.

3. **Verity Sense:** Varmista, että sensori on sydämellä merkityssä syketilassa. Valittuasi tilan kaikki kuusi valoa syttyvät ja voit aloittaa yhdistämisen.



4. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä sensori tai muu laite** ja paina OK-painiketta.
5. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID, kuten **Polar Sense xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-painiketta.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Yhteyden poistaminen

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistetyt laitteet** ja paina OK-nappia.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina OK-nappia.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Vahvista painamalla OK-nappia.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar Flow

Polar Flow -sovellus

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

Harjoitustiedot

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

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

Aktiivisuustiedot

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

Unitiedot

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

Asettamalla unentarpeesi voit määrittää, kuinka pitkään sinun tulisi nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unentarpeestasi ja unesi arvioinnista.

Lajiprofiilit

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

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

Kuvanjako

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

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

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

Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen

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

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

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

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

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

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

Polar Flow -verkkopalvelu

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

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

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

Päiväkirjassasi

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

Raportit

Raportit-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

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

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

Ohjelmat

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

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

Lajiprofiilit Polar Flow'ssa

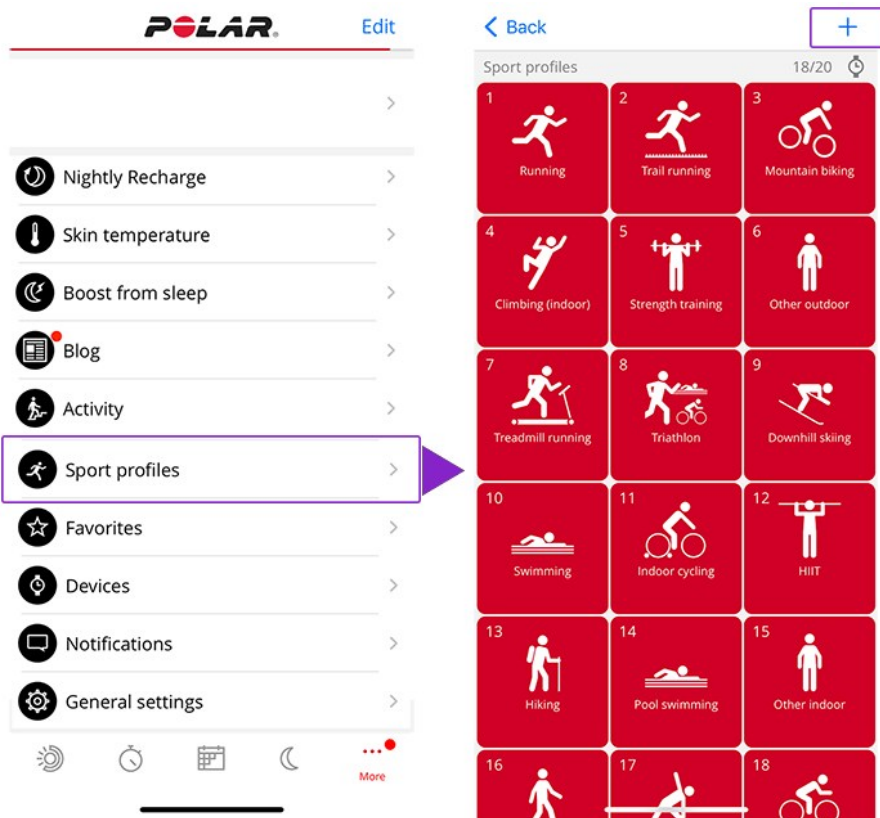
Kellossa on oletuksena neljätoista lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja lajiluetteloon ja muokata niiden asetuksia Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Kellossa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Polar

Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 20 siirretään kelloon synkkauksen yhteydessä.

Uuden lajiprofiilin lisääminen

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

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



Polar Flow -verkkopalvelussa:

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



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



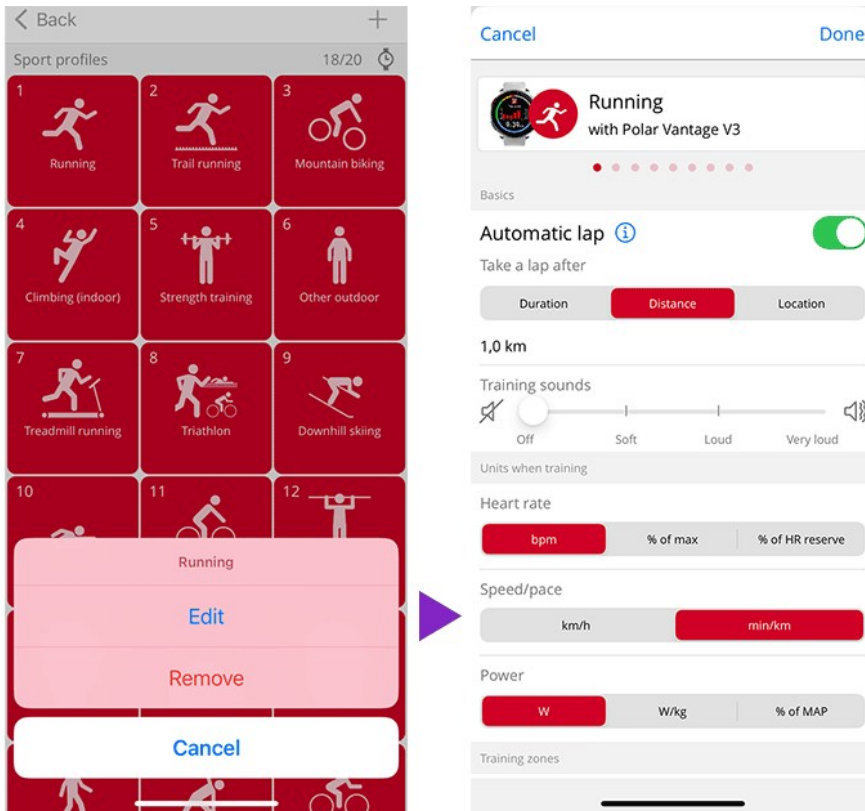
Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen -ominaisuuteen.

Lajiprofiilin muokkaaminen

Voit määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **treeninäkymät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana. Lisätietoja kellosti lajiprofiiliasetuksista on tukiartikkelissa [Miten lajiprofiileja ja treeninäkymiä muokataan Polar Flow'ssa?](#)

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Valitse laji ja napauta **Muokkaa**-kohtaa.
3. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.



Flow-verkkopalvelussa:

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



Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletusarvoisesti 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.

Harjoittelun suunnitleminen

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.

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

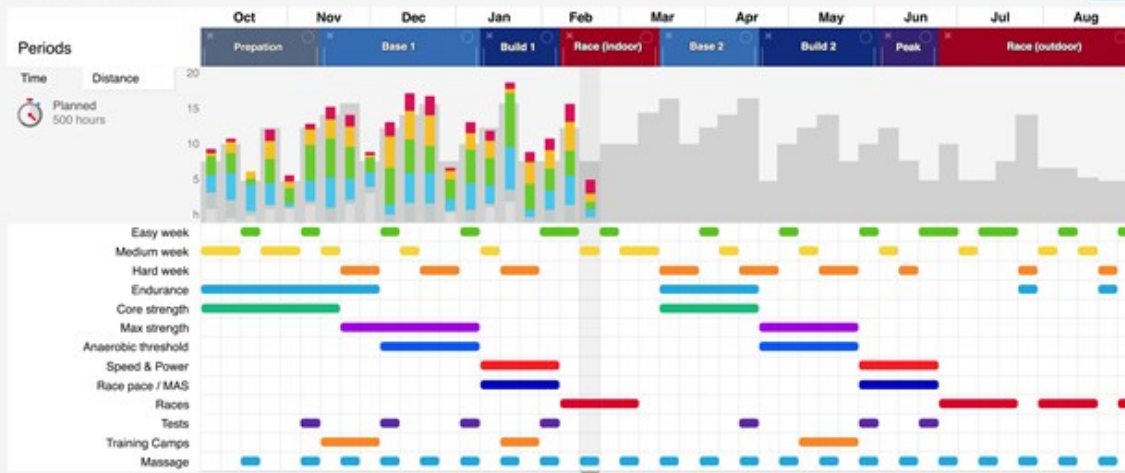
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (indoor) Planned themes Medium week Races Massage

Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennuspalvelus, 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**.

The screenshot shows the 'Add' button in the app, which has opened a dropdown menu with two options: 'Training result' and 'Training target'.

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**.

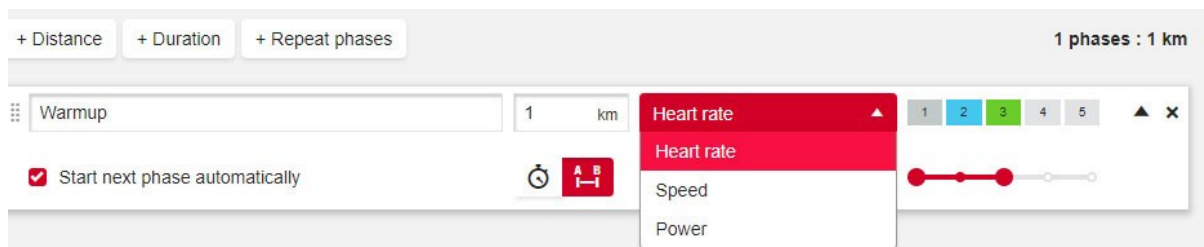
Kisavauhtitavoite

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-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, Ignite 3, Pacer-, Pacer Pro-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3- kelloon.

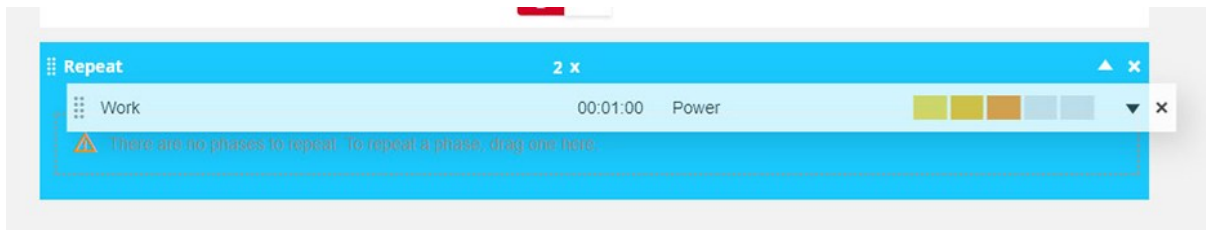
Vaiheistettu tavoite

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



Tehoon perustuvat vaiheistetut treenitavoitteet ovat tällä hetkellä käytössä vain Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, Pacer-, Pacer Pro-, Vantage M3-, ja Vantage V2 -kellossa.

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



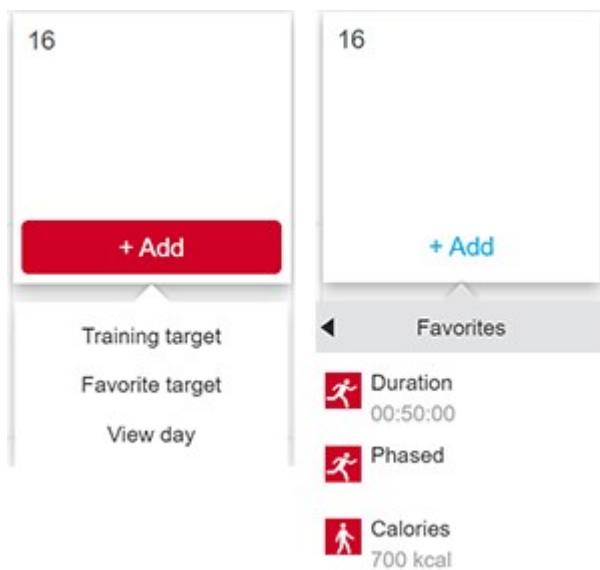
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella

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

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

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



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



Voit muokata suosikitreenitavoitteitasi 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:

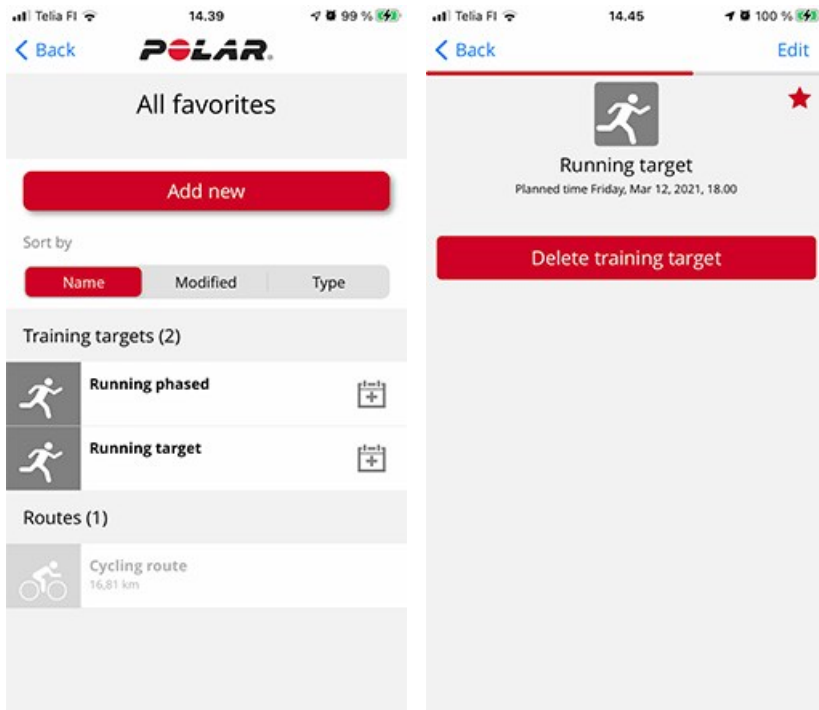
1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

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**.

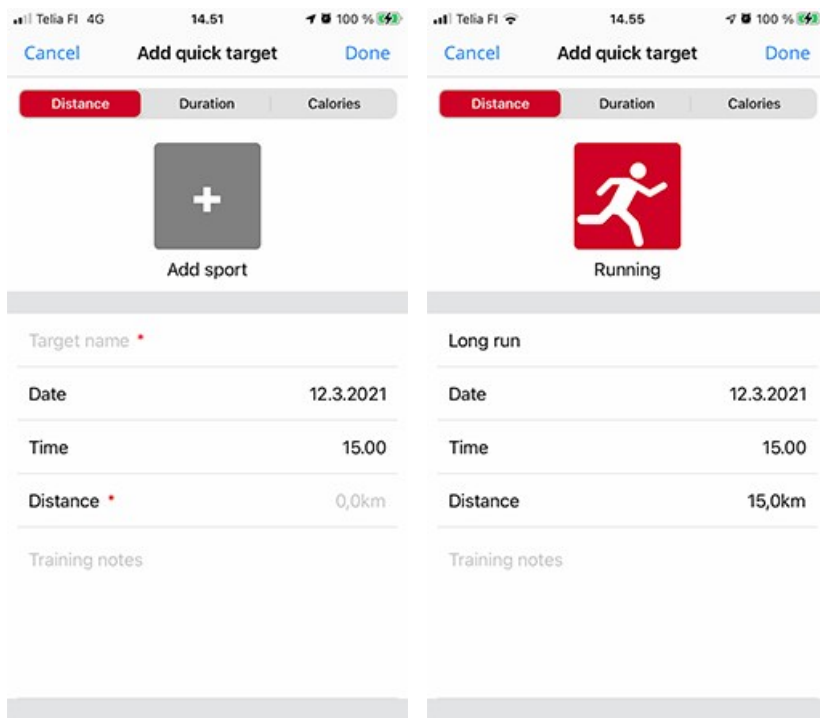


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, Pacer Pro-, Vantage M3-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, M460-, Pacer-, Pacer Pro-, V650-, V800-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa.




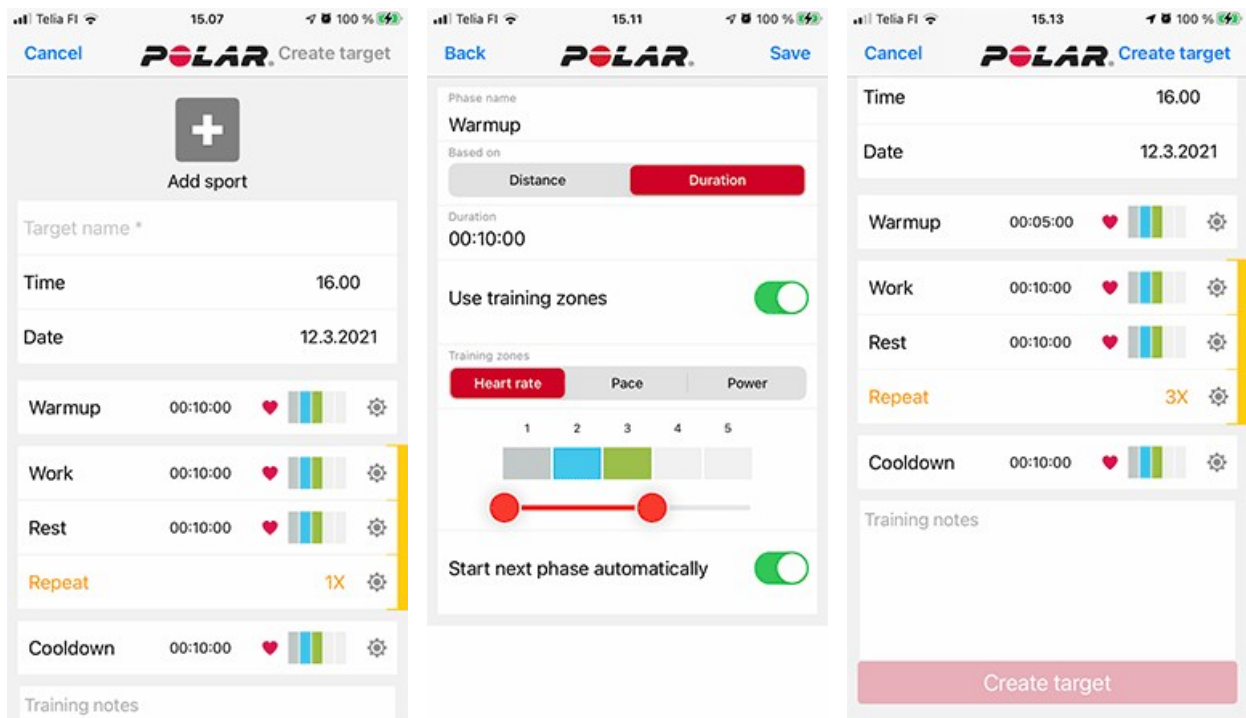
Pikatavoite

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.

Suosikit

Voit tallentaa ja hallita suosikkitreenitavoitteitasi Flow-verkkopalvelussa ja -mobiilipalvelussa kohdassa **Suosikit**. Voit käyttää suosikkejasi aikataulutettuna tavoitteena kellossa. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelun suunnittelu Flow-verkkopalvelussa](#).

Näet kellossa suosikkien enimmäismäärän. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 100 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 100 siirretään kelloon synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin:

1. [Luo treenitavoite](#).
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.


tai

1. Avaa luomasi tavoite **Päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

Suosikin muokkaaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkitreenitavoitteesi näytetään.
2. Napsauta muokattavaa suosikkia ja sitten **Muokkaa**.
3. Voit vaihtaa lajia ja tavoitteen nimeä, lisätä muistiinpanoja sekä muuttaa tavoitteen treenitietoja. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelun suunnittelu](#). Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

Suosikin poistaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta . Kaikki suosikkitreenitavoitteesi näytetään.
2. Poista tavoite suosikkiluettelosta napsauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa poistettavan treenitavoitteen poistokuvaketta.

Synkronointi

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

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

Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen

Varmista ennen synkronointia, että

- Sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- Mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- Olet yhdistänyt kellon ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu sisään Polar Flow -sovellukseen ja pidä kellon painiketta painettuna, kunnes kellon näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä puhelimeen.**
2. Kellon näytössä lukee **Yhdistetään Polar Flow -sovellukseen.**
3. **Synkronointi suoritettu** tulee kellon näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



Kello synkronoi tiedot automaattisesti kerran tunnissa Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Tiedot synkronoidaan automaattisesti myös aina treenin jälkeen ja kun olet muuttanut asetuksia kellossa. Kun kello synkronoi tiedot Polar Flow -sovellukseen, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Flow-verkkopalveluun.

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

Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla

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

1. Liitä kello 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 kellosta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität sen 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 kellon ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset kelloon painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

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

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

Tärkeitä tietoja

Akku

Kellossa on sisäinen ladattava akku. Ladattavilla akuilla on rajallinen käyttöikä, johon vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten akkuteknologia, käyttölämpötilat, lataustavat, kellosta huolehtiminen ja kellon käyttö. Voit pidentää kellosi akun käyttöikää pitämällä kellon hyvässä kunnossa sekä lataamalla ja säilyttämällä sitä seuraavien ohjeiden mukaisesti.

- Pidä kellon latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat kelloa hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää latauskoskettimet puhtaina on huuhdella kello haalealla hanavedellä jokaisen treenin jälkeen. Kello on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevilla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.
- Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti.
- Älä lataa kelloa alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa.
- Älä lataa kelloa syttyvien materiaalien lähellä tai syttyvien pintojen päällä.
- Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.
- Älä jätä kelloa erittäin kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.
- Vältä akun käyttämistä täysin tyhjäksi ennen lataamista ja akun lataamista täyteen joka latauskerralla. Akun varauksen pitäminen 10–90 prosentin tasolla rasittaa akkua vähemmän, auttaa säilyttämään parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja pidentää akun käyttöikää.
- Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna.
- Säilytä kelloa osittain ladattuna kuivassa ja viileässä paikassa. Jos et aio käyttää kelloasi vähään aikaan, lataa sen akku noin 50 prosenttiin ennen säilytykseen siirtämistä. Sammuta sitten kello kohdasta **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta**. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää kelloa käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein.

Ladattavat akut kuluvat ajan myötä, ja niiden kapasiteetti laskee. Puhelimissa ja urheilukelloissa, kuten Polar-kelloissa, käytetään yleensä litiumioniakkuja, joiden keskimääräinen käyttöikä on noin 2–3 vuotta. Tällöin akun alkuperäisestä kapasiteetista on jäljellä noin 80 prosenttia. Kapasiteetti jatkaa laskemista ajan ja käytön myötä. Yksittäisen akun käyttöikään vaikuttavat käyttötavat ja -olosuhteet.

Polar suosittelee minimoimaan jätteiden mahdolliset haitat ympäristölle ja ihmisten terveydelle tuotteen käyttöiän päätyttyä. Noudata siis paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödynnä erillistä elektroniikkaromun keräystä mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

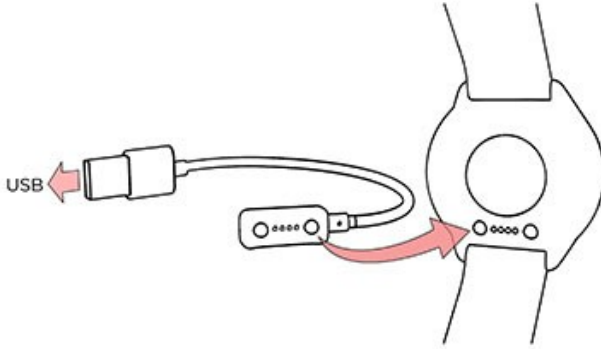
Akun lataaminen

Lataa akku tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneen USB-portin kautta.

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



1. Lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla.



2. **Ladataan**-ilmoitus ilmestyy näyttöön.



Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaatio saattaa tulla näkyviin vasta monen minuutin kuluttua.

3. Kun akkukuvake on täytynyt, kellon akku on ladattu täyteen.

Lataaminen treenin aikana

Älä yritä ladata kelloa treenin aikana kannettavalla laturilla, kuten varavirtalähteellä. Akku ei lataudu, jos kello kytketään tehonlähteeseen treenin aikana. Jos latausjohto kytketään kelloon treenin aikana, hiki ja kosteus voivat aiheuttaa korroosiota latausjohtoon ja kelloon sekä vaurioittaa niitä. Lataaminen päättyy myös, jos aloitat treenin kellon ollessa latauksessa.

Akun kesto

Akun kesto on

- **Perustilassa:** jopa viisi päivää aktiivisuuden seurantaä käytettäessä jatkuvaa sykeseurantaä ja puhelimen ilmoitusten ollessa päällä. Jos näytön Aina päällä -tila on käytössä, akunkesto on enintään kaksi päivää.
- **Treenitilassa:** jopa 30 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä yksitaajuuksista GPS:ää (virransäästötilaa) ja optista sykkeen mittausta. Jopa 21 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä kaksitaajuuksista GPS:ää (tarkempi asetus) ja optista sykkeen mittausta
- **Virransäästötilassa:** [virransäästövalinnat](#) nostavat akunkeston jopa sataan tuntiin treenitilassa.



Jos [Näytön Aina päällä -tila](#) on käytössä, kellon akku tyhjenee nopeammin.

Akunkestoön vaikuttavat monet tekijät, kuten kellon käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, taustavalon käyttö sekä akun ikä. Myös usein toistuva synkronointi Polar Flow -sovellukseen heikentää akun kestoa. Akun kesto lyhenee

huomattavasti, kun lämpötila on selvästi nollan alapuolella. Kellon pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoa.

Lisätietoja on ohjeartikkelissa [Kuinka pitkä Ignite 3:n akunkesto on?](#)

Akun tila ja ilmoitukset

Akun tilan kuvake



Akun tilan kuvake tulee näyttöön, kun käänät rannetta katsoaksesi kelloa tai palaat valikosta aikanäkymään. Akun tilan kuvake näyttää prosentteina, kuinka paljon akun varausta on jäljellä.

Akun ilmoitukset

- Kun akun varaus on heikko, **Akun varaus on heikko. Lataa akku** tulee näyttöön ajannäyttötilassa. Kellon akun lataaminen on suositeltavaa.
- **Lataa ennen treeniä** tulee näyttöön, jos lataus ei riitä harjoituksen tallentamiseen.

Ilmoitukset heikosta varauksesta treenin aikana:

- **Akun varaus heikko** tulee näyttöön, kun akun varaus alkaa olla vähissä. Jos varaus laskee liian heikoksi sykkeen ja GPS-tietojen mittaamista varten, ilmoitus näytetään uudelleen, sykkeen mittaus keskeytetään ja GPS-toiminto sammutetaan.
- Kun akun varaus on erittäin vähissä, näyttössä lukee **Tallennus lopetettu**. Kello lopettaa treenin tallentamisen ja tallentaa harjoitustiedot.

Jos näyttö on pimeä, akku on tyhjä ja kello on siirtynyt lepotilaan. Lataa kello. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

Kellon huoltaminen

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

Kellon pitäminen puhtaana

Pese kello ja ranneke jokaisen treenikerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

Pidä kellon latauskoskettimet ja -johto puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.

Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä tai hikinen.**

Pidä kellon latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat kelloa hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää latauskoskettimet puhtaina on huuhdella kello haalealla hanavedellä jokaisen treenin jälkeen. Kello on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevilla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.

Huolehdi optisesta sykesensorista.

Suojaa takakannen optisen sensorin alue naarmuilta. Naarmut ja liika heikentävät ranteesta tehtävän sykkeen mittauksen tarkkuutta.

Älä käytä hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta siinä kohdassa ihoa, jossa pidät kelloa. Jos kello joutuu kosketuksiin näiden tai muiden kemikaalien kanssa, pese se miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtelee se huolellisesti juoksevan veden alla.

Säilytys

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

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

Huolto

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

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta support.polar.com ja maakohtaisilta sivustoilta.

Huomioitavaa

Polar-tuotteet (treenilaitteet, aktiivisuusrannekkeet ja lisävarusteet) on suunniteltu osoittamaan fyysisen kuormituksen ja palautumisen tasoa treenin aikana ja sen jälkeen. Polar-treenilaitteet ja -aktiivisuusrannekkeet mittaavat sykettä ja/tai kertovat aktiivisuudestasi. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-treenilaitteet näyttävät nopeuden, matkan ja sijainnin. Kattava luettelo yhteensopivista lisävarusteista on osoitteessa www.polar.com/en/products/accessories. Ilmanpainesensorilla varustetut Polar-treenilaitteet mittaavat korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-treenilaitetta ei saa käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Häiriöt treenin aikana

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Sähkölaitteiden läheisyydessä voi esiintyä häiriöitä. 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 ongelmat kokeilemalla seuraavaa:

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta treenilaitetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia suoraan laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei

yleensä esiinny.

3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään treenilaitetta häiriöttömällä alueella.

Jos treenilaite ei edelleenkään toimi harjoituslaitteiden kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen.

Terveys ja treenaaminen

Treenaamiseen 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 voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä treenin aikana, suosittelemme joko keskeyttämään treenin tai jatkamaan 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 ilmenneistä 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 arvelet tuotteen käytön aiheuttaneen allergisen reaktion, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat ihoreaktioita, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteys lääkäriin. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähentä ohuen paidan päällä. Kastele paita lähettimen elektrodien kohdalta hyvin, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin tai rannekkeen pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Se saattaa myös irrottaa väriä tummista vaatteista ja näin mahdollisesti värjätä vaaleampia treenilaitteita. Jotta vaalea treenilaite pysyy monta vuotta siistinä, varmista, ettei treenivaatteistasi irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos treenaat kylmissä olosuhteissa (-20...-10 °C), suosittelemme pitämään treenilaitetta takin hihan alla suoraan ihoa 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 nieltä tai niitä on joutunut jonkin kehonosan sisään, hakeudu välittömästi lääkäriin.**

Turvallisuutesi on meille tärkeää. Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori on muotoiltu siten, ettei se tartu mihinkään helposti kiinni. Ole kuitenkin varovainen, kun juokset juoksusensorin kanssa esimerkiksi tiheikössä.

Polar-tuotteen turvallinen käyttö

Polar tarjoaa asiakkailleen tuotteen myynnin aloituksesta alkaen [tuotetukipalvelua vähintään viisi vuotta](#). Tuotetukipalvelu sisältää Polar-laitteiden välttämättömät laiteohjelmistopäivitykset sekä tarvittaessa kriittisten haavoittuvuuksien korjaukset. Polar tarkkailee jatkuvasti tunnettujen haavoittuvuuksien julkaisuja. Päivitä Polar-tuotteesi säännöllisesti ja mahdollisimman pian siitä hetkestä, kun Polar Flow -mobiilisovellus tai Polar FlowSync -tietokoneohjelma ilmoittaa saatavilla olevasta uudesta laiteohjelmistoversiosta.

Treenitiedot ja muut Polar-laitteelle tallennetut tiedot sisältävät sinua koskevia arkaluonteisia tietoja, kuten nimesi, fyysiset tietosi, yleiset terveystietosi ja sijaintisi. Sijaintitietoja voidaan käyttää paikantamiseen, kun treenaat ulkona, ja tavallisten reittiesi selvittämiseen. Säilytä siksi laitetta erittäin huolellisesti, kun et käytä sitä.

Huomaa, että jos käytät puhelimen ilmoituksia rannelaitteessasi, tiettyjen sovellusten viestit näytetään rannelaitteen näytössä. Uusimmat viestit voidaan lukea myös laitteen valikosta. Jos haluat varmistaa yksityisten viestiesi pysymisen salassa, vältä Puhelimen ilmoitukset -toiminnon käyttämistä.

Ennen kuin annat laitteen kokeiluun kolmannelle osapuolelle tai myyt sen, palauta laitteen tehdasasetukset ja poista laite Polar Flow -tililtä. Tehdasasetukset voidaan palauttaa tietokoneen FlowSync-ohjelmalla. Tehdasasetusten palauttaminen tyhjentää laitteen muistin, eikä laitetta voida enää yhdistää tietoihisi. Jos haluat poistaa laitteen Polar Flow -tililtä, kirjaudu Polar Flow -verkkopalveluun, valitse tuotteet ja napsauta poistettavan tuotteen vieressä olevaa Poista-painiketta.

Samat treenit on tallennettu myös mobiililaitteeseesi Polar Flow -sovelluksella. Voit ottaa mobiililaitteessasi käyttöön erilaisia turvallisuutta parantavia ominaisuuksia, kuten vahvan tunnistautumisen ja laitteen salauksen. Katso ominaisuuksien käyttöönottoa koskevat ohjeet mobiililaitteesi käyttöohjeista.

Suosittelimme käyttämään Polar Flow -verkkopalvelussa salasanaa, jossa on vähintään 12 merkkiä. Jos käytät Polar Flow -verkkopalvelua julkisella tietokoneella, muista tyhjentää välimuisti ja selaushistoria, jotta muut henkilöt eivät pääse tilillesi. Älä myöskään salli tietokoneen selaimen tallentaa tai muistaa Polar Flow -verkkopalvelun salasanaasi, ellei kone ole omasi.

Ilmoita tietoturvaongelmista osoitteeseen [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) tai Polar-asiakaspalveluun.

Tekniset tiedot

Polar Ignite 3

Malli: 5J

Akkutyyppi:

215 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Käyttöaika:

Perustilassa: jopa viisi päivää aktiivisuuden seurantaa käytettäessä jatkuvaa sykeseurantaa ja puhelimen ilmoitusten ollessa päällä. Jos näytön Aina päällä -tila on käytössä, akunkesto on enintään kaksi päivää.

Treenitilassa: jopa 30 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä yksitaajuuksista GPS:ää (virransäästötilaa) ja optista sykkeen mittausta. Jopa 21 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä kaksitaajuuksista GPS:ää (tarkempi asetus) ja optista sykkeen mittausta

Virransäästötilassa: [virransäästövalinnat](#) nostavat akunkeston jopa sataan tuntiin treenitilassa.



Jos [Näytön Aina päällä -tila](#) on käytössä, kellon akku tyhjenee nopeammin.

Lisätietoja on ohjeartikkelissa [Kuinka pitkä Ignite 3:n akunkesto on?](#)

Käyttölämpötila:

-10...+50 °C

Kellon materiaalit:

Ignite 3

Laite: ABS+10GF, ASA+10GF, Corning Gorilla 3 -lasi, ruostumaton teräs, PMMA

Ranneke: silikonia, solki ja jousitapit ruostumatonta terästä

Ignite 3 Titanium

Laite: ABS+10GF, Corning Gorilla Glass 3, titaani, ruostumaton teräs, PMMA

Ranneke (musta silikoni): silikonia, alumiinisolki, jousitapit ruostumatonta terästä

Ranneke (Sun-Kissed Bronze, nahka): kasviparkittua nahkaa, solki ja jousitapit ruostumatonta terästä

Lisävarusteena saatavien rannekkeiden materiaalit:

Katso [Polar-lisävarusteet](#).

USB-johdon materiaalit:

PA, N52 NdFeB (sinkkipinnoitettu), 6801-messinki (kultapinnoitettu), TPE, Velcro, PBT, messinki

Kellon tarkkuus:

Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C

GPS:n tarkkuus:

Matka ± 2 %

Reitin keskitarkkuus: 5 m (kaksitaajuuksinen GPS)

Nämä arvot saavutetaan aukealla alueella, jossa kerrostalot tai puut eivät häiritse satelliittien toimintaa. Arvot voidaan saavuttaa kaupungeissa tai metsissä, mutta arvoissa voi esiintyä toisinaan vaihtelua.

GPS-tallennusväli

1 sekunti (voidaan muuttaa 1 tai 2 minuuttiin [virransäästöasetuksissa](#))

Korkeusmittauksen resoluutio:

1 m

Nousun/laskun resoluutio:

5 m

Enimmäiskorkeus:

9 000 m

Sykkeennmittausalue:

15–240 bpm

Nopeusnäyttöalue:

0–399 km/h

Vesitiiviys:

30 m (soveltuu uimiseen)

Muistikapasiteetti:

Kieliasetuksista riippuen jopa 90 tuntia sykeharjoituksia, joissa käytetään GPS-sensoria

Sensorit:

Precision Prime™, kiihtyvyyssanturi, ympäristön valoisuuden anturi, ranteen ihon lämpötila-anturi

Näyttö

1,28 tuuman AMOLED-näyttö, 416 x 416

Käyttää langatonta Bluetooth®-teknologiaa.

Radiolaitte käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

Optisen Polar Precision Prime -sykesensorin käyttämä fuusioteknologia mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

Polar FlowSync -ohjelma

FlowSync-ohjelman käyttö edellyttää tietokonetta, jossa on Microsoft Windows- tai Mac-käyttöjärjestelmä, Internet-yhteys ja vapaa USB-portti.

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

Polar-tuotteiden vesitiiviys

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uinnin aikana. Ne eivät kuitenkaan ole sukellustietokoneita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla vesitiiviiden varmistamiseksi.

Ranteesta sykettä mittaavat Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uimessa. Olemme kuitenkin havainneet testeissä, että ranteesta tehtävä sykkeen mittaus ei toimi optimaalisesti vedessä, joten emme voi suositella ranteesta tehtävää sykkeen mittausta uimisen aikana.

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 vesitiiviysmerkinnällä varustettu Polar-laite testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpainetta.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyksikategoria tuotteen takakannesta ja vertaa sitä seuraavaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva vedessä liikkumisen 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.	Kylpeminen ja uiminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliötä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviyks: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviyks: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin asti Sopii uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vedenkestävä 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

Lakisääteiset tiedot



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 pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 12. heinäkuuta 2023 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan asetuksen (EU) 2023/1542 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 jätteenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Näet Polar Ignite 3 -kelloa koskevat lakisääteiset merkinnät siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta**.

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Takuun myöntäjä tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa, on Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei myöskään 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.
- Takuu ei koske käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

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

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

© 2025 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.

Vastuunrajoitus

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

2.1 FI 01/2025