

**POLAR®**

# POLAR IGNITE



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo .....	2
<b>Polar Ignite -käyttöohje .....</b>	<b>7</b>
Esittely .....	7
Hyödynnä Polar Ignite kokonaisuudessaan .....	8
Polar Flow -sovellus .....	8
Polar Flow -verkkopalvelu .....	8
<b>Aloittaminen .....</b>	<b>9</b>
Kellon asetusten määrittäminen .....	9
Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella .....	9
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella .....	10
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta .....	10
Näppäintoinnit ja kosketusnäyttö .....	10
Kosketusvärinäyttö .....	11
Ilmoitusten katselu .....	11
Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla .....	11
Kellotaulut .....	11
Taustavalon aktivointi .....	14
Taustavalon aktivointiele .....	14
Älä häiritse -tila .....	15
Taustavalo päällä aina treenin aikana .....	15
Valikko .....	15
Pika-asetukset .....	17
Puhelimen ja kellon yhdistäminen .....	18
Ennen kuin yhdistät puhelimen: .....	18
Puhelimen yhdistäminen: .....	18
Yhteyden poistaminen .....	18
Laitteohjelmiston päivittäminen .....	19
Puhelimella tai tabletilla .....	19
Tietokoneen kautta .....	19
<b>Asetukset .....</b>	<b>20</b>
Yleiset asetukset .....	20
Yhdistä ja synkronoi .....	20
Jatkuva sykeseuranta .....	20
Lentotila .....	20
Älä häiritse .....	20
Puhelimen ilmoitukset .....	21
Yksiköt .....	21
Kieli .....	21
Aktiivisuusmuistutus .....	21
Värinä .....	21
Pidän kelloa .....	21
Paikannussatelliitit .....	21
Tietoja kellosta .....	22
Fyysiset asetukset .....	22
Paino .....	22
Pituus .....	22
Syntymäaika .....	22
Sukupuoli .....	22

Harjoittelutausta .....	23
Aktiivisuustavoite .....	23
Unesi tavoiteaika .....	23
Maksimisyke .....	24
Leposyke .....	24
VO2max .....	24
Kelloasetukset .....	24
Herätys .....	25
Kellotaulu .....	25
Aika .....	25
Päivämäärä .....	25
Viikon ensimmäinen päivä .....	25
Näyttökuvakkeet .....	26
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen .....	26
Kellon käynnistäminen uudelleen .....	26
Kellon tehdasasetusten palauttaminen .....	26
<b>Training (Harjoittelu) .....</b>	<b>28</b>
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus .....	28
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta .....	28
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietojasi tai käytä Nightly Recharge -toimintoa .....	29
Treenin aloittaminen .....	29
Suunnitellun treenin aloittaminen .....	30
Pikavalikko .....	31
Harjoittelun aikana .....	32
Treeninäkymien selaaminen .....	32
Ajastimien asettaminen .....	33
Intervalliajastin .....	34
Alaspäin laskeva ajastin .....	34
Automaattisen kierroksen asetukset .....	35
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan .....	35
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä .....	36
Ilmoitukset .....	36
Treenin keskeyttäminen ja lopettaminen .....	36
Harjoitusten yhteenveto .....	36
Harjoituksen jälkeen .....	36
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	38
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa .....	39
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>40</b>
GPS .....	40
A-GPS:n voimassaolo .....	40
GPS-ominaisuudet .....	40
Smart Coaching .....	40
Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus .....	41
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	44
Unen tilan tiedot Polar Flow:ssa .....	44
Liikuntavinkit .....	45
Univinkit .....	45
Energiatasojen säätelyvinkit .....	45
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta .....	46
FitSpark™ - päivittäinen treeniopas .....	50
Treenin aikana .....	52

Serene™- ohjattu hengitysharjoitus .....	54
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa .....	56
Ennen testiä .....	57
Testin suorittaminen .....	57
Testitulokset .....	57
Kuntotasoluokat .....	58
Miehet .....	58
Naiset .....	58
VO2max .....	59
Training Load Pro™ .....	59
Kardiokuorma .....	59
Koettu kuorma .....	59
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä .....	60
Rasitus ja Sietokyky .....	60
Kardiokuorman status .....	61
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	61
Polar-juoksuohjelma .....	63
Polar-juoksuohjelman luominen .....	63
Juoksutavoitteen aloittaminen .....	64
Edistymisen seuranta .....	64
Running Index .....	64
Lyhyen aikavälin analyysi .....	65
Pitkän aikavälin analyysi .....	66
Training Benefit .....	67
Älykkäät kalorit .....	68
Jatkuva syke seuranta .....	68
Jatkuva syke seuranta kellossa .....	68
Aktiivisuuden seuranta 24/7 .....	70
Aktiivisuustavoite .....	70
Aktiivisuustiedot kellossa .....	70
Aktiivisuusmuistutus .....	70
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	71
Aktiivisuuden vaikutus .....	71
Lajiprofiilit .....	71
Sykealueet .....	72
Nopeusalueet .....	72
Nopeusalueasetukset .....	72
Treenitavoite ja nopeusalueet .....	73
Harjoittelun aikana .....	73
Harjoituksen jälkeen .....	73
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta .....	73
Uintimetriikat .....	73
Allasuinti .....	74
Altaan pituus -asetus .....	74
Avovesiuinti .....	74
Sykkeen mittaaminen vedessä .....	75
Uintitreenin aloittaminen .....	75
Uinnin aikana .....	75
Uinnin jälkeen .....	76
Puhelimen ilmoitukset .....	77
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön .....	77
Älä häiritse .....	77

Ilmoitusten katselu .....	77
Vaihdettavat rannekkeet .....	77
Rannekkeen vaihtaminen .....	78
Yhteensopivat sensorit .....	78
Polar H10 -sykesensori .....	79
Sensoreiden yhdistäminen kelloon .....	79
Sykesensorin yhdistäminen kelloon .....	79
<b>Polar Flow .....</b>	<b>81</b>
Polar Flow -sovellus .....	81
Harjoitustiedot .....	81
Aktiivisuustiedot .....	81
Unitiedot .....	81
Lajiprofiilit .....	81
Kuvanjako .....	81
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen .....	81
Polar Flow -verkkopalvelu .....	82
Päiväkirjassasi .....	82
Raportit .....	82
Ohjelmat .....	83
Lajiprofiilit Polar Flow:ssa .....	83
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	83
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	84
Harjoittelun suunnitteleminen .....	86
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla .....	86
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	87
Kestotavoite .....	87
Matkatavoite .....	88
Kaloritavoite .....	88
Intervallitavoite .....	88
Jaksotettu tavoite .....	88
Suosikit .....	89
Tavoitteiden synkronointi kelloon .....	89
Suosikit .....	89
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin .....	89
Suosikin muokkaaminen .....	90
Suosikin poistaminen .....	90
Synkronointi .....	90
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen .....	90
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	91
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>92</b>
Akku .....	92
Akun lataaminen .....	92
Akun tila ja ilmoitukset .....	93
Akun tilan symboli .....	93
Akun ilmoitukset .....	93
Kellon huoltaminen .....	94
Kellon pitäminen puhtaana .....	94
Huolehdi optisesta sykesensorista. ....	94
Säilyttäminen .....	94
Huolto .....	94
Huomioitavaa .....	95
Häiriöt harjoittelun aikana .....	95

Terveys ja treenaaminen .....	95
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	96
Polar-tuotteen turvallinen käyttö .....	96
Tekniset tiedot .....	97
Polar Ignite .....	97
Polar FlowSync -ohjelma .....	98
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	98
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	98
Lakisääteiset tiedot .....	99
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	100
Vastuunrajoitus .....	100

# POLAR IGNITE -KÄYTTÖOHJE

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

## ESITTELY

Onnittelut Polar Igniten valinnasta!

Polar Ignite -fitnesskello auttaa saavuttamaan todellisen potentiaalisi. Se mittaa sykkeen ranteesta Polar Precision Prime™ -yhdistelmäsensoriteknologialla ja seuraa nopeutta, matkaa ja reittiä GPS:n avulla. [Nightly Recharge™](#) mittaa palautumisesi joka yö, ja [FitSpark™](#)-treeniopas antaa henkilökohtaista treeniopastusta, joka perustuu treenihistoriaasi, kuntotasoon ja palautumisesi tilaan. Uusi [Sleep Plus Stages™](#) -unenseuranta tarkkailee univaiheitasi (REM-uni, kevyt ja syvä uni) ja antaa unipalautetta sekä numeerisen unituloksen. Polar Igniten [ohjatut Serene™-hengitysharjoitukset](#) auttavat rentoutumaan ja vähentämään stressiä.

**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. Mitattujen tietojen pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä energiatasojen säätelyvinkkejä erityisen rankkoina päivinä.

FitSpark™-treeniopas tarjoaa **päivittäin valmiita treenejä** suoraan kelloosi. Treenit on laadittu vastaamaan kuntotasoa, treenihistoriaasi sekä palautumis- ja valmiustasoa 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.

**Sleep Plus Stages** seuraa automaattisesti unesi **määrää** ja **laatua** ja näyttää, kuinka kauan eri **univaiheet** kestivät. Se kokoaa uniakasi ja unen laadusta kertovat tekijät yhdellä silmäyksellä tarkasteltavaksi **unitulokseksi**. Unitulos kuvaa sitä, miten hyvin nukuit verrattuna unitieteen tämänhetkisen tiedon mukaisiin hyvän yönunen indikaattoreihin. Kun vertaat unituloksen eri tekijöitä omaan tasoosi, voit havaita, mitkä päivittäisen rutiinisi tekijät voivat vaikuttaa uneesi ja edellyttää muutoksia.

**Serene™-hengitysharjoitus** on stressinhallintatyökalu, jonka avulla voit rentouttaa kehoasi ja rauhoittaa mieltäsi. Se ohjaa sinua hitaaseen allehengitykseen, jolla on osoitettu olevan myönteisiä terveysvaikutuksia. Hengitysharjoituksen aikana kello antaa palautetta hengityksesi ja sykevälisi välisestä tasapainosta. Se seuraa aikaa, jonka vietät eri rauhallisuusalueilla, eli aikaa, jolloin hidas hengitys on onnistunut mukauttamaan sydämesi sykkeen hengityksesi rytmiin.

[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 POLAR IGNITE 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 tietojen pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä energiatasojen säätelyvinkkejä erityisen rankkoina päivinä.

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

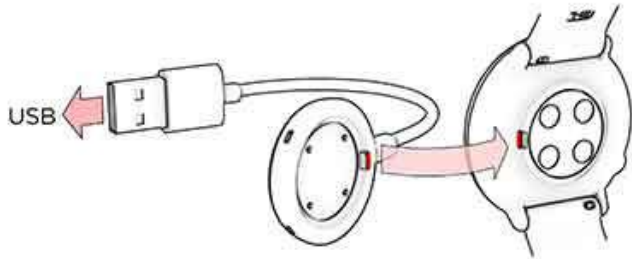
Synkronoi harjoitustiedot [Polar Flow -verkkopalveluun](#) tietokoneen FlowSync-ohjelman tai Polar Flow -sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Kerro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

Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](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. Muista kohdistaa johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella). Huomaa, että latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken. Akku kannattaa ladata ennen kellon käyttämistä. Tarkemmat tiedot akun lataamisesta on kohdassa [Akku](#).



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

**A. Puhelimella:** 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.



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

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

### VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO PUHELIMELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA



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

1. Pidä kello ja puhelin lähekkäin asetusten määrittämisen ajan.
2. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.

3. Lataa Polar Flow -sovellus puhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi.
5. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteen. Napauta Polar Flow -sovelluksen **Aloita**-painiketta
6. Kun **Bluetooth-yhdistämispyyntö** vahvistusviesti tulee puhelimen näyttöön, tarkista, että puhelimesi näkyy sama koodi kuin kellossa.
7. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi.
8. Vahvista PIN-koodi kellossa napauttamalla näyttöä.
9. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
10. 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: KÄYTTÖNOTTO 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: KÄYTTÖNOTTO KELLON KAUTTA

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



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

## NÄPPÄINTOIMINNOT JA KOSKETUSNÄYTTÖ

Kellossa on yksi painike, jonka toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen mukaan. Seuraavassa taulukossa kerrotaan painikkeen toiminnot eri tiloissa.

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

## KOSKETUSVÄRINÄYTTÖ

Kosketusvärinäytössä voit helposti siirtyä kellotaulusta toiseen ja selaila luetteloita ja valikoita pyyhkäisemällä näyttöä sekä valita kohteita napauttamalla näyttöä.

- Vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita napauttamalla näyttöä.
- Selaa valikkoa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Treenin aikana voit selata eri treeninäkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
- Vaihda kellotaulua pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.
- Avaa pika-asetusvalikko (näytön lukitus, älä häiritse, lentotila) pyyhkäisemällä näyttöä alaspäin ajannäyttötilassa.
- Näytä ilmoitukset pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ajannäyttötilassa.
- Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

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

## ILMOITUSTEN KATSELU

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

## TAUSTAVALON SYTYTTÄMINEN PIKAVALINNALLA

Taustavalo syttyy automaattisesti, kun käännät rannettasi katsoaksesi kelloa.

## KELLOTAULUT

Polar Ignite -kellotaulut kertovat paljon muutakin kuin vain ajan. Saat ajantasaiset ja hyödylliset tiedot kellotauluun: aktiivisuutesi tilan, sykkeesi, viimeisimmät treenisä, Nightly Recharge -tilan ja FitSpark-treeniehdotukset. Voit selata kellotauluja pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja avata tarkempia näkymiä napauttamalla kellotaulua.



Voit valita analogisen tai digitaalisen näytön [Kelloasetukset](#)-kohdassa.

### Aika



Peruskellotaulu, jossa näkyvät kellonaika ja päivämäärä.

### Aktiivisuus



Kellotaulun ympärillä oleva palkki sekä kellonajan ja päivämäärän alapuolella oleva prosenttiosuus osoittavat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymisen.



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.
- Treenaamisen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.

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

## Syke



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



Jatkuvan syke seurannan avulla voit myös seurata päivän korkeimpia ja alhaisimpia sykelukemiasi sekä katsoa edellisen yön alhaisimman sykelukeman. Voit ottaa kellon jatkuvan syke seurannan käyttöön, poistaa sen käytöstä tai ottaa sen käyttöön vain yöaikaan 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 napautat näyttöä, niin sykkeesi tulee näyttöön. Palaa Syke-kellotauluun painamalla painiketta.

#### Viimeisimmät treenit



Näet viimeisimmästä treenistäsi kuluneen ajan ja treenin lajin.

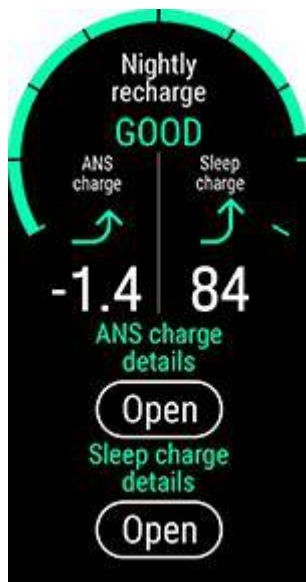
Lisäksi näet treeniesi yhteenvedot kahdelta edelliseltä viikolta, kun avaat yksityiskohtaiset tiedot. Valitse tarkasteltava treeni pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja avaa yhteenvedo napauttamalla näyttöä. Katso lisätietoja kohdasta [Treenin yhteenvedo](#).

#### Nightly Recharge -kellotaulu



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**). Saat tarkempia tietoja napauttamalla ANS-tilan tiedot- tai Unen tilan tiedot -kohtaa.

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



### FitSpark-kellotaulu



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

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



Huomaa, että kellotauluja ja niiden sisältöjä ei voi muokata.

## TAUSTAVALON AKTIVOINTI

### TAUSTAVALON AKTIVOINTIELE

Taustavalo ei ole jatkuvasti päällä, koska se kuluttaa laitteen akkua. Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käänät rannetta katsoaksesi kelloa. Taustavalon voi asettaa olemaan aina päällä vain treenien aikana.

## ÄLÄ HÄIRITSE -TILA



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

## TAUSTAVALO PÄÄLLÄ AINA TREENIN AIKANA

**Aina päällä treenin aikana** -asetuksen ottaminen käyttöön: Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Napauta Taustavalo-kuvaketta ja valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen**. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen (Automaattinen), kun lopetat treenin.



Huomaa, että jos taustavalo on aina päällä, kellon akku kuluu huomattavasti oletusasetusta nopeammin.

## VALIKKO

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

### Aloita treeni



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

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

### Asetukset



Voit muokata seuraavia tietoja kellossa:

- Fyysiset asetukset
- Yleiset asetukset
- Kelloasetukset

Katso lisätietoja kohdasta [Asetukset](#).



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

## Ajastimet



**Ajastimet**-kohdassa on sekuntikello ja alaspäin laskeva ajastin.

### Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello napauttamalla ensin **Sekuntikello**-kohtaa ja sitten . Mittaa kierrosaika napauttamalla kierroskuvaketta . Keskeytä sekuntikello painamalla painiketta.



### Alaspäin laskeva ajastin

Voit asettaa ajastimen laskemaan alaspäin ennalta määritetystä ajasta. Napauta **Aseta ajastin** ja määritä aloitusaika. Vahvista napauttamalla . Kun olet valmis, käynnistä alaspäin laskeva ajastin napauttamalla **Aloita**.

Alaspäin laskeva ajastin lisätään peruskellotauluun.



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



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

## Serene™- ohjattu hengitysharjoitus



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

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

## Kuntotesti



Tee kuntotesti napauttamalla ensin **Kuntotesti** ja sitten **Rentoudu ja aloita testi**.

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

## PIKA-ASETUKSET

### Pika-asetusvalikko



Avaa **pika-asetusvalikko** pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Selaa pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja valitse herätys, näytön lukitus, älä häiritse -toiminto tai lentotila napauttamalla näyttöä:

- **Herätys:** Muuta herätysasetuksia napauttamalla herätyskuvaketta.
- **Näytön lukitus:** Ota näytön lukitus käyttöön napauttamalla näytön lukituksen kuvaketta. Vapauta näytön lukitus pitämällä painiketta painettuna kahden sekunnin ajan.
- **Älä häiritse:** Ota älä häiritse -toiminto käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla älä häiritse -kuvaketta. Kun älä häiritse -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.
- **Lentotila:** Ota lentotila käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla lentotilakuvaketta. Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow - mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.

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

### Treenin aikana



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

## PUHELIMEN JA KELLON YHDISTÄMINEN

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

### ENNEN KUIN YHDISTÄT PUHELIMEN:



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

### PUHELIMEN YHDISTÄMINEN:

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



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

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

### YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys puhelimeen poistetaan seuraavasti:

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

## LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

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



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

### PUHELIMELLA TAI TABLETILLA

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



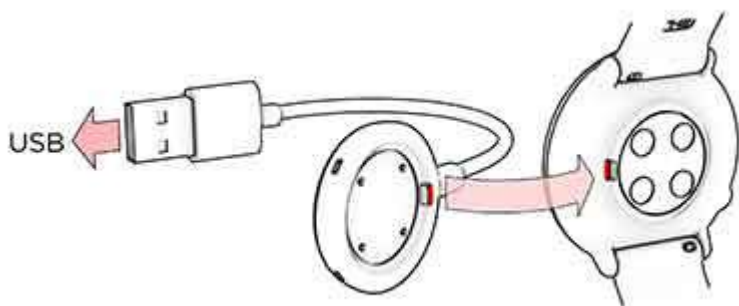
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

### TIETOKONEEN KAUTTA

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

#### Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Kytke kellosi tietokoneeseen pakkauksessa toimitetulla johdolla. Varmista, että johto napsahtaa paikalleen. 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. Odotat, että laiteohjelmistopäivitys on valmis, ennen kuin irrotat kellon tietokoneesta.

# ASETUKSET

## YLEISET ASETUKSET

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

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- Yhdistä ja synkronoi
- Jatkuva syke seuranta
- Lentotila
- Älä häiritse
- Puhelimen ilmoitukset
- Yksiköt
- Kieli
- Aktiivisuusmuistutus
- Pidän kelloa
- Paikannussatelliitit
- Väriä
- Tietoja kellosta

## YHDISTÄ JA SYNKRONOI

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

## JATKUVA SYKESEURANTA

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

## LENTOTILA

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

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

## ÄLÄ HÄIRITSE

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

## PUHELIMEN ILMOITUKSET

Aseta puhelimen ilmoitukset **Pois päältä** tai **Päälle, kun et treenaa**. Huomaa, että treenin aikana et saa mitään ilmoituksia.

## YKSIKÖT

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

## KIELI

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

## AKTIIVISUUSMUISTUTUS

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

## VÄRINÄ

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

## PIDÄN KELLOA

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

## PAIKANNUSSATELLIITIT

Laiteohjelmistoversiosta 2.0.25 alkaen voit vaihtaa satelliittipaikannusjärjestelmää, jota kellosi käyttää GPS:n ohella. Asetukset löytyvät kellosta kohdasta **Yleiset asetukset > 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. Sen kehitys on vielä kesken, ja sen arvioidaan olevan valmis vuoden 2020 loppuun mennessä.

### 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 Polar Igniten lakisääteiset merkinnät.

**Kellon käynnistäminen uudelleen:** Jos kellossa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Kellon käynnistäminen uudelleen ei poista siihen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietojasi. Käynnistä laite uudelleen napauttamalla näyttöä ja vahvasta uudelleenkäynnistys napauttamalla sitä uudelleen. Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä painiketta painettuna 10 sekunnin ajan.

## FYYSISET ASETUKSET

Jos haluat tarkastella ja muokata fyysisiä asetuksia, paina painiketta Ajannäyttötilassa, pyyhkäise valikko alas ja napauta **Asetukset** ja sitten **Fyysisetasetukset**.

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

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- Paino
- Pituus
- Syntymäaika
- Sukupuoli
- 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 h: päivä - kuukausi - vuosi / 12h: kuukausi - päivä - vuosi).

### SUKUPUOLI

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

## HARJOITTELUTAUSTA

Harjoittelutausta 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** näyttää, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi. Voit valita tyypillisen aktiivisuustasosi kolmesta vaihtoehdosta. Tämän jälkeen näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittaisen aktiivisuustavoitteesi.

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen kuluva aika riippuu valitsemastasi tasosta ja aktiivisuuden intensiteetistä. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat päivittaisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen 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 omiin yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tavoitteeseesi verrattuna.

## MAKSIMISYKE

Määritä maksimisyke, jos tiedät maksimisykkeesi. Ikäsi perusteella laskettu oletusarvoinen maksimisyke (220 – ikä) näytetään syöttäessäsi sykearvoa ensimmäistä kertaa.

HR<sub>max</sub>-arvoa käytetään energiankulutuksen arvioinnissa. HR<sub>max</sub> eli maksimisyke on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma HR<sub>max</sub>-arvosi on maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR<sub>max</sub>-arvo on erittäin tärkeä myös harjoituksen tehon määrittelyssä. Se on yksilöllinen ja riippuu iästä ja perinnöllisistä tekijöistä.

## LEPOSYKE

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

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

### Leposykkeen mittaaminen:

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

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

Määritä VO<sub>2max</sub>.

VO<sub>2max</sub> (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO<sub>2max</sub> voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit). Voit käyttää myös [Running Index](#) -arvoasi, joka on arvio VO<sub>2max</sub>-arvostasi. Voit tehdä [Polar-kuntotestin](#) mittaamalla sykkeesi ranteesta. Näin saat arvion VO<sub>2max</sub>-arvostasi ja voit päivittää sen fyysisiin asetuksiisi.

## KELLOASETUKSET

Jos haluat tarkastella ja muokata kelloasetuksia, paina painiketta Ajannäyttötilassa, pyyhkäise valikko alas ja napauta **Asetukset** ja sitten **Kelloasetukset**.

Kelloasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- Herätys
- Kellotaulu
- Aika
- Päivämäärä
- Viikon ensimmäinen päivä

## HERÄTYS

Valitse herätyksen toistoksi **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.

## KELLOTAULU

Valitse kellotaulu:

- Analoginen
- Digitaalinen

## AIKA

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



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

## PÄIVÄMÄÄRÄ

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



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

## VIIKON ENSIMMÄINEN PÄIVÄ

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



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

## 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, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon syyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.



Värinähälytys on päällä. Aseta herätys siirtymällä kohtaan **Asetukset > Kelloasetukset**.



Yhteys yhdistettyyn puhelimeen on katkaistu ja ilmoitukset ovat käytössä. Tarkista, että puhelimesi on kellosi Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja että puhelimesiasi on Bluetooth päällä.




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

## UUELLEENKÄYNNISTYS JA TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

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

### KELLON KÄYNNISTÄMINEN UUELLEEN

Paina kellon painiketta, pyyhkäise näyttöä ylöspäin kohtaan **Asetukset** ja selaa siellä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta > Käynnistä kello uudelleen**. Napauta ensin **Käynnistä kello uudelleen** ja vahvista uudelleenkäynnistys napauttamalla .

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä painiketta 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.

1. Siirry osoitteeseen [flow.polar.com/start](https://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 **Palauta tehdasasetukset** -painiketta.

5. Jos synkronoit kellon Flow-sovelluksella, poista kello puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on luettelossa.

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



Jos kellon tehdasasetusten palautus ei onnistu tietokoneella tai sinulla ei ole tietokonetta käytettävissä, voit tehdä nollauksen myös suoraan kellosta. Paina Igniten painike pohjaan ja pidä sitä painettuna 10 sekunnin ajan, kunnes Polar-logo tulee näyttöön. Odota hetki että kello käynnistyy uudelleen. Toista tämä toimenpide 10-12 kertaa peräkkäin. Kun tehdasasetukset on palautettu onnistuneesti, kello pyytää valitsemaan kielen.

# TRAINING (HARJOITTELU)

## RANTEESTA TEHTÄVÄ SYKKEEN MITTAUS

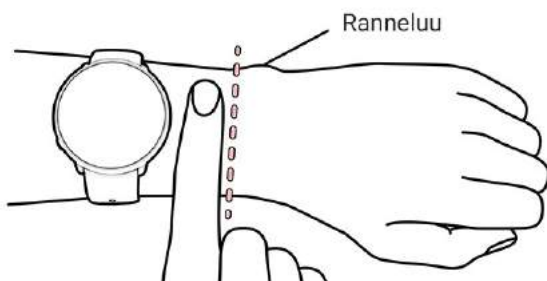
Kello mittaa sykettä ranteestasi **Polar Precision Prime™** -fuusiotekniikkaa hyödyntävällä sensorilla. Tässä uudessa sykkeenmittauksen innovaatiossa yhdistyvät optinen sykkeen mittaus ja ihokosketuksen mittaus, joten sykesignaalin häiriöt voidaan sulkea pois. Se seuraa sykettäsi tarkasti jopa vaativimmissa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

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

## KELLON KÄYTTÄMINEN, KUN SYKE MITATAAN RANTEESTA TAI KUN HALUAT SEURATA UNTA

Jotta syke voidaan mitata ranteesta tarkasti treenin aikana, kun käytät [Jatkuva 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. Jos kätesi ja ihosi kylmenevät helposti, ne kannattaa ensin lämmittää. Laita veri kiertämään ennen kuin aloitat treenin!



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

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

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



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

## KELLON KÄYTTÄMINEN, KUN SYKETTÄ EI MITATA RANTEESTA ETKÄ SEURAA UNITIETOJASI TAI KÄYTÄ NIGHTLY RECHARGE -TOIMINTOA

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




Herkkäihoisten kannattaa antaa ranteen ihon hengittää välillä. Poista kello ranteestasi ja lataa sen akku, jotta ihosi ja kellosi saavat hengittää ennen seuraavaa treeniäsi.

## TREENIN ALOITTAMINEN

1. [Aseta kello ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry treenin aloitustilaan siirtymällä päävalikkoon painamalla painiketta ja napauttamalla **Aloita treeni**.



Pääset pikavalikkoon treenin aloitustilasta napauttamalla pikavalikkokuvaketta .

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

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

Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan.

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



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



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 treenien aikana. Syke-kuvakkeen ympärillä oleva sininen ympyrä tarkoittaa, että kello käyttää liitettyä sensoria sykkeen mittaamiseen.

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

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


## SUUNNITELLUN TREENIN ALOITTAMINEN

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

Kuluvalla päivällä suunnitellun treenin aloittaminen:

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



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

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



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

## PIKAVALIKKO

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



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



### Treeniehdotukset:

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



### Altaan pituus:

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



Altaan pituus -asetukseen pääsee vain pikavalikosta treenin aloitustilassa.



### Suosikit:

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




Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).



### Intervalliajastin:

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


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

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


Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelun aikana](#).



#### Alaspäin laskeva ajastin:

Lisää alaspäin laskeva ajastin treenin treeninäkymiin valitsemalla **Tämän treenin ajastin > Päällä**. Voit käyttää aiemmin asetettua ajastinta tai luoda uuden ajastimen palaamalla pikavalikkoon ja valitsemalla **Alaspäin laskeva ajastin > Aseta ajastin**. Määritä aloitusaika ja vahvista se napauttamalla . Kun kaikki on valmista, kello palaa treenin aloitustilaan, jossa voit aloittaa treenin. Ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin.

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).

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

## HARJOITTELUN AIKANA TREENINÄKYMIEK SELAAMINEN

Voit selata treeninäkymiä treenaamisen aikana pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle. Huomaa, että käytävissä 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:



Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus



Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit



Lasku

Hetkellinen korkeutesi

Nousu



Maksimisyke

Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke



Kellonaika

Kesto



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

## AJASTIMIEN ASETTAMINEN

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



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

## INTERVALLIAJASTIN



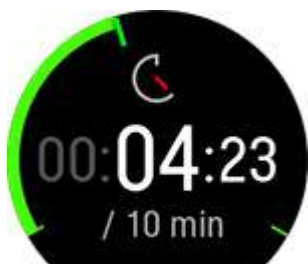
Jos asetit treenin ajastinnäkymän [Pikavalikossa](#), ajastin käynnistyy, kun aloitat treenin. Voit pysäyttää ajastimen ja käynnistää uuden ajastimen alla olevien ohjeiden mukaisesti.

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

1. Siirry **Intervalliajastin**-näkymään ja paina näyttöä kolmen sekunnin ajan. Napauta **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 napauta . **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja napauta .
3. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Aseta toinen ajastin napauttamalla .
4. Kun olet valmis, käynnistä intervalliajastin napauttamalla **Aloita**. Kello ilmoittaa intervallin päättymisestä värisemällä.

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

## ALASPÄIN LASKEVA AJASTIN





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

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

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

## AUTOMAATTISEN KIERROKSEN ASETUKSET

Määritä Polar Flow -sovelluksen tai -verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa **Automaattinen kierros** -toiminnon asetukseksi **Kierroksen pituus** tai **Kierroksen kesto**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan.

## TREENAAMINEN TREENITAVOITTEEN MUKAAN

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



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

Vaihtoehto:

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



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



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

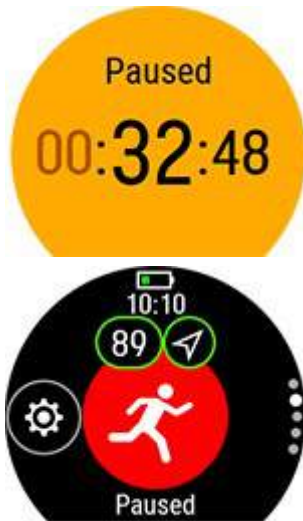
## VAIHEEN VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA TREENISSÄ

Vaihe vaihtuu automaattisesti, kun saat vaiheen suoritettua loppuun. Kello ilmoittaa vaiheen vaihtumisesta värisemällä.

## ILMOITUKSET

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

## TREENIN KESKEYTTÄMINEN JA LOPETTAMINEN



Keskeytä treeni painamalla painiketta.

Jatka treeniä napauttamalla lajin kuvaketta. Voit lopettaa sen pitämällä painiketta 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



### Kalorit

Treenin aikana poltettujen kalorien määrä

Rasvan osuus kaloreista (%): Treenin aikana poltettujen kalorien määrä prosentteina treenin aikaisesta kokonaiskalorin kulutuksesta.



### Vauhti/nopeus

Treenin keski- ja maksimivauhti/-nopeus

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



### Nopeusalueet

Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika



### Poljinnopeus

Keski- ja maksimipoljinnopeus tai -askeltiheys treenin aikana



Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla.



### Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana



### Automaattiset kierrokset

Kierroksen numero

Paras kierros

Keskimääräinen kierros

## Treeniyhteenvetojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:



Siirry **Viimeisimmät treenit** -kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa ja napauta sitten näyttöä.

Näet treeniesi yhteenvedot kahdelta edelliseltä viikolta. Valitse tarkasteltava treeni pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja avaa yhteenveto napauttamalla sitä. Kellossa voi olla enintään 20 treeniyhteenvetoa.



## HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Kello synkronoi tiedot treenin jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti kellosta Flow-sovellukseen pitämällä kellon painiketta 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

## GPS

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

Kello käyttää avustettua GPS (A-GPS) -palvelua satelliittien nopeaan etsintään. A-GPS-tietojen avulla kello löytää GPS-satelliittien ennakoitua sijainnit ja tietää, mistä satelliitteja kannattaa etsiä. Kello löytää satelliittien signaalit muutamassa sekunnissa myös hankalissa olosuhteissa.

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-OMINAISUUDET

Kellossa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Matka**: tarkat matkatiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti**: tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Korkeus, nousu ja lasku**: reaaliaikainen korkeudenmittaus sekä nousu ja lasku metreinä tai jalkoina.
- **Running Index**: Running Index -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen ja nopeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksutapasi tehokkuudesta.
- **Reitti**: Tiedot ovat nähtävissä Polar Flow -sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa



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.

## 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 -motivaatiosi.

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus](#)
- [Sleep Plus Stages™ -unenseuranta](#)
- [FitSpark™- päivittäinen treeniopas](#)
- [Serene™- ohjattu hengitysharjoitus](#)
- [Kuntotesti](#)
- [Juoksuohjelma](#)
- [Running Index](#)
- [Treenin vaikutus](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Jatkuva syke seuranta](#)
- [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#)
- [Aktiivisuuden vaikutus](#)

## NIGHTLY RECHARGE™ -PALAUTUMISEN MITTAUS

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


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

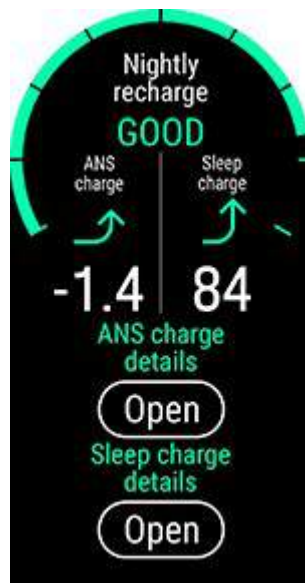
### Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto



1. Pidä kelloa ranteessasi, kun nuket. Näet Nightly Recharge -tilasi kellossa, kun olet käyttänyt sitä **kolmena yötä**.
2. Nightly Recharge -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. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihosta. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#).
3. Kun mittaukset ovat onnistuneet kolmena yötä, alat saada Nightly Recharge -tilaa koskevat tiedot kelloon.

### Nightly Recharge kellossa

**Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy Nightly Recharge -kellotaulussa, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Vahvasta napauttamalla , 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 Nightly Recharge -kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.



Näet tarkemmat tiedot ANS-tilastasi ja unen tilastasi napauttamalla Nightly Recharge -kellotaulua.

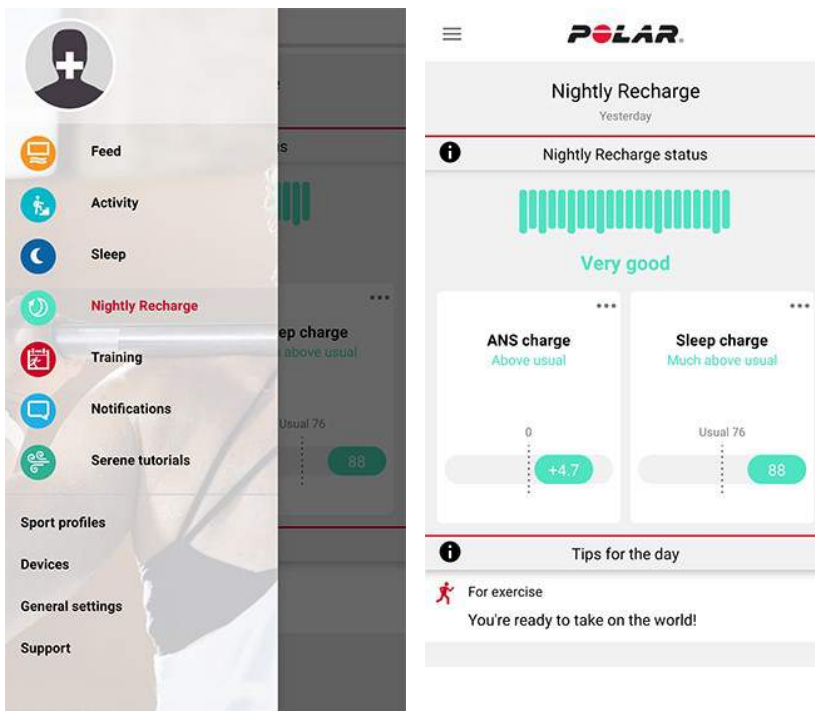


1. Nightly Recharge -tilan käyrä
2. Nightly Recharge -tilan asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. ANS-tilan käyrä
4. ANS-tilan asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.

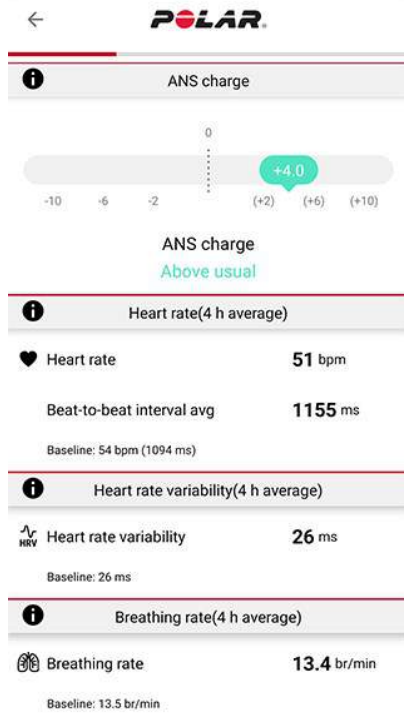
5. **ANS-tilan statuksen asteikko:** paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
6. **Syke bpm (4 tunnin keskiarvo)**
7. **Sykeväli ms (4 tunnin keskiarvo)**
8. **Sykevälivaihtelu ms (4 tunnin keskiarvo)**
9. **Hengitystiheys heng./min (4 tunnin keskiarvo)**
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 46.

## Nightly Recharge Polar Flow -sovelluksessa

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



## ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa



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

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

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

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

### Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa

Tietoja unen tilan tiedoista Polar Flow -sovelluksessa on kohdassa "Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa" sivulla 48.

## Yksilölliset vinkit Polar Flow -sovelluksessa

Polar Flow -sovellus treeni- ja univinkkejä sekä energiatasojen säätelyvinkkejä Nightly Recharge -palautumismittausten perusteella. **Päivän vinkit** näytetään ensimmäisessä Nightly Recharge -näkylässä

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 -tilan status
- Unen tilan status
- Kardiokuorman status

Jos haluat tarkempia treeniehdotuksia, tutustu [FitSpark™-treenioppaaseen!](#)

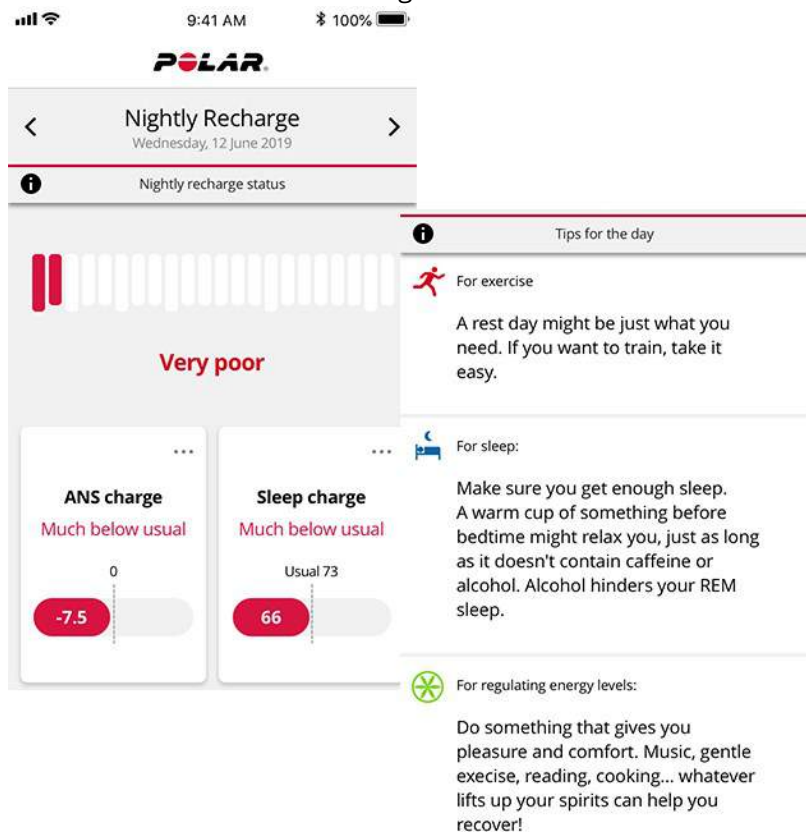
## Univinkit

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 unirytmisi
- Kardiokuorman status
- Edellisen päivän treeni

## Energiatasojen säätelyvinkit

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



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

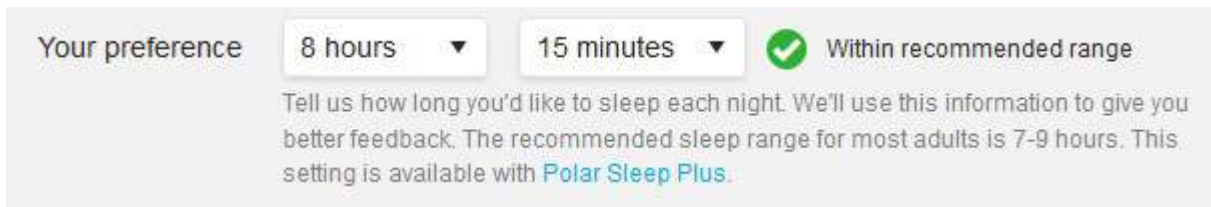
## SLEEP PLUS STAGES™ -UNENSEURANTA

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

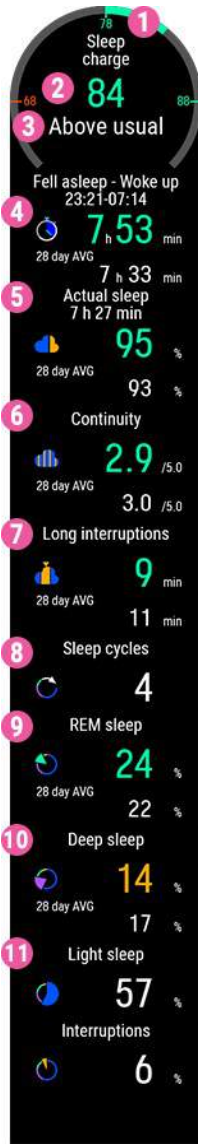
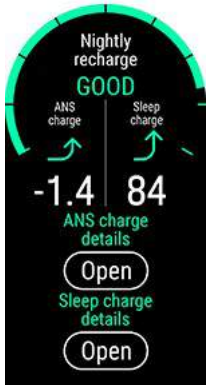
1. Syötä ensimmäisenä **unesi tavoiteaika** Polar Flow:ssa tai kellossa. Napauta Polar Flow -sovelluksessa profiiliasi ja valitse **Unesi tavoiteaika**. Valitse tavoiteaikasi ja napsauta **Valmis**. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua Flow-tiliisi tai luoda uuden tilin osoitteessa [flow.polar.com](http://flow.polar.com) ja valita **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unesi tavoiteaika**. Aseta tavoiteaikasi ja valitse **Tallenna**. Määritä unesi tavoiteaika kellossa siirtymällä kohtaan **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unesi tavoiteaika**.




**Unesi tavoiteaika** 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, unesi tavoiteaika kannattaa muokata omiin yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tavoitteeseesi 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 arviiosi unesi laadusta arvioimalla sen kellossa tai Polar Flow -sovelluksessa. Oma arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviiosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

### Unitiedot kellossa



Herättyäsi näet unitietosi [Nightly Recharge](#) -kellotaulusta. Avaa Nightly Recharge -tilan tiedot napauttamalla näyttöä, ja napauta sitten **Unen tilan tiedot** -kohdasta **Avaa**.

Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti. **Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy kellotaulussa, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Voit kertoa kellolle heränneesi, kun napautat **Oletko jo hereillä?** -tekstiä. Kello kysyy, haluatko lopettaa unen seurannan. Vahvista napauttamalla , 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.

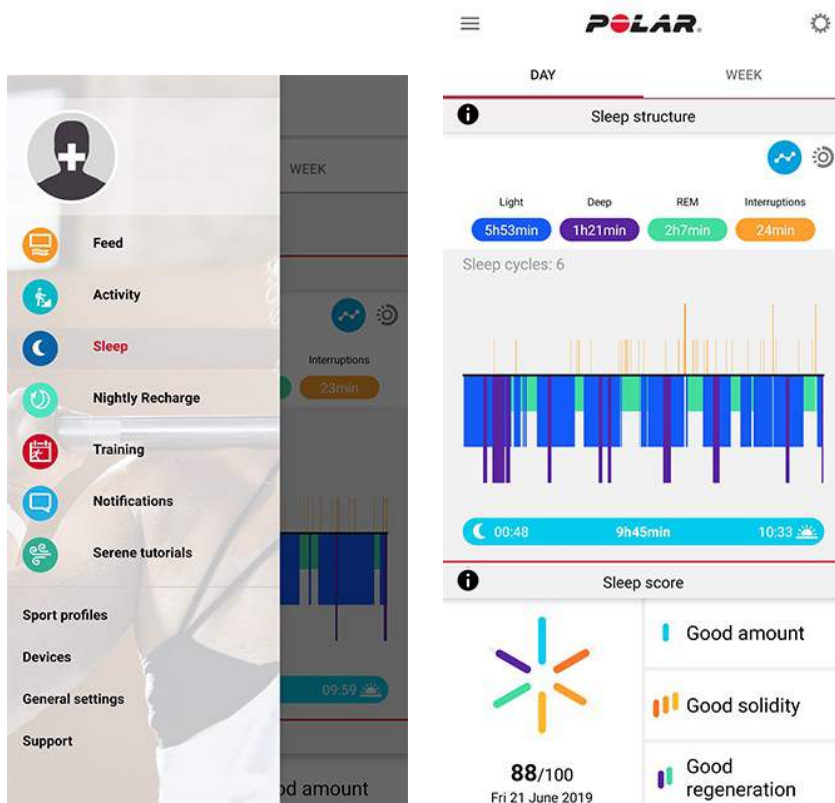
**Yhtenäisyys (1–5):** Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.

7. **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.
8. **Unisykliit:** Tavallisesti yöunessa on 4–5 unisykliä yön aikana. Koko uniaika on tällöin noin kahdeksan tuntia.
9. **REM-uni %:** REM on lyhenne sanoista "rapid eye movement", ja se tarkoittaa vilkeunta. REM-unta kutsutaan myös paradoksaaliseksi uneksi, sillä sen aikana aivot ovat aktiiviset, mutta lihakset ovat passiivisena, jotta ne eivät toimisi sen mukaan mitä unta näet. Syvä uni auttaa kehoasi palautumaan, kun taas REM-uni auttaa mielen palautumisessa ja parantaa muistia ja oppimista.
10. **Syvä uni %:** Syvästä unesta herääminen on hankalaa, sillä sen aikana kehon herkkyys ulkoisille ärsykkeille on alentunut. Suurin osa syvästä unesta ajoittuu yön ensimmäiseen puoliskoon. Tämä univaihe auttaa kehoa palautumaan ja tukee immuunijärjestelmää. Se vaikuttaa myös osittain muistiin ja oppimiseen. Syvää unta kutsutaan myös hidasaaltouneksi.
11. **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 fyysistä palautumista, vaikka REM-uni ja syvä uni ovat palautumisen osalta tärkeimpiä.

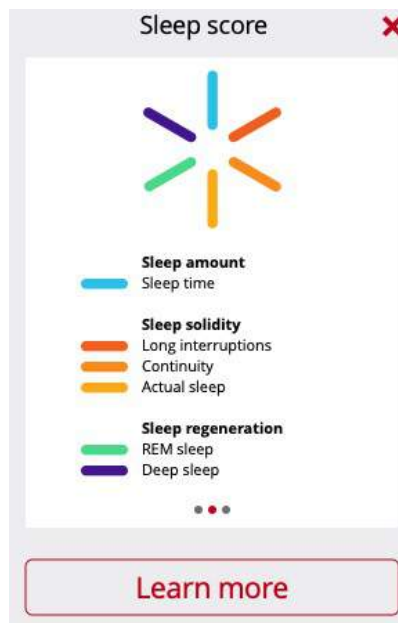
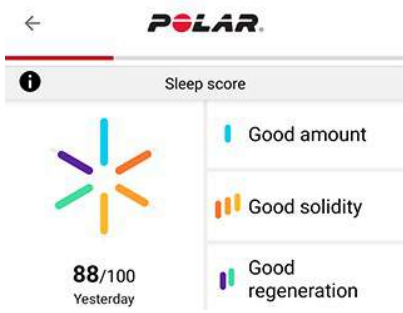
## Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

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

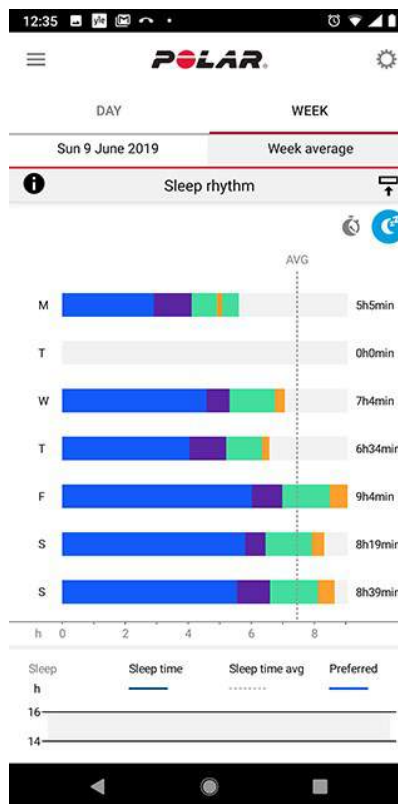
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkyssä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen. Yhden yön uni sisältää tavallisesti 4–5 unisykliä. Unen kokonaiskesto on tällöin noin kahdeksan tuntia. Normaalin yöunen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä. Pitkät keskeytykset näytetään korkeina oransseina palkkeina unen rakennetta kuvaavassa käyrässä.



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



Unirytmiosiossa näet uniaikaa ja univaiheita koskevat tiedot viikon ajalta.



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

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



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

## FITSPARK™ – PÄIVITTÄINEN TREENIOPAS

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

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

Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

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

Voit aloittaa toiminnon käytön ilman treenhistoriaa. 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 treenikategorioiden 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 tarvittavat liikkeiden suorittamiseen levypainon, kahvakuulan tai käsipainot.

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

## FitSpark kellossa

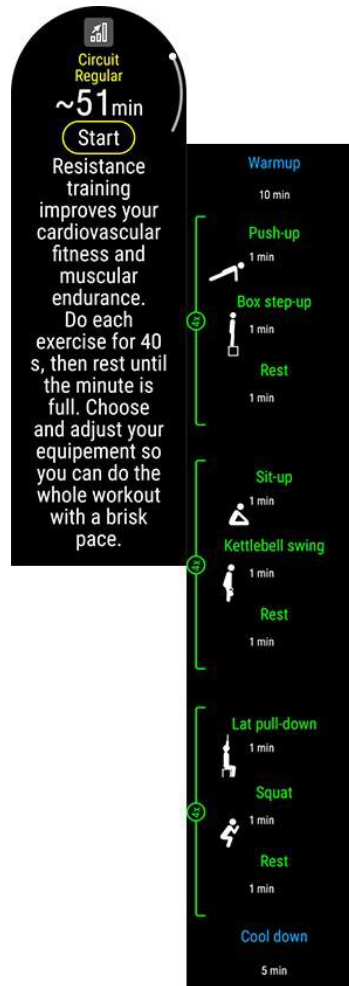
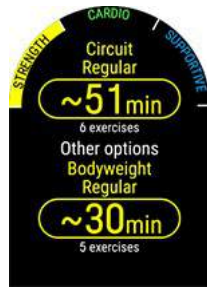
Siirry **FitSpark** -kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.

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



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

Napauta FitSpark-kellotaulua, niin näet sinulle treenhistoriasi ja kuntotasosi perusteella parhaiten sopivan treenitavoitteen. Näet treenin tarkan erittelyn napauttamalla ehdotettua treeniä, tai voit tarkastella vaihtoehtoisia treeniehdotuksia napauttamalla **Lisää**. Näet treeniin sisältyvät liikkeet (voimaharjoittelussa ja huoltavissa treeneissä) pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin ja ohjeet kunkin liikkeen suorittamiseen napauttamalla yksittäisiä liikkeitä. Aloita treenitavoitteen suorittaminen napauttamalla **Aloita**. Aloita treenitavoitteen suorittaminen napauttamalla lajiprofiilia.



## 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.

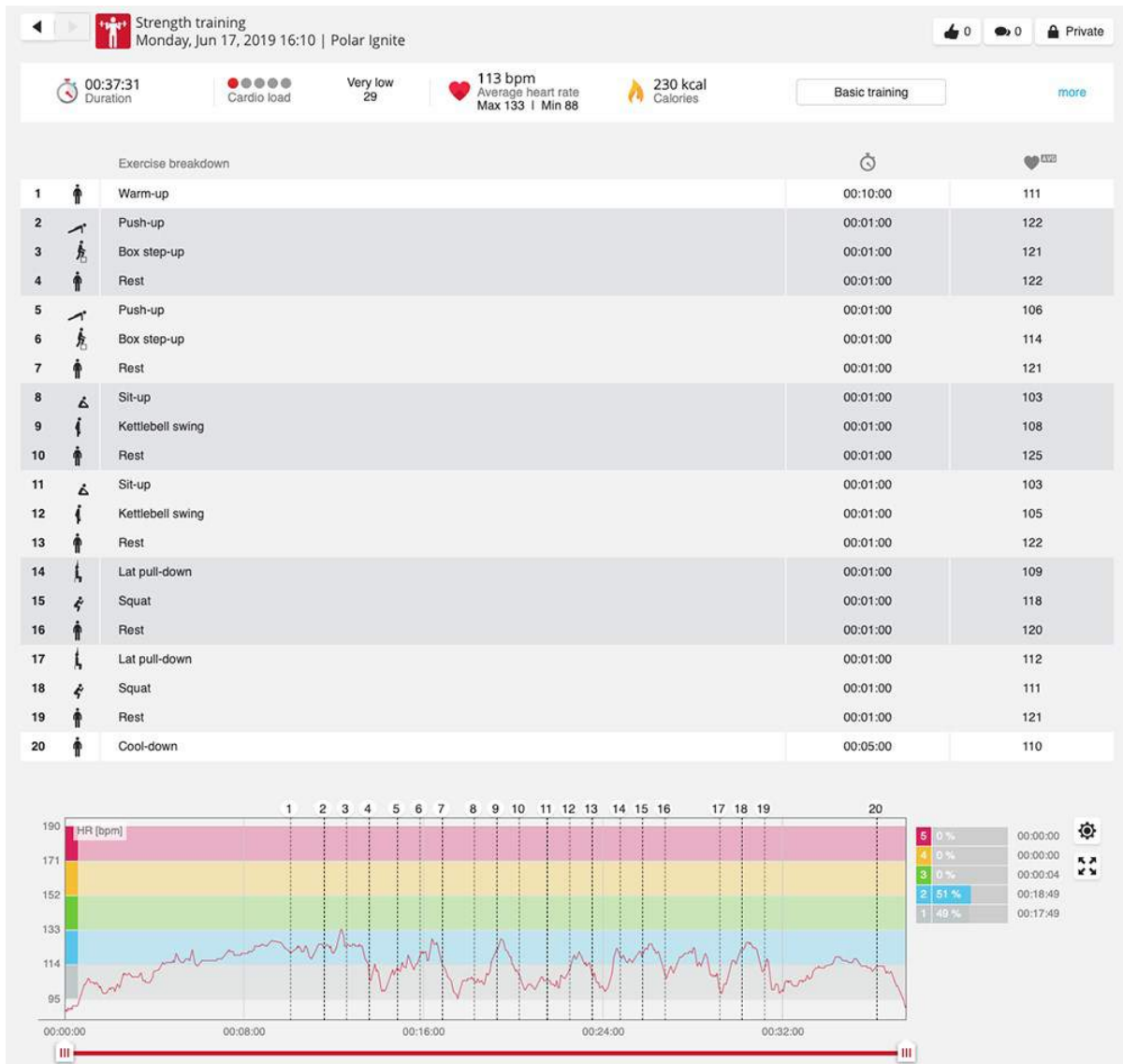


**Taustavalo päällä aina treenin aikana:** Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin. Valitse **Aina päällä** tai **Automaattinen** napauttamalla taustavalokuvaketta. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Taustavalon asetus palaa oletusasetukseen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

## Treenitulokset kellossa ja Polar Flow:ssa

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

luettelona, ja kukin liike näytetään myös sykekäyrässä.



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

## SERENE™- OHJATTU HENGITYSHARJOITUS

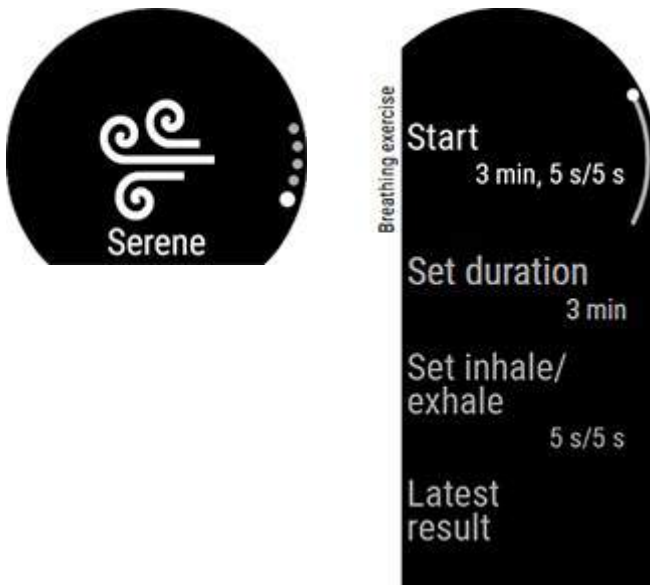
Serene™ on ohjattu hengitysharjoitus, joka auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi sekä hallitsemaan stressiä. Serene ohjaa sinua hengittämään hitaalla, säännöllisellä rytmillä. **Kuusi henkäystä minuutissa** on optimaalinen hengitystiheys stressin lievittämiseen. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa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

Hengitysharjoituksen aikana kello auttaa pitämään yllä hidasta ja säännöllistä hengitysrytmiä kellon näytössä näkyvän animaation ja värinäähälytyksen avulla. Serene mittaa, miten kehosi reagoi harjoitukseen ja antaa reaaliaikaista biopalautetta. Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon 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 **hyvinvointisi** paranevan.

## Serene hengitysharjoitus kellossa

Serene-hengitysharjoitus ohjaa sinua **hengittämään syvään ja hitaasti**, jolloin kehosi ja mielesi rauhoittuvat. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa lyödä samaan tahtiin hengityksen kanssa. Kun hengityksesi on syvempää ja hitaampaa, myös sykevälisi vaihtelee enemmän. Syvään hengittämällä on mitattavissa olevia vaikutuksia sydämen sykeväliin. Kun hengität sisään, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika lyhenee (syke nousee), ja kun hengität ulos, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika pitenee (syke hidastuu). Sykevälivaihtelu on korkeimmillaan, kun hengitysyhtymäsi 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.

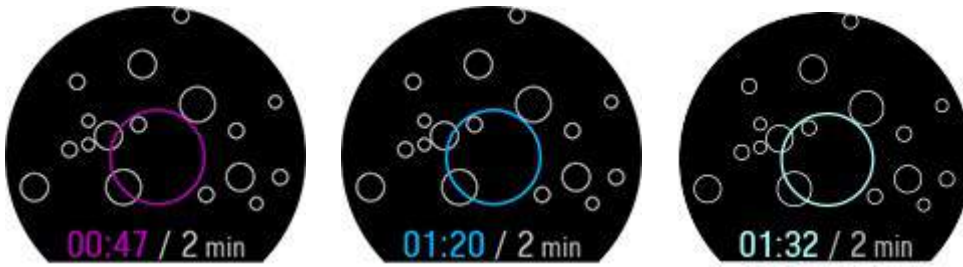
Serene-hengitysharjoituksen oletuskesto on kolme minuuttia. Voit valita hengitysharjoituksen keston väliltä 2–20 minuuttia. Tarvittaessa voit myös muokata sisään- ja uloshengitysten kestoja. Nopein valittavissa oleva hengitystiheys on kolme sekuntia sisään- ja kolme uloshengitykselle. Tällöin hengitystiheys 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. Siirry päävalikkoon painamalla painiketta ja etsi **Serene**-hengitysharjoitus pyyhkäisemällä näyttöä ylöspäin.
4. Aloita hengitysharjoitus napauttamalla ensin **Serene**-kohtaa ja sitten **Aloita harjoitus**. Harjoitus alkaa 15 sekuntia kestävästä valmistautumisvaiheesta jälkeen.
5. Seuraa ohjeita näytöltä tai värinäilmoitusten avulla.
6. Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla painiketta.
7. Animaation pääasiallisen ohjaavan elementin **väri vaihtuu** sen mukaan, millä tyyneysvyöhykkeellä olet.

8. 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 kuusi henkäystä minuutissa tai hitaampi. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän hyötyjä saat pitkällä aikavälillä.

## Hengitysharjoituksen tulos

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



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

## KUNTOTESTI RANNESYKEMITTARIN KANSSA

Polar-kuntotesti rannesykemittarin kanssa on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Tuloksena saatava Polar OwnIndex on verrattavissa maksimaaliseen hapenottokykyyn ( $VO_{2max}$ ), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnan mittarina. OwnIndex vaikuttavia tekijöitä ovat pitkän aikavälin treenitausta, syke, sykevälivaihtelu levossa, sukupuoli, ikä, pituus ja paino. 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 OwnIndex-arvossasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä treenaamista. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin OwnIndex-arvosi 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 mittaamalla OwnIndex-lukemasi pari kertaa ensimmäisten kahden viikon aikana, jotta saat selvitettyä lähtöarvon. Toista sitten mittaus noin kerran kuukaudessa.

Noudata seuraavia perusohjeita, jotta saat luotettavia tuloksia:

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

## ENNEN TESTIÄ

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

Igniten on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Igniten takaosassa olevan sykesensorin on kosketettava jatkuvasti ihoa, mutta ranneke ei saa olla niin tiukalla, että se haittaa verenkiertoa.

## TESTIN SUORITTAMINEN

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



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

Jos Ignite 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 Igniten sijoittamiseen, kun syke mitataan ranteesta.

## TESTITULOKSET

Ignite ilmoittaa testin loppumisesta värinäilytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun  $VO_{2max}$ -arvosi.

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

- Tallenna arvo **fyysisiin asetuksiisi** napauttamalla .
- Peruuta tallennus napauttamalla  vain, jos tiedät hiljattain mitatun VO<sub>2max</sub>-arvosi, ja se eroaa tuloksesta enemmän kuin yhden kuntotason verran.

Viimeisin testitulos näkyy kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeksi suoritettujen testien tulokset näytetään.

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



Ignite 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

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
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 kunnan välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta.  $VO_{2max}$  (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin.  $VO_{2max}$  voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti).  $VO_{2max}$  kertoo hyvin sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

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

## TRAINING LOAD PRO™

Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten treenisi kuormittavat kehoasi, ja auttaa ymmärtämään, miten kuormitus vaikuttaa suoritukseesi. Training Load Pro ilmoittaa treenin sydämellesi ja verenkiertojärjestelmällesi aiheutuneen treenikuormituksen **Kardiokuorma**-arvona, ja **Koettu kuorma** -toiminnolla voit määrittää itse kokemasi rasituksen. 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 treenisi vaativuudesta ja treenisi keston. Sitä määritetään **koetun kuormituksen asteikolla (RPE)**, joka on tieteellisesti hyväksytty menetelmä koetun treenikuormituksen mittaamiseen. RPE-asteikon käyttö on erityisen hyödyllistä lajeissa, joissa treenikuormitusta voidaan mitata vain rajallisesti pelkän sykkeen perusteella. Tällainen laji on esimerkiksi voimaharjoittelu.

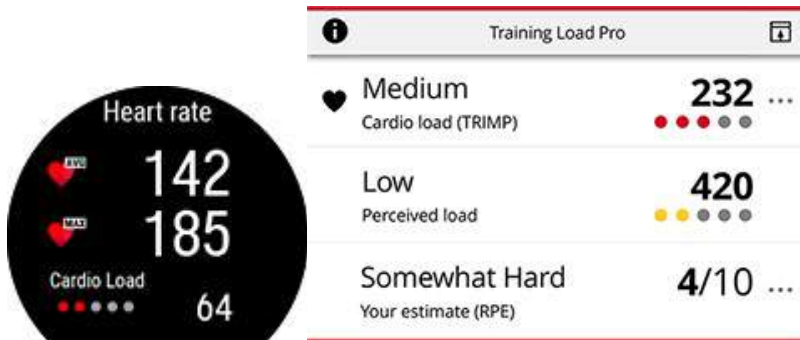


Arvioi treenisi Polar Flow -sovelluksessa, niin saat treenisi **Koettu kuorma** -arvon. Arvioinnissa käytetään asteikkoa 1–10, jossa 1 on erittäin kevyt ja 10 maksimisuoritus.

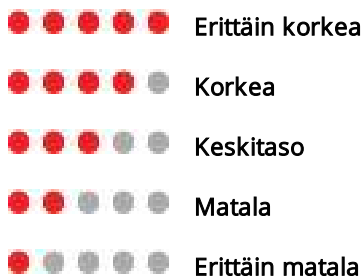
## TREENIKUORMITUS YKSITTÄISESTÄ TREENISTÄ

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

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



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



## RASITUS JA SIETOKYKY

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

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

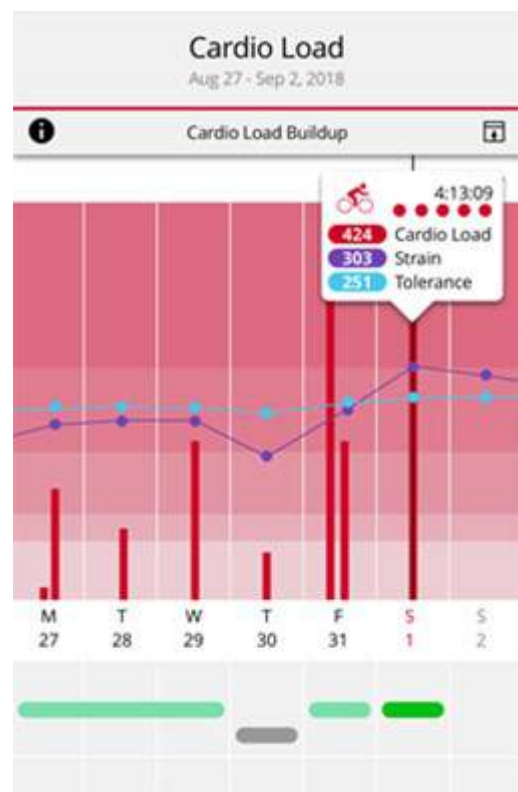
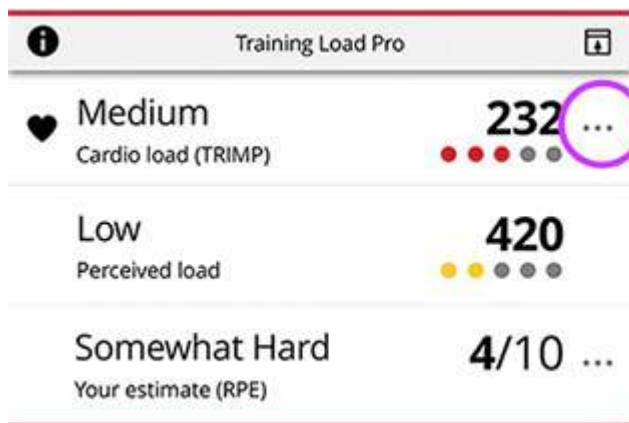
**Sietokyky** kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kuormituksen viimeksi kuluneilta 28 päivältä. Kardiotreenin sietokykyä voi parantaa lisäämällä treenin määrää hitaasti pitkällä aikavälillä.

## KARDIOKUORMAN STATUS

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

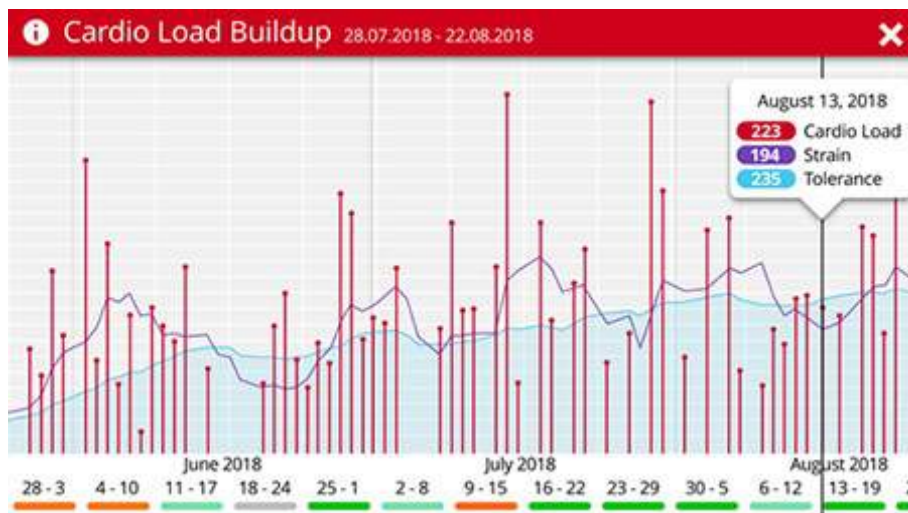
## PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI FLOW-SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

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 treenin yhteenvedossa (Training Load Pro -moduuli) kuvaketta, jossa on kolme pistettä pystysuorassa.

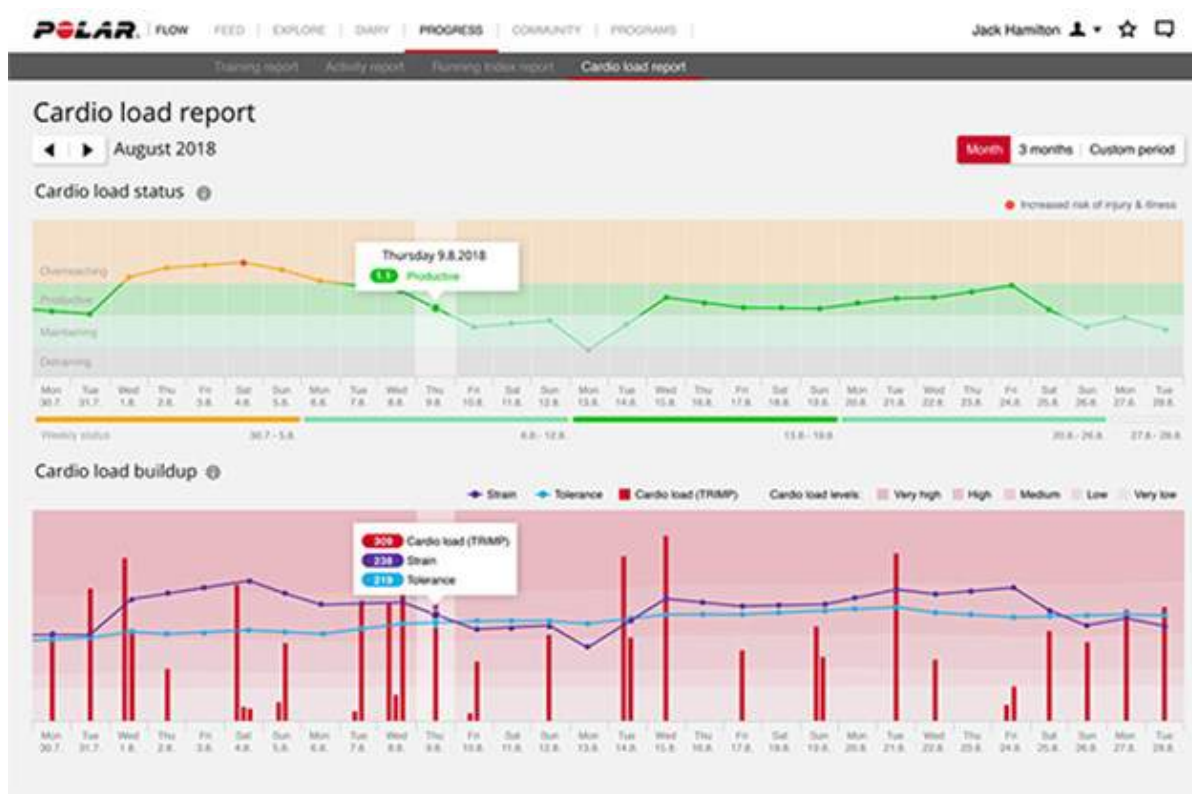


Productive

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



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



### Kardiokuorman status

- Ylikuormittava (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):
- Kehittävä (kuorma kasvaa hitaasti)
- Ylläpitävä (hieman tavallista alhaisempi kuorma)
- Aliharjoittelu (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)



Punaiset palkit kuvaavat treeniesi kardiokuormaa. Mitä korkeampi palkki on, sitä rankempi treeni oli sydämesi ja verenkiertoelimestösi 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 pitkällä aikavälillä.

## POLAR-JUOKSUOHJELMA

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

Ohjelmia on 5 km:n ja 10 km:n matkalle sekä puolimaratonille ja maratonille. Kussakin ohjelmassa on kolme jaksoa: Peruskunto, Valmistautuminen ja Viimeistely. Nämä jaksot on suunniteltu kehittämään suorituskykyä vaihteittain 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 videoita napsauttamalla seuraavia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Käyttöohjeet](#)

## POLAR-JUOKSUOHJELMAN LUOMINEN

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

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


## JUOKSUTAVOITTEEN ALOITTAMINEN

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

Kuluvalla päivällä suunnitellun treenitavoitteen aloittaminen:

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



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

## EDISTYMISEN SEURANTA

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

## RUNNING INDEX

Juoksuindeksi on helppo toiminto juoksutehon muutosten seuraamiseen. Running Index -arvo on arvio maksimaalisesta aerobisesta juoksusuorituksestasi (VO<sub>2</sub>max). Kirjaamalla Running Index -arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata juoksuasi tehokkuutta ja juoksusuorituksesi kehittymistä. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä raskuudella vauhtisi on nopeampi.

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

Running Index lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun syke- ja GPS-toiminto ovat käytössä ja kun seuraavat edellytykset täyttyvät:

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

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



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

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

## LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

### Miehet

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

### Naiset

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

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

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

## PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

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

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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING BENEFIT

Training Benefit -ominaisuus antaa tekstimuotoista palautetta jokaisen harjoituksen vaikutuksesta, jotta saat lisää tietoa harjoittelusi tehokkuudesta. **Näet palautteen Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa.** Saat kirjallisen palautteen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan [sykealueilla](#).

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

Eriaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

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

Palaute	Vaikutus
	polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

## ÄLYKKÄÄT KALORIT

Huipputarkka kalorilaskuri laskee polttamasi kalorimäärän tietojesi perusteella:

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke ( $HR_{max}$ )
- harjoittelusi tai aktiivisuutesi intensiteetti
- yksilöllinen maksimaalinen hapenotto kyky ( $VO_{2max}$ )

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

Harjoituksen aikana esitetään kumulatiivinen energiankulutus (kilokaloreina, kcal) ja sen jälkeen harjoituksen kilokaloreiden kokonaismäärä. Voit myös seurata kaloreiden päiväkohtaista kokonaismäärää.

## JATKUVA SYKESEURANTA

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

### Jatkuva syke seuranta kellossa

Voit ottaa kellon jatkuvan syke seurannan käyttöön, poistaa sen käytöstä tai ottaa sen käyttöön vain yöaikaan siirtymällä kellossa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta**.



Oletuksena toiminto on **käytössä** Polar Ignitessa. Päällä vain yöaikaan -tilan käyttö parantaa akun kestoa.

Siirry Syke-kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa. Avaa tarkemmat tiedot napauttamalla näyttöä.



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.

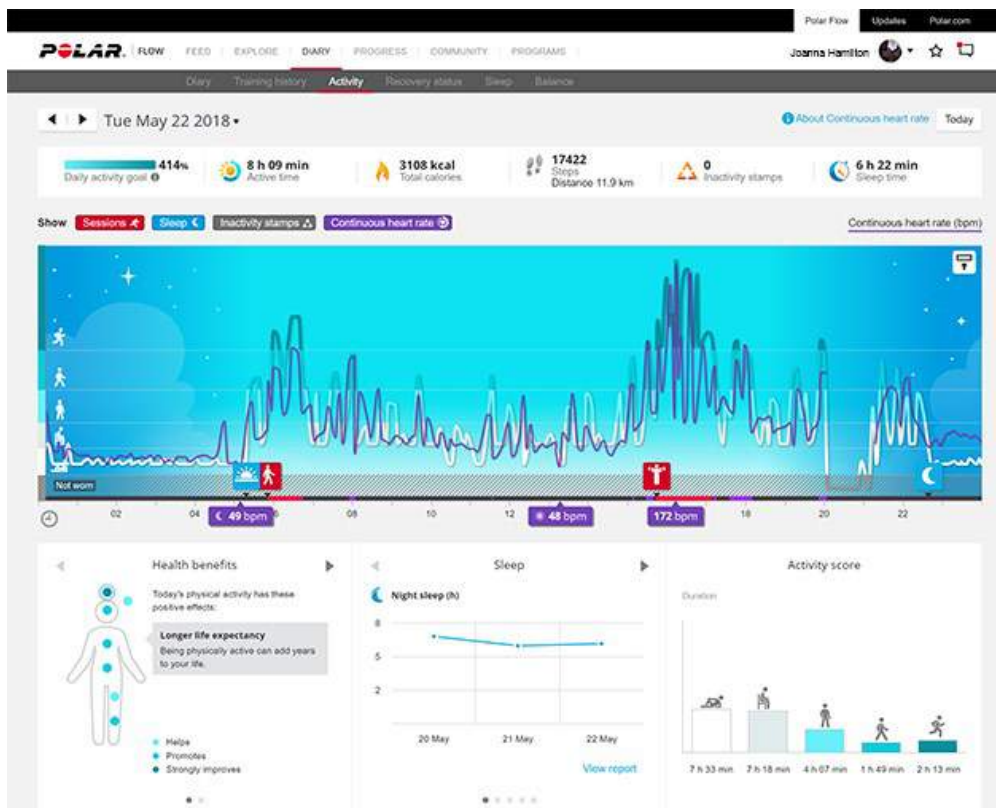
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin intervaleissa ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi silloin, kun kävelyvauhtisi on tarpeeksi nopea vähintään minuutin ajan. Jatkuva tallennus pysähtyy automaattisesti, kun aktiivisuustasosi laskee tarpeeksi. Kun kello havaitsee, että käsivartesi ei 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 kellosa 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 seuraintervalliin.



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

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 Ignite seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kihtyvyyssanturilla, joka havaitsee ranteesi liikkeitä. 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 tyypillistä päivääsi ja aktiivisuuttasi parhaiten kuvaava aktiivisuustaso kolmesta vaihtoehdosta. Valinta-alueen alapuolelta näet, kuinka aktiivinen sinun on oltava saavuttaaksesi päivittäisen tavoitteesi valitulla tasolla.

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

### AKTIIVISUUSTIEDOT KELLOSSA

Siirry Aktiivisuus-kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.



Kellotaulun ympärillä oleva ympyrä sekä kellonajan ja päivämäärän alapuolella oleva prosenttiosuus osoittavat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi kertymistä. 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 arvioiksi askelmääräksi.
- Aktiivinen aika kertoo terveyttäsi edistävien kehon liikkeiden kumulatiivisen ajan.
- Treenaamisen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elintoimintojen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) kuluttamat kalorit.



### Aktiivisuusmuistutus

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

huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi. Muistutukset auttavat sinua nousemaan välillä ylös ja 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 lähdä 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

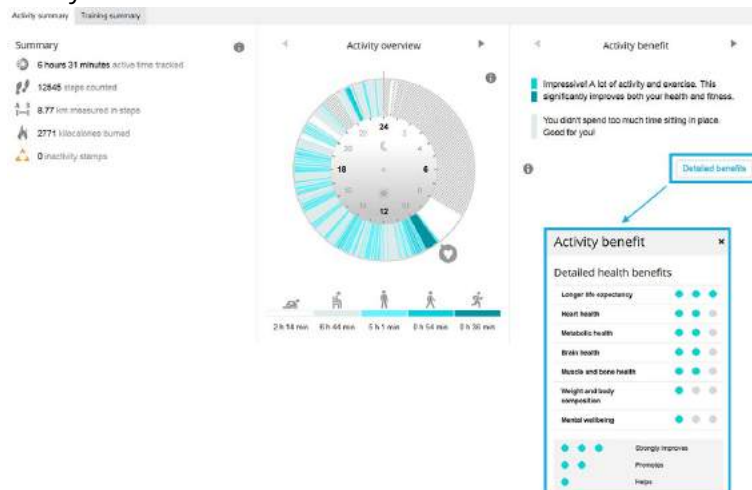
Polar Flow -sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi sekä synkronoida tiedot langattomasti kellosta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi. Aktiivisuusraporttien (näet ne **EDISTYMINEN**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuutesi kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit.

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

## AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

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

Päivittäisen aktiivisuutesi vaikutus näytetään sekä Flow-sovelluksessa että Flow-verkkopalvelussa. Voit tarkastella aktiivisuutta päivä-, viikko- tai kuukausikohtaisesti. Flow-verkkopalvelussa näet myös tarkat tiedot terveysvaikutuksista.



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

## LAJIPROFIILIT

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

suosikkilajisi.

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

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

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

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



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



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

## SYKEALUEET

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

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

## NOPEUSALUEET

Nopeus-/vauhtialueiden avulla on helppo seurata nopeutta/vauhtia treenin aikana ja mukauttaa sitä halutun vaikutuksen mukaan. Alueiden avulla treenien tehoa on helppo ohjata treenin aikana. Lisäksi ne 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 sopimaan ihanteellisesti kuhunkin lajiin. Alueet ovat käytettävissä juoksulajeissa (mukaan lukien joukkuelajit, joissa juostaan), pyöräilylajeissa sekä soudussa ja melonnassa.

Oletus

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

## Vapaa

Jos valitset **Vapaa**-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Jos olet testannut esimerkiksi todellisen anaerobisen ja aerobisen kynnyksesi tai ylemmän ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää harjoittelussasi alueita, jotka perustuvat yksilöllisiin nopeus- tai vauhtikynnyksiisi. Suosittelemme anaerobisen kynnyksenopeuden/-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.

## HARJOITTELUN AIKANA

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

## HARJOITUKSEN 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 ranteen liikkeiden perusteella. Ominaisuus on kätevä, kun juostaan sisätiloissa tai paikoissa, joissa GPS-signaalien saatavuus on rajoitettu. Varmista, että käsisyötesi ja pituutesi on asetettu oikein, jotta saat mahdollisimman tarkkaa tietoa. Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta toimii parhaiten, kun juokset itsellesi luontevaa ja mukavalta tuntuvaa vauhtia.

Kellon on oltava ranteessasi napakasti, jotta se ei pääse heilumaan. Johdonmukaisten lukemien varmistamiseksi sitä tulisi pitää ranteessa aina samassa kohdassa. Älä käytä samassa kädessä muita laitteita, kuten kelloja, aktiivisuusrannekkeita tai puhelimen käsivarsinauhoja. Huomaa myös, että samassa kädessä ei kannata pitää esimerkiksi karttaa tai puhelinta.

Ranteesta mitattavat nopeus- ja matkatiedot ovat käytettävissä seuraavissa juoksu-tyypin lajeissa: 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 määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun **Lajiprofiilit**-kohdassa.

## UINTIMETRIIKAT

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



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

## ALLASUINTI

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

**Vauhti ja matka:** Vauhdin ja matkan mittaus perustuu altaan pituuteen, joten paikkansapitävien tietojen saamiseksi on varmistettava, että altaan pituus on asetettu oikein. Kello tunnistaa käännökset ja käyttää tietoja paikkansapitävien vauhti- ja matkatietojen määrittämiseen.

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

**Uintitekniikat:** Kello tunnistaa uintitekniikan ja laskee tekniikkakohtaiset tilastot sekä koko treenin kokonaistuloksen. Kello tunnistaa seuraavat tekniikat:


- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhousuinti

**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 tietyllä matkalla ja uintitekniikalla ovat, sitä tehokkaammin uit.

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


## ALTAAN PITUUS -ASETUS

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

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

## AVOVESIUINTI

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

 *Vapaauinti on ainoa tekniikka, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.*

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

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

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

## SYKKEEN MITTAAMINEN VEDESSÄ


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

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



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

## UINTITREENIN ALOITTAMINEN

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

- Keskiverto vetotiheys
- Maksimivetotiheys

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

## 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 treenaa**. 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 tietyssä aikana, ota Älä häiritse -toiminto käyttöön. Kun se on päällä, et saa ilmoituksia eikä puheluista annettavia hälytyksiä valitsemanasi aikana.

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

### ILMOITUSTEN KATSELU

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

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



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

## VAIHDETTAVAT RANNEKKEET

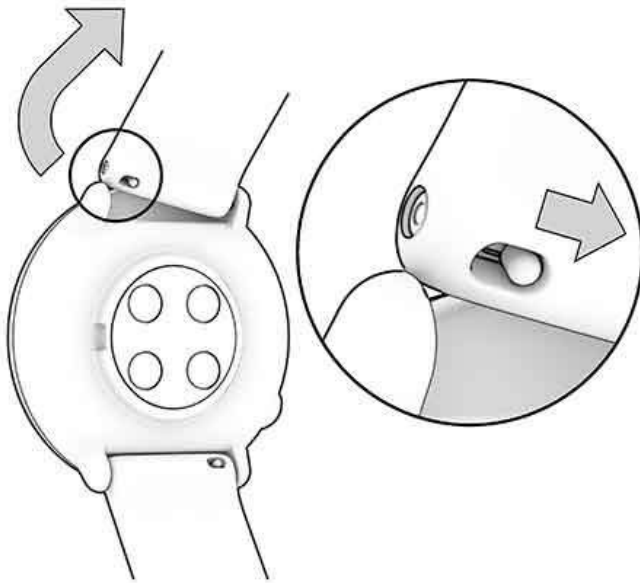
Vaihdettavien rannekkeiden avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi sopivaksi tilanteessa kuin tilanteessa. Voit käyttää sitä jatkuvasti, ja saat näin parhaan hyödyn aktiivisuuden seurannasta, jatkuvasta sykkeenmittauksesta ja unen seurannasta.

Voit valita suosikkirannekkesi Polarin valikoimasta tai käyttää mitä tahansa muuta kellon ranneketta, jossa on 20 mm:n jousitapit.

## RANNEKKEEN VAIHTAMINEN

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa.

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



## YHTEENSOPIVAT SENSORIT

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

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

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

## POLAR H10 -SYKESENSORI

Seuraa sykettäsi äärimmäisen tarkasti kiinnitysvyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin avulla.

Polar Precision Prime käyttää tarkinta optista sykkeenmittausteknologiaa ja toimii lähes kaikissa olosuhteissa. Jos kuitenkin sensorin pitäminen paikallaan ranteessa on haastavaa valitsemassasi lajissa tai jos sensorin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, Polar H10 -sykesensori antaa tarkimmat syketiedot. Polar H10 -sykesensori reagoi herkemmin nopeisiin sykkeen muutoksiin, joten se sopii ihanteellisesti myös intervallityyppiseen treeniin, jossa tehdään nopeita sprinttejä.

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


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

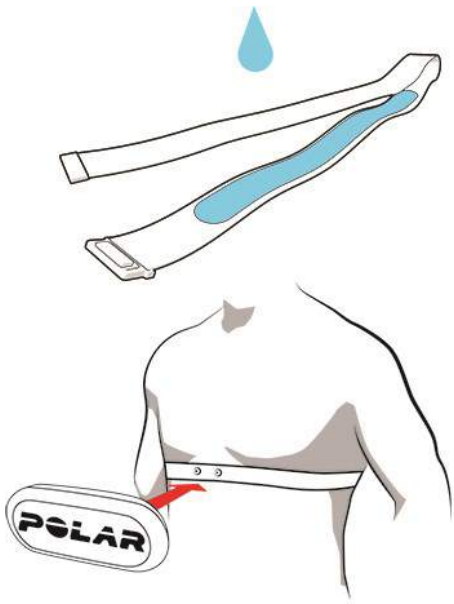
## SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN KELLOON

### SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN KELLOON



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

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Kiinnitä kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille ja säädä vyön pituus niin, että se on tiukalla.
4. Siirry kellossa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi** ja napauta **Yhdistä sensori tai muu laite**.
5. Kosketa sykesensoria kellolla ja odota, että sensori löytyy.
6. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID, kuten **Polar H10 xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen napauttamalla .
7. **Yhdistäminen valmis** 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.

Voit asettaa unesi tavoiteajan ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

### LAJIPROFIILIT

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

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

### KUVANJAKO

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

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

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

### POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

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

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa [support.polar.com/fi/tuki/flow\\_app](https://support.polar.com/fi/tuki/flow_app).

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

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

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

## POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Voit Polar Flow -verkkopalvelussa suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Määritä ja mukauta kellosi juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja sekä muokkaamalla niiden asetuksia. Voit myös jakaa parhaat suoritukset ystäville Flow-yhteisössä, 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](https://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 treenisi (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 kannalta.

## 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/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/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 Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa on yli 20 lajiprofiilia, luettelon 20 ensimmäistä lajiprofiilia siirretään kelloon synkronoinnin yhteydessä.

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

Katso videoita napsauttamalla seuraavia linkkejä:

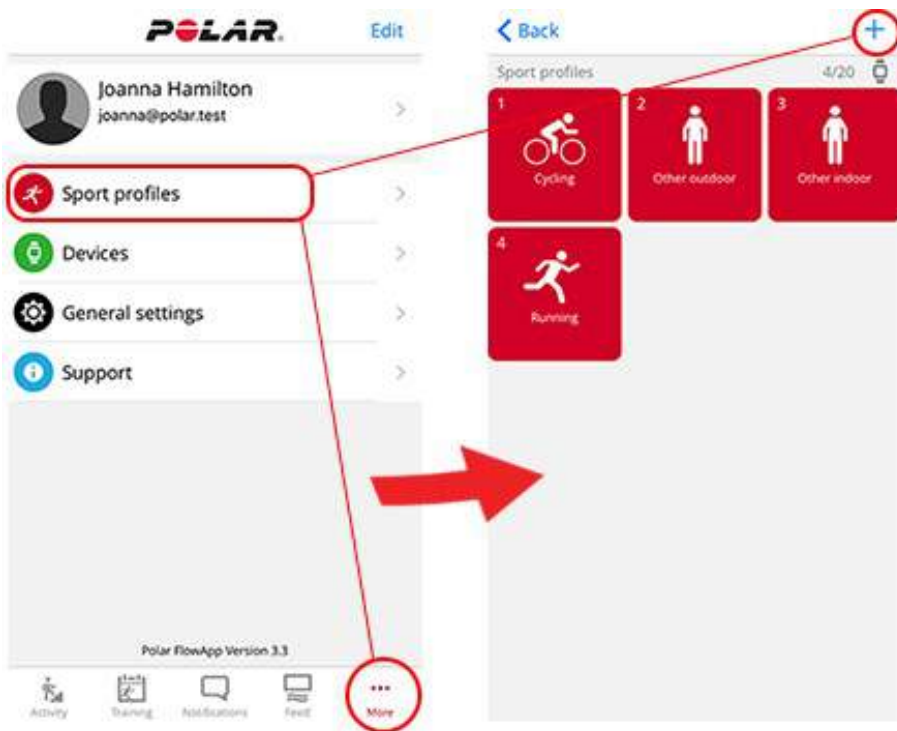
[Polar Flow -sovellus | Lajiprofiilien muokkaaminen](#)

[Polar Flow -verkkopalvelu | Lajiprofiilit](#)

## UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Napsauta plusmerkkiä oikeassa yläkulmassa.
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. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

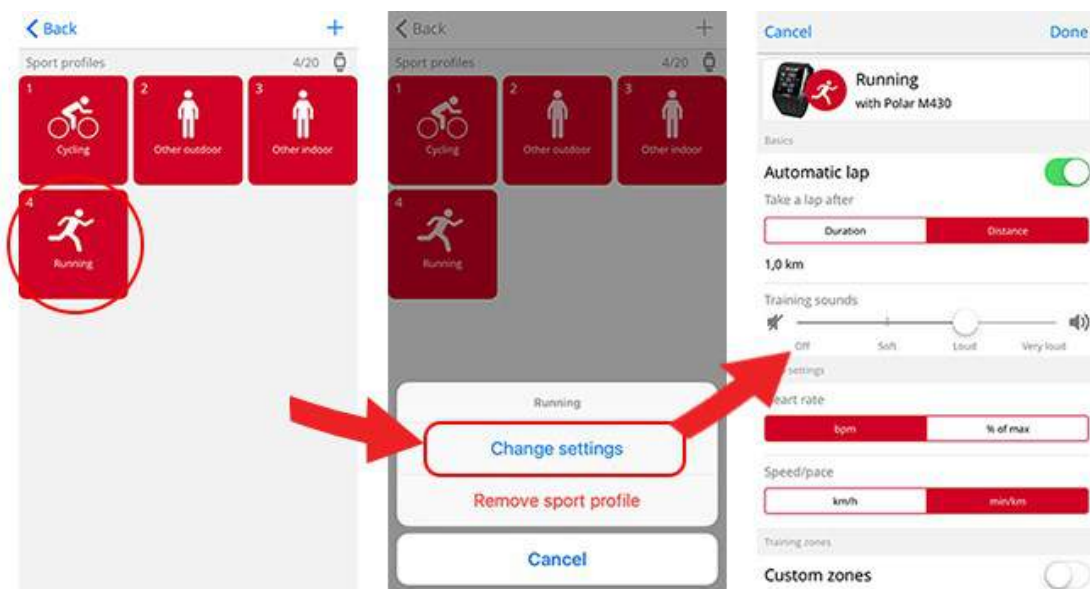


Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen - ominaisuuteen.

## LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

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 tai % maksimista)
- Syke näytetään toisissa laitteissa (Tarkoittaa, että langatonta Bluetooth Smart -tekniikkaa käyttävät yhteensopivat laitteet, esim. 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.)



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.

### Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus/vauhtinäky (Valitse nopeus, jonka yksikkönä on km/h tai mph, tai vauhti, jonka yksikkönä on min/km tai min/mi.)
- Nopeus- tai vauhtialueiden asetukset (Nopeus- tai vauhtialueiden avulla voit valita harjoittelun intensiteetin helposti ja seurata suoritustasi. Oletusalueet ovat esimerkkejä nopeus- tai vauhtialueista, jotka on tarkoitettu suhteellisen hyväkuntoiselle henkilölle. Jos valitset Oletus-asetuksen, et voi muuttaa rajoja. Jos valitset Vapaa-asetuksen, kaikkia rajoja voidaan muuttaa.)

## Harjoitusnäky

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

Voit muokata olemassa olevaa näkyä napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta tai lisätä uuden napsauttamalla **Lisää uusi näky**.

## Pikavalinnat ja palaute

- Väriäpalaute (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 (Voit ottaa toiminnon pois käytöstä tai valita sen asetukseksi **Tarkka tallennus**, jolloin GPS-tallennus on käytössä.)

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

# HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

Voit suunnitella harjoituksiasi ja luoda itsellesi yksilöllisiä harjoitustavoitteita Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -sovelluksessa.

## TREENISUUNNITELMAN LUOMINEN KAUSISUUNNITTELUN AVULLA

Flow-verkkopalvelun [Kausisuunnittelu](#) on erinomainen työkalu vuosittaisen treenisuunnitelman luomiseen. Polar Flow auttaa luomaan kattavan treenisuunnitelman, jonka avulla saavutat tavoitteesi. Kausisuunnittelu-työkalu on Polar Flow -verkkopalvelun **Ohjelmat**-välilehdellä.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

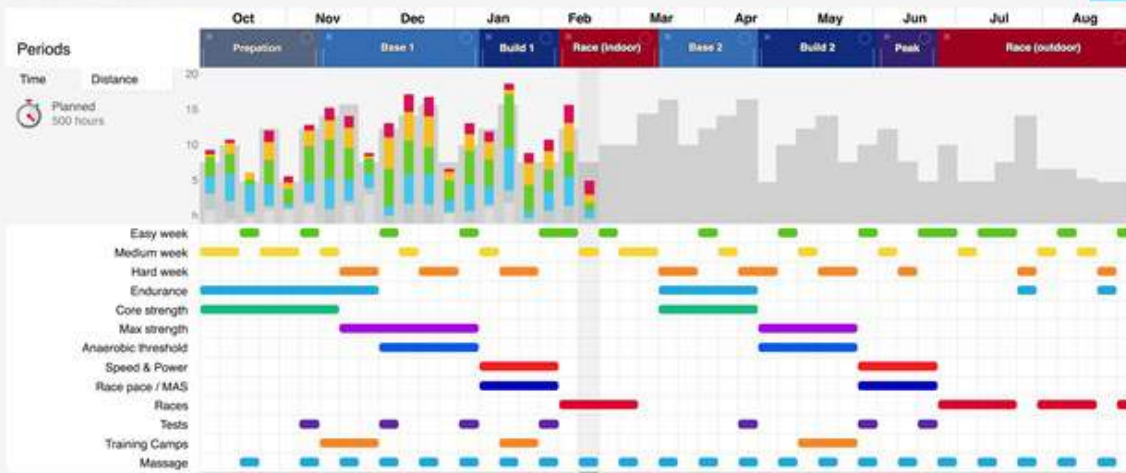
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



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

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

#### ★ Favorites

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



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

## TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

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

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Siirry kohtaan **Lisää harjoitustavoite**, valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

### KESTOTAVOITE

Valitse tavoitteesi kesto tunteina ja minuutteina.

1. Valitse **Kesto**.
2. Syötä kesto.

3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

## MATKATAVOITE

Valitse tavoitteesi matka kilometreinä tai maileina.

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

## KALORITAVOITE

Valitse tavoite sen mukaan, kuinka monta kaloria haluat kuluttaa treenin aikana.

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

## INTERVALLITAVOITE

Valitse intervaleihin perustuva tavoite. Tehosta treeniäsi lisäämällä siihen korkean intensiteetin treenivaiheita ja kevyempiä palauttavia vaiheita.

1. Valitse **Intervalli**.
2. Jos haluat avata oletusarvoisen intervallitavoitteen lukituksen, napauta **Toista jaksoja**.  
Voit muokata eri jaksoja napsauttamalla oikealla näkyvää kynäkuvaketta: Valitse **Nimi** ja **Kesto/Matka** jokaiselle vaiheelle, **Manuaalinen** tai **Automaattinen** seuraavan vaiheen aloitus ja **Valitse teho**. Napsauta sitten **Valmis**. Voit palata muokkaamaan lisäämiäsi vaiheita napsauttamalla kynäkuvaketta.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

## JAKSOTETTU TAVOITE

Voit jakaa treenisi vaiheisiin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- ja tehotavoitteen. Tämän ominaisuuden avulla voit luoda esimerkiksi intervallitreenin ja lisätä siihen asianmukaiset lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheet.

1. Valitse **Jaksotettu**.
2. Valitse, haluatko **luoda uuden** tavoitteen vai **käyttää pohjaa**.
  - Uuden luominen: Lisää tavoitteeseen jaksoja. Lisää kesto- ja tehotavoitteen perustuva jakso napsauttamalla **Kesto** tai matkaan perustuva jakso napsauttamalla **Matka**. Valitse **Nimi** ja **Kesto/Matka** jokaiselle jaksolle, **Manuaalinen** tai **Automaattinen** seuraavan jakson aloitus ja **Valitse teho**. Napsauta sitten **Valmis**. Voit palata muokkaamaan lisäämiäsi vaiheita napsauttamalla kynäkuvaketta.
  - Pohjan käyttäminen: Voit muokata pohjan vaiheita napsauttamalla oikealla näkyvää kynäkuvaketta. Voit lisätä pohjaan lisää vaiheita edellä olevien, uuden jaksotetun tavoitteen luomista koskevien ohjeiden mukaan.

3. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna**.

## SUOSIKIT

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

1. Napsauta **päiväkirjassasi** kohtaa **+Lisää** sen päivän kohdalla, jona haluat käyttää suosikkia aikataulutettuna harjoituksena.
2. Avaa suosikkiluettelosi napsauttamalla **Suosikitavoite**.
3. Napsauta suosikkia, jota haluat käyttää.
4. Suosikki lisätään päiväkirjaasi kyseiselle päivälle aikataulutettuna tavoitteena. Oletuksena harjoitustavoitteelle aikataulutettu aika on 18.00. Jos haluat muuttaa harjoitustavoitteen tietoja, napsauta tavoitetta **päiväkirjassasi** ja muokkaa sitä haluamallasi tavalla. Päivitä sitten muutokset napsauttamalla **Tallenna**.

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

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkyvässä **Suosikitavoitteet**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
3. Valitse Suosikki tavoitteesi pohjaksi napsauttamalla sitä.
4. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
5. Muokkaa suosikkia haluamallasi tavalla. Tavoitteen muokkaaminen tässä näkyvässä ei muuta suosikitavoitetta.
6. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

## TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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

Tietoa harjoituksen aloittamisesta on kohdassa [Harjoituksen aloittaminen](#).

## SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkitreeneitavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **Suosikkeihin**, jotta voit hallita niitä. Voit käyttää suosikkeja aikataulutettuina tavoitteina kellossa. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoitusten suunnittelu Flow-verkkopalvelussa](#).

Kellossa voi olla kerrallaan enintään 20 suosikkia. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 20 suosikkia, luettelon ensimmäiset 20 suosikkia siirretään kelloon synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

## HARJOITUSTAVOITTEEN LISÄÄMINEN SUOSIKKEIHIN

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

tai

1. Avaa aiemmin luomasi, olemassa oleva tavoite **päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

## SUOSIKIN MUOKKAAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikitreenitavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat muokata, ja napsauta sitten **Muokkaa**.
3. Voit vaihtaa lajia ja tavoitteen nimeä sekä lisätä muistiinpanoja. Voit muuttaa harjoituksen yksityiskohtaisia tietoja kohdasta **Pika** tai **Jaksotettu**. (Katso lisätietoja [Harjoittelun suunnitteleminen](#) -luvusta.) Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

## SUOSIKIN POISTAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikitreenitavoitteesi näytetään.
2. Poista suosikki napsauttamalla poistettavan treenitavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa poistokuvaketta.

## SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot kellosta langattomasti Bluetooth-yhteyden avulla Polar Flow -sovellukseen. 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. Kirjautu sisään Polar Flow -sovellukseen ja pidä kellon painiketta painettuna kunnes **Muodostetaan yhteyttä puhelimeen** ilmoitus tulee Igniten näyttöön.
2. Igniten näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä Polar Flow -sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee Igniten näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



Kello synkronoi tiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen, kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. 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) ja 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/tuki/flow](https://support.polar.com/tuki/flow).

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

# TÄRKEITÄ TIETOJA

## AKKU

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

## AKUN LATAAMINEN



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.

Kellossa on sisäinen ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 500 kertaa, ennen kuin akun kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista.



Älä lataa akkua alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa tai kun USB-portti on märkä.

Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen).

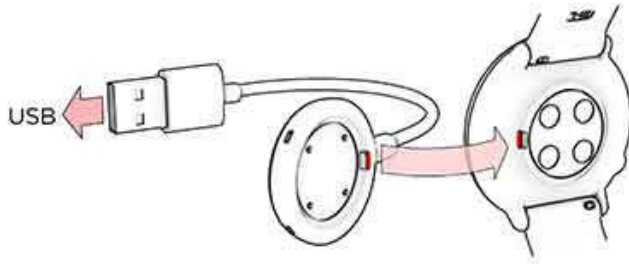
Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-virtasovitinta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



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

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. Muista kohdistaa johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella).



2. **Ladataan**-ilmoitus ilmestyy näyttöön.
3. Kun akkukuvake on täyttynyt, kellon akku on ladattu täyteen.



Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna, sillä se voi vaikuttaa akun käyttöikään.

## AKUN TILA JA ILMOITUKSET

### AKUN TILAN SYMBOLI

Akun tilan symboli tulee näyttöön, kun käänät rannettasi katsoaksesi kelloa, painat painiketta ajannäyttötilassa tai palaat valikosta ajannäyttötilaan. Myös [Pika-asetusvalikossa](#) on akun tilan symboli, joka osoittaa prosentteina, kuinka paljon akussa on virtaa jäljellä.

### AKUN ILMOITUKSET

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

Ilmoitukset heikosta varauksesta treenin aikana:

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

Jos näytössä ei näy mitään, akku on tyhjentynyt, 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 kestoja. Käyttöaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. Kellon pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoja.

# KELLON HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar Ignite 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 juoksevalla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.

## HUOLEHDI OPTISESTA SYKESENSORISTA.

Suojaa takakannen optisen sensorin alue naarmuilta. Naarmut ja lika heikentävät ranteesta tehtävän sykkeenmittauksen 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 saippuavesiliuoksella ja huuhtelee huolellisesti juoksevan veden alla.

## SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen. On suositeltavaa pitää harjoituslaite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta 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

Suosittelomme, 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. Kattava luettelo yhteensopivista lisävarusteista on osoitteessa [www.polar.com/en/products/accessories](https://www.polar.com/en/products/accessories). Ilmanpainesensorilla varustetut Polar-treenilaitteet mittaavat korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-treenilaitetta ei saa käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

## HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

### Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

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

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

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

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

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

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

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

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psykye-, astma- ja hengitystieliäkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

On tärkeää tarkkailla elimistön reaktioita harjoituksen aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä harjoituksen aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää harjoitus tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

**Huomautus:** Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat tuotteesta ihoreaktion, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriisi. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorista tai rannekkeesta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Myös vaatteista voi irrota tummempaa väriä, joka voi värjätä vaaleampia harjoitustietokoneita. Pidä vaaleampi harjoitustietokone loistossaan tulevienkin vuosien ajan varmistamalla, ettei harjoituksen aikana käyttämäsi vaatteista irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos harjoittelet kylmissä olosuhteissa (-20 °C...-10 °C), suosittelemme, että sijoitat harjoitustietokoneen takkisi hihan alle suoraan ihoasi vasten.

## **VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMATTOMISSA**

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

Turvallisuutesi on meille tärkeää. Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori on muotoiltu niin, että sen tarttuminen johonkin on epätodennäköistä. Ole silti varovainen juostessasi sensorin kanssa esimerkiksi tiheässä puistikossa.

## **POLAR-TUOTTEEN TURVALLINEN KÄYTTÖ**

Tietoturvapäivityksiä on saatavilla kaksi vuotta tuotteen ilmoitetun päättymispäivän jälkeen. Päivitä Polar-tuotteesi säännöllisesti ja mahdollisimman pian siitä, kun Polar Flow -mobiilisovellus tai Polar FlowSync -tietokoneohjelma ilmoittaa saatavilla olevasta uudesta laiteohjelmistoversiosta.

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

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

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 käyttöohjeesta.

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

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

## TEKNISET TIEDOT

### POLAR IGNITE

Akkutyypä:	165 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika:	<b>Jatkuvassa käytössä:</b>  Jopa 17 tuntia treenejä käytettäessä GPS:ää ja optista sykkeen mittausta  Viisi päivää aktiivisuuden seuranta käytettäessä jatkuvaa syke-seuranta
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Kellon materiaalit:	Laite: ABS + GF, LASI, PMMA, RUOSTUMATON TERÄS  Ranneke: TPU TAI SILIKONI, RUOSTUMATON TERÄS
Lisävarusteena saatavien rannekeiden materiaalit:	<b>Tekstiilirannekkeet</b>  Ranneke: kierrätettyä PET-lankaa

	Joustava osio: 50 % polyesteriä, 50 % luonnonkumia
	<b>Nahkarannekkeet</b>
	Ranneke: nahkaa Sisäpinta: alcantaraa
	Joustava osio: 50 % polyesteriä, 50 % luonnonkumia
Johdon materiaalit:	MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON
Vesitiiviys:	30 m  (ISO 22810, soveltuu uimiseen)
Muistin kapasiteetti:	Kieliasetuksista riippuen jopa 90 tuntia sykeharjoituksia, joissa käytetään GPS-sensoria
Tarkkuus	240 x 204
Maksimiteho	5 mW
Taajuus	2 402–2 480 GHz

Käyttää langatonta Bluetooth®-tekniikkaa.

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](http://support.polar.com).

## **POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS**

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

## **POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS**

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

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



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

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyyskategoria sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Veden alla liikuttaessa laitteeseen kohdistuva liikkuvan veden aiheuttama dynaaminen paine on staattista painetta suurempi. Tämä tarkoittaa, että tuotteen liikuttaminen veden alla altistaa sen suuremmalle paineelle kuin se altistuisi paikallaan ollessaan.

Tuotteen takana oleva merkintä	Roiskevesi, hiki, sade jne.	Uiminen ja kylpeminen	Pintasukellus snorkkelin kanssa (ei ilmasäiliöitä)	Laitesukellus (ilmasäiliöiden kanssa)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviyys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviyys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin Soveltuu uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vesitiivis 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

## LAKISÄÄTEISET TIEDOT

	Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a> .
	Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-

tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.
--

Näet Polar Ignitea koskevat lakisääteiset merkinnät siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Tietoja kellosta**.

## RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Polar Electro, Inc. myöntää takuun tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

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

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

© 2020 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

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

## VASTUUNRAJOITUS

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.

- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

2.0 FI 10/2020