

**POLAR®**

# Polar Pacer Pro



**KÄYTTÖOHJE**

# Sisällys

<b>Sisällys</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Pacer Pro -käyttöohje</b> .....	<b>9</b>
Esittely .....	9
Hyödynnä Pacer Pro kokonaisuudessaan .....	10
Polar Flow -sovellus .....	10
Polar Flow -verkkopalvelu .....	11
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>12</b>
Kellon asetusten määrittäminen .....	12
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella .....	12
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella .....	13
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta .....	13
Näppäintoinnot ja pikavalinnat .....	13
Ajannäyttötila ja valikko .....	14
Treenin aloitustila .....	14
Treenin aikana .....	14
Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla .....	14
Kellotaulut .....	14
Valikko .....	20
Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen .....	23
Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen: .....	24
Mobiililaitteen yhdistäminen: .....	24
Yhteyden poistaminen .....	24
Laitteohjelmiston päivittäminen .....	25
Puhelimella tai tabletilla .....	25
Tietokoneen kautta .....	25
<b>Asetukset</b> .....	<b>26</b>
Yleiset asetukset .....	26
Yhdistä ja synkronoi .....	26
Pyöräasetukset .....	26
Jatkuva syke seuranta .....	27
Lentotila .....	27
Taustavalon kirkkaus .....	27
Älä häiritse .....	27
Puhelimen ilmoitukset .....	27
Musiikin hallinta .....	27
Yksiköt .....	27
Kieli .....	27
Aktiivisuusmuistutus .....	27
Värinä .....	27
Pidän kelloa .....	27
Paikannussatelliitit .....	28
Tietoja kellosta .....	28
Valitse näkymät .....	28
Kellotaulun asetukset .....	29
Aika ja päivämäärä .....	31

Aika .....	31
Päivämäärä .....	31
Päivämäärän esitystapa .....	31
Viikon ensimmäinen päivä .....	31
<b>Fyysiset asetukset .....</b>	<b>31</b>
Paino .....	32
Pituus .....	32
Syntymäaika .....	32
Sukupuoli .....	32
Treenitausta .....	32
Aktiivisuustavoite .....	33
Unesi tavoiteaika .....	33
Maksimisyke .....	33
Leposyke .....	33
VO2max .....	34
Näyttökuvakkeet .....	34
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen .....	34
Kellon käynnistäminen uudelleen .....	34
Kellon tehdasasetusten palauttaminen .....	34
Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta .....	35
Palauta tehdasasetukset kellosta .....	35
<b>Training (Harjoittelu) .....</b>	<b>36</b>
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus .....	36
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta .....	36
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietojesi tai käytä Nightly Recharge -toimintoa .....	37
Treenin aloittaminen .....	37
Suunnitellun treenin aloittaminen .....	38
Multisport-harjoituksen aloittaminen .....	39
Pikavalikko .....	39
Treenin aikana .....	42
Treeninäkymien selaaminen .....	42
Ajastimien asettaminen .....	43
Intervalliajastin .....	44
Alaspäin laskeva ajastin .....	44
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen .....	45
Sykealueen lukitseminen .....	45
Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen .....	45
Tehoalueen lukitseminen .....	45
Kierrosajan mittaaminen .....	46
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana .....	46
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan .....	46
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä .....	46
Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen .....	46
Ilmoitukset .....	47
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen .....	47
Harjoitusten yhteenveto .....	47
Harjoituksen jälkeen .....	47
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	50
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa .....	50

<b>Ominaisuudet</b>	<b>51</b>
Smart Coaching	51
Training Load Pro	51
Kardiokuorma	52
Koettu kuorma	52
Lihaskuorma	52
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä	52
Rasitus ja Sietokyky	53
Kardiokuorman status	53
Kardiokuorman status kellossa	53
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	54
FuelWise™	56
Treenaaminen FuelWisen kanssa	57
Älykäs hiilarimuistutus	57
Manuaalinen hiilarimuistutus	58
Juomamuistutus	58
Juoksukuntotesti	59
Testin suorittaminen	59
Testitulokset	60
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	61
Pyöräilykuntotesti	63
Testin suorittaminen	63
Testitulokset	64
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	65
Kävelytesti	66
Testin suorittaminen	66
Testitulokset	67
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	67
Juoksuteho ranteesta	68
Juoksuteho ja lihaskuorma	68
Juoksutehon näyttö kellossa	68
Polar-juoksuohjelma	70
Polar-juoksuohjelman luominen	70
Juoksutavoitteen aloittaminen	71
Edistymisen seuranta	71
Running Index	71
Lyhyen aikavälin analyysi	72
Pitkän aikavälin analyysi	73
Treenin vaikutus	74
Älykkäät kalorit	75
Jatkuva syke seuranta	75
Jatkuva syke seuranta kellossa	75
Aktiivisuuden seuranta 24/7	77
Aktiivisuustavoite	77
Aktiivisuustiedot kellossa	77
Aktiivisuusmuistutus	78
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	78
Aktiivisuusopas	78
Aktiivisuuden vaikutus	78

Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus .....	80
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	82
Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa .....	82
Liikuntavinkit .....	83
Univinkit .....	83
Energiatasojen säätelyvinkit .....	83
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta .....	84
SleepWise™ .....	88
Päivittäinen Unen antama vireys .....	88
Viikoittainen uni .....	90
Tieteellinen tausta .....	91
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus .....	93
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa .....	94
Ennen testiä .....	95
Testin suorittaminen .....	95
Testitulokset .....	95
Kuntotasoluokat .....	96
Miehet .....	96
Naiset .....	96
VO2max .....	96
FitSpark™- päivittäinen treniopas .....	97
Treenin aikana .....	98
Paikannussatelliitit .....	100
Avustettu GPS .....	101
A-GPS:n voimassaolo .....	101
Reittiopastus .....	101
Reitti- ja korkeusprofiilit .....	101
Suunniteltujen reittien kokonaisuus ja -lasku .....	102
Reitin lisääminen kelloon .....	102
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa .....	102
Näkymän lähentäminen .....	103
Reitin vaihtaminen kesken treenin .....	103
Takaisin alkuun .....	103
Kisavauhti .....	104
Strava Live -segmentit .....	104
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	104
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi .....	104
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen .....	105
Hill Splitter™ .....	106
Hill Splitter -näkömman lisääminen lajiprofiiliin .....	106
Treenaaminen Hill Splitterin kanssa .....	107
Hill Splitter -yhteenveto .....	108
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa .....	108
Komoot .....	110
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	111
Komoot-reittien synkronoiminen kelloon .....	111
Treenin aloittaminen Komoot-reittiä käyttäen .....	113
Sykealueet .....	113
Nopeusalueet .....	113

Nopeusalueasetukset .....	113
Treenitavoite ja nopeusalueet .....	114
Treenin aikana .....	114
Treenin jälkeen .....	114
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta .....	114
Askeltiheys ranteesta .....	114
Energianlähteet .....	114
Energianlähteiden yhteenveto .....	115
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa .....	115
Uintitilastot .....	116
Allasuinti .....	116
Altaan pituus -asetus .....	116
Avovesiuinti .....	116
Sykkeen mittaaminen vedessä .....	117
Uintitreenin aloittaminen .....	117
Uinnin aikana .....	117
Uinnin jälkeen .....	117
Ilmanpainemittari .....	119
Kompassi .....	119
Kompassin käyttäminen treenin aikana .....	119
Sää .....	120
Lajiprofiilit .....	122
Puhelimen ilmoitukset .....	122
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön .....	122
Älä häiritse .....	123
Ilmoitusten katselu .....	123
Musiikin hallinta .....	123
Kellotaulu .....	123
Treenin aikana .....	123
Sykesensoritila .....	124
Sykesensoritilan ottaminen käyttöön .....	124
Sykkeen jakamisen keskeyttäminen .....	124
Virransäästöasetukset .....	124
Vaihdettavat rannekkeet .....	126
Rannekkeen vaihtaminen .....	126
Rannekesovitin .....	127
Sovittimien kiinnittäminen kelloon .....	127
Rannekkeen asettaminen sovittimeen .....	127
Yhteensopivat sensorit .....	127
Polar H10 -sykesensori .....	128
Polar Verity Sense .....	128
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori .....	128
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	128
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	128
Kolmansien osapuolten tehosensorit .....	129
Sensoreiden yhdistäminen kelloon .....	129
Sykesensorin yhdistäminen kelloon .....	129
Polar H9, Polar H10 .....	129
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	129

Juoksusensorin yhdistäminen kelloon .....	130
Juoksusensorin kalibroiminen .....	130
Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon .....	131
Pyöräasetukset .....	131
Rengaskoon mittaaminen .....	131
Poljintehosensorin kalibroiminen .....	132
Yhteyden poistaminen .....	132
<b>Polar Flow .....</b>	<b>133</b>
Polar Flow -sovellus .....	133
Harjoitustiedot .....	133
Aktiivisuustiedot .....	133
Unitiedot .....	133
Lajiprofiilit .....	133
Kuvanjako .....	133
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen .....	133
Polar Flow -verkkopalvelu .....	134
Päiväkirjassasi .....	134
Raportit .....	134
Ohjelmat .....	134
Lajiprofiilit Polar Flow'ssa .....	134
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	135
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	136
Harjoittelun suunnitteleminen .....	137
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla .....	137
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	138
Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella .....	140
Tavoitteiden synkronointi kelloon .....	141
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa .....	141
Suosikit .....	143
Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin: .....	143
Suosikin muokkaaminen .....	144
Suosikin poistaminen .....	144
Synkronointi .....	144
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen .....	144
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	145
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>146</b>
Akku .....	146
Akun lataaminen .....	146
Lataaminen treenin aikana .....	147
Akun tila ja ilmoitukset .....	147
Akun tilan symboli .....	147
Akkuilmoitukset .....	147
Kellon huoltaminen .....	148
Kellon pitäminen puhtaana .....	148
Huolehdi optisesta sykesensorista. ....	148
Säilytys .....	148
Huolto .....	149
Huomioitavaa .....	149
Häiriöt treenin aikana .....	149

Terveys ja treenaaminen .....	149
Varoitus – pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	150
Polar-tuotteen turvallinen käyttö .....	150
Tekniset tiedot .....	151
Pacer Pro .....	151
Polar FlowSync -ohjelma .....	153
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	153
Polar-tuotteiden vesitiiviyys .....	153
Lakisääteiset tiedot .....	154
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	154
Vastuunrajoitus .....	155



# Polar Pacer Pro -käyttöohje

Tutustu uuteen kelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä on osoitteessa [support.polar.com/fi/pacer-pro](https://support.polar.com/fi/pacer-pro).

## Esittely

Onnittelut Polar Pacer Pron valinnasta!

Polar Pacer Pro on uuden sukupolven juoksukello niille, jotka tavoittelevat huippusuoritusta. Sen uusi integroitu antennirakenne parantaa GPS-seurannan tarkkuutta ja tehokkaat treniominaisuudet sekä yksilölliset palautumis- ja uniominaisuudet auttavat kehittymään paremmaksi juoksijaksi. Huippukevyyden rakenteen, kirkkaan näytön ja ilmanpainemittarin ansiosta saat jokaisesta lenkistä kaiken irti.

- Huippukevyt: miellyttävän ohut ja kevyt alumiinirunko ei hidasta vauhtia, ja erittäin pitäviä nappeja on mukava käyttää.
- Parempi suoritin: nopea, sulava ja tehokas toiminta ja näyttöjen selaus.
- MIP-väri näyttö: entistä kevyempi lasi ja parempi taustavalo parantavat näytön kontrastia, selkeyttä ja käyttömukavuutta kaikkina vuorokauden aikoina.

[Juoksukuntotestin](#) avulla voit selvittää juoksusuorituksesi nykytason ja mukauttaa syke-, nopeus- ja tehoalueitasi yksilöllisesti, niin saat aina kaiken hyödyn irti juoksusta. Voit selvittää testillä myös maksimisykkeesi. Edistykelliset juoksutoiminnot, kuten [Running Index](#) ja [Juoksuohjelmat](#), auttavat seuraamaan kehitystä juoksulajeissa.

[Ranteesta mitattava juoksuteho](#) seuraa juoksusi jokaisen segmentin vaatimaa ponnistusta välittömästi, mikä tekee siitä erittäin hyödyllisen työkalun sprintteihin ja lyhyisiin intervaleihin. Näet reaaliaikaisen energiantuottosi watteina riippumatta siitä, juoksetko tasamaalla vai jyrkkää mäkeä. [Kävelytestin](#) avulla voit seurata aerobisen kuntosi kehitystä. Se on helppo, turvallinen ja kätevästi toistettavissa. [Pyöräilykuntotesti](#) auttaa mukauttamaan tehoalueitasi yksilöllisesti ja kertoo funktionaalisen kynnystehtosi.

[Training Load Pro](#) auttaa treenaamaan juuri sopivalla tavalla, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset. 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. Energiankulutuksesi jaotellaan hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin.

[Reitti- ja korkeusprofiileilla](#) voit hahmottaa tarkemmin tulevan seikkailusi ja seurata edistymistäsi reitillä. Profiilien avulla tiedät nykyisen sijaintisi, kuinka paljon olet noussut tai laskeutunut sekä kuinka pitkä taival on vielä edessä. [Hill Splitter™](#) kertoo, kuinka suoriuduit treenin ylä- ja alamäissä. Se tunnistaa automaattisesti kaikki ylä- ja alamäet nopeus-, matka- ja korkeustietojen perusteella. Tee juoksu- ja pyörälenkeistäsi entistä jännittävämpiä [Strava Live -segmenteillä](#). Saat ilmoituksia lähellä olevista segmenteistä, näet reaaliaikaista suoritustietoa segmenttien aikana ja voit tarkistaa tuloksesi heti suorituksesi jälkeen. Kolmannen osapuolen [komoot](#)-sovelluksella voit suunnitella seikkailujesi reitit etukäteen ja siirtää ne helposti kelloosi. Yksityiskohtainen opastus pitää sinut oikealla reitillä.

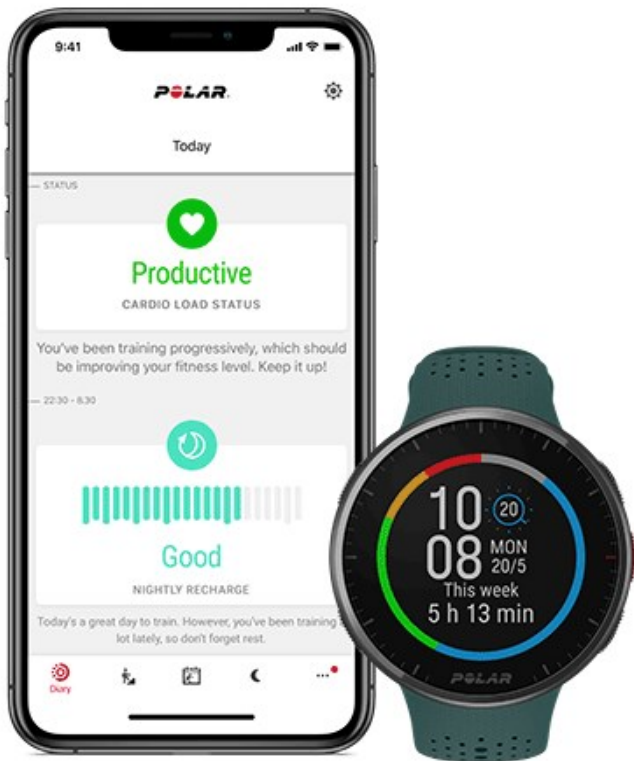
[Jatkuva syke seuranta](#) on toiminto, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Yhdessä [24/7 aktiivisuuden seurannan](#) kanssa se antaa kattavan kuvan kaikesta päivittäisestä aktiivisuudestasi. [Nightly Recharge™](#) on yön aikana tehtävä palautumisen mittausta, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. [Sleep Plus Stages™](#) -unen seuranta tarkkailee univaiheitasi (REM-uni, kevyt uni ja syvä uni) sekä antaa unipalautetta ja numeerisen unituloksen. [FitSpark™](#)-treeniopas tarjoaa palautumis- ja valmiustasoasi sekä treenihistoriaasi vastaavia treenejä ja varmistaa siten, että olet valmiina valloittamaan uusia polkuja. Kellon [ohjatut Serene™-hengitysharjoitukset](#) auttavat rentoutumaan ja vähentämään stressiä.

[Sykesensoritilassa](#) voit helposti muuntaa Polar Pacer Pron sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Voit myös ilmoittaa Pacer Prolla sykkeesi [Polar Club](#) -järjestelmälle, kun käyt Polar Club -tunneilla. Polar Pacer Prossa on älykellojen keskeiset ominaisuudet: [musiikin hallinta](#), [sää](#) ja [puhelimien ilmoitukset](#). Lisää suosikkiurheilulajisi kelloosi [Polar Flow](#) -palvelussa. Polar Pacer Pro tukee yli 130:tä urheilulajia. Voit myös määrittää asetukset lajikohtaisesti. [Vaihdettavien rannekkeiden](#) avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi tilanteessa kuin tilanteessa.



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.

## Hyödynnä Pacer Pro kokonaisuudessaan



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 suorituksestasi. 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

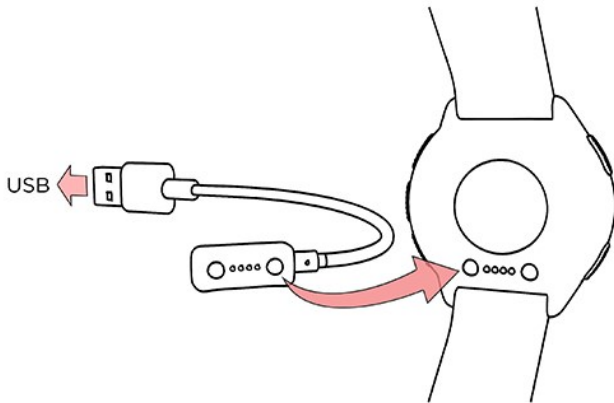
Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai Polar Flow -sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella harjoituksia, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot harjoitustuloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.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

Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](http://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: Etsi haluamasi vaihtoehto YLÖS-/ALAS-napeilla ja vahvista valintasi OK-napilla.

A. **Puhelimella:** Käyttöönotto mobiililaitteella on kätevä vaihtoehto, jos käytettävissäsi ei ole USB-portilla varustettua tietokonetta. Se voi kuitenkin viedä 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. [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.

## Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella



Huomaa, että laitteet on yhdistettävä Flow-sovelluksessa, **Ei mobiililaitteen Bluetooth-asetuksissa.**

1. Varmista, että mobiililaitteesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.
2. Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
4. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-nappia.

5. Kun **Bluetooth-yhdistämispynnön** vahvistusviesti tulee mobiililaitteen näyttöön, tarkista, että mobiililaitteessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
6. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi.
7. Vahvista PIN-koodi kellossa painamalla OK-nappia.
8. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
9. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Sovellus antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa 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](https://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

Muokkaa arvoja YLÖS-/ALAS-napeilla ja vahvista kaikki valinnat OK-nappia. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetuksia, paina TAKAISIN-nappia, kunnes haluamasi asetukset näkyvät näytössä.



Kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow -verkkopalveluun. Kellon laiteohjelmistopäivitykset ovat saatavilla ainoastaan Polar Flow'n avulla. Varmista paras hyöty kellosta ja Polarin ainutlaatuisista Smart Coaching -valmennusominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Polar Flow -verkkopalvelussa tai Flow-mobiilisovelluksella seuraamalla vaihtoehdon A tai B ohjeita.

## Näppäintoiminnot ja pikavalinnat

Kellossa on viisi nappia, joiden toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen mukaan. Seuraavissa taulukoissa kerrotaan nappien toiminnot eri tiloissa.



## Ajannäyttötila ja valikko

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Avaa valikko	Vahvista näytössä näkyvä valinta	Vaihda kellotaulua ajannäyttötilassa
Näytä akun tilan symboli painamalla nappia ajannäyttötilassa	Palaa edelliselle tasolle	Siirry treenin aloitustilaan pitämällä nappia painettuna	Selaa valintaluetteloita
Lukitse näppäimet pitämällä nappia painettuna	Älä muuta asetuksia	Näytä lisätietoja kellotaulussa näkyvistä tiedoista painamalla nappia	Muuta valittua arvoa
	Peruuta valinnat		
	Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä nappia painettuna		
	Aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä nappia painettuna ajannäyttötilassa		

## Treenin aloitustila

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Palaa ajannäyttötilaan	Treenin aloittaminen	Selaa lajiluetteloita
Lukitse näppäimet pitämällä nappia painettuna			
Siirry pikavalikkoon painamalla nappia			

## Treenin aikana

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Keskeytä treeni painamalla kerran	Mittaa kierrosaika	Vaihda treeninäkymää
Lukitse näppäimet pitämällä nappia painettuna	Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä nappia painettuna	Jatka treenin tallentamista, kun treeni on keskeytetty	

## Taustavalon syyttäminen pikavalinnalla

Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käännät rannetta katsoaksesi kelloa.

## Kellotaulut

Kellotaulut kertovat paljon muutakin kuin vain ajan. Näet suoraan kellotaululta ajantasaista ja hyödyllistä tietoa. Valitse, mitkä kellotaulut näkyvät ajannäyttötilassa.

Avaa **Asetukset** > **Valitse näkymät** ja valitse seuraavista vaihtoehdoista: **Vain aika**, **Päivittäinen aktiivisuus**, **Kardiokuorman status**, **Tämänhetkinen syke/Jatkuva syke seuranta**, **Viimeisimmät treenit**, **Nightly Recharge / Viime yön uni**, **FitSpark-treeniopas**, **Sää**, **Viikon yhteenveto**, **Oma nimesi** ja **Musiikin hallinta**.

Voit selata kellotauluja painamalla YLÖS- ja ALAS-nappeja ja avata tarkempia tietoja painamalla OK-nappia.



Voit valita analogisen tai digitaalisen ajannäytön ja muokata kellotaulun tyyliä ja värejä. Katso lisätietoja kohdasta [Kellotaulun asetukset](#).

## Vain aika



Peruskellotaulu, jossa näkyvät kellonaika ja päivämäärä.

## Päivittäinen aktiivisuus



Kellotaulun ympärillä oleva ympyrä sekä kellonajan ja päivämäärän alapuolella oleva prosenttiosuus osoittavat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen. Ympyrä täyttyy vaaleansinisellä värillä sitä mukaa kuin olet aktiivinen.

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



- Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi.
- Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- Treenin, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

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

## Kardiokuorman status



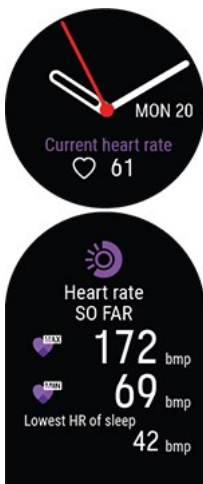
**Kardiokuorman status** kertoo lyhytaikaisen treenikuormituksen eli **Rasituksen** ja pitkäaikaisen treenikuormituksen eli **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perustella, onko treenisi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittäväää vai ylikuormittavaa.

Lisäksi näet Kardiokuorman statusksen, Rasituksen ja Sietokyvyn numeeriset arvot ja Kardiokuorman statusksen sanallisen kuvauksen, kun avaat yksityiskohtaiset tiedot.

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

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

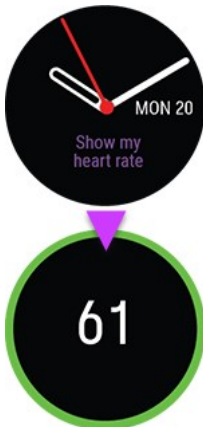
## Syke



Kun **Jatkuva syke seuranta** -toiminto on päällä, kello mittaa sykettäsi jatkuvasti ja näyttää sen Syke-kellotaulussa.

Voit tarkistaa päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykelukemasii. Voit ottaa kellon syke seuranta ominaisuuden käyttöön ja poistaa sen käytöstä siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta**.

Katso lisätietoja kohdasta [Jatkuva syke seuranta](#).



Vaikka et käyttäisi **Jatkuva syke seuranta** -toimintoa, voit kuitenkin tarkistaa sykkeesi nopeasti aloittamatta treeniä. Riittää, kun kiristät rannekkeen, valitset tämän kellotaulun ja painat OK-nappia. Sykkeesi tulee kellon näyttöön hetken kuluttua. Palaa Syke-kellotauluun painamalla TAKAISIN-nappia.



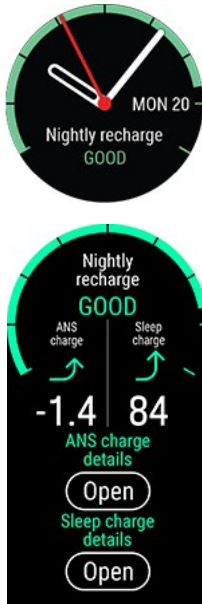
## Viimeisimmät treenit



Näet viimeisimmästä treenistäsi kuluneen ajan ja treenin lajin.

Lisäksi näet treeniesi yhteenvedot kahdelta edelliseltä viikolta, kun avaat yksityiskohtaiset tiedot. Valitse tarkasteltava treeni YLÖS-/ALAS-napeilla ja avaa yhteenveto painamalla OK-nappia. Katso lisätietoja kohdasta [Treenin yhteenveto](#).

## Nightly Recharge / Viime yön uni



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 siitä, miten hyvin nukuit (unen tila).



Oletuksena toiminto on poissa käytöstä. Jatkuvan sykeseurannan pitäminen päällä kuluttaa akkua nopeammin. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Jos haluat säästää akkua ja silti käyttää Nightly Rechargea, valitse asetus, jossa jatkuva sykeseuranta on käytössä vain yöaikaan.

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

## FitSpark-treeniopas



Kello ehdottaa sinulle parhaiten sopivia treenitavoitteita treenihistoriasi, kuntotasosi ja palautumisesi tilan perusteella. Näet kaikki ehdotetut treenitavoitteet painamalla OK-nappia. Näet tarkat tiedot treenitavoitteesta valitsemalla treenitavoitteen.

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



## Sää



Katso päivän tuntikohtainen sääennuste suoraan ranteestasi. Painamalla **OK**-nappia näet tarkemmat sää tiedot, kuten tuulen nopeuden, tuulen suunnan, ilmankosteuden, sateen todennäköisyyden sekä huomisen kolmen tunnin ja ylihuomisen kuuden tunnin sääennusteet.

Katso lisätietoja kohdasta [Sää](#).

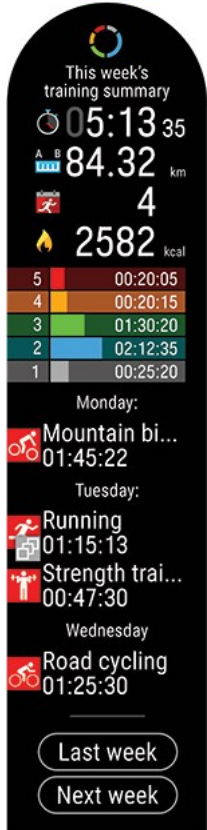


## Viikon yhteenveto



Katso yhteenveto treeniviikostasi. Viikon kokonaistreeniaika on jaettu näytössä näkyviin eri treenialueisiin. Avaa lisätiedot painamalla OK-nappia. Näet matkan, treenit, kokonaiskalorit ja kullakin sykealueella vietetyn ajan. Lisäksi näet edellisen viikon yhteenvedon, tarkemmat tiedot ja seuraavalle viikolle suunnitellut treenit.

Näet lisätietoja yksittäisestä treenistä selaamalla alaspäin ja painamalla OK-nappia.



## Oma nimesi



Kellonaika, päivämäärä ja oma nimesi näytetään.

## Musiikin hallinta



Musiikin hallinta -kellotaulusta voi hallita puhelimen musiikin ja median toistoa muulloin kuin treenatessa. Saat edellinen-/seuraava- ja tauko-/toista-napit näkyviin painamalla OK-nappia. Siirry edelliseen tai seuraavaan kappaleeseen YLÖS-/ALAS-napeilla ja keskeytä toisto OK-napilla. Siirry äänenvoimakkuuden hallintaan painamalla VALO-nappia.

Treenin aikana voi hallita musiikkia treeninäytöstä. Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

## Valikko

Siirry valikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja selaa sitä YLÖS- ja ALAS-nappien avulla. Vahvista valinnat painamalla OK-nappia ja palaa takaisin painamalla TAKAISIN-nappia.

## Aloita treeni



Täältä voit aloittaa treenin. Siirry treenin aloitustilaan painamalla OK-nappia ja valitse haluamasi lajiprofiili.

Voit siirtyä treenin aloitustilaan myös pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa.

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

## Ilmoitukset



Näet ilmoitukset puhelimeesi saapuvista puheluista ja viesteistä.

Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Puhelimen ilmoitukset](#).



Näkyv, jos kellosi on yhdistetty Polar Flow -sovellukseen puhelimesi.

## Serene™- ohjattu hengitysharjoitus



Aloita hengitysharjoitus valitsemalla ensin **Serene** ja sitten **Aloita**.

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

## Strava Live -segmentit



Tarkastele kelloon synkronoitujen Strava-segmenttien tietoja. Jos et ole yhdistänyt Flow-tiliäsi Strava-tiliin tai et ole synkronoinut yhtään segmenttiä kelloosi, löydät niihin ohjeet täältä.

Katso lisätietoja kohdasta [Strava Live -segmentit](#).

## 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**-kohdasta löydät herätyksen, sekuntikellon ja alaspäin laskevan ajastimen.

### 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 painamalla OK-nappia. Mittaa kierrosaika painamalla OK-nappia. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-nappia.



### Alaspäin laskeva ajastin

Voit asettaa ajastimen laskemaan alaspäin ennalta määritetystä ajasta. Valitse **Aseta ajastin** ja määritä aloitusaika. Vahvista painamalla OK-nappia. Kun olet valmis, valitse **Aloita** ja käynnistä alaspäin laskeva ajastin painamalla OK-nappia.

Alaspäin laskeva ajastin lisätään peruskellotauluun, jossa näkyvät kellonaika ja päivämäärä.



Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä. Käynnistä ajastin uudelleen painamalla OK-nappia tai peruuta toiminto ja palaa ajannäyttötilaan painamalla TAKAISIN-nappia.



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](#).

### Pyöräilytesti

Pyöräilykuntotesti auttaa mukauttamaan tehoalueitasi yksilöllisesti ja kertoo funktionaalisen kynnystekhoasi. Testiin tarvitaan poljintehosensori.

Katso lisätietoja kohdasta [Pyöräilykuntotesti](#).

### Juoksutesti

Juoksukuntotesti auttaa seuraamaan edistymistäsi ja mukauttamaan syke-, nopeus- ja tehoalueitasi yksilöllisesti.

Katso lisätietoja kohdasta [Juoksukuntotesti](#).

### Kuntotesti

Mittaa kuntotasosi helposti rannesykkeen avulla 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](#)

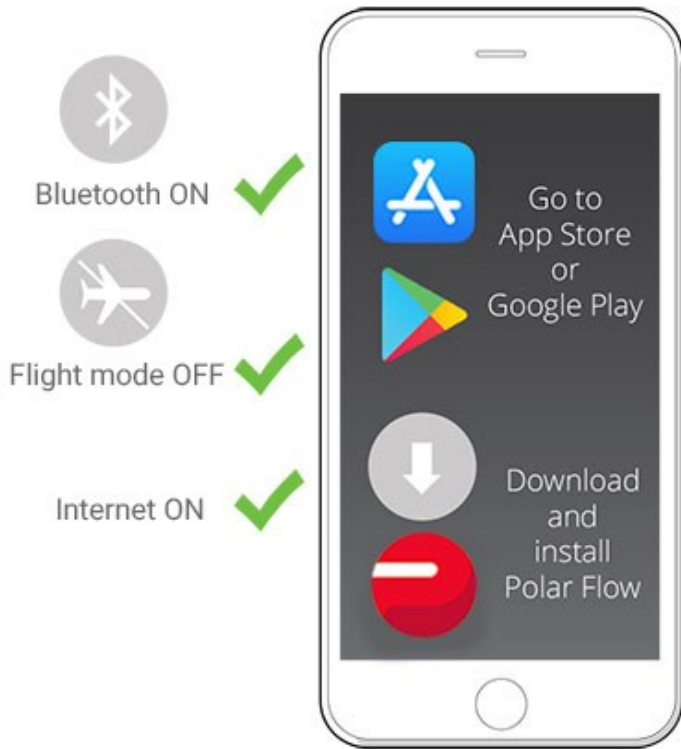


Kellossa olevien asetusten lisäksi voit muokata lajiprofiileja Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa. Mukauta kelloasi lisäämällä suosikkilajisi ja tiedot, jotka haluat nähdä treenin aikana. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

## Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen

Ennen mobiililaitteen ja kellon yhdistämistä kellon asetukset on määritettävä Polar Flow -verkkopalvelussa tai -mobiilisovelluksessa luvussa [Kellon asetusten määrittäminen](#) kuvatulla tavalla. Jos olet määrittänyt kellon asetukset mobiililaitteen avulla, kello on jo yhdistetty siihen. Jos määritit asetukset tietokoneella ja haluat käyttää kelloa Polar Flow -sovelluksen kanssa, yhdistä kello ja mobiililaitte seuraavasti:

## Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen:



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

## Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa 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 Pacer Pron aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus osaa muodostaa yhteyden kellon. Siirry Flow-sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Pacer Pro.

2. Paina kellon TAKAISIN-nappia ajannäyttötilassa **TAI** siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä ja synkronoi puhelin** ja paina OK-nappia.
3. **Avaa Flow-sovellus ja tuo kellosi lähelle puhelinta** tulee kellon näyttöön.
4. Kun **Bluetooth-yhdistämispyyntö** vahvistusviesti tulee mobiililaitteen näyttöön, tarkista, että mobiililaitteessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi.
6. Vahvista PIN-koodi kellossa painamalla OK-nappia.
7. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

## Yhteyden poistaminen

Yhteys mobiililaitteeseen poistetaan 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. Vahvasta painamalla OK-nappia.
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.



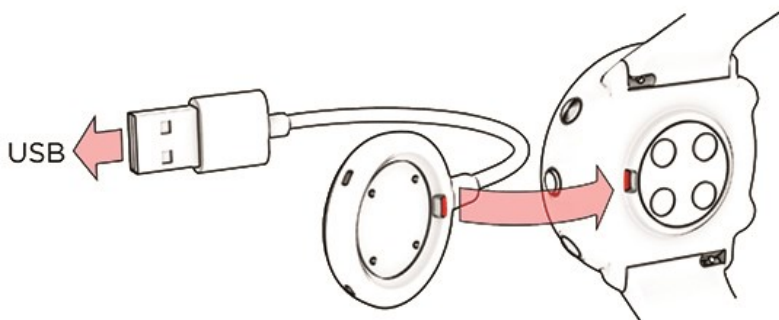
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

### 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. Kohdistat 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

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

**Yleisasetuksissa** on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Pyöräasetukset** (Näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilynsensorin)
- **Jatkuva syke seuranta**
- **Lentotila**
- **Taustavalon kirkkaus**
- **Älä häiritse**
- **Puhelimen ilmoitukset**
- **Musiikin hallinta** (Näkyvä vain, jos olet yhdistänyt kellon Polar Flow -sovellukseen)
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Värinä**
- **Pidän kelloa**
- **Paikannussatelliitit**
- **Tietoja kellosta**

## Yhdistä ja synkronoi

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

## Pyöräasetukset



Pyöräasetukset näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilynsensorin.

**Rengaskoko:** Määritä rengaskoko millimetreinä. Voit asettaa kooksi 100–3 999 mm. Katso ohjeet rengaskoon mittaamiseen kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

**Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloon poljintehosensorin.

**Käytössä olevat sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitettyt sensorit.

## Jatkuva syke seuranta

Kytke jatkuva syke seuranta **Päälle**, **Pois päältä** tai **Päällä vain yöaikaan** -tilaan. Jos valitset **Päällä vain yöaikaan** -tilan, aseta syke seuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmeno aikaasi.

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

Valitse **Korkea**, **Keskitaso**, **Matala** tai **Vain valonapilla**. Tämä asetus vaikuttaa vain eleellä aktivoituun taustavaloon ja automaattiseen taustavaloon, joka syttyy nappia painettaessa. VALO-napilla sytytetyn taustavalon kirkkautta ei voi muuttaa.

## Älä häiritse

Valitse **Pois päältä**, **Päällä** tai **Päällä ( - )**. 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. Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on myös 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**.

## 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**, **Eesti**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Magyar**, **Nederlands**, **Norsk**, **Polski**, **Português**, **简体中文**, **Русский**, **Slovenščina**, **Suomi**, **Svenska** 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

Voit vaihtaa satelliittipaikannusjärjestelmää, jota kellosi käyttää GPS:n ohella. Asetukset löytyvät kellosta kohdasta

**Yleisasetukset > Paikannussatelliitit.** Valittavana on **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** tai **GPS + QZSS**. Oletusasetuksena on **GPS + GLONASS**. Vaihtoehdot antavat sinulle mahdollisuuden kokeilla erilaisia satelliittipaikannusjärjestelmiä ja selvittää, voivatko ne antaa parempia tuloksia kattamallaan alueilla.

### GPS + GLONASS

GLONASS on venäläinen maailmanlaajuinen satelliittipaikannusjärjestelmä. Se on oletusarvoisesti käytössä, koska sen maailmanlaajuinen satelliittinäkyvyys ja luotettavuus ovat näistä kolmesta vaihtoehdosta parhaimmat, ja suositlemme yleisesti käyttämään sitä.

### GPS + Galileo

Galileo on maailmanlaajuinen, Euroopan unionin luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

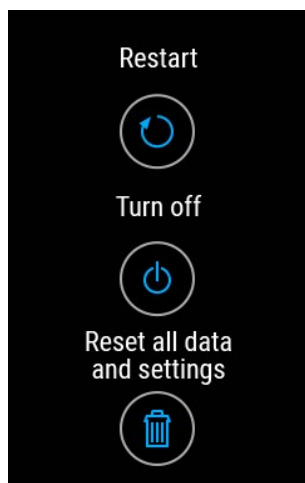
### GPS + QZSS

QZSS on neljän satelliitin paikallinen ajansiirtojärjestelmä ja satelliittipohjainen parannusjärjestelmä, joka kehitettiin parantamaan GPS:ää Aasian ja Oseanian alueilla ja erityisesti Japanissa.

## Tietoja kellosta

Voit tarkistaa kellon ID:n, laiteohjelmistoversion, laitemallin, A-GPS:n voimassaolon ja kellokohtaiset 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.

**Sammuta:** Sammuta kello. Käynnistä se uudelleen painamalla OK-nappia pitkään.

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

## Valitse näkymät

Valitse, mitkä kellotaulut näkyvät ajannäyttötilassa: **Asetukset > Valitse näkymät.**

Kellossasi on yksitoista erilaista kellotaulua, jotka kertovat paljon muutakin kuin vain ajan. Lisätietoja on kohdassa [Kellotaulut](#). Näet ajantasaista ja hyödyllistä tietoa suoraan kellotaululta.

Vaihtoehdot ovat:

- Vain aika
- Päivittäinen aktiivisuus
- Kardiokuorman status
- Tämänhetkinen syke / Jatkuva sykeseuranta
- Viimeisimmät treenit
- Nightly Recharge / Viime yön uni
- FitSpark-treeniopas
- Sää
- Viikon yhteenveto
- Oma nimesi
- Musiikin hallinta

Valitse vähintään yksi näkymä.

## Kellotaulun asetukset

Voit valita analogisen tai digitaalisen ajannäytön ja muokata kellotaulun tyyliä ja värejä Kohdassa **Asetukset > Kellotaulu**.

Valitse ensin **Digitaalinen** tai **Analoginen**. Valitse sitten tyyli.

Kohdassa **Digitaalinen** on vaihtoehdot **Symmetrinen**, **Minuutit keskellä**, **Sekunnit pienellä**, **Sekunnit ympyrässä** ja **Suurennuslasi**.

### Symmetrinen



### Minuutit keskellä



### Sekunnit pienellä



### Sekunnit ympyrässä



## Suurennuslasi



Kohdassa **Analoginen** on vaihtoehdot **Klassinen**, **Art deco**, **Pallot**, **Helminauha** ja **Miekka**.

## Klassinen



## Art deco



## Pallot



## Helminauha



## Miekka



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

Huomaa, ettei **DigitaalinenSymmetrinen** -vaihtoehdossa voi vaihtaa väriä.

## Aika ja päivämäärä

Tarkastele ja muokkaa aika- ja päivämääräasetuksia kohdassa **Asetukset > 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.



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

### Päivämäärän esitystapa

Määritä **Päivämäärän esitystapa**. Vaihtoehdot ovat **kk/pp/vvvv**, **pp/kk/vvvv**, **vvvv/kk/pp**, **pp-kk-vvvv**, **vvvv-kk-pp**, **pp.kk.vvvv** ja **vvvv.kk.pp**.

### 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

Voit katsoa fyysiset asetukset ja muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Fyysiset asetukset**. Fyysisten asetusten, erityisesti painon, pituuden, syntymäajan ja sukupuolen, määrittämisessä on oltava tarkka, sillä ne vaikuttavat mitattujen arvojen, kuten sykealueiden raja-arvojen ja kalorinkulutuksen, laskentaan.

**Fyysisissä asetuksissa** on seuraavat tiedot:

- **Paino**
- **Pituus**
- **Syntymäaika**
- **Sukupuoli**
- **Treenitausta.**
- **Aktiivisuustavoite**
- **Unesi tavoiteaika**
- **Maksimisyke**
- **Leposyke**
- **VO<sub>2max</sub>**

## 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.

# Unesi tavoiteaika

Aseta **Unesi tavoiteaika** 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, unesi tavoiteaika kannattaa muokata omaan yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tavoitteeseesi verrattuna.

# Maksimisyke

Määritä maksimisyke, jos tiedät maksimisykearvosasi. Ikääsi perustuva oletusarvoinen maksimisyke (220 – 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  $HR_{max}$ -arvosasi 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 mittausta 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.

## VO<sub>2</sub>max

Määritä VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (maksimaalinen hapenotto-kyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO<sub>2</sub>max voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit).

Voit käyttää myös [Running Index](#) -arvoasi, joka on arvio VO<sub>2</sub>max-arvostasi.

## 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 -tila on päällä, kello ei värise, kun saat ilmoituksia tai puheluita (punainen piste tulee silti näkyviin näytön vasempaan alareunaan). Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.



Herätys on asetettu. Voit asettaa herätyksen 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 puhelimesiasi on Bluetooth päällä.



Näppäinlukko on päällä. Voit poistaa näppäinlukon pitämällä VALO-nappia painettuna.

## Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen

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

### Kellon käynnistäminen uudelleen

Siirry kellossasi kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Tietoja kellosta**. Selaa alaspäin kohtaan **Käynnistä uudelleen**. Paina OK-nappia ja vahvista uudelleenkäynnistys painamalla OK-nappia uudelleen.

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä OK-nappia painettuna 10 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](http://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** -nappia.
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.

## Palauta tehdasasetukset kellosta

Siirry kellossasi kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Tietoja kellosta**. Selaa alaspäin kohtaan **Nollaa kaikki tiedot ja asetukset**. Paina OK-nappia ja vahvista tehdasasetusten palautus painamalla OK-nappia uudelleen.

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

# Training (Harjoittelu)

## Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus

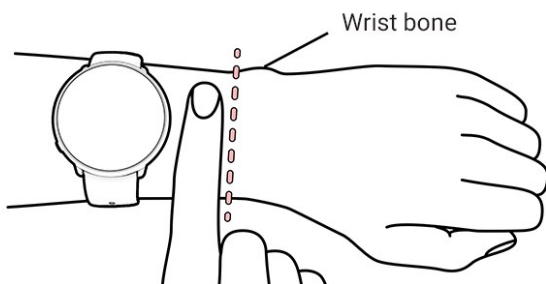
Kello mittaa sykettä ranteestasi **Polar Precision Prime™** -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla. Tässä uudessa sykkeenmittauksen innovaatiossa yhdistyvät optinen sykkeen mittausta ja ihokosketuksen mittausta, joten sykesignaalin häiriöt voidaan sulkea pois. Se seuraa sykettäsi tarkasti jopa vaativimmissa 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 mittausta. 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 syke seuranta](#)- tai [Nightly Recharge](#) -toimintoa tai kun seuraat unitietoja [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 sprintejä.



Pidä kello puhtaana ja vältä sen naarmuttumista, jotta ranteesta tehtävä sykkeen mittausta 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 pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.




Voit siirtyä treenin aloitustilasta pikavalikkoon painamalla VALO-nappia. 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.

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



~ 38 h  Arvioitu treeni-aika nykyisillä asetuksilla. Arvioitua treeni-aikaa voi pidentää käyttämällä [virransäästöasetuksia](#).



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.



Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.



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

6. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla OK.

Katso [Harjoittelun 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 harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



3. Näet tavoitteen tiedot painamalla OK-nappia.
4. Palaa treenin aloitustilaan painamalla OK-nappia ja valitse haluamasi lajiprofiili.
5. Kun kello on löytänyt kaikki signaalit, paina OK-nappia. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

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



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

## Multisport-harjoituksen aloittaminen

Multisport-toiminnon avulla samaan harjoitukseen voi sisällyttää useita lajeja, ja vaihtaminen niiden välillä onnistuu sujuvasti. Harjoituksen tallentamista ei tarvitse keskeyttää välillä. Multisport-harjoituksen aikana lajien välistä siirtymäaikaa tarkkaillaan automaattisesti, joten näet helposti eri lajien väliseen siirtymään kuluneen ajan.

Multisport-harjoituksen voi tehdä kahdella eri tavalla: kiinteänä tai vapaana multisport-harjoituksena. Kiinteässä multisport-harjoituksessa (Polarin lajiluettelossa olevat profiilit), kuten triathlonissa, lajien järjestys on vakio, ja lajit on suoritettava tässä järjestyksessä. Vapaassa multisport-harjoituksessa voit valita lajit ja niiden suoritusjärjestyksen valitsemalla lajit lajiluettelosta. Voit myös vaihtaa edestakaisin lajien välillä.

Ennen kuin aloitat multisport-harjoituksen, varmista, että olet määrittänyt lajiprofiilin asetukset kaikille lajeille, joita aiot käyttää harjoituksen aikana. Katso lisätietoja kohdasta [Lajiprofiilit Flow'ssa](#).

1. Palaa päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia, valitse **Aloita harjoitus** ja selaa sitten haluamaasi lajiprofiiliin. Valitse Triathlon, Vap. multisport tai jokin muu multisport-profiili (voit lisätä profiileja Flow-verkkopalvelussa).
2. Kun kello on löytänyt kaikki signaalit, paina OK-nappia. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.
3. Kun haluat vaihtaa lajia, siirry siirtymätilaan painamalla BACK (takaisin)-nappia.
4. Valitse seuraava laji, paina OK-nappia (siirtymäaikasi näytetään) ja jatka treeniä.

## Pikavalikko

Voit siirtyä pikavalikkoon VALO-napilla treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana ja multisport-treenin siirtymätilan aikana.



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



### Virransäästöasetukset:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Virransäästöasetukset](#).



### Taustavalo:

Kytke **Taustavalo aina päällä** -ominaisuus **Päälle** tai **Pois päältä**. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen **Pois päältä**, kun lopetat treenin. Huomaa, että taustavalon pitäminen aina päällä kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin.



### Jaa syke muihin laitteisiin:

Sykesensoritilassa voit muuntaa kellosi sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Katso lisätietoja kohdasta



### Treeniehdotukset:

**Treeniehdotukset**-kohdasta löydät päivittäiset [FitSpark](#)-treenisuositukset.



### 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 painamalla OK-nappia 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.



### Kalibroi poljintehosensori:

Valitse jokin pyöräilylajiprofiili ja aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. Valitse sitten pikavalikosta **Kalibroi poljintehosensori** ja kalibroi sensori näytön ohjeiden mukaan. Katso omaa poljintehosensoriasi koskevat kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.



Tämä vaihtoehto näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloosi tehosensorin.



### Kalibroi juoksusensori:

Voit kalibroida juoksusensorin manuaalisesti kahdella tapaa pikavalikon kautta. Valitse yksi juoksulajiprofiileista ja sitten **Kalibroi juoksusensori** > **Kalibroi juoksemalla** tai **Kalibrointikerroin** pikavalikosta.

- **Kalibroi juoksemalla:** Aloita treeni ja juokse matka, jonka pituuden tunnet. Matkan on oltava yli 400 metriä. Kun olet juossut matkan, mittaa kierros painamalla OK-nappia. Aseta juoksesasi matkan todellinen pituus ja paina OK-nappia. Kalibrointikerroin on päivitetty.



Huomaa, ettei intervalliajastinta voi käyttää kalibroinnin aikana. Jos olet käynnistänyt intervalliajastimen, kello pyytää pysäyttämään sen, jotta juoksusensori voidaan kalibroida manuaalisesti. Voit käynnistää ajastimen taukotilasta kalibroinnin jälkeen.

- **Kalibrointikerroin:** Aseta kalibrointikerroin manuaalisesti, jos tiedät, mikä kerroin antaa tarkan matkan.

Katso tarkemmat ohjeet juoksusensorin manuaaliseen ja automaattiseen kalibrointiin kohdasta [Polar-juoksusensorin kalibrointi Grit X:n/Pacerin/Vantagen avulla](#).



Tämä vaihtoehto näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloosi juoksusensorin.



### 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 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 intervalliajastin:**

1. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**: **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina OK-nappia. **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja paina OK-nappia. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Aseta toinen ajastin painamalla OK-nappia.
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**. Aseta alaspäin laskeva ajastin ja vahvasta painamalla OK-nappia. Kun kaikki on valmista, kello palaa treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin. Ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin.

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



### Reitit:

**Reitit**-kohdasta löydät reitit, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelun Tutki-näkymässä tai treenin analyysinäkymässä ja synkronoinut kelloosi. Myös Komoot-reitit löytyvät täältä.

Valitse luettelosta ensin reitti ja sitten piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä (alkuperäinen suunta)**, **Reitin varrelta (alkuperäinen suunta)**, **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.

Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).



## Takaisin alkuun:

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin treenisi aloituspisteeseen. Lisää **Takaisin alkuun** -näkymä 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 **Reitit**-vaihtoehdot yliviivataan pikavalikossa. Tämä johtuu siitä, että voit valita treenille vain yhden tavoitteen. Jos valitset treenille reitin, **Takaisin alkuun** -ominaisuus yliviivataan pikavalikossa, koska **Reitit**- ja **Takaisin alkuun** -ominaisuudet eivät voi olla valittuina samanaikaisesti. Jos haluat vaihtaa tavoitetta, valitse yliviivattu vaihtoehto, jonka jälkeen sinulta kysytään, haluatko vaihtaa tavoitettasi tai reittiäsi. Vahvasta vastaus painamalla OK-nappia, ja valitse sitten toinen tavoite.

# Treenin aikana

## Treeninäkymien selaaminen

Voit selata harjoitusnäkyviä harjoittelun aikana YLÖS-/ALAS-näppäimillä. 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](#).

Treeninäkymässä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Aloitusaika ja -päivä

Treenin kesto

Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus



Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit



Nousu

Hetkellinen korkeutesi

Lasku



Hill Splitter



Kompassi



Maksimisyke

Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke



Teho



Kellonaika

Kesto

## Ajastimien asettaminen

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

ja synkronoida asetukset kelloosi.



Cancel Save

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 lajiprofiiliin treeninäkymiin, voit käynnistää ajastimen seuraavasti:

1. Siirry **Intervalliajastin**-näkymään ja pidä OK-nappia painettuna. Valitse **Aloita**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä ajastinta, tai luo uusi ajastin kohdassa **Aseta intervalliajastin**:
2. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**: **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina OK-nappia. **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja paina OK-nappia.
3. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Aseta toinen ajastin painamalla OK-nappia.
4. Kun olet valmis, käynnistä intervalliajastin valitsemalla **Aloita**. Kello ilmoittaa intervallin päättymisestä värisemällä.

Pysäytä ajastin pitämällä OK-nappia painettuna ja valitsemalla **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 lajiprofiiliin treeninäkymiin, käynnistä ajastin seuraavasti:

1. Siirry **Alaspäin laskeva ajastin** -näkyymään ja pidä OK-nappia painettuna.
2. Käytä aiemmin asetettua ajastinta valitsemalla **Aloita** tai aseta uusi ajastin valitsemalla **Aseta alaspäin laskeva ajastin**. Kun olet valmis, käynnistä alaspäin laskeva ajastin valitsemalla **Aloita**.
3. Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä. Jos haluat käynnistää alaspäin laskevan ajastimen uudelleen, pidä OK-nappia painettuna ja valitse **Aloita**.

Pysäytä ajastin pitämällä OK-nappia painettuna ja valitsemalla **Pysäytä ajastin**.

## Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen

Voit lukita nykyisen syke- tai nopeus-/vauhtialueesi ZoneLock-toiminnolla. Jos käytät erillistä [juoksu- tai poljintehosensoria](#) kellosi kanssa, voit lukita toiminnolla myös tehoalueesi. ZoneLock-toiminnon avulla pysyt treenin aikana valitulla alueella ilman, että sinun tarvitsee katsoa kelloasi. Jos siirryt treenin aikana lukitun alueen ulkopuolelle, kello värisee.

Syke-, nopeus-/vauhti- ja tehoalueiden ZoneLock on määritettävä kuhunkin lajiprofiiliin erikseen. Voit määrittää sen Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien syke-, nopeus-/vauhti- tai tehoasetuksissa.

Jotta voit lukita nopeus-/vauhti- tai tehoalueen ZoneLock-toiminnolla, sinun on lisättävä myös koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio**- tai **Tehokaavio**-näkyymä lajiprofiilien treeninäkymiin.

### Sykealueen lukitseminen

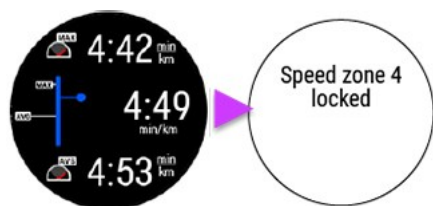
Lukitse nykyinen sykealue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Sykekaavio**-näkyymässä tai missä tahansa Flow-palvelun muokattavassa näkyymässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

### Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen

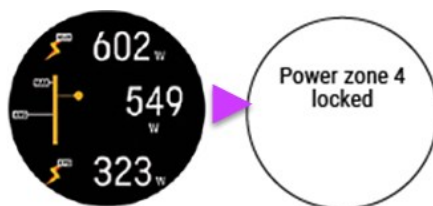
Lukitse nykyinen nopeus-/vauhtialue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio**-näkyymässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

### Tehoalueen lukitseminen

Lukitse nykyinen tehoalue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Tehokaavio**-näkyymässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

## Kierrosajan mittaaminen

Voit mitata kierrosaikaa painamalla OK-nappia. Kierrokset voidaan mitata myös automaattisesti. Siirry Polar Flow -sovelluksen tai -verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksiin ja valitse **Automaattinen kierrostallennus** -kohdassa **Kierroksen pituus**, **Kierroksen kesto** tai **Sijaintiin perustuva**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Sijaintiin perustuva**, kierros mitataan aina, kun saavut harjoituksen aloituspisteeseen.

## Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana

Paina BACK (takaisin)-nappia ja valitse laji, johon haluat vaihtaa. Vahvasta valinta painamalla OK-nappia.

## Treenaaminen treenitavoitteen mukaan

Jos olet luonut Polar Flow -sovelluksessa treenin keston, matkaan tai kaloreihin perustuvan **pikatreenitavoitteen** 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



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

## Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä

Jos valitsit **manuaalisen vaiheen vaihdon** luodessasi jaksotetun tavoitteen, jatka seuraavaan vaiheeseen edellisen päätyttyä painamalla OK-nappia.

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.

## Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen

Näet treenitavoitteen tiedot treenaamisen aikana pitämällä OK-nappia painettuna treenitavoitenäkymässä.

## Ilmoitukset

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

# Treenin keskeyttäminen/lopettaminen

1. Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-nappia.
2. Voit jatkaa treeniä painamalla OK-nappia. Voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-nappia painettuna. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti treenin lopettamisen jälkeen.



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

## Harjoitusten yhteenveto

### 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: Juoksu suorituksesi 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. Poljinnopeus näytetään, jos käytät Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensoria.



## Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana



## Teho

Keskiteho

Maksimiteho

Lihaskuorma





## Tehoalueet

Eri tehoalueilla viettämäsi aika



Juoksuteho mitataan ranteesta, kun käytät juoksulajiprofiilia ja GPS:ää. Pyöräilyteho näytetään, kun käytät pyöräilylajiprofiilia ja ulkoista poljintehosensoria.



## Hill Splitter

Ylä- ja alamäkien kokonaismäärä

Ylä- ja alamäkien kokonaispituus

Katso mäki-kohtaiset nousu-/laskutiedot painamalla OK-nappia

Katso lisätietoja kohdasta [Hill Splitter](#)



## Kierrokset / Automaattiset kierrokset

Voit selata seuraavia tietoja painamalla OK-nappia:

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



## Multisport-harjoituksen yhteenveto

Multisport-harjoituksen yhteenvedossa on yleinen, koko treeniä koskeva yhteenveto ja lajikohtaiset yhteenvedot, joihin sisältyy lajikohtainen treenin kesto ja sen aikana kuljettu matka.

**Treeniyhteenvedojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:**



Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-napeilla **Viimeisimmät treenit** -kellotauluun ja paina sitten OK-nappia.

Näet treeniesi yhteenvedot kahdelta edelliseltä viikolta. Valitse tarkasteltava treeni YLÖS-/ALAS-napeilla ja avaa yhteenveto painamalla OK-nappia. 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 TAKAISIN-nappia painettuna, kun olet kirjautuneena Flow-sovellukseen ja kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen 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 arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä harjoitussuunnitelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatiotasi.

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Juoksukuntotesti](#)
- [Pyöräilykuntotesti](#)
- [Kävelytesti](#)
- [Juoksuteho ranteesta](#)
- [Juoksuohjelma](#)
- [Running Index](#)
- [Treenin vaikutus](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Jatkuva syke seuranta](#)
- [Aktiivisuusopas](#)
- [Aktiivisuuden vaikutus](#)
- [Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus](#)
- [Sleep Plus Stages™ -unenseuranta](#)
- [Serene™- ohjattu hengitysharjoitus](#)
- [Kuntotesti rannesykemittarin kanssa](#)
- [FitSpark™- päivittäinen treeniopas](#)

## Training Load Pro

Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten treenisii 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 itse määrittää kokemasi rasituksen. Training Load Pro antaa myös tuki- ja liikuntaelimistösi treenikuormituksesta kertovan arvon (**Lihaskuorma**). Kun tiedät kuhunkin elimistösi osaan kohdistuvan kuormituksen, voit optimoida treenaamisen kuormittamalla oikeaa kehon osaa oikeaan aikaan.

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

## Lihaskuorma

Lihaskuorma kertoo, kuinka paljon treenaaminen rasitti lihaksiasi. Lihaskuorma auttaa määrittämään treenikuormitustasi tehokkaissa treeneissä, kuten lyhyillä intervaleilla, sprinteissä ja mäkitreeneissä, joissa syke ei ehdi reagoida intensiteetin muutoksiin.

Lihaskuorma kertoo, kuinka paljon mekaanista energiaa (kJ) tuotit juoksu- tai pyörälenkin aikana. Se kertoo tuottamastasi tehosta – ei siitä energiamäärästä, jota lihastyö edellytti. Yleisesti ottaen käyttämäsi ja tuottamasi energian välinen suhde on sitä parempi, mitä paremmassa kunnossa olet. Lihaskuorma lasketaan tehon ja keston perusteella. Juoksulajeissa myös painollasi on merkitystä.

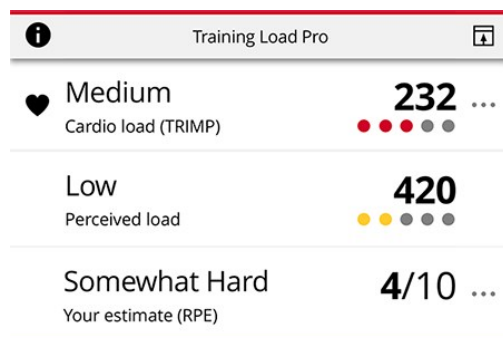


Lihaskuorma lasketaan tehotiedoista, joten saat Lihaskuorma-arvon juoksulenkeistäsi. Pyörälenkeistäsi saat sen vain käyttämällä erillistä [poljintehosensoria](#).

## Treenikuormitus yksittäisestä treenistä

Yksittäisen treenin treenikuormitus näytetään treenin yhteenvedossa kellossa, 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 kestäät. 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.

 **Erittäin korkea**

 **Korkea**

 **Keskitaso**

 **Matala**

 **Erittäin matala**

## 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 statuksesi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää vai ylikuormittavaa. Saat statuksestasi myös henkilökohtaisen palautteen.


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

Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-napeilla Kardiokuorman status -kellotauluun.



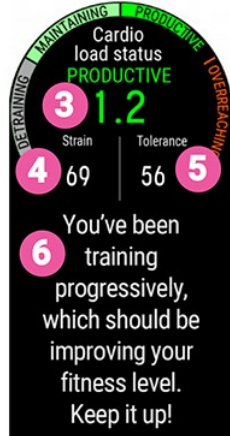
1. Kardiokuorman status -käyrä
2. Kardiokuorman status

 Ylikuormittava (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):

 Kehittävä (kuorma kasvaa hitaasti)

 Ylläpitävä (hieman tavallista alhaisempi kuorma)

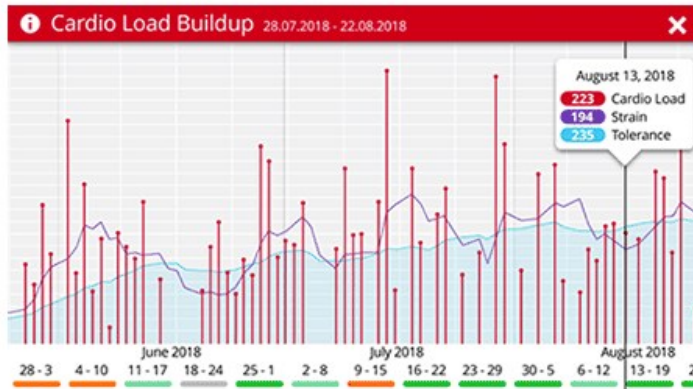
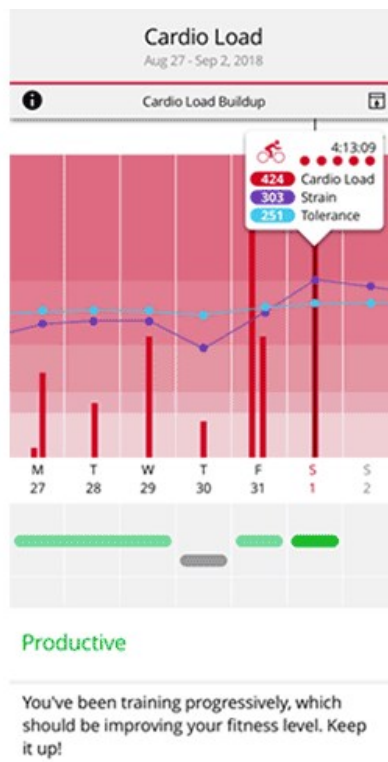
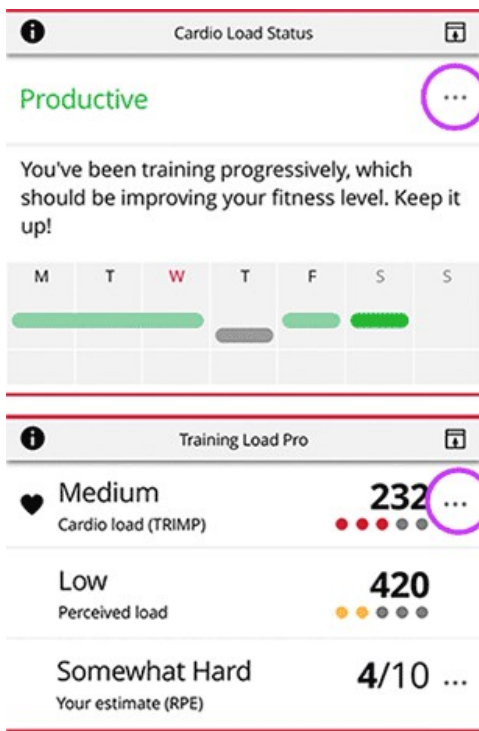
 Aliharjoittelu (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)



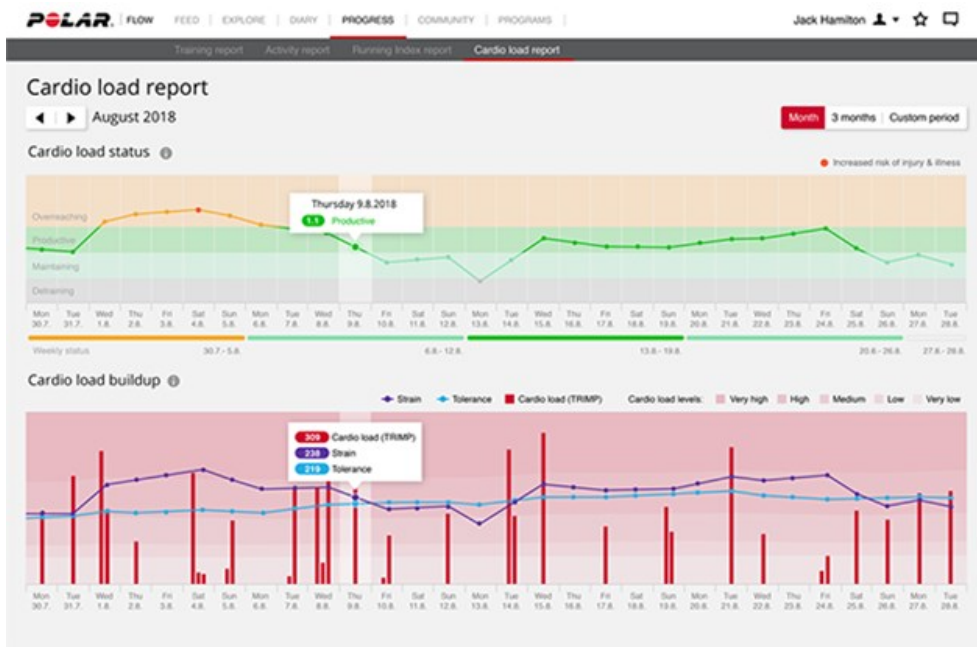
3. Kardiokuorman statuksen numeerinen arvo (= Rasitus jaettuna Sietokyvyllä)
4. Rasitus
5. Sietokyky
6. Kardiokuorman statuksen sanallinen kuvaus

### 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 Flow-sovelluksessa napauttamalla viikkoyhteenvedossa (Kardiokuorman status -moduuli) tai treenin yhteenvedossa (Training Load Pro -moduuli) kuvaketta, jossa on kolme pistettä pystysuorassa.



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



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



Taustavärit osoittavat, kuinka rankka treeni oli verrattuna treeniesi 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.

Lue lisää Polar Training Load Pro -toiminnosta tästä [kattavasta oppaasta](#).

## 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 pitkäkestoisen kilpailun tai treenin aikana, jotta voit suoriutua parhaalla mahdollisella tavalla. FuelWise auttaa sinua kahden kätevästi työkalun, 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 kovatehoisempi 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) syketietojesi sekä esilasketun sykkeen ja hiilihydraattien välisen kulutus-suhteen 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, kello värisee ja antaa äänimerkin, kun on aika ottaa hiilareita.

## 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, kello värisee ja antaa äänimerkin, kun on aika ottaa hiilareita.

## 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**.



**Juo!** näkyy näytöllä ja kello värisee ja antaa äänimerkin, kun on aika juoda.

Lue lisää [FuelWisesta™](#)

# 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 maksimisykearvosu 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.

Testi mittaa nopeuttasi oletusarvoisesti GPS:llä, mutta voit tehdä testin myös Polar Bluetooth® Smart -juoksusensorilla tai STRYD-juoksutehomittarilla. Tällöin nopeutesi mitataan sensorilla.

**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 tarkkan 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 sykettäsi ja GPS-satelliittisignaalit (GPS-kuvake muuttuu vihreäksi).
5. Aloita painamalla OK-nappia. 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.



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



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

Jos et saavuttanut maksimisykkettäsi 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 maksimisykearvos.

## Testitulokset

Juoksukuntotestin tulos kertoo aerobisen maksimitehosi (MAP), aerobisen maksiminopeutesi (MAS) ja maksimihapenottokykyysi (VO<sub>2</sub>max). Jos teit lisäksi maksimaalisen testin, saat tietää maksimisykearvos (HR<sub>max</sub>). Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Juoksutesti > Viimeisin tulos**.



- Aerobinen maksimiteho (MAP) on alhaisin harjoitusteho, jolla keho saavuttaa hapenottokyvyn maksimitason ( $VO_{2max}$ ). 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 maksimisykearvosi 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 lajiprofiiliasetuksiin 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 testitulokset 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.

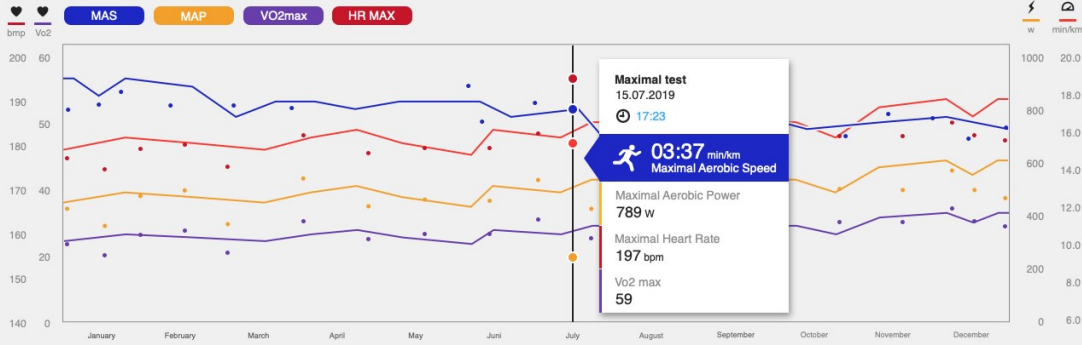
# Test report

Running test

◀ 06/01/2019 07/11/2019 ▶ **Last 3 months** Last 6 months Last 12 months ⓘ

## Running Tests

05.11.2019 Latest result of the period	Maximal test Result	03:20 min/km Maximal Aerobic Speed (+5.8%)	855 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	58 VO2 max
07.01.2019 First results of the period	Submaximal test Result	03:47 min/km Maximal Aerobic Speed	730 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	52 VO2 max



Date	Test type	Maximal Aerobic Speed	Maximal Aerobic Power	Maximal Heart Rate	Vo2 max
05.11.2019	Maximal test	03:20 min/km	840 W	202 bpm	58
28.10.2019	Submaximal test	03:27 min/km	831 W	-	59
16.09.2019	Maximal test	03:31 min/km	823 W	191 bpm	59
26.08.2019	Maximal test	03:25 min/km	810 W	198 bpm	59
29.07.2019	Submaximal test	03:20 min/km	803 W	-	53
15.07.2019	Maximal test	03:37 min/km	789 W	197 bpm	59
17.06.2019	Maximal test	03:43 min/km	785 W	189 bpm	56
06.05.2019	Maximal test	03:33 min/km	771 W	199 bpm	57
01.04.2019	Submaximal test	03:51 min/km	765 W	-	55
18.02.2019	Maximal test	03:41 min/km	749 W	201 bpm	59
07.01.2019	Submaximal test	03:47 min/km	733 W	-	52

Test analysis Remove

# Pyöräilykuntotesti

Pyöräilykuntotesti mittaa korkeimman keskitehon, jota pystyt ylläpitämään 60 minuutin ajan. Se tunnetaan myös funktionaalisen kynnystehon (FTP) testinä. Voit määrittää testin avulla yksilölliset pyöräilytehoalueet. Treenaamista on helpompaa optimoida, kun tiedät yksilölliset tehoalueesi. Testi soveltuu hyvin myös pyöräilyosuituksen kehityksen seuraamiseen.

60 minuutin FTP-testin lisäksi voit tehdä lyhyemmän 20, 30 tai 40 minuutin testin, jolloin arvioimme 60 minuutin tuloksen. Huomaa, että lyhyempien testien tulokset eivät välttämättä ole yhtä tarkkoja kuin 60 minuutin testin tulos. Lyhyempi testi on parempi tottumattomille pyöräilijöille tai vammasta toipuvalla. Tee aina samanlainen testi, niin voit vertailla tuloksia.

Luotettavimpien tulosten saamiseksi suosittelemme käyttämään tehosensorilla varustettua sisäpyörää, mutta voit tehdä testin myös ulkona. Jos teet testin ulkona, lyhyempi testi voi olla järkevämpi valinta pysähdysten ja tehovaihteluiden minimoimiseksi. Valitse tasaisessa maastossa oleva reitti ja vältä liikennevaloja tai muita pysähdysten aiheita.

Pyöräilykuntotestiin tarvitset yhteensopivan poljintehosensorin. Luettelo yhteensopivista poljintehosensoreista on kohdassa [MITKÄ KOLMANSIEN OSAPUOLTEN POLJINTEHOSENSORIT OVAT YHTEENSOPIVIA Grit X:n/Pacerin/Vantagen KANSSA?](#) Tehosensori on oltava myös yhdistettynä kelloosi. Katso tarkemmat yhdistämishjeet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

## Testin suorittaminen

Lue ennen testin tekemistä [Terveys ja treenaaminen -osio](#) joko käyttöohjeesta tai pakkauksen mukana toimitetusta Tärkeitä tietoja -liitteestä. Testi on erittäin vaativa, joten älä tee sitä, jos et tunne olevasi palautunut treenistä. Käytä pyöräilykenkiä ja vaatteita, joissa pystyt liikkumaan vapaasti.

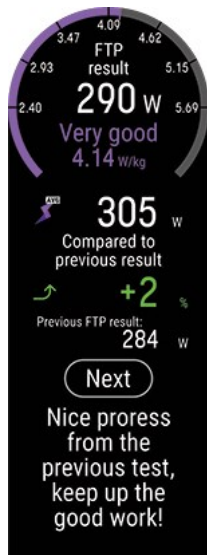
Tarkista myös, että painosi on määritetty fyysisissä asetuksissa oikein. Tämä on tärkeää tulosten vertailtavuuden kannalta. Ensimmäisessä testissä ohjaamme sinua taustatietoihisi perustuvalla tehotavoitteella. Se auttaa sinua ylläpitämään tehon tasaisena koko testin ajan. Kun toistat testin, tavoite perustuu aiempiin tuloksiisi.

Pyöräilytestiin sisältyy lämmittely-, testi- ja jäähdyttelyvaiheet. Lämmittelyvaihe perustuu tehoon ja jäähdyttelyvaihe sykkeeseen. Huomaa, että lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet ovat vapaaehtoisia. Voit ohittaa ne halutessasi.

1. Siirry kellossasi kohtaan **Testit > Pyöräilytesti > Kesto** ja valitse 20, 30, 40 tai 60 minuuttia.
2. Siirry sitten kohtaan **Testit > Pyöräilytesti > 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 testinäköymässä violetin värisinä. Valitse sopiva sisäpyöräily- tai ulkopyöräilylajiprofiili. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää pyöräsi tehosensorin.
5. Aloita painamalla OK-nappia.
6. Testi alkaa lämmittelyllä. Lämmittelyn tulisi olla noin 20 minuutin kevyt pyöräily. Sisällytä lämmittelyn keskivaiheille 2–3 noin minuutin pituisia täyden tehon sprinttejä ja niiden jälkeen palautumishetket. Nyt sinun pitäisi olla lämmitelty riittävästi ja valmiina testiin. Jos päätät tehdä lyhyemmän lämmittelyn, sisällytä lämmittelyyn kuitenkin nopeat sprintit ja palautumishetket. Lämmittelyn aikana voit myös tarkistaa, että kaikki toimii kuten pitääkin ja että pyörä on säädetty sinulle sopivaksi.
7. Kun olet lämmitelty kunnolla, valitse **Aloita testi**.
8. Kiihdytä vauhtiasi maksimiteholle, jota uskot voivasi ylläpitää koko testin ajan. Tehosi näytetään watteina. Punainen arvo kertoo tämänhetkisen tehosi ja valkoinen arvo arvioidun tehotavoitteesi. Yritä ylläpitää vauhtiasi lähellä tavoitetta ja varmista, että pysyt samalla tehotasolla koko testin ajan. Hidastaminen tekee tuloksista epäluotettavampia.
9. Testivaihe päättyy, kun ennalta määritetty aika loppuu.

Suosittelimme jäähdyttelyä testin jälkeen.

## Testitulokset



Testin yhteenvedossa näkyy watteina esitetty funktionaalinen kynnystehoarvosi, maksimisykkeesi ja maksimihapenottokyky eli VO2max. Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Pyöräilytesti > Viimeisin tulos**.

Kun FTP-arvo jaetaan pyöräilijän painolla, saadaan vertailukelpoinen arvo, jota kutsutaan teho-painosuhteeksi. Sitä voidaan verrata muiden samaa sukupuolta olevien pyöräilijöiden arvoihin. Mitä enemmän tehoa pystyt tuottamaan nykyisen painoisena, sitä parempi teho-painosuhteesi on. Se kertoo aerobisesta kunnostasi. Saat teho-painosuhteeseesi perustuvan palautteen yksinkertaistetun kahdeksantasoisien tulostaulukon muodossa. Tasot vaihtelevat aloittelevasta ylivertaiseen.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

Ensimmäisen testisi tulosta verrataan muihin samaa sukupuolta edustaviin pyöräilijöihin. Kun toistat testin, tulosta verrataan edelliseen testitulokseesi ja myös testipalaute perustuu niihin.

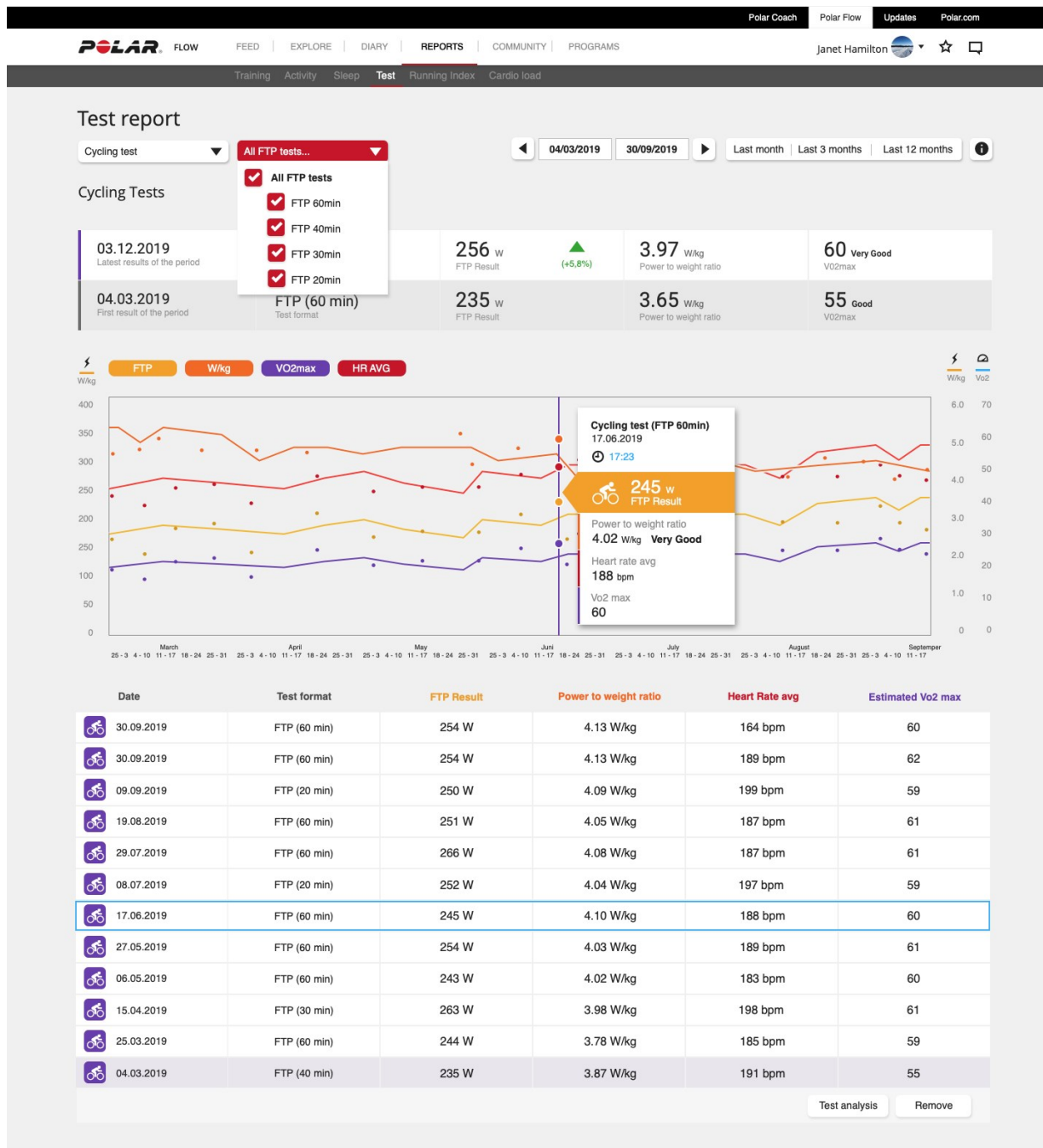


Jos haluat käyttää Pyöräilykuntotestiä edistymisesi seuraamiseen ja oikeiden treeni-intensiteettien valitsemiseen, suosittelemme toistamaan maksimaalisen testin kolmen kuukauden välein sen varmistamiseksi, että treenialueesi ovat aina ajan tasalla.

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

## Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

Muista synkronoida testitulokset 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.



# 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.

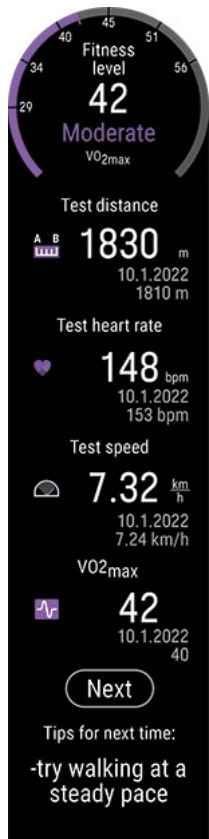
1. Siirry kohtaan **Testit > Kävelytesti > Aloita**. Näet yhteenvedon testistä selaamalla alaspäin. Kun olet valmis aloittamaan testin, valitse **Seuraava**.
2. Lue ja hyväksy terveyttäsi koskevat kysymykset, jotta voit siirtyä treenin aloitustilaan.
3. Testissä käytetään kävelyn lajiprofiilia. Profiili näkyy testinäkömässä violetin värisenä. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaali (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. Paina OK-nappia vahvistaaksesi testin päättymisen ja jatkaaksesi jäähdyttelyvaiheeseen.
8. Jäähdyttele kävelemällä hitaasti, jotta palaudut kunnolla.
9. Kun jäähdyttely on ohi, näet kävelemäsi matkan näytöllä.

10. Voit keskeyttää treenin painamalla TAKAISIN-nappia kerran. Sen jälkeen voit lopettaa treenin pitämällä TAKAISIN-nappia painettuna.

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



## Testitulokset



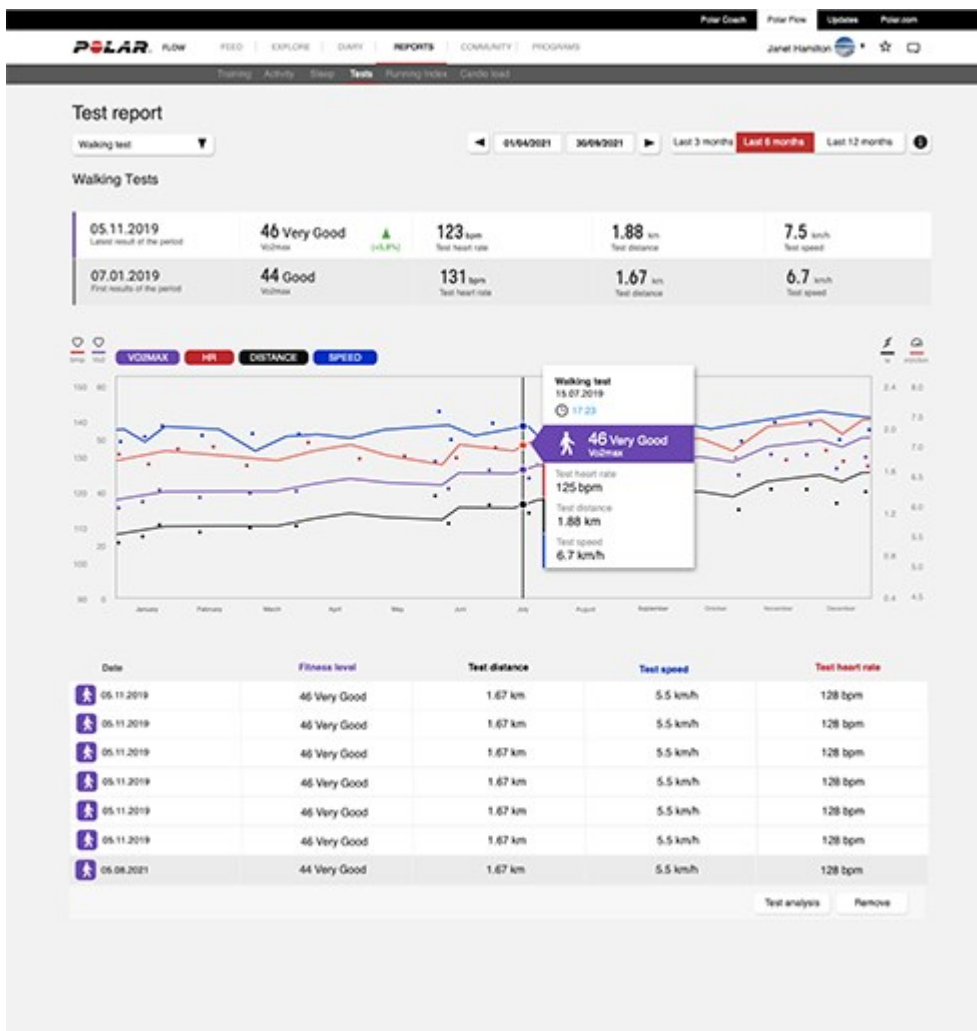
- Testin yhteenvedosta näkyy  $VO_{2max}$ -arvosi. Tulos myös määritellään sukupuolen ja ikäryhmän perusteella asteikolla heikosta huippuun.
- Testimatka (matka, jonka kävelit testin aikana)
- Testisyke (keskisykkeesi testin viimeisten 5 minuutin aikana)
- Testinopeus/-vauhti (keskinopeutesi/-vauhtisi 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.



## Juoksuteho ranteesta

Juoksuteho on erinomainen lisä sykkeenmittaukseen. Sen avulla voit mitata juoksun aikaista ulkoista kuormitustasi. Teho reagoi intensiteetin muutoksiin nopeammin kuin syke, joten Juoksuteho soveltuu erittäin hyvin intervalli- ja mäkitreenien ohjaavaksi mittariksi. Sen avulla voit pitää juoksutehon tasaisena esimerkiksi kilpailun aikana.

Laskenta suoritetaan Polarin patentoidulla algoritmilla GPS:n ja ilmanpainemittarin tietojen pohjalta. Myös painosi vaikuttaa laskentaan, joten varmista, että painotietosi on ajan tasalla.

## Juoksuteho ja lihaskuorma

Polar käyttää juoksutehoa Lihaskuorman laskemiseen, joka on yksi [Training Load Pron](#) muuttujista. Juokseminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimestöäsi, ja Lihaskuorma kertoo, kuinka paljon treenaaminen rasitti lihaksiasi ja niveliäsi. Se kertoo, kuinka paljon mekaanista energiaa (kJ) tuotit juoksutreenien aikana (ja pyöräilytreenien aikana, jos käytössäsi on poljinvoiman mittari). Lihaskuorma auttaa määrittämään treenikuormitustasi tehokkaissa juoksutreneissa, kuten lyhyillä intervaleilla, sprinteissä ja mäkitreeneissä, joissa syke ei ehdi reagoida intensiteetin muutoksiin.

## Juoksutehon näyttö kellossa

Juoksutreenien juoksuteho lasketaan automaattisesti, kun käytät juoksulajiprofiileja ja GPS:ää.

Valitse, mitkä tehotiedot näet treenin aikana, muokkaamalla treeninäkymiä Flow-verkkopalvelun lajiprofiilien asetuksissa.

Juoksun aikana voit nähdä seuraavat tiedot:



- Maksimiteho
- Keskiteho
- Kierroksen teho
- Kierroksen maksimiteho
- Automaattisen kierroksen keskiteho
- Automaattisen kierroksen maksimiteho

Valitse, missä muodossa teho näytetään treenien aikana, Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa:

- Watit (W)
- Wattia kilogrammaa kohden, W/kg
- MAP-prosenttiosuus (% MAP-arvosta)

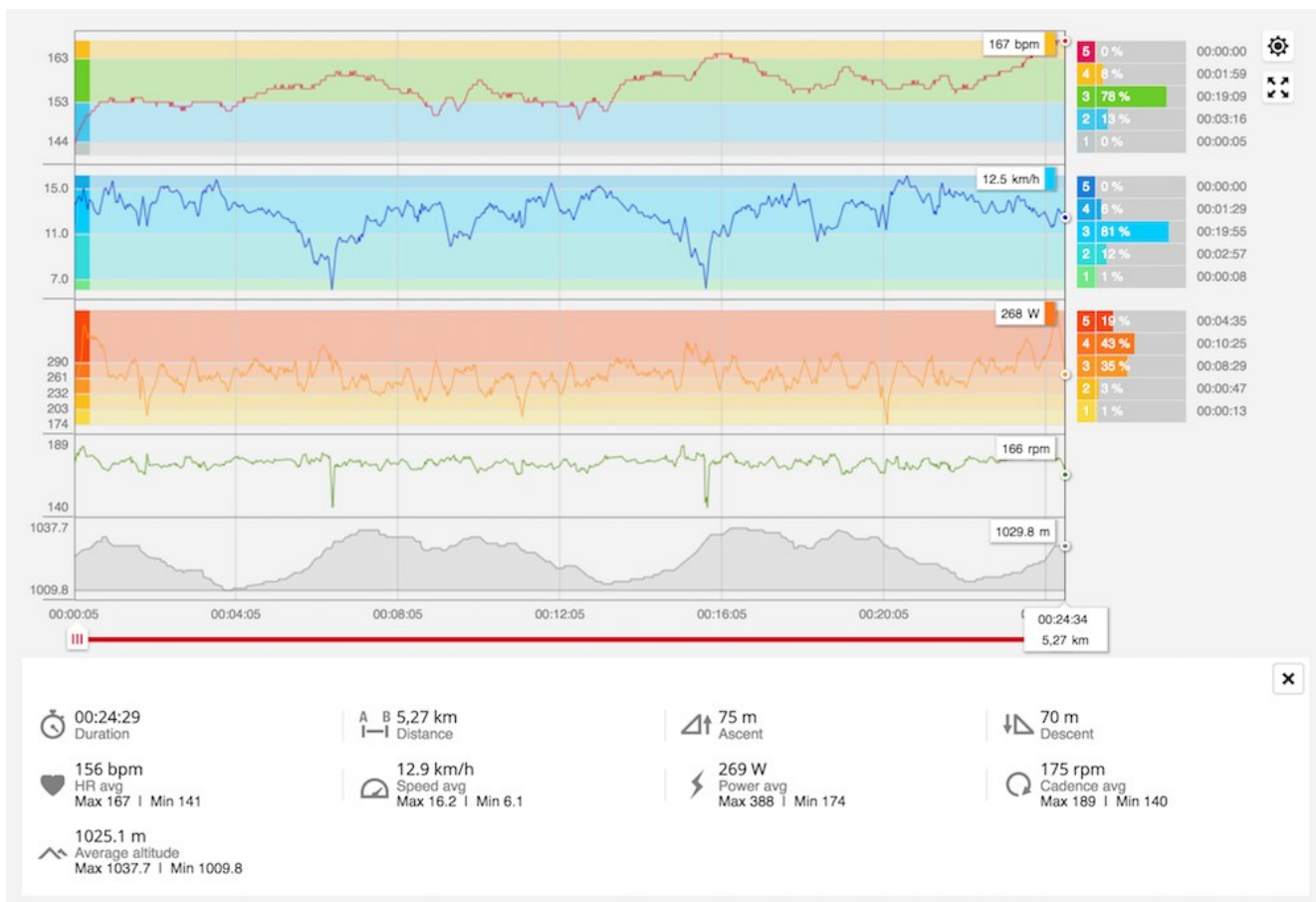
Treenin jälkeen näet treenin yhteenvedossa kellossasi seuraavat tiedot:



- Keskiteho watteina
- Maksimiteho watteina
- Lihaskuorma
- Tehoalueilla vietetty aika

### Juoksutehon näyttö Polar-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa on saatavilla yksityiskohtaisia kaavioita analyysia varten. Tarkastele treeniesi tehoarvoja, niiden jakaamaa sykkeeseen verrattuna sekä sitä, miten nousukulma, laskukulma ja eri nopeudet vaikuttavat niihin.



## 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 [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

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. Kirjaudu Flow-verkkopalveluun osoitteessa [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Valitse välilehdestä **Ohjelmat**.

3. Valitse tapahtuma, nimeä se, määritä tapahtuman päivämäärä ja valitse haluamasi aloituspäivä ohjelmalle.
4. Vastaa fyysistä 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 pitämällä OK-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



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

## Edistymisen seuranta

Synkronoi harjoitustuloksesi laitteestasi Flow-verkkopalveluun USB-johdon tai Flow App -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 juoksuosuorituksestasi (VO<sub>2</sub>max). Kirjaamalla Running Index -arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata juoksuasi tehokkuutta ja juoksuosuorituksesi kehittymistä. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä rasiustasolla vauhtisi on nopeampi.

Saat tarkimmat tiedot suorituskyvystäsi, kun määrität HR<sub>max</sub>-arvosi.

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

- Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastajuoksu 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 yhteenvedon.

Kun käytät Polar Bluetooth Smart -juoksusensoria juoksutreenissä ja kun GPS on pois käytöstä, sensori on kalibroitava, jotta saat Running Index -tuloksen.



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
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Luokittelu perustuu 62 tutkimukseen, jossa terveiden aikuisten VO<sub>2max</sub>-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 juoksuosuoritukseksi on parantunut pidemmällä aikavälillä. Jos harjoittelet juoksutapahtumaan [Polar-juoksuohjelman](#) avulla, voit seurata Running Index -arvosii kehitymistä. Se kertoo, miten juoksuosi paranee kohti tavoitettasi.

Seuraavassa kaaviossa esitetään arvio ajasta, jonka juoksija voi saavuttaa tietyillä matkoilla maksimaalisella suorituksella. Käytä pitkän aikavälin Juoksuindeksi-keskiarvoasi kaavion tulkitsemisessä. 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
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

# 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 lihaskestävyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi. Tämä treeni myös kehitti kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen treeni+	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se 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 peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Keskitehoinen ja perustreeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä treeni myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perus- ja keskitehoinen treeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä treeni kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Se myös kehitti lihaskestävyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen treeni	Hienoa! Kehitit peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Tämä treeni kehitti myös lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perustreeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.

Palaute	Vaikutus
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.

## 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 syketyöjen 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.

## Jatkuva sykeseuranta

Jatkuva sykeseuranta 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 pyöräilyn.

### Jatkuva sykeseuranta kellossa

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



Toiminto on oletuksena poissa käytöstä. Jatkuvan sykeseurannan pitäminen päällä kuluttaa akkua nopeammin. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Jos haluat säästää akkua ja silti käyttää Nightly Rechargea, valitse asetukset, jossa jatkuva sykeseuranta on käytössä vain yöaikaan.

Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla Syke-kellotauluun. Avaa tarkempi näkymä painamalla OK-painiketta.



Kun toiminto on päällä, kello mittaa sykettäsi jatkuvasti ja näyttää sen Syke-kellotaulussa. Kun avaat yksityiskohtaiset tiedot, voit tarkistaa päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykelukemasi.

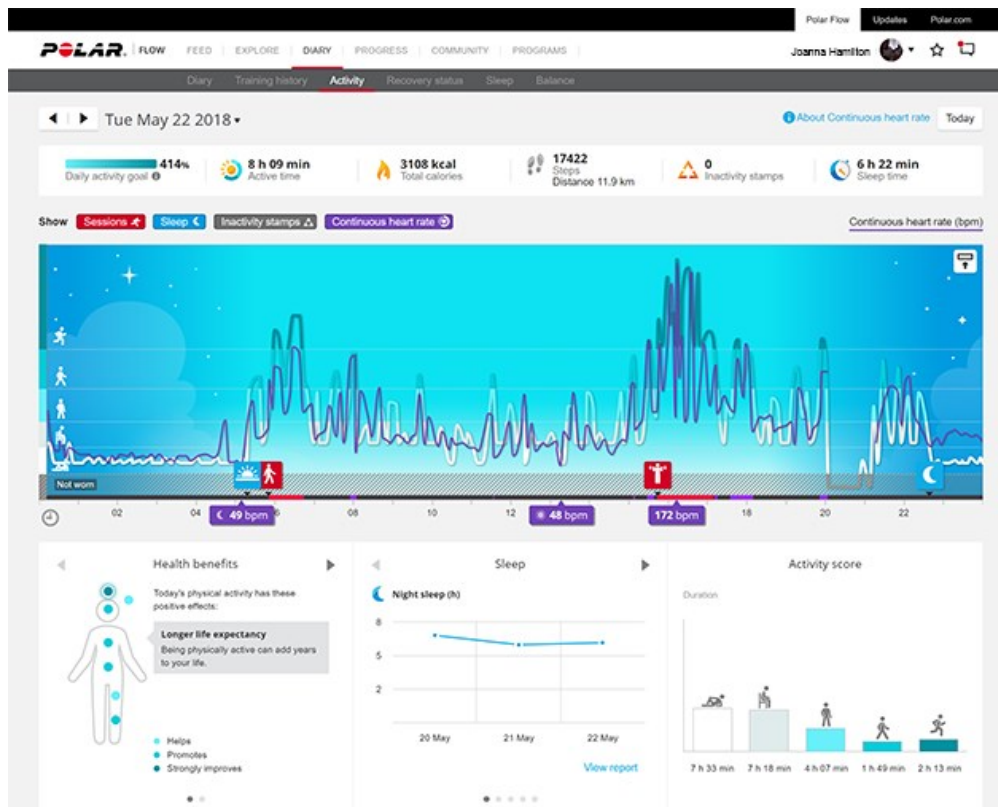
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin intervalleissa ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella 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 sykelukeman, 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 sykelukemat 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-kiirtyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeet. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi 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](http://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 aktiivisuusaika 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

Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla Aktiivisuus-kellotauluun.



Kellotaulun ympärillä oleva ympyrä sekä kellonajan ja päivämäärän alapuolella oleva prosenttiosuus osoittavat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen. Ympyrä täyttyy vaaleansinisellä värillä sitä mukaa kuin olet aktiivinen.



Lisäksi näet seuraavat tiedot päivän mittaan kerryttämästäsi aktiivisuudesta:

- Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioituksi askelmääräksi.
- Aktiivinen aika kertoo terveystäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- Treenaamisen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

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

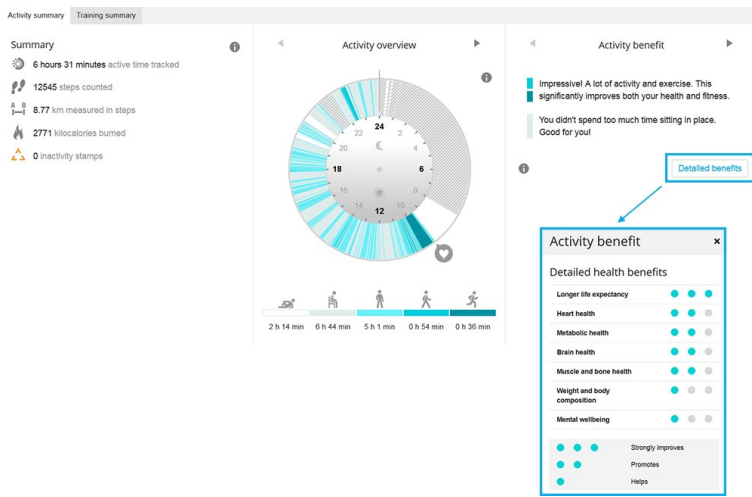
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa kellosta tai Polar Flow -sovelluksesta tai -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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](#).

## 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

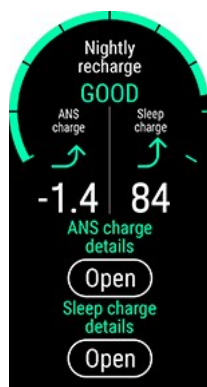


1. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja pidä kelloa, kun nukut. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaaminen](#).
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-mittauksien tiedot (syke, sykevälivaihtelu ja hengitystiheys). Kun mittaukset ovat onnistuneet kolmena yönä, Nightly Recharge -tila näkyy kellossasi.

### Nightly Recharge kellossa

**Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy Nightly Recharge -kellotaulussa, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Kerro kellolle olevasi hereillä painamalla OK-painiketta. Vahvasta painamalla OK-painiketta, niin kello tekee välittömästi Nightly Recharge -yhteenvedon. 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.

Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla Nightly Recharge -kellotauluun. Avaa tarkempi Nightly Recharge -näkyvä painamalla OK-painiketta.



Näet tarkemmat tiedot **ANS-tilastasi** ja **unen tilastasi** selaamalla alaspäin kohtaan **ANS-tilan tiedot / Unen tilan tiedot** ja painamalla OK-painiketta.

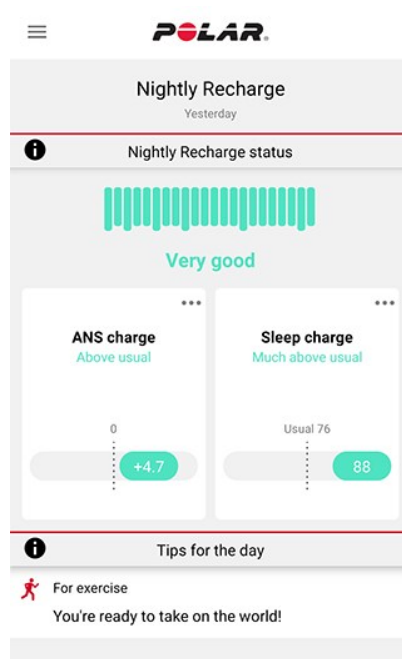
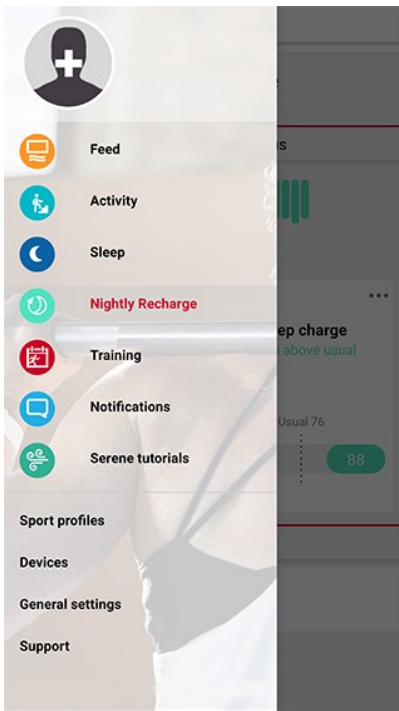




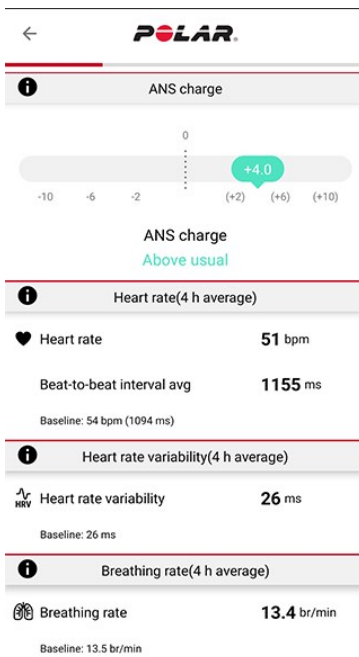
1. **Nightly Recharge -tilan käyrä**
2. **Nightly Recharge -tilan** asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. **ANS-tilan käyrä**
4. **ANS-tilan** asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. **ANS-tilan statuksen** asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
6. **Syke bpm (4 tunnin ka.)**
7. **Sykeväli ms (4 tunnin ka.)**
8. **Sykevälivaihtelu ms (4 tunnin ka.)**
9. **Hengitystiheys heng./min (4 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 84.

## 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 tasoon.

**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 tasoon.

**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 85.

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

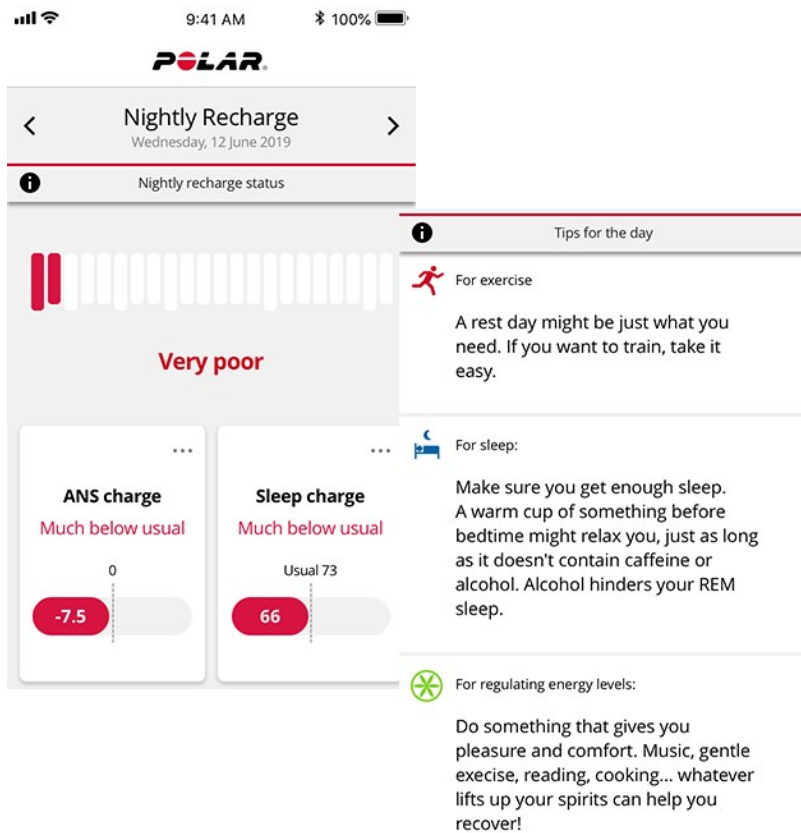
## Univinkit

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 ylikerroksilla, 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-tiliisi tai luoda uuden tilin osoitteessa [flow.polar.com](https://flow.polar.com) ja valita **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**. Aseta unentarpeesi ja valitse **Tallenna**. Määritä unentarpeesi kellossa siirtymällä kohtaan **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**.

Your preference    Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

**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 omiin yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tarpeeseesi verrattuna.

2. Sleep Plus Stages -toiminto 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**. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#).
3. Kello havaitsee automaattisesti, milloin nukahdat ja heräät ja kuinka kauan nukuit. Sleep Plus Stages -mittaus perustuu heikomman kätesi liikkeiden seurantaan sisäänrakennetun 3D-kiihtyvyyssanturin 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 oma 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

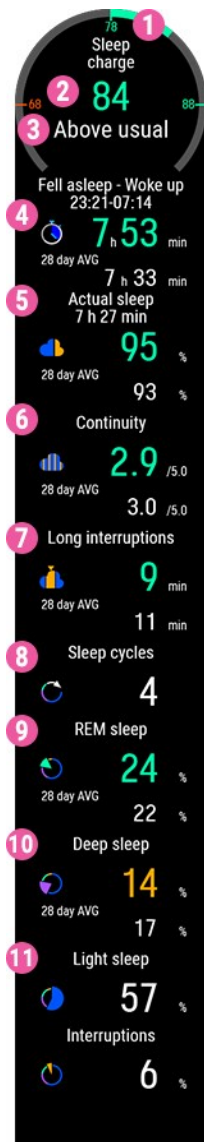


Herättyäsi näet unitietosi [Nightly Recharge](#) -kellotaulusta. Avaa Nightly Recharge -tilan tiedot painamalla OK-painiketta, ja siirry sitten ALAS-painikkeella **Unen tilan tiedot** -kohtaan. Avaa tarkemmat tiedot painamalla OK-painiketta.



Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti. **Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy Nightly Recharge -kellotaulussa, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Kerro kellolle olevasi hereillä painamalla OK-painiketta. Vahvista painamalla OK-painiketta, niin kello tekee välittömästi yhteenvedon unestasi.

Unen tilan tiedot -näkyvässä näkyvät seuraavat tiedot:

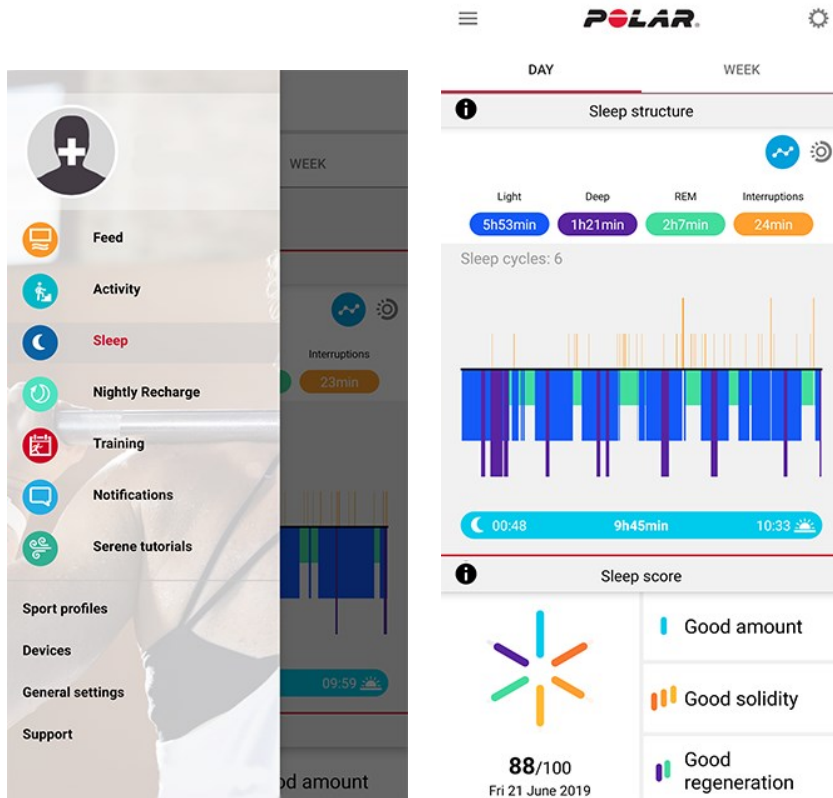


- Unituloksen tilan käyrä**
- Unitulos (1-100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
- Unen tila** = unituloksesi verrattuna omaan tasoosi. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
- Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
- 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.
- Yhtenäisyys (1–5):** Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.
- Pitkät keskeytykset (min)** kertoo, kuinka kauan olit hereillä. Tähän lasketaan yli minuutin kestäneet keskeytykset. Normaalin yöunen 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.
- Unisyklit:** Tavallisesti yöunessa on 4–5 unisykliä yön aikana. Koko uniaika on tällöin noin kahdeksan tuntia.
- 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.
- 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 hidasaaltouneksi.
- Kevyt uni %:** Kevyt uni on siirtymävaihe hereilläolon ja syvempien univaiheiden välillä. Kevyestä unesta on helppo herätä, sillä sen aikana herkkyys ulkoisille ärsykkeille pysyy melko korkeana. Kevyt uni edistää myös henkistä ja fyysisistä palautumista, vaikka REM-uni ja syvä uni ovat palautumisen osalta tärkeimpiä.

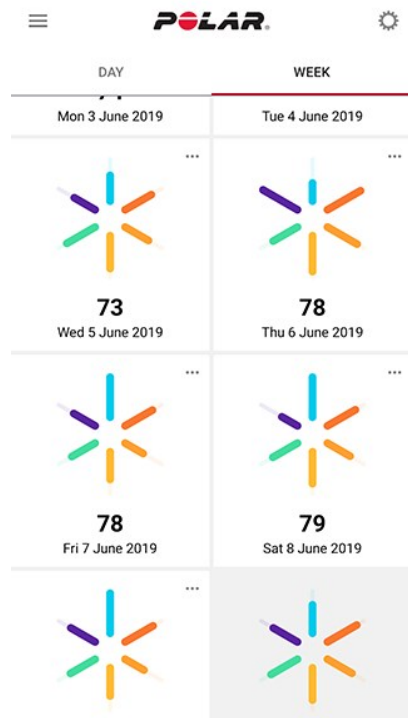
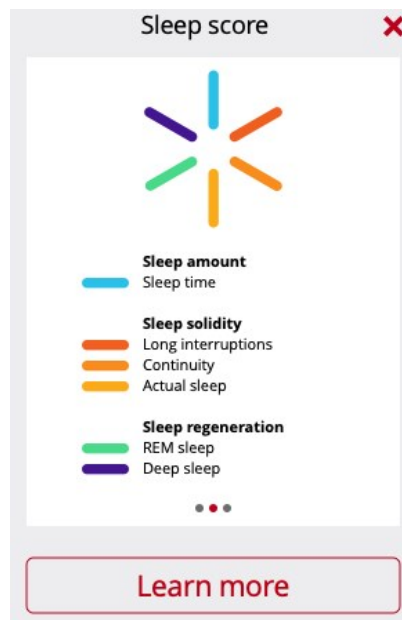
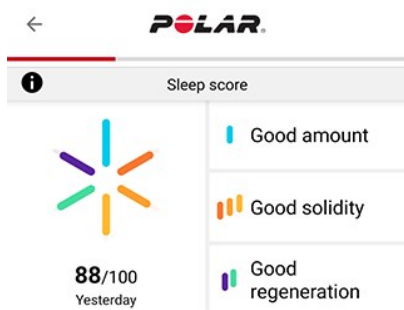
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Nukkuminen on aina yksilöllistä. Ei siis kannata verrata omia unetilastoja 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.

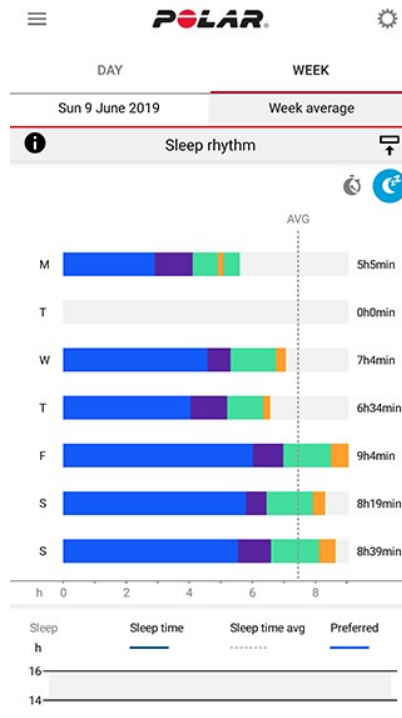
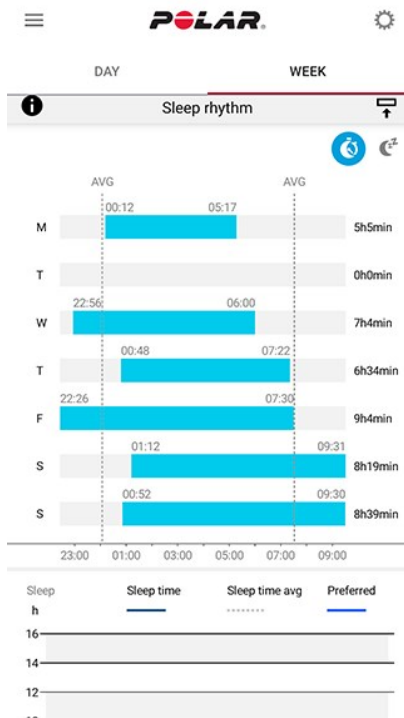
Näet unietiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkyssä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen.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



Unirytmiosiossa näet uniaikaa ja univaiheita koskevat tiedot viikon ajalta.



Näet pitkän aikavälin uniritietosi 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, uniaika, 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™

Polar SleepWise™ auttaa ymmärtämään, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Viimeaikaisen unen määrän ja laadun lisäksi huomioimme myös unirytmien vaikutuksen. SleepWise näyttää, miten viimeaikainen unesi vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Kutsumme tätä **Unen antamaksi vireydeksi**. Se auttaa terveellisen unirytmien 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.

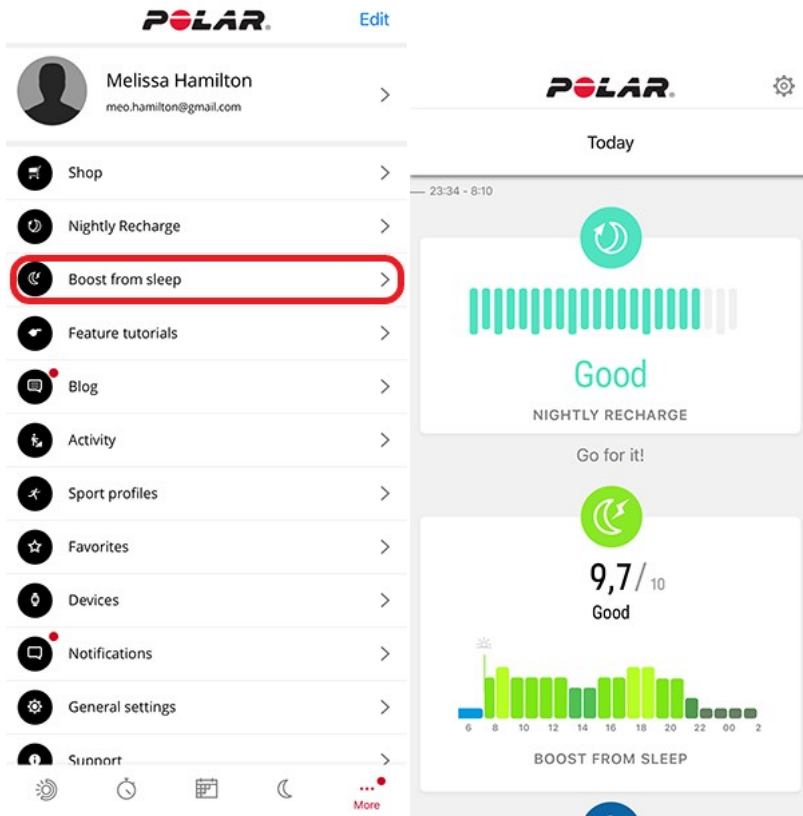
SleepWise on täysin automaattinen, joten sinun tarvitsee vain seurata untasi Sleep Plus Stages -yhteensopivalla Polar-kellolla. Toiminto on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa.

## Päivittäinen Unen antama vireys

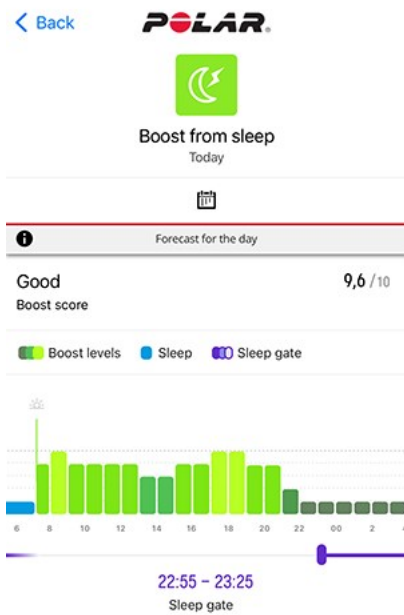
Huomaa, että Unen antama vireys -ennusteet edellyttävät vähintään viittä unitulosta seitsemän edellisen päivän ajalta. Jos et ole pitänyt kelloa ranteessa tai jos unen seuranta on epäonnistunut, voit lisätä unitulosten määrää myös lisäämällä uniajat manuaalisesti sovelluksessa.

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 univielan 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.

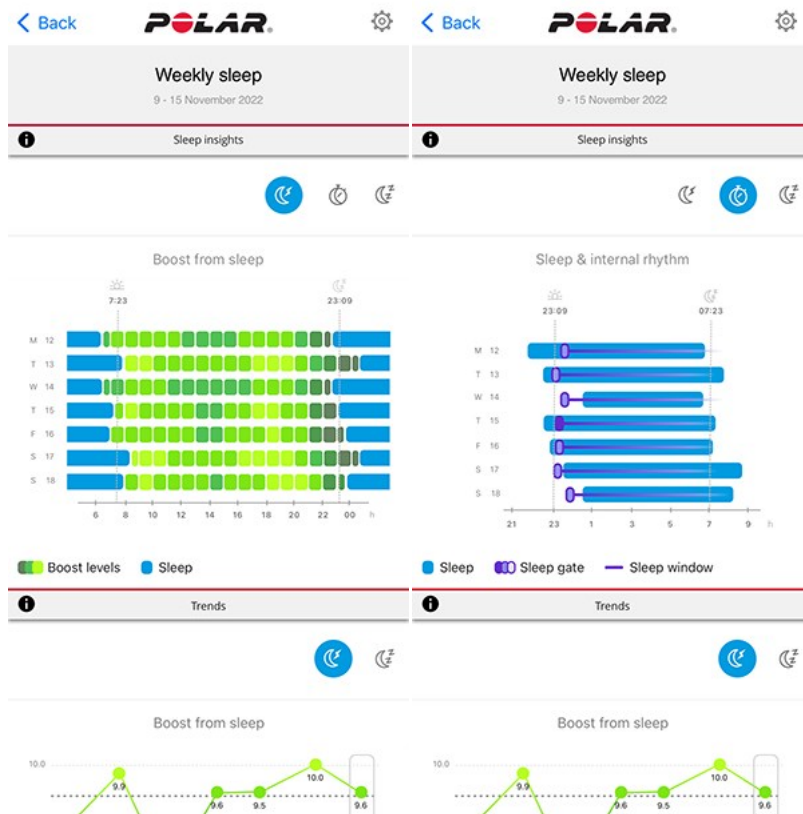
## Unipohjaiset vireystasot

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 kävelynkin. 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 rytmiäsi 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.

## Viikoittainen uni

**Viikoittainen uni** -näkyssä voit vertailla ja analysoida eri öiden unitietoja. 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 rytmiin. Esimerkiksi viikonloppuisin valvominen tai aikavyöhykkeeltä toiselle matkustaminen voi häiritä rytmien välistä tasapainoa.

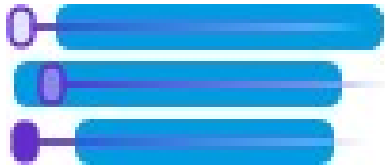
**Uniportti** ennakoii, milloin kehosi on valmis nukahtamaan. Uniportti voi olla helposti tunnistettavissa tiedoistasi – tai sitten ei. Epäsäännöllinen unirytmisi tai nukkuminen epätavallisiin aikoihin voi sekoittaa sisäistä rytmiäsi ja tehdä uniportista heikommin tunnistettavan.

### Uniportin tunnistettavuus

3/3 2/3 1/3

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 tyypillisestä 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 seuranta- 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 luotettava.

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 vuorokausirytmisi. Mallien antamat tulokset on tyypillisesti 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.

# Serene™- ohjattu hengitysharjoitus

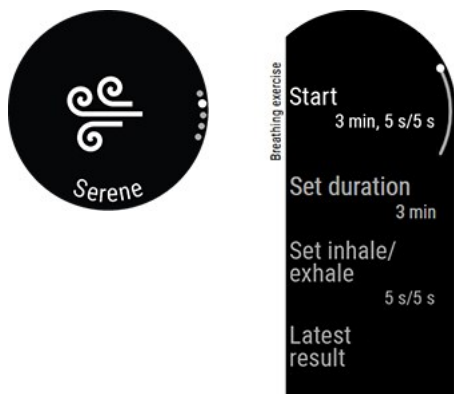
Serene™ on **ohjattu hengitysharjoitus**, joka auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi sekä hallitsemaan stressiä. Serene ohjaa sinua hengittämään hitaalla, säännöllisellä rytmillä. **Kuusi henkäystä minuutissa** on optimaalinen hengitystiheys **stressin lievittämiseen**. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa lyödä samaan tahtiin hengityksesi kanssa, ja sykeväli 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 yhteenvetdon ajasta, jonka olet viettänyt kolmella **tyyneysvyöhykkeellä**. 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 **hyvinvointiasi** 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 sykeväli 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). Sykeväli vaihtelee 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 kestävästä valmistautumisvaiheesta jälkeen.

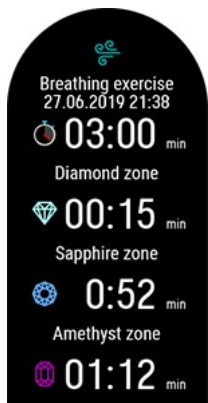
- Seuraa ohjeita näytöltä tai värinäilmoitusten avulla.
- Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta.
- Animaation pääasiallisen ohjaavan elementin **väri vaihtuu** sen mukaan, millä tyyneysvyöhykkeellä olet.
- Harjoituksen jälkeen kello näyttää tulokset kertomalla, kuinka pitkän ajan vietit eri tyyneysvyöhykkeillä.



**Tyyneysvyöhykkeet** ovat Ametisti, Safiiri ja Timantti. Tyyneysvyöhykkeet kertovat, miten hyvässä tasapainossa sykkeesi ja hengityksesi ovat ja miten lähellä optimaalista hengitystiheyttä (kuusi henkäystä minuutissa) olet. Mitä korkeampi vyöhyke, sitä paremmin hengitys mukautui optimaaliseen rytmiin. Korkeimmalle Timantti-tyyneysvyöhykkeelle pääseminen edellyttää, että hengitystiheytesi on noin kuusi henkäystä minuutissa tai hitaampi. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän hyötyä 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 (VO<sub>2</sub>max). Kuntotestin laskelma perustuu leposykkeeseen, sykevälivaihteluun ja henkilökohtaisiin tietoihisi, joita ovat sukupuoli, ikä, pituus, paino ja oma arviosi fyysisestä aktiivisuustasostasi eli treenitaustasi. 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 räsitystä, 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 treenitaustasi, 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

Valitse kellosta **Kuntotesti > Rentoudu ja aloita testi**. Kello alkaa etsiä sykettäsi.

Kun syke löytyy, **Asetu makuulle ja rentoudu** tulee näyttöön. Pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista.

Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos kello ei löydä sykesignaaliasi, 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 värinäähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun  $VO_{2max}$ -arvosi.

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

- Tallenna arvo **fyysisiin asetuksiisi** painamalla OK-painiketta.
- Peruuta tallennus painamalla TAKAISIN-painiketta vain, jos tiedät hiljattain mitatun  $VO_{2max}$ -arvosi, 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, maksimiteho alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti).  $VO_{2max}$  kertoo hyvin sydän- ja



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

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

## FitSpark™- päivittäinen treniopas

FitSpark™-treniopas tarjoaa **päivittäin valmiita treniohjelmiä** 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 treenesi 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)
- VO<sub>2max</sub> (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

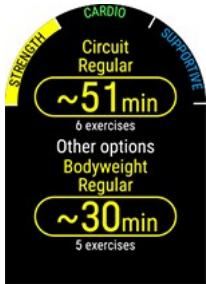
Siirry ajannäyttöttilassa YLÖS- ja ALAS-napeilla **FitSpark**-kellotauluun.

**FitSpark**-kellotaulussa on seuraavat eri treenikategorioiden näkymät:



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

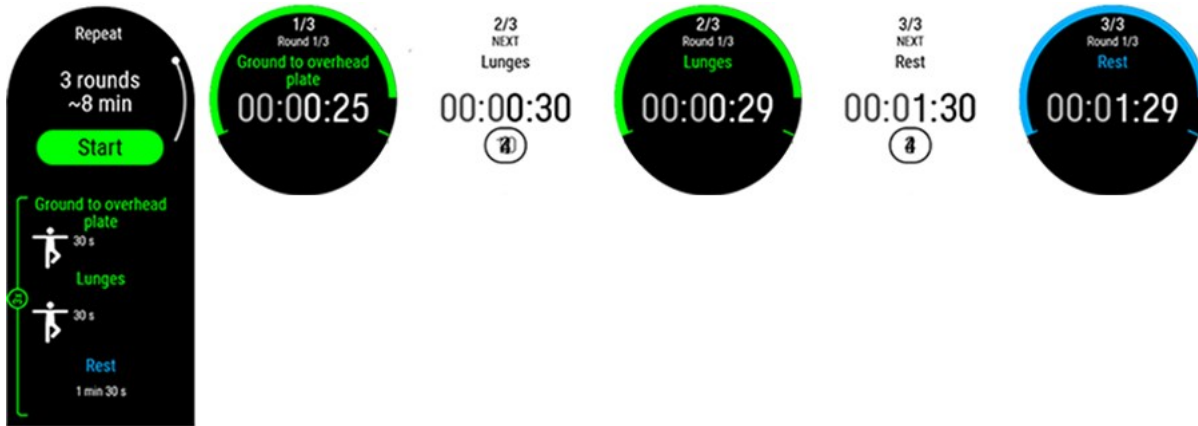
Katso treeniehdotukset painamalla OK-nappia **FitSpark**-kellotaulussa. Näet sinulle treenihistoriasi ja kuntotasosi perusteella parhaiten sopivan treenin ensimmäisenä. Tarkastele vaihtoehtoisia treeniehdotuksia selaamalla alaspäin. Näet treenin tarkan erittelyn, kun valitset treeniehdotuksen painamalla OK-nappia. Näet treeniin sisältyvät liikkeet (voimaharjoittelussa ja huoltavissa treeneissä) selaamalla näyttöä alaspäin ja ohjeet kunkin liikkeen suorittamiseen valitsemalla yksittäisiä liikkeitä. Valitse treenitavoite selaamalla kohtaan **Aloita** ja painamalla OK-nappia. Aloita treenitavoitteen suorittaminen valitsemalla lajiprofiili.



## 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.

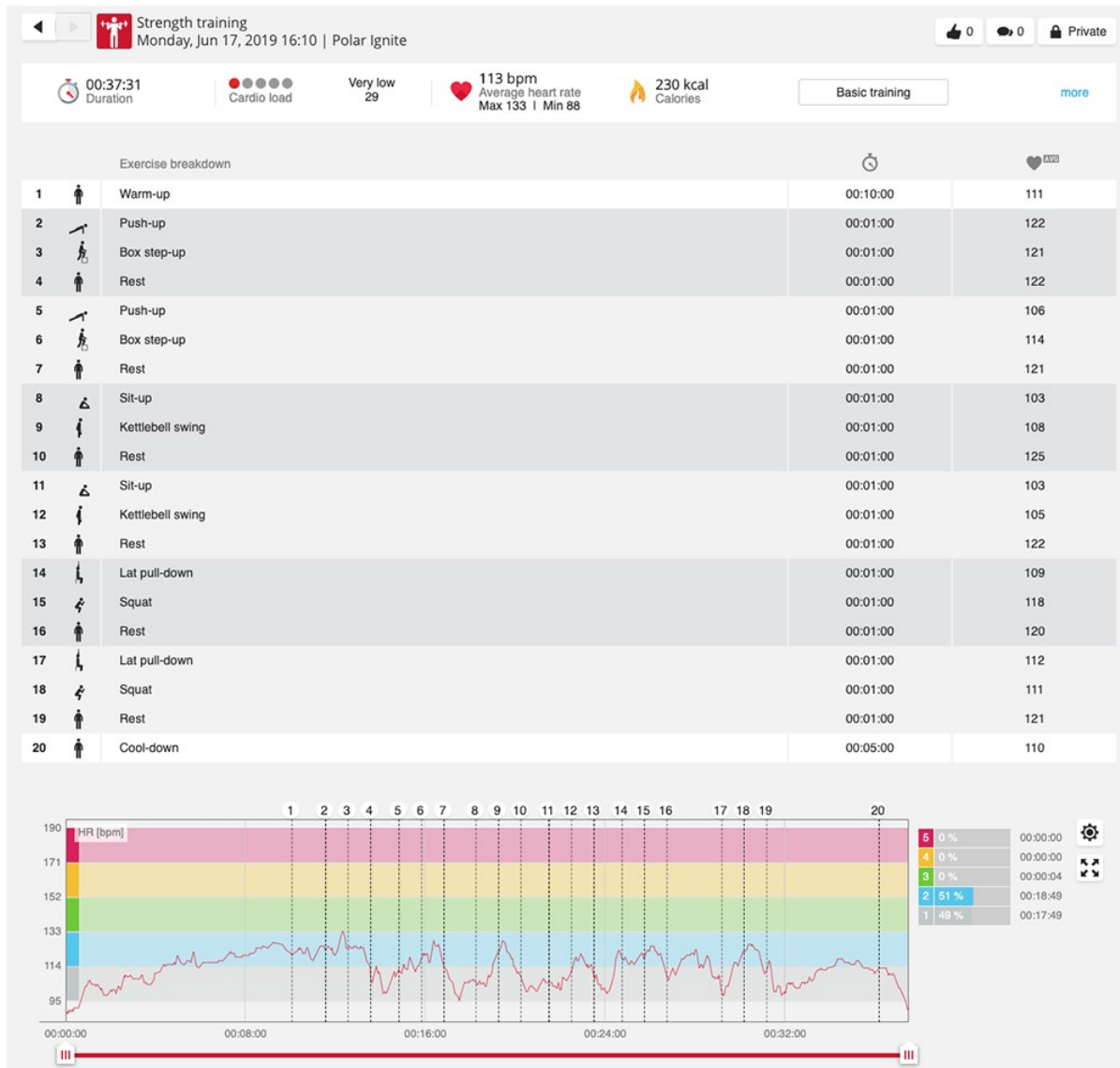
Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja 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.



### 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 keskiarvosykeesi 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](#).

## Paikannussatelliitit

Kellossa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus (GNSS), joka mittaa nopeutta, matkaa ja korkeutta ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet treenin jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

Voit vaihtaa satelliittipaikannusjärjestelmää, jota kellosi käyttää GPS:n ohella. Asetukset löytyvät kellosta kohdasta **Yleisasetukset > Paikannussatelliitit**. Valittavana on **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** tai **GPS + QZSS**. Oletusasetuksena on **GPS + GLONASS**. Vaihtoehdot antavat sinulle mahdollisuuden kokeilla erilaisia satelliittipaikannusjärjestelmiä ja selvittää, voivatko ne antaa parempia tuloksia kattamallaan alueilla.

**GPS + GLONASS** GLONASS on venäläinen maailmanlaajuinen satelliittipaikannusjärjestelmä. Se on oletusarvoisesti käytössä, koska sen maailmanlaajuinen satelliittinäkyvyys ja luotettavuus ovat näistä kolmesta vaihtoehdosta parhaimmat, ja suosittelemme yleisesti käyttämään sitä.

**GPS + Galileo** Galileo on maailmanlaajuinen, Euroopan unionin luoma satelliittipaikannusjärjestelmä.

## GPS + QZSS

QZSS on neljän satelliitin paikallinen ajansiirtojärjestelmä ja satelliittipohjainen parannusjärjestelmä, joka on kehitetty parantamaan GPS:ää Aasian ja Oseanian alueilla ja erityisesti Japanissa.

## Avustettu GPS

Kello käyttää avustettua GPS (A-GPS) -palvelua satelliittien nopeaan etsintään. A-GPS-tietojen avulla kello löytää GPS-satelliittien ennakkoidut sijainnit. Näin kello tietää, mistä satelliitteja kannattaa etsiä, ja löytää sijaintisi nopeammin.

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.



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.

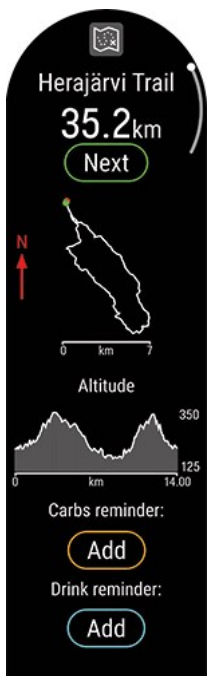
## Reittiopastus

Reittiopastus ohjaa sinua aiemmin tallentamillasi reiteillä ja reiteillä, jotka olet tuonut Flow-verkkopalveluun kolmannen osapuolen palveluista, kuten [komoot](#) tai [Strava](#). Reittitiedostoja voi tuoda Flow-verkkopalveluun myös suoraan GPX- tai TCX-muodossa.

Voit mennä reitin aloituspisteeseen, päätepisteeseen tai reitin lähimpään pisteeseen (reitin varrella oleva piste). Kellosi opastaa sinut ensin valitsemaasi aloituspisteeseen. Kun olet reitillä, kellosi opastaa sinut reitin loppuun asti. Noudata vain näytöllä näkyviä ohjeita. Näytön alareunasta näet, kuinka pitkä matka on vielä jäljellä.

### Reitti- ja korkeusprofiilit

Kun olet valinnut reitin, näet sen yleiskatsauksen ja korkeusprofiilin. Näin tunnistat helposti reitit ja tiedät, mitä voit odottaa treeniltäsi.



## Suunniteltujen reittien kokonaisnousu ja -lasku

Kun aloitat suunnitellun reitin, näet näytöllä reitin kokonaisnousun ja -laskun. Seuratessasi reittiä nousu- ja laskulukemat päivittyvät, joten näet aina reitin jäljellä olevan nousun ja laskun. Näet myös kulloisenkin nousun tai laskun kaltevuuden. Tiedät siis aina, missä olet menossa ja kuinka paljon nousua ja laskua sinulla on vielä jäljellä.

Kun seuraat suunnittelematonta reittiä, näet edellisen kilometrin nousun ja laskunsekä kulloisenkin nousun tai laskun kaltevuuden.



Voit suunnitella yksityiskohtaisia reittejä [komootin](#) avulla ja siirtää ne kelloosi Flow-palvelun kautta.

## Reitin lisääminen kelloon

Voit lisätä reitin kelloosi tallentamalla sen suosikiksi Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoimalla sen sitten kelloosi. Katso lisätietoja kohdasta [SUOSIKKIEN JA TREENITAVOITTEIDEN HALLINNOINTI POLAR FLOW'SSA](#).

## Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa

1. Valitse haluamasi lajiprofiili ja paina treenin aloitustilassa VALO-nappia, niin pääset pikavalikkoon.
2. Valitse luettelosta **Reitit** ja sitten reitti, jonka haluat kulkea.
3. Lisää halutessasi **hilarimuistutus** tai **juomamuistutus** ja valitse **Aloita**.
4. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä**, **Reitin varrelta**, **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.
5. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit. Aloita sitten treeni painamalla OK-nappia. Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin ennen treenin aloittamista. Kalibroi se noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.

6. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin.

Kun reitti on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin päätepiste saavutettu**.

## Näkymän lähentäminen

Reittinäkymää voi lähentää tai loitontaa. Paina **OK**-nappia ja valitse **Zoomaa +/-**. Säädä sitten reittinäkymää napeilla + ja -.



## Reitin vaihtaminen kesken treenin

Reittiä voi vaihtaa treenin aikana.

1. Keskeytä treeni TAKAISIN-napilla ja avaa pikavalikko VALO-napilla.
2. Valitse **Reitit**, jolloin kello kysyy: **Haluatko muuttaa reittiä?** Valitse **Kyllä** ja sitten haluamasi reitti luettelosta.
3. Valitse **Aloita**, kun olet valmis.

## Takaisin alkuun

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin treenisi aloituspisteeseen.

Takaisin alkuun -ominaisuuden käyttäminen:

1. Siirry pikavalikkoon treenin aloitustilassa painamalla VALO-nappia.
2. Valitse luettelosta **Takaisin alkuun** ja sitten **Päällä**.

Jos haluat siirtyä takaisin alkuun treenin aikana, keskeytä treeni, avaa pikavalikko VALO-napilla, siirry 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 yksittäisen treenin 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 (lennuntietä 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 Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoida sen kelloosi.

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

## Kisavauhtitavoitteen luominen kellossa

Voit luoda kisavauhtitavoitteen pikavalikon treenin aloitustilassa.

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötalassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.
2. Siirry pikavalikkoon treenin aloitustilassa painamalla VALO-nappia.
3. Valitse luettelosta **Kisavauhti** ja aseta matka ja kesto. Vahvista painamalla OK-nappia. Kello näyttää vaaditun vauhdin/nopeuden tavoiteajan saavuttamiseksi ja palaa sitten treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin.

# Strava Live -segmentit

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

Huomaa, että sinulla on oltava [Strava Summit -analyysipaketti](#), jotta voit käyttää Strava Live -segmenttejä Polar Pacer Prossa. Kun olet aktivoinut Strava Live -segmentit, vienyt segmenttejä Flow-tilillesi ja synkronoinut ne Pacer Prohon, saat kelloon ilmoituksen, kun lähestyt jotakin suosikiksi merkitsemääsi Strava-segmenttiä.

Kun olet suorittamassa segmenttiä, kellosi näyttää reaaliaikaiset tiedot suorituksesta, joten tiedät, oletko edellä vai jäljessä segmentin omaa ennätystäsi (PR). Tuloksesi lasketaan ja näytetään kellossa välittömästi segmentin päättyessä, mutta lopulliset tulokset on tarkistettava osoitteesta [Strava.com](https://www.strava.com).

## Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen

Voit yhdistää Strava- ja Polar Flow -tilisi Polar Flow -verkkopalvelussa TAI Polar Flow -sovelluksessa.

Polar Flow -verkkopalvelussa mene kohtaan **Asetukset > Kumppanit > Strava > Yhdistä**

tai

Polar Flow -sovelluksessa mene kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä > Strava** (yhdistä pyyhkäisemällä nappia).

## Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi

1. Valitse Strava-tililtäsi segmentit, jotka haluat tuoda Polar Flow'n Suosikkeihin / Pacer Prohon, napsauttamalla segmentin nimen vieressä olevaa tähtikuvaketta.
2. Tuo valitut Strava Live -segmentit Polar Flow -tilillesi napsauttamalla Polar Flow -verkkopalvelun Suosikit-sivulla nappia Päivitä Strava Live -segmentit.



3. Pacer Prossa voi olla kerrallaan enintään 100 suosikkia. Valitse Pacer Prohon siirrettävät segmentit napsauttamalla Strava Live -segmentit -luettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan Pacer Pron synkronointiluetteloon. Voit muuttaa suosikkien järjestystä Pacer Prossa vetämällä ja pudottamalla.
4. Tallenna muutokset kelloosi synkronoimalla Pacer Pro.

Katso lisätietoja suosikkien hallitsemisesta Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa kohdasta [Suosikkien ja treenitavoitteiden hallitseminen Polar Flow'ssa](#).

Saat lisätietoja Strava-segmenteistä [Strava-tuesta](#).

## Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen

Strava Live -segmentit edellyttävät GPS:ää. Varmista, että GPS on asetettu päälle niissä juoksu- ja pyöräilylajiprofiileissa, joita haluat käyttää.

Kun aloitat juoksu- tai pyöräilytreenin, lähellä olevat kelloosi synkronoidut Strava-segmentit (enintään 50 kilometrin päässä pyöräillessä tai 10 kilometrin päässä juostessa) näkyvät Strava-segmenttien treeninäkymässä. Siirry Strava-segmenttien näkymään treenin aikana YLÖS- ja ALAS-napeilla.



Kun lähestyt segmenttiä (eli kun olet enintään 200 metrin päässä pyöräillessä tai 100 metrin päässä juostessa), saat kelloosi ilmoituksen, ja kello näyttää sinulle segmenttiin jäljellä olevan matkan. Voit peruuttaa segmentin painamalla kelloosi Takaisin-nappia.



Saat toisen ilmoituksen, kun saavut segmentin aloituspisteeseen. Segmentin tallennus käynnistyy automaattisesti. Segmentin nimi ja oma ennätysaikasi näkyvät kelloasi näytöllä.



Näytöltä näet, oletko edellä vai jäljessä omaa parasta tulostasi (tai KOM/QOM-tulosta, jos suoritat segmenttiä ensimmäistä kertaa) ja mikä on nopeutesi/vauhtisi ja jäljellä oleva matka.



Kun olet suorittanut segmentin, kellosi näyttää aikasi ja laskee erotuksen omaan parhaaseen tulokseesi. Näytöllä näkyy PR-symboli, jos teit uuden oman ennätöksesi.



## Hill Splitter™

Hill Splitter™ kertoo, miten suoriuduit treenisi ylä- ja alamäkiosuuksilla. Hill Splitter™ tunnistaa automaattisesti kaikki ylä- ja alamäet GPS-pohjaisten nopeus- ja matkatietojen sekä ilmanpaineeseen perustuvien korkeustietojen perusteella. Se näyttää reittisi jokaisen mäen osalta tarkat suoritus-tietosi, kuten matkan, nopeuden, nousun ja laskun. Saat tietoja treenisi korkeusprofiilista ja voit vertailla eri treenien mäkitilastoja. Jokaisesta mäestä tallennetaan automaattisesti tarkat tiedot. Kierroksia ei tarvitse tallentaa manuaalisesti.

Hill Splitter mukautuu treenimaastoihin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kun treenaat tasaisessa maastossa, myös pienet mäet lasketaan. Kun taas treenaat alueilla, joilla on suuria korkeusvaihteluita, kuten vuoristossa, pienimpiä mäkiä ei lasketa. Mukautuminen tapahtuu aina treenikohtaisesti.

Mäiksi laskettavat miniminousut tai -laskut riippuvat lajiprofiilistasi. Alamäkilajeissa (lumilautailu, alppihiihto, off-piste-hiihto ja telemark-hiihto) minimi on 15 metriä ja kaikissa muissa lajeissa 10 metriä.

Hill Splitter edellyttää yhden sekunnin GPS-tallennusväliä. Sitä ei voi käyttää yhden tai kahden minuutin tallennusväliillä.

## Hill Splitter -näkyvän lisääminen lajiprofiiliin

Hill Splitter -treeninäkyvä on oletuksena käytössä kaikissa juoksu-, pyöräily- ja alamäkilajiprofiileissa, mutta sen voi lisätä mihin tahansa lajiprofiiliin, joka käyttää GPS:ään ja ilmanpaineeseen perustuvaa korkeusmittausta.

Flow-verkkopalvelussa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalla, johon haluat lisätä Hill Splitterin.
2. Valitse **Laitekohtainen**.
3. Valitse **Pacer Pro > Treeninäkyvät > Lisää uusi > Koko näyttö > Hill Splitter** ja tallenna.

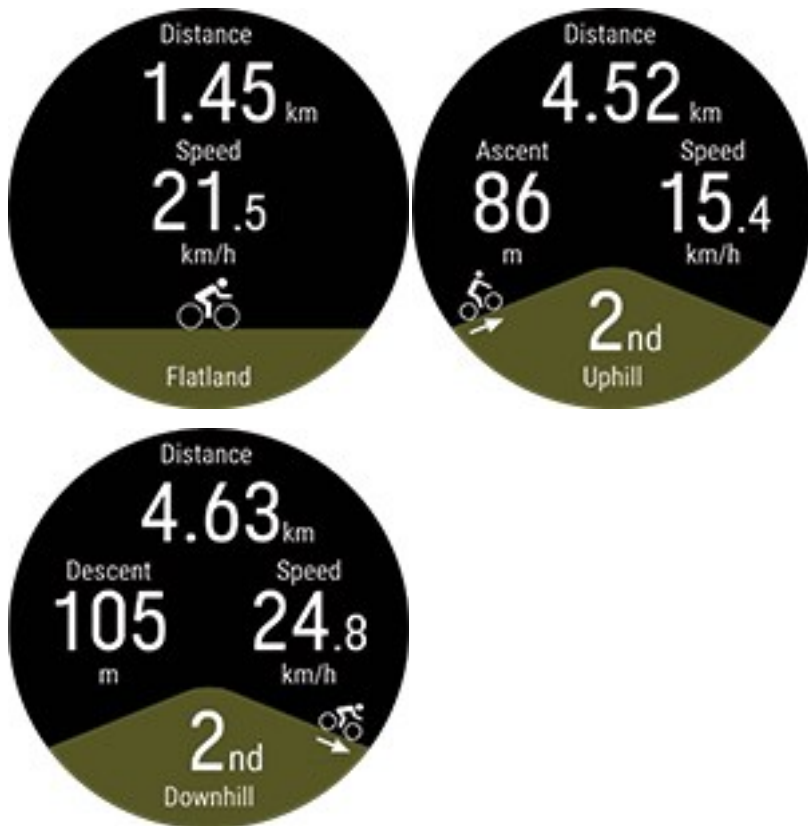
Flow-mobiilisovelluksessa:

1. Siirry päävalikkoon ja valitse **Lajiprofiilit**.
2. Valitse laji ja napauta **Muokkaa**-kohtaa.
3. Lisää Hill Splitter -treeninäkymä.
4. Napauta lopuksi Valmis-nappia.

Muista synkronoida asetukset Polar-laitteeseesi.

## Treenaaminen Hill Splitterin kanssa

Kun olet aloittanut treenin, siirry Hill Splitter -näkymään YLÖS-/ALAS-napeilla. Näet treenin aikana seuraavat tiedot:



- Matka: tämänhetkisen segmentin (tasamaa, ylämäki tai alamäki) matka
- Tämänhetkisen segmentin nousu/lasku
- Nopeus

Huomaa, että mäestä tasamaalle siirryttäessä esiintyy pientä viivettä. Näin varmistetaan, että mäki on päättynyt. Vaikka mäen vaihtuminen tasamaaksi näkyy viiveellä Hill Splitter -treeninäkyvässä, mäen päättymiskohta merkitään tietoihin oikein. Eli kun katsot treenin yhteenvetoa Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa, tiedot näkyvät oikein.

### Mäkitietojen ponnahtusnäkymä

Alamäkilajeissa (lumilautailu, alppihiihto, off-piste-hiihto ja telemark-hiihto) näet edellisen mäen tiedot ponnahtusnäkyvästä. Se tulee näkyviin, kun olet laskenut mäen alas ja noussut mäkeä takaisin ylös 15 metriä. Ponnahtusnäkymä on suunniteltu siten, että se tulee näkyviin, kun olet hiihtohississä matkalla ylös.



- Matka: tämänhetkisen segmentin (tasamaa, ylämäki tai alamäki) matka
- Tämänhetkisen segmentin nousu/lasku
- Keskinopeus
- Mäen numero

## Hill Splitter -yhteenvedo

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



- Ylä- ja alamäkien määrä
- Ylä- ja alamäkien kokonaismatka

## Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

Näet kunkin ylämäki-, alamäki- ja tasamaasegmentin yksityiskohtaiset tiedot Flow-verkkopalvelussa, kun olet synkronoinut tiedot palveluun treenin jälkeen. Treenin yhteenvedo on saatavilla myös Flow-sovelluksessa.

Kunkin segmentin tiedot riippuvat käyttämästäsi lajiprofiilista ja sensoreista. Ne voivat sisältää esimerkiksi korkeus-, teho-, syke-, askeltiheys-/poljinnopeus- ja nopeustietoja.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19  
Duration

A B 25.53 km  
Distance

162 bpm  
Average heart rate  
Max 191 | Min 107

1341 kcal  
Calories

Tempo training +

less

Sport  
Mountain biking

How do you feel?  
Okay

Training notes  
Write a note about this training

03:32 min/km  
Average pace  
Max 02:04

51 rpm  
Average cadence  
Max 97

2 Uphill  
1 Downhill

1.03 km  
Uphill total  
00:05:00

191  
Very high  
Cardio load

65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat

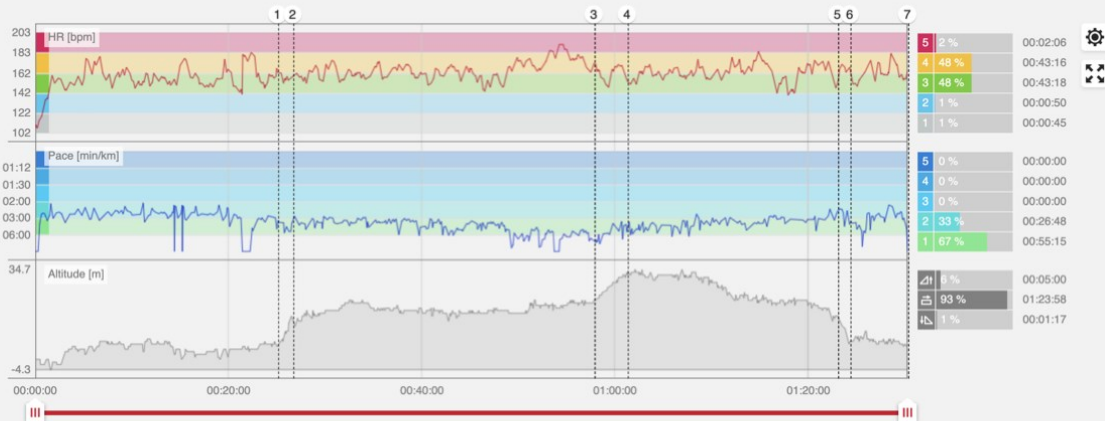
65 m  
Ascent

0.46 km  
Downhill total  
00:01:17

641  
Medium  
Perceived load

5 Hard  
Your estimate  
(RPE)

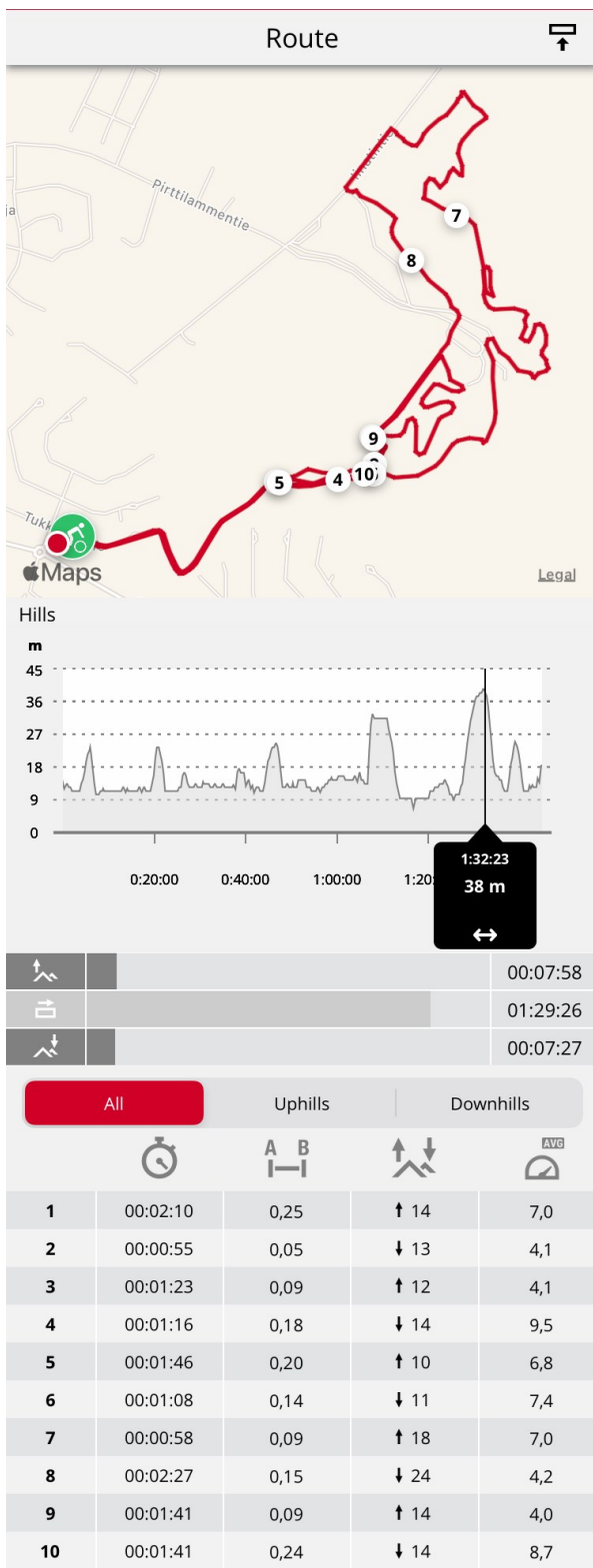
60 m  
Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## Komoot

Suunnittele yksityiskohtaiset reittisi Komootin avulla ja siirrä ne kelloosi. Näin reittiopas on aina mukanas! Olipa valintasi maantiepyöräily, vaellus, pyörävaellus tai maastopyöräily, Komootin erinomaisen suunnittelu- ja navigointiteknologian avulla voit tutustua uusiin alueisiin helposti.

Luo Komoot-tili, jos sinulla ei ole sellaista. Kun rekisteröidyt Komootiin, saat käyttöösi maksuttoman alueen, jolla voit kokeilla kaikkia tärkeimpiä toimintoja. Komoot suosittelee valitsemaan maksuttomaksi alueeksi kotiseutusi. Yhdistä sitten Komoot

Polar Flow'hun, niin saat kaikki Komoot-reittisi kelloosi. Aina kun synkronoit kellon, Flow-reittisi synkronoituvat komootiin automaattisesti.

Jos tarvitset apua Komootin käytössä, lue lisää tukisivuilta osoitteessa [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Komoot-reitit edellyttävät yhden sekunnin GPS-tallennusväliä. Sitä ei voi käyttää yhden tai kahden minuutin tallennusväliillä.

## Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen

Varmista ensin, että sinulla on Polar Flow- ja Komoot-tilit. Voit yhdistää Komoot- ja Polar Flow -tilisi Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa.

Polar Flow -verkkopalvelussa mene kohtaan **Asetukset > Kumppanit > Komoot > Yhdistä**.

tai


Polar Flow -sovelluksessa mene kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä > Komoot** (yhdistä pyyhkäisemällä nappia).




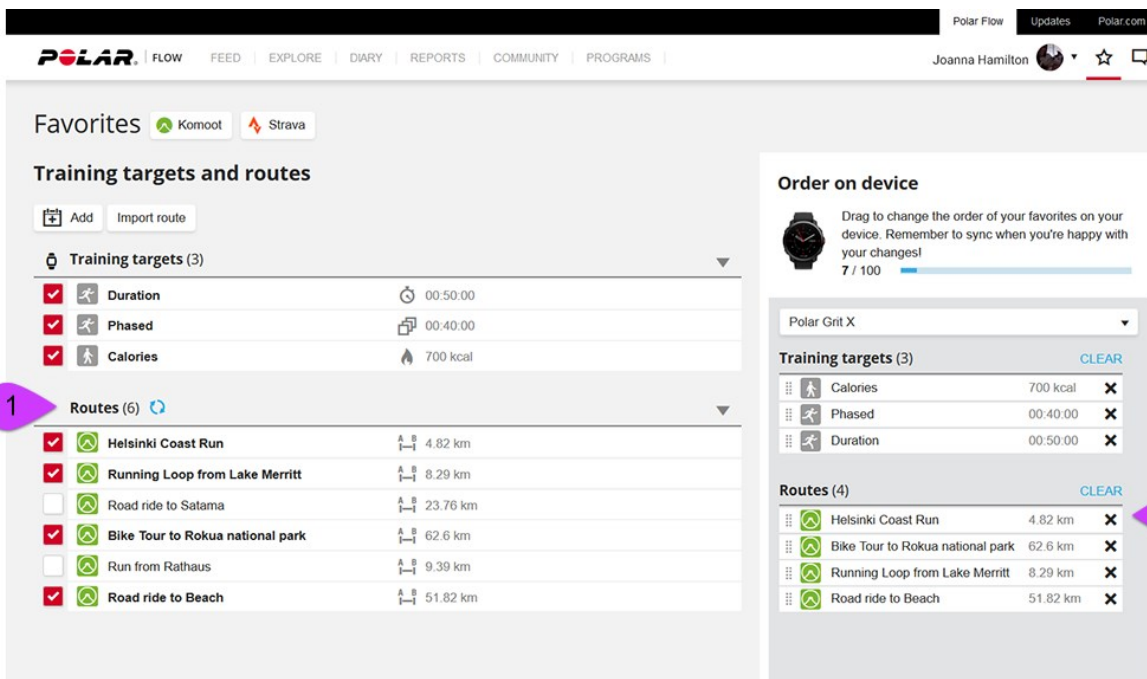
Kun olet yhdistänyt Komoot- ja Polar Flow -tilisi, kaikki suunnitellut Komoot-reittisi synkronoidaan Flow'ssa suosikkireiteiksesi, jos niiden alkupiste on Komoot-tilillä käyttöösi ottamilla alueilla.

## Komoot-reittien synkronoiminen kelloon

Voit valita kelloon siirrettävät reitit Polar Flow -verkkopalvelussa tai -sovelluksessa. Kellossa voi olla kerrallaan enintään 100 suosikkia.

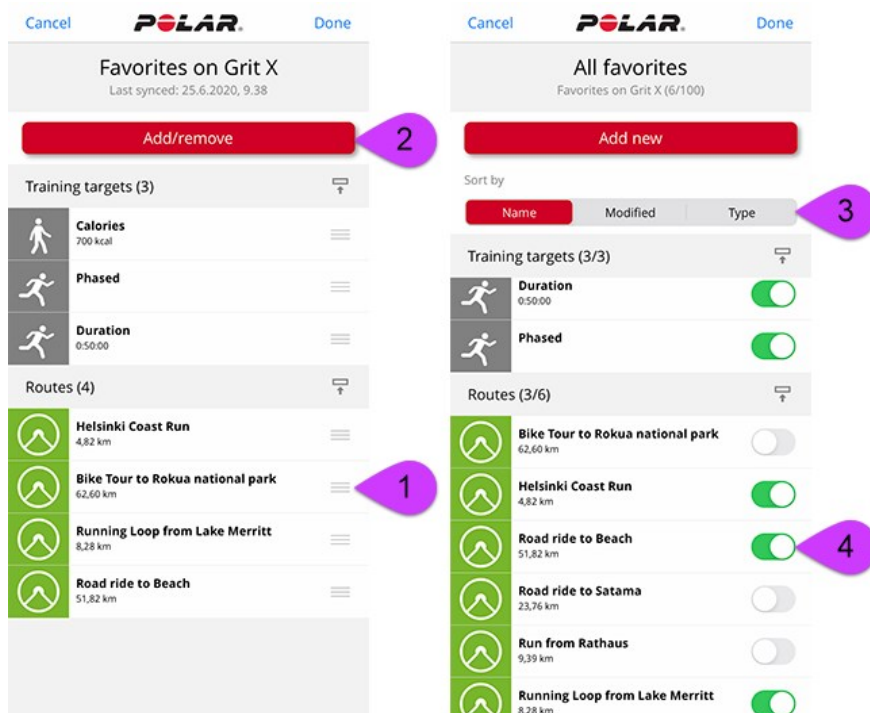
Siirry **Flow-verkkopalvelussa** Suosikit-sivulle napsauttamalla sivun yläreunan valikkopalkissa olevaa Suosikit-kuvaketta .

1. Valitse siirrettävät reitit napsauttamalla reittiluettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan kellon synkronointiluetteloon. Jos olet suunnitellut Komootilla uusia reittejä, voit päivittää ne reittiluetteloon napsauttamalla  -nappia.
2. Voit muuttaa reittien järjestystä kellossa vetämällä ja pudottamalla. Voit poistaa yksittäisiä reittejä napsauttamalla X-nappia tai kaikki reitit napsauttamalla **TYHJENNÄ**-nappia. Huomaa, että ne ovat yhä saatavilla suosikeissasi, vaikka poistat ne kellostasi.
3. Tallenna muutokset synkronoimalla kello.



Siirry **Flow-sovelluksessa** **Laitteet**-valikkoon ja laitesivulle. Selaa sivua alaspäin ja napauta **Lisää/poista**-nappia nähdäksesi kellossa olevat nykyiset suosikit.

1. Voit muuttaa reittien järjestystä kellossa pitämällä  (iOS) /  (Android) painettuna oikealla puolella ja vetämällä reitit haluamaasi kohtaan.
2. Jos haluat lisätä tai poistaa reitin, siirry kaikkien suosikkien luetteloon napauttamalla **Lisää/poista**-nappia.
3. Voit lajitella suosikkeja napauttamalla välilehtiä **Nimi**, **Muokattu** ja **Tyyppi**.
4. Voit poistaa reitin kellosta siirtämällä valitsimen vasemmalle ja lisätä reitin siirtämällä valitsimen oikealle.
5. Tallenna muutokset synkronoimalla kello.







Katso lisätietoja suosikkien hallitsemisesta Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa kohdasta [Suosikkien ja treenitavoitteiden hallitseminen Polar Flow'ssa](#).

## Treenin aloittaminen Komoot-reittiä käyttäen

1. Siirry pikavalikkoon treenin aloitustilassa painamalla VALO-nappia.
2. Valitse luettelosta **Reitit** ja sitten Komoot-reitti, jonka haluat kulkea. Lähin reitti näytetään ensimmäisenä.
3. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä** tai **Reitin varrelta**.
4. Valitse haluamasi lajiprofiili ja aloita treeni.
5. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin.



Kellosi opastaa sinut reitin läpi yksityiskohtaisilla ohjeilla.

## Sykealueet

Maksimisykkeesi prosenttiosuudet 50–100 % välillä jaetaan viiteen sykealueeseen. Voit helposti hallita treenisi 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 käsivarsinauhvoja. 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 määritykset Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun [Lajiprofiilit](#)-kohdassa.

## Askeltiheys ranteesta

Kun askeltiheys mitataan ranteesta, sen mittaamiseen ei tarvita erillistä sensoria. Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla. Huomaa, että juoksusensoria käytettäessä askeltiheys mitataan aina juoksusensorilla.

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksulajeissa: Juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastojuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu.

Näet askeltiheytesi treenin aikana, jos lisäät askeltiheyden lajiprofiiliin treeninäkymään, jota käytät juostessasi. Voit määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun **Lajiprofiilit**-kohdassa.

Lue lisää [askeltiheyden hyödyntämisestä harjoittelussa](#).

## 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 asetukseti. Niitä ovat ikä, sukupuoli, pituus, paino, maksimisyke, leposyke, VO2max, aerobinen kynnys ja anaerobinen kynnys. Nämä asetukset on tärkeää määrittää mahdollisimman tarkasti, jotta saat tarkkaa tietoa energianlähteiden kulutuksesta.

## Energianlähteiden yhteenveto

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:

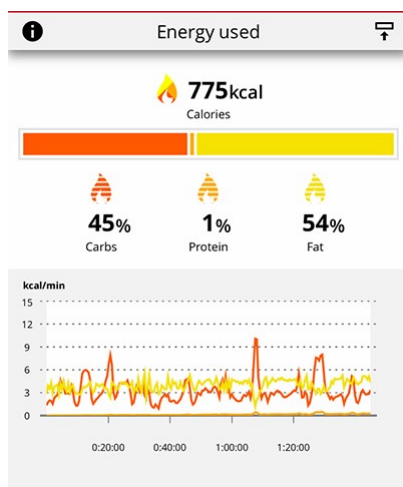


Treenin aikana kuluttamasi hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat.



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](#).

# Uintitilastot

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 tunnistaa uintityyliä ja tallentaa uimasi matkan, ajan ja vauhdin, vetotiheyden ja lepoajat. Lisäksi voit seurata kehitystäsi SWOLF-pisteiden perusteella.

**Uintityylit:** Kello tunnistaa seuraavat uintityylit ja laskee tyylikohtaiset tilastot sekä koko treenin kokonaistuloksen.

- 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. Voit valita altaan pituuden pikavalikon treenin aloitustilassa. Siirry pikavalikkoon painamalla VALO-nappia, valitse **Altaan pituus** -asetus 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.

## 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 treenisä 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 sykevyyllä varustettua Polar-sykesensoria ei voi käyttää kellon kanssa uinnin aikana, koska Bluetooth ei toimi vedessä.

## Uintitreinin aloittaminen

1. Siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia, valitse **Aloita harjoitus** ja selaa sitten **Uinti-**, **Allasuinti-** tai **Avovesiuinti**-profiiliin.
2. **Kun käytät Uinti-/Allasuinti-profiilia**, varmista, että altaan pituus on oikein. Jos haluat muuttaa altaan pituutta, siirry pikavalikkoon painamalla VALO-nappia, valitse **Altaan pituus** -asetus ja määritä oikea pituus.



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

3. Aloita treenin tallentaminen painamalla ALOITA.

## 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



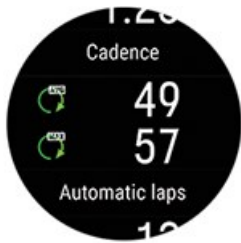
Kalorit

Rasvan osuus kaloreista (%)



Keskivauhti

Maksimivauhti



Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa)

- Keskiaverto vetotiheys
- Maksimivetotiheys

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

## Ilmanpainemittari

Ilmanpainemittarin toimintoja ovat korkeus, nousukulma, laskukulma, nousu ja lasku. Laite mittaa korkeutta ilmanpainesensorilla, joka muuntaa mitatun ilmanpaineen korkeudeksi. Nousu ja lasku näytetään metreinä/jalkoina.

Ilmanpaineeseen perustuva korkeuslukema kalibroidaan GPS:n avulla kaksi kertaa treenin ensimmäisten minuuttien aikana. Treenin alussa, kun kalibrointia ei vielä ole suoritettu, korkeus perustuu pelkkään ilmanpaineeseen, joten lukema voi olosuhteista riippuen olla hieman epätarkka. Korkeustiedot korjataan kalibroinnin jälkeen, joten treenin alussa näkyvät epätarkat lukemat korjautuvat automaattisesti jälkikäteen. Näet korjatut tiedot Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa treenin jälkeen, kun olet synkronoinut tiedot.

Tarkimpien korkeustietojen varmistamiseksi korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden luotettavasti esimerkiksi huipun tai topografisen kartan perusteella tai kun olet merenpinnan tasolla. Korkeuden voi kalibroida manuaalisesti koko näytön Korkeus-treeninäkyvässä. Aseta nykyinen korkeus painamalla OK-nappia.

Laitteessa oleva muta ja lika voivat aiheuttaa epätarkkoja korkeuslukemia. Pidä laite puhtaana, jotta korkeuden mittaus ilmanpainemittarilla toimii oikein.

## Kompassi

Jotta voit käyttää kompassia treenesi aikana, sinun on lisättävä se lajiprofiileihin, joissa haluat käyttää sitä. Siirry Flow-verkkopalvelussa kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalla, johon haluat lisätä kompassin. Siirry sitten kohtaan **Laitteeseen liittyvä** ja valitse **Pacer Pro > Treeninäkyvät > Lisää uusi > Koko näyttö > Kompassi** ja valitse **Tallenna**. Muista synkronoida muutokset kelloosi.

### Kompassin käyttäminen treenin aikana

Voit siirtyä kompassinäkymään treenin aikana YLÖS-/ALAS-napeilla. Sijaintisi ja ilmansuunnat näkyvät näytössä.



### Kompassin kalibrointi

Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin treenin aikana. Kalibroi se noudattamalla näytön ohjeita.

Voit myös kalibroida kompassin manuaalisesti pikavalikossa. Keskeytä treeni, siirry pikavalikkoon painamalla VALO-nappia ja valitse Kalibroi kompassi. Noudata näytöllä lukevia ohjeita.

### Suuntiman lukitseminen

Lukitse tämänhetkinen suuntima painamalla OK-nappia kompassin treeninäkymässä. Poikkeama lukitusta suuntimasta näkyy tämän jälkeen punaisena.

Huomaa, että kompassi on ensin kalibroitava.



## Sää

Sää-kellotaulu näyttää kuluvan päivän tuntiokohtaisen 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-kellotaulussa. Siirry Sää-kellotauluun painamalla YLÖS- tai ALAS-painiketta ajannäyttötilassa.

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





Weather forecast		
11.00	17°	2 ↗
12.00	18°	2 ↗
13.00	19°	2 ↗
14.00	19°	2 ↗
15.00	19°	2 ↗
16.00	18°	2 ↗
17.00	18°	2 ↗
18.00	17°	2 ↗
19.00	17°	2 ↗
20.00	16°	2 ↗
21.00	16°	2 ↗
22.00	15°	2 ↗
23.00	15°	2 ↗

- Sijainti
- Viimeksi päivitetty
- Päivitä (näkyvä, jos sää tiedot 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 sää tietoja, ole saatavilla.

### Huomisen sääennuste

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°

- 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

## Lajiprofiilit

Lajiprofiilit tarkoittavat kellossa olevia lajivaihtoehtoja. Kellossa on 14 oletuslajiprofiilia, mutta voit lisätä uusia lajeja Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa ja synkronoida ne kelloon. Näin voit luoda luettelon, joka sisältää kaikki suosikkilajisi.

Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **treeninäkymät** 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](#).



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](#).

## Puhelimen ilmoitukset

Puhelimen ilmoitukset -toiminnolla saat kelloosi hälytyksen tulevista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista. Saat kellon näyttöön samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. 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** tai **Päälle, kun et treena**. Huomaa, että treenin aikana et saa mitään ilmoituksia.

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 tietyinä aikana, ota Älä häiritse -toiminto käyttöön. Kun se on päällä, et saa ilmoituksia etkä 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 saat ilmoituksen, kellosi värisee ja näytön alareunaan tulee punainen piste. Lue ilmoitukset pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin tai kääntämällä rannettasi ja katsomalla kelloasi heti kellon värityä.

Kun saat puhelun, kellosi värisee ja näyttää soittajan nimen. Voit myös vastata puheluuun 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** -kellotaulusta muulloin kuin treenatessa. Ota musiikin hallintapainikkeet käyttöön kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Musiikin hallinta**. Voit hallita musiikkia treeninäytöstä, kellotaulusta tai molemmista. Valitse **treeninäyttö**, kun haluat hallita musiikkia treenien aikana. Valitse **Kellotaulu**, kun haluat saada hallintapainikkeet näkyviin kellotaulusta muulloin kuin treenatessa.

Musiikin hallinta on saatavilla iOS- ja Android-puhelimiin. Puhelimesi 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](#). Musiikin hallinta-asetukset tulevat näkyviin, kun olet yhdistänyt kellon puhelimeen Flow-sovelluksen kautta. Jos määritit kellon asetukset Polar Flow -sovelluksen kautta, kello on jo yhdistetty puhelimeen.

## Kellotaulu



- Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-napeilla Musiikin hallinta -kellotauluun.
- Saat edellinen-/seuraava- ja tauko-/toista-napit näkyviin painamalla OK-nappia. Siirry edelliseen tai seuraavaan kappaleeseen YLÖS-/ALAS-napeilla ja keskeytä toisto OK-napilla. Siirry äänenvoimakkuuden hallintaan painamalla VALO-nappia.

## Treenin aikana

Jos valitsit musiikin hallinnan treeninäytössä, musiikin hallinta -treeninäkymä on käytössä, kun soitin on päällä ja treeni on aloitettu.



- Siirry musiikin hallinta -treeninäkömään treenin aikana painamalla YLÖS-nappia.
- Saat edellinen-/seuraava- ja tauko-/toista-napit näkyviin painamalla OK-nappia. Siirry edelliseen tai seuraavaan kappaleeseen YLÖS-/ALAS-napeilla ja keskeytä toisto OK-napilla. Siirry äänenvoimakkuuden hallintaan painamalla VALO-nappia.

## Sykesensoritila

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

### Sykesensoritilan ottaminen käyttöön

1. Pidä OK-nappia painettuna ajannäyttöttilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**. Selaa haluamasi lajin kohdalle.
2. Siirry treenin aloitustilasta pikavalikkoon painamalla VALO-nappia.



Valitse **Jaa syke muihin laitteisiin**.



Valitse **Lisää uusi laite**.

3. Aktivoi ulkoisen laitteen yhdistämistila.
4. Valitse Pacer Pro ulkoisesta laitteesta.
5. Hyväksy Pacer Pron yhdistäminen ulkoiseen laitteeseen.
6. Sykkeen pitäisi näkyä sekä kellossasi että ulkoisessa laitteessa. Kun olet valmis, aloita treeni ulkoisesta laitteesta. Jos haluat tallentaa treenin kellolla, palaa treenin aloitustilaan ja aloita treenin tallennus painamalla OK-nappia.

### Sykkeen jakamisen keskeyttäminen

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

## Virransäästöasetukset

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

Virransäästöasetukset ovat [pikavalikossa](#). Voit siirtyä pikavalikkoon aikana VALO-napilla treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana ja multisport-treenin siirtymätilan.

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 asetus 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 rannesykeksenmittaus käytöstä. Säästä virtaa poistamalla se käytöstä, kun et välttämättä tarvitse syketietoja. Kun käytät sykevyyllä varustettua sykemittaria, rannesykeksenmittaus on oletuksena pois käytöstä.

### Näytönsäästäjä

Ota näytönsäästäjä käyttöön treeneissä, joissa sinun ei jatkuvasti tarvitse nähdä harjoitustietoja.

Kun näytönsäästäjä on käytössä, näytössä näkyy vain aika. Voit poistua näytönsäästäjätilasta ja nähdä harjoitustietosi painamalla mitä tahansa nappia. Näytönsäästäjä menee takaisin päälle kahdeksan sekunnin kuluttua.

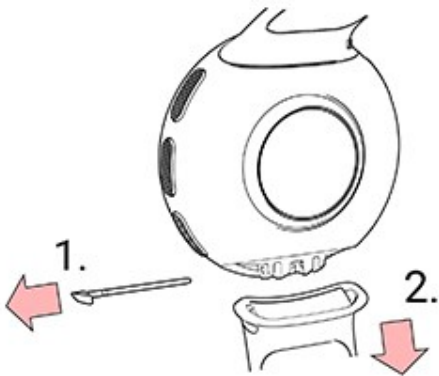
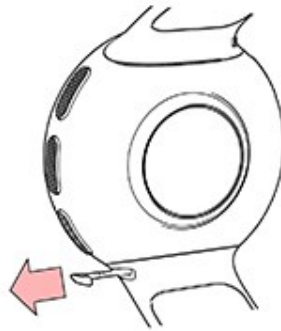
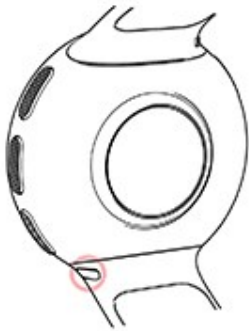
# Vaihdettavat rannekkeet

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.

## Rannekkeen vaihtaminen

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa. Suosittelemme irrottamaan rannekkeen kuulakärkikynän avulla.

1. Irrota ranneke työntämällä tappia varovasti. Käytä kuulakärkikynää, jonka kärki on vedetty sisään.
2. Aseta kuulakärkikynän pää tapin päälle ja työnnä tappi ulos rannekkeesta.
3. Irrota ranneke.
4. Aseta uusi ranneke paikalleen, vie tappi hihnan tapille tarkoitettuun reikään ja paina se tiukasti paikalleen. Varmista, että tapin pää on oikein päin.
5. Varmista, että tappi on työnnetty kokonaan reiän sisään. Valmista tuli!



# Rannekesovitin

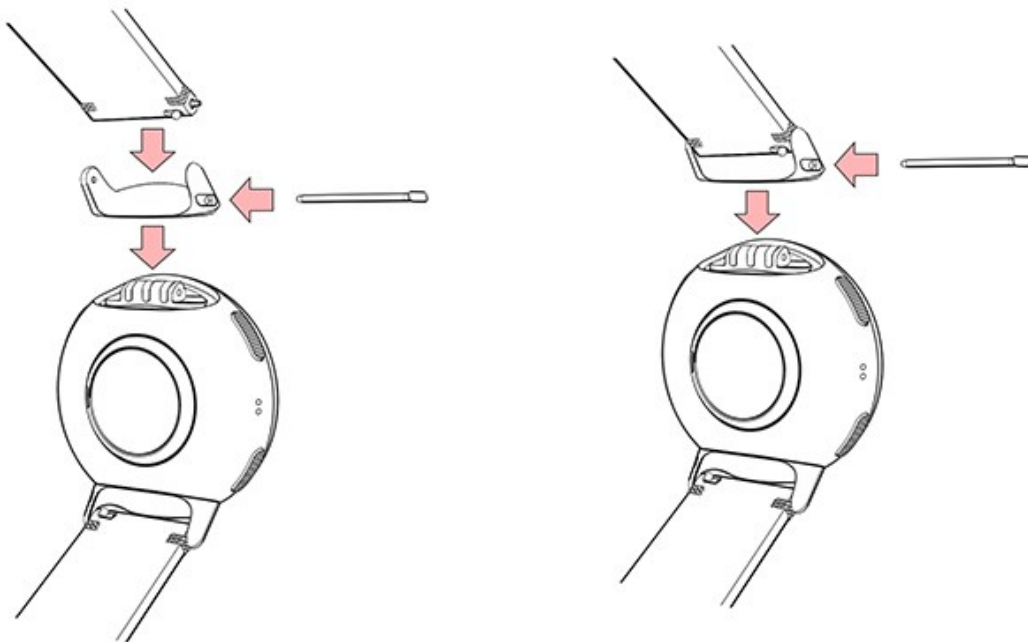
Jos käytät rannekesovitinta, Polar Pacer Pro on yhteensopiva kaikkien vakiomallisten jousitapillisten 20 mm:n rannekkeiden kanssa.

## Sovittimien kiinnittäminen kelloon

1. Aseta sovitin paikalleen, työnnä tappi sille tarkoitettuun reikään sovittimessa ja paina se tiukasti paikalleen. Varmista, että tappin pää on oikein päin.
2. Varmista, että tappi on työnnetty kokonaan reiän sisään. Valmista tuli!

## Rannekkeen asettaminen sovittimeen

1. Työnnä tappi (pikalukitusnupin vastakkaisella puolella) sovittimen reikään.
2. Vedä pikalukitusnuppia sisäänpäin ja aseta tappin toinen pää sovittimen reiän kohdalle.
3. Lukitse ranneke paikalleen vapauttamalla nuppi.



## Yhteensopivat sensorit

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi yhteensopivien Bluetooth®-sensorien avulla. Kello on yhteensopiva useiden Polar-sensoreiden ja kolmansien osapuolten sensoreiden kanssa.

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

[Täältä näet luettelon yhteensopivista kolmansien osapuolten pyöräily-/juoksusensoreista](#)

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

## Polar H10 -sykesensori

Seuraa sykettäsi äärimmäisen tarkasti sykevyyllä 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 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 sykevyydelle 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 sensorin sisäiseen muistiin ja siirtää treenitiedot jälkikäteen puhelimeesi tai voit yhdistää sykesensorin kelloosi ja seurata sykettä reaaliajassa treenisi aikana.

## Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori

Bluetooth® Smart -juoksusensori on tarkoitettu juoksijoille, jotka haluavat parantaa tekniikkaansa ja suorituskykyään. Se näyttää nopeus- ja matkatiedot niin juoksumatolla kuin mutaisimmalla maastoreitillä juostessasi.

- Mittaa jokaisen askeleesi sekä näyttää juoksunopeutesi ja kulkemasi matkan.
- Auttaa parantamaan juoksutekniikkaasi näyttämällä askeltiheytesi ja askelpituutesi.
- Pieni sensori kiinnittyy tukevasti kengännauhoihin.
- Iskun- ja vedenkestävä sensori selviytyy vaativimmistakin lenkeistä.

## Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori

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

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

## Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori

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

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



# Kolmansien osapuolten tehosensorit

## Pyöräilyteho

Kello mittaa tehotietojasi pyörälenkin aikana, jos yhdistät kellon erilliseen [poljintehosensoriin](#). Kun muokkaat treeninäkymiä Flow-verkkopalvelun [lajiprofiilien asetuksissa](#), voit valita, mitkä tehotiedot näytetään treenin aikana. [Training Load Pro](#) -toiminto käyttää tehotietoja Lihaskuorman laskentaan, joten käyttämällä erillistä poljintehosensoria saat pyörälenkeistäsi myös Lihaskuorma-arvon.

Pyöräilytehon mittaaminen auttaa seuraamaan ja kehittämään pyöräilysuoritusasi ja poljintekniikkaasi. Sykkeestä poiketen tehontuotto on absoluuttinen ja objektiivinen arvo, joka mittaa työtä. Voit siis verrata tehoarvojesi muihin samaa sukupuolta oleviin ja kanssasi suunnilleen samankokoisiin pyöräilijöihin. Tarkimmat tulokset saat vertaamalla tehoa watteina kilogrammaa kohden. Saat tarkempaa tietoa myös vertaamalla sykettäsi ja tehoalueita.

## Sensoreiden yhdistäminen kelloon

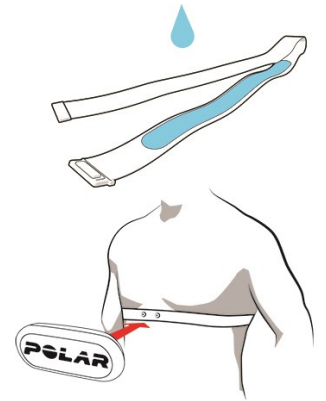
### Sykesensorin yhdistäminen kelloon



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

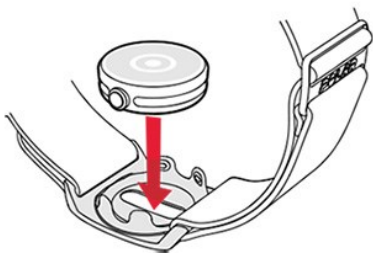
#### Polar H9, Polar H10

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.

## Juoksusensorin yhdistäminen kelloon

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

## Juoksusensorin kalibroiminen

Voit kalibroida juoksusensorin manuaalisesti kahdella tapaa pikavalikon kautta. Valitse yksi juoksulajiprofiileista ja sitten

**Kalibroi juoksusensori > Kalibroi juoksemalla** tai **Kalibrointikerroin** pikavalikosta.

- **Kalibroi juoksemalla:** Aloita treeni ja juokse matka, jonka pituuden tunnet. Matkan on oltava yli 400 metriä. Kun olet juossut matkan, mittaa kierros painamalla OK-nappia. Aseta juoksemasi matkan todellinen pituus ja paina OK-nappia. Kalibrointikerroin on päivitetty.



Huomaa, ettei intervalliajastinta voi käyttää kalibroinnin aikana. Jos olet käynnistänyt intervalliajastimen, kello pyytää pysäyttämään sen, jotta juoksusensori voidaan kalibroida manuaalisesti. Voit käynnistää ajastimen taukotilasta kalibroinnin jälkeen.

- **Kalibrintikerroin:** Aseta kalibrintikerroin manuaalisesti, jos tiedät, mikä kerroin antaa tarkan matkan.

Katso tarkemmat ohjeet juoksusensorin manuaaliseen ja automaattiseen kalibrointiin kohdasta [Polar-juoksusensorin kalibrointi Grit X:n/Pacerin/Vantagen avulla](#).

## Pyöräilyensorin yhdistäminen kelloon

Ennen kuin yhdistät poljinnopeus- tai nopeussensorin tai kolmannen osapuolen poljintehosensorin, varmista, että sensorit on asennettu oikein. Lisätietoja sensoreiden asentamisesta on niiden käyttöohjeissa.



Jos olet yhdistämässä kolmannen osapuolen poljintehosensoria, varmista, että sekä kellossa että sensorissa on uusin laiteohjelmisto. Jos käytät kahta teholähetintä, yhdistä teholähettimet yksi kerrallaan. Kun olet yhdistänyt ensimmäisen lähettimen, voit yhdistää toisen välittömästi. Tarkista lähettimien takakannessa olevan ID:n perusteella, että oikeat lähettimet ovat luettelossa.

1. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä sensori tai muu laite** ja paina OK-nappia.
2. Kello alkaa etsiä sensoria. **Poljinnopeussensori:** Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu. **Nopeussensori:** Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu. **Kolmannen osapuolen poljintehosensori:** Aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia.
3. Kun sensori löytyy, laitteen ID tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-nappia.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

## Pyöräasetukset

1. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1, Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvista painamalla OK-nappia.
2. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön, jos yhdistät nopeussensorin tai poljintehosensorin, joka mittaa nopeutta. Aseta koko ja paina OK-nappia. Voit asettaa kooksi 100–3 999 mm.
3. **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt poljintehosensorin.

## Rengaskoon mittaaminen

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

### Tapa 1

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

### Tapa 2

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

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



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

### Poljintehosensorin kalibroiminen

Voit kalibroida poljintehosensorin pikavalikossa. Valitse ensin jokin pyöräilylajiprofiili ja aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. Valitse sitten pikavalikosta **Kalibroi poljintehosensori** ja kalibroi sensori näytön ohjeiden mukaan. Katso omaa poljintehosensoriasi koskevat kalibrintiohjeet valmistajan ohjeista.

### Yhteyden poistaminen

Yhteyden 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 treenireitistasi.

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](https://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).

Ennen kuin uusi mobiililaite (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 ystäville, kirjautua kuntokeskukseksi tunneille ja saada henkilökohtaisen treeniohjelman juoksupahtumaa 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](http://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 treenitaustasi. 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](http://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 synkronoinnin yhteydessä.

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

Katso video napsauttamalla alla olevia linkkejä:

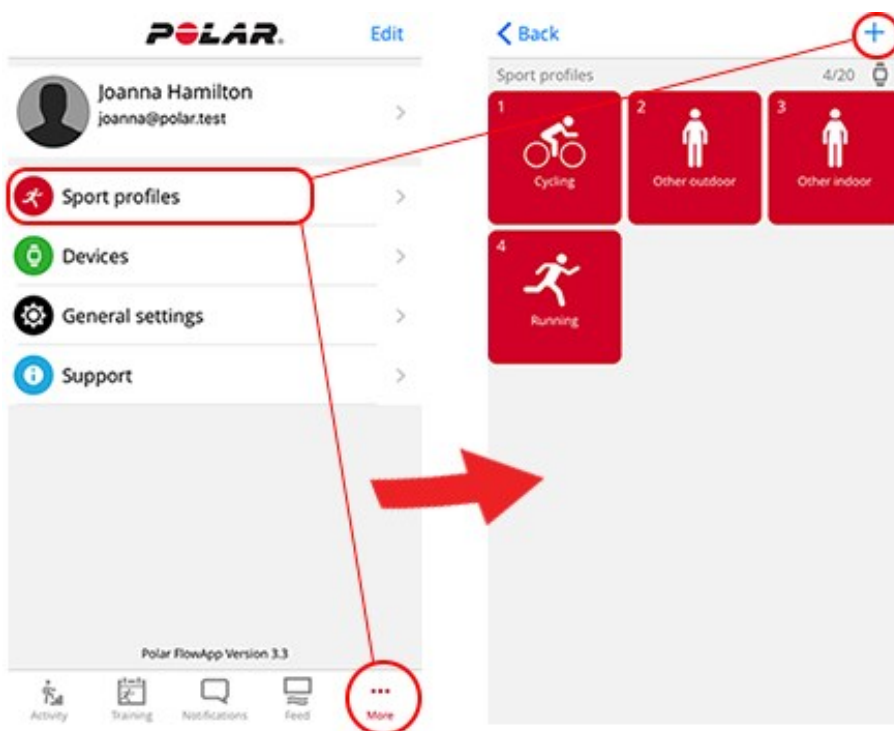
[Polar Flow -sovellus | Lajiprofiilin muokkaaminen](#)

[Polar Flow -verkkopalvelu | Lajiprofiilit](#)

## 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.

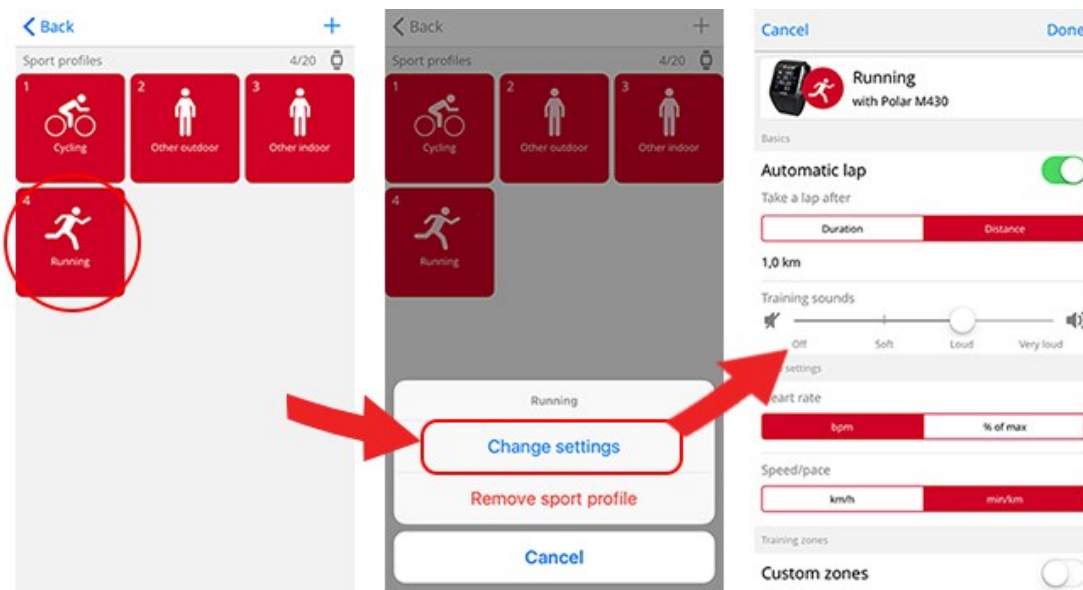


Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloja, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen -ominaisuuteen.

# Lajiprofiilin muokkaaminen

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Valitse laji ja napauta **Muuta asetuksia** -kohtaa.
3. Napauta lopuksi Valmis-painiketta. 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.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

## Perusasetukset

- Automaattinen kierros (keston tai matkaan perustuva tai ei käytössä)

## Syke

- Sykenäkymä (lyöntiä minuutissa (bpm) tai %-osuus maksimista)
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit myös ilmoittaa kellolla sykkeesi Polar Club -järjestelmälle, kun käyt Polar Club -tunneilla.)
- Sykealueasetukset (Sykealueiden avulla voit helposti valita harjoittelun intensiteetin ja seurata sitä. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa sykerajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Sykealueiden oletusarvoiset rajat lasketaan maksimisykkeen perusteella.)

## Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus/vauhtinäkö (Valitse nopeus, jonka yksikkönä on km/h tai mph, tai vauhti, jonka yksikkönä on min/km tai min/mi.)



- Nopeus- tai vauhtialueiden asetukset (Nopeus-/vauhtialueiden avulla voit helposti valita ja seurata nopeuttasi tai vauhtiasi. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeus-/vauhtialueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoiselle henkilölle. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa rajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa.)

### Harjoitusnäkyvät

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

Muokkaa olemassa olevaa näkyvää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta tai napsauta **Lisää uusi näkyvä**.

### Pikavalinnat ja palaute

- Väriänpalaute (Voit ottaa värinän käyttöön tai pois käytöstä.)

### GPS ja korkeus

- Automaattinen keskeytys: **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria. Harjoituksen tallennus keskeytyy automaattisesti, kun pysähdyt, ja jatkuu automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle.
- Valitse GPS-tallennusväli.

Kun olet määrittänyt lajiprofiilin asetukset, napsauta **Tallenna**. Muista synkronoida asetukset kelloon.



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.

## 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

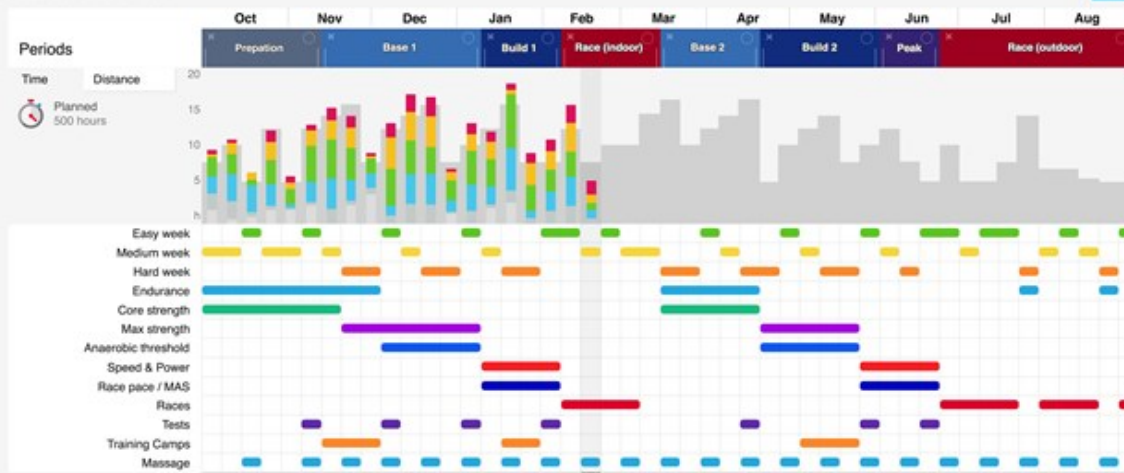
221 Days left

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 Message

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x500m 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



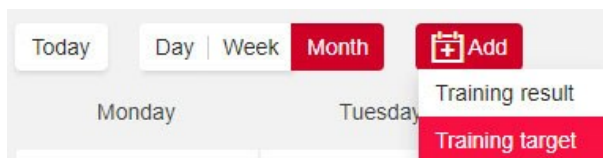
[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennusalausta, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

## Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Huomaa, että treenitavoitteet on synkronoitava kelloon FlowSync-ohjelmalla tai Flow-sovelluksella, ennen kuin tavoitteita voi käyttää. Kello ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa treenin aikana.

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.



2. Siirry kohtaan **Lisää harjoitustavoite**, valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aloitusaika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Kestotavoite

1. Valitse **Kesto**.
2. Syötä kesto.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

## Matkatavoite

1. Valitse **Matka**.
2. Syötä matka.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

## Kaloritavoite

1. Valitse **Kalorit**.
2. Syötä kalorien määrä.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

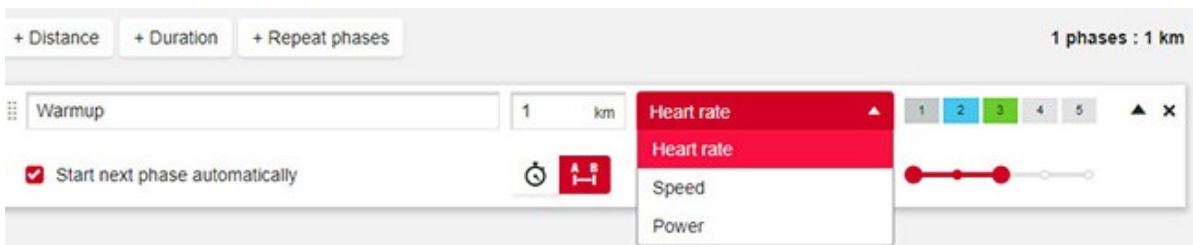
## Kisavauhtitavoite

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

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, Grit X Pro-, Pacer-, Pacer Pro-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage V- ja Vantage V2 -kelloon.

## Vaiheistettu tavoite

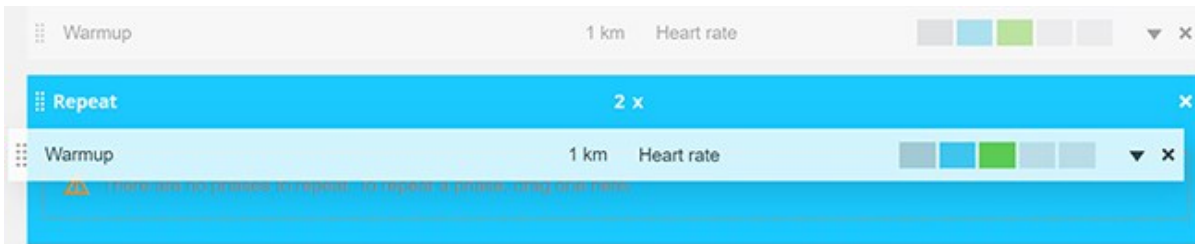
1. Valitse **Vaiheistettu**.
2. Lisää tavoitteeseen jaksoja. Lisää keston perustuva vaihe napsauttamalla **Kesto** tai matkaan perustuva vaihe napsauttamalla **Matka**. Valitse **Nimi** ja **Kesto/Matka** jokaiselle vaiheelle.
3. Valitse valintaruutu **Aloita seuraava vaihe automaattisesti**, niin vaiheet 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-, Pacer-, Pacer Pro- ja Vantage V2 -kellossa.

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



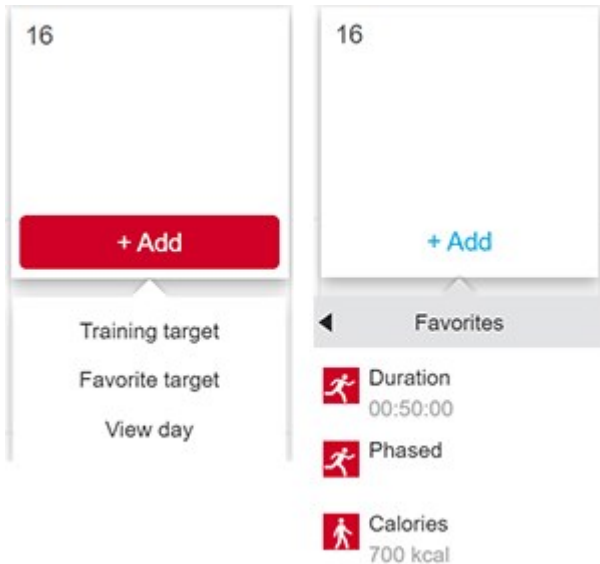
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

### Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen 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 > Suosikkitavoite** 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 suosikkitavoitetta.
5. Päivitä muutokset napsauttamalla Tallenna.



Voit muokata suosikkitreeneitavoitteitasi 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:

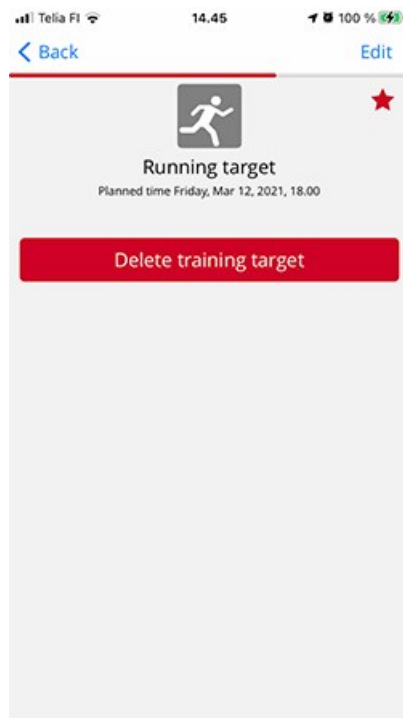
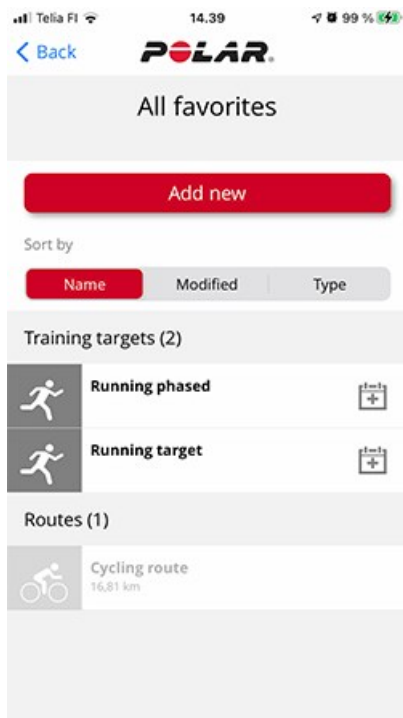
1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

### Suosikkituloite

1. Valitse **Suosikkituloite**.
2. Valitse jokin olemassa olevista suosikkitreeneitavoitteista tai **Lisää uusi** suosikkituloite.
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**.

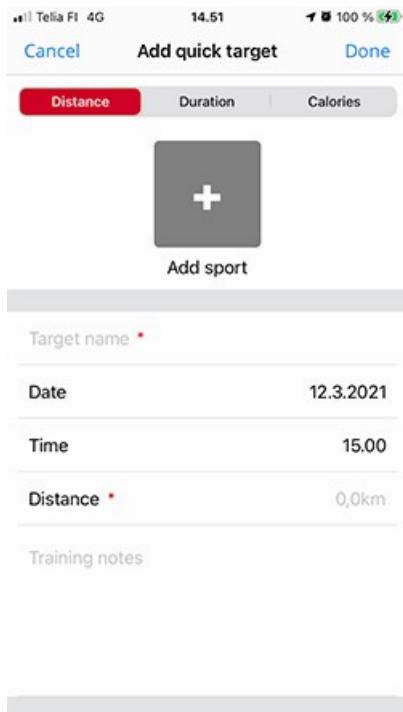


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X-, Grit X Pro-, Pacer Pro- ja Vantage V2 -kellossa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X-, Grit X Pro-, M460-, Pacer-, Pacer Pro-, V650-, V800-, Vantage V- ja Vantage V2 -kellossa.




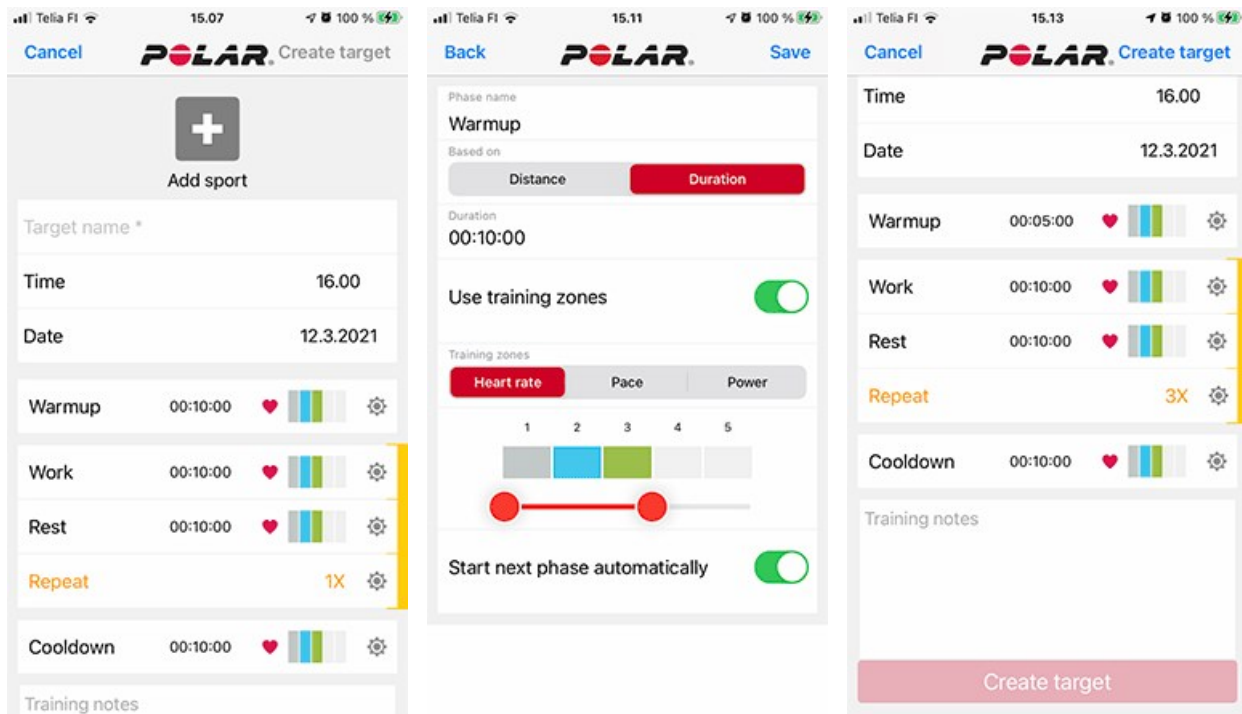
## Pikatavoite

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 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 20 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 TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä puhelimeen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä Polar Flow -sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee 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](https://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](https://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](https://support.polar.com/fi/tuki/flow).

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

# 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 > 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 jätteen mahdolliset haitat ympäristölle ja ihmisten terveydelle tuotteen käyttöään päätyttyä. Noudata siis paikallisia jätteenkäsittelymääräyksiä ja hyödynnä erillistä elektroniikkaromun keräystä mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

## Akun lataaminen

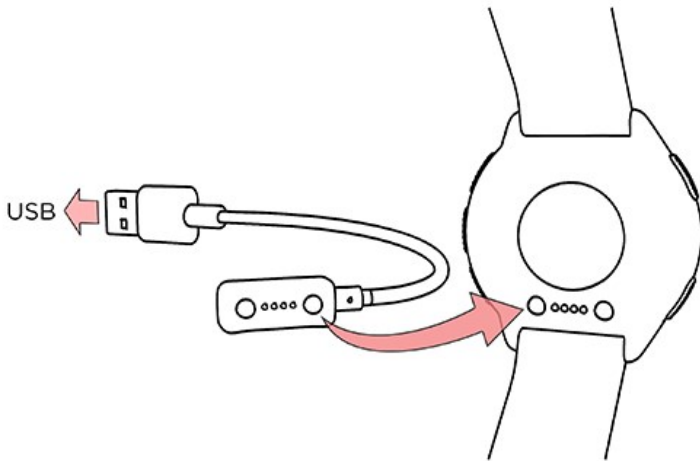
Lataa akku tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneen USB-portin kautta.

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 hyväksyttyä USB-sovitinta (merkintä "LPS", "Limited Power Supply" tai "CE").



Voit ladata kellon liittämällä sen tietokoneeseen. Samalla voit synkronoida laitteen FlowSync-sovelluksen kanssa.

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 täyttynyt, 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 tila ja ilmoitukset

### Akun tilan symboli

Akun tilan symboli tulee näyttöön, kun käänät rannettasi katsoaksesi kelloa, painat VALO-nappia ajannäyttötilassa tai palaat valikosta ajannäyttötilaan.

### Akkuilmoitukset

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

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.

Akun keston vaikuttavat monet tekijät, kuten kellon käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja sensorit 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.

## 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 lika 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 materiaalisissa (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

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

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta [support.polar.com](https://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. Yhteensopivan Polar-lisävarusteen kanssa Polar-treenilaitteet näyttävät nopeuden ja matkan, askeltiheyden/poljinnopeuden, sijainnin ja tehon. Kattava luettelo yhteensopivista lisävarusteista on osoitteessa [www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet](https://www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet). 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 treenilaitte 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 hengitystieläkkeet 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 lähetintä 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 treenilaitte 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 paikantamiseksi, 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.

Suosittellemme 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 tai Polar-asiakaspalveluun.

## Tekniset tiedot

### Pacer Pro

#### Akkutyyppi:

265 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

#### Käyttöaika:

Akun kesto jopa 35 tuntia treenitilassa (GPS ja rannesykkeenmittaus päällä), tai jopa seitsemän päivää kellotilassa jatkuvan syke seurannan ollessa päällä. Useita [virransäästötiloja](#).

Eri virransäästötilat nostavat akun keston jopa 100 tuntiin treenitilassa.

#### Käyttölämpötila:

-20...+60 °C. Alle -10 °C:n lämpötilat voivat vaikuttaa akunkeston ja suorituskykyyn.

#### Laitteen materiaalit:

##### Carbon Gray, Midnight Blue, Autumn Maroon ja Aurora Green:

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

Ranneke: Silikoni, PA+GF, alumiinisolki

##### Snow White

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

Ranneke: Silikoni, PA+GF, alumiinisolki

#### Rannekesovittimen materiaalit:

**Tummanharmaa, sininen:** ABS + GF, silikoni, ruostumaton teräs

**Valkoinen:** ASA + GF, silikoni, ruostumaton teräs

#### **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

#### **GNSS-tarkkuus:**

Matka  $\pm 2$  %

Reitin keskitarkkuus: 5 m

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.

#### **GNSS-tallennusväli**

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

#### **Korkeusmittauksen tarkkuus:**

1 m

#### **Nousun/laskun tarkkuus:**

5 m

#### **Enimmäiskorkeus:**

9 000 m

#### **Sykkeenmittausalue:**

15–240 bpm

#### **Nopeusnäyttöalue:**

0–399 km/h

(0–36 km/h, kun nopeutta mitataan Polar-juoksusensorilla)

#### **Vesitiiviys:**

WR50

#### **Muistin kapasiteetti:**

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

#### **Näyttö**

Aina päällä oleva värinäyttö. Gorilla-lasi (paksuus 1,1 mm) ja sormenjalkiä hylkivä pinnoite. Koko 1,2 tuumaa, resoluutio 240 x 240.

Käyttää langatonta Bluetooth®-teknologiaa.



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

## Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus

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

## Polar-tuotteiden vesitiiviys

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uinnin aikana. Ne eivät kuitenkaan ole sukellustietokoneita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla vesitiiviiden varmistamiseksi.

**Ranteesta sykkettä mittaavat Polar-laitteet** soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uudessa. Olemme kuitenkin havainneet testeissä, että ranteesta tehtävä sykkeen mittausta 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 vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyden luokkaa 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
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: 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.

## Lakisäätteiset 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](http://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 jätteidenkäsittelyä (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 jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Näet kellokohtaiset lakisäätteiset 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 rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita 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](http://www.polar.com).

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

© 2023 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 ennakkoilmoitusta, 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.

2.0 FI 08/2024