

**POLAR®**

# POLAR GRIT X



**KÄYTTÖOHJE**

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Sisällysluettelo</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X -käyttöohje</b> .....	<b>8</b>
Esittely .....	8
Hyödynnä Grit X kokonaisuudessaan .....	9
Polar Flow -sovellus .....	9
Polar Flow -verkkopalvelu .....	9
<b>Aloittaminen</b> .....	<b>10</b>
Kellon asetusten määrittäminen .....	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella .....	11
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella .....	12
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta .....	12
Näppäintoiminnot ja pikavalinnat .....	12
Ajannäyttötila ja valikko .....	13
Harjoituksen aloitustila .....	13
Harjoittelun aikana .....	14
Kosketusvärinäyttö .....	14
Ilmoitusten katselu .....	14
Napautustoiminto .....	14
Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla .....	14
Kellotaulut ja valikko .....	15
Kellotaulut .....	15
Valikko .....	21
Asetukset .....	24
Pika-asetusvalikko .....	25
Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen .....	25
Yhteyden poistaminen .....	26
Laitteohjelmiston päivittäminen .....	26
Mobiililaitteen tai tabletin kautta .....	26
Tietokoneen kautta .....	27
<b>Asetukset</b> .....	<b>28</b>
Yleiset asetukset .....	28
Yhdistä ja synkronoi .....	29
Pyöräasetukset .....	29
Jatkuva syke seuranta .....	29
Lentotila .....	30
Älä häiritse .....	30
Puhelimen ilmoitukset .....	30
Yksiköt .....	30
Kieli .....	30
Aktiivisuusmuistutus .....	30
Värinä .....	30

Pidän kelloa .....	30
Paikannussatelliitit .....	31
Tietoja kellosta .....	31
Fyysiset asetukset .....	31
Paino .....	32
Pituus .....	32
Syntymäaika .....	32
Sukuoli .....	32
Harjoittelutausta .....	32
Aktiivisuustavoite .....	33
Unesi tavoiteaika .....	33
Maksimisyke .....	34
Leposyke .....	34
VO2max .....	34
Kelloasetukset .....	35
Herätys .....	35
Kellotaulu .....	35
Aika .....	35
Päivämäärä .....	36
Viikon ensimmäinen päivä .....	36
Näyttökuvakkeet .....	36
<b>Harjoittelu .....</b>	<b>38</b>
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus .....	38
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta .....	38
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta .....	39
Treenin aloittaminen .....	39
Suunnitellun treenin aloittaminen .....	41
Multisport-harjoituksen aloittaminen .....	42
Pikavalikko .....	42
Treenin aikana .....	46
Treeninäkymien selaaminen .....	46
Ajastimien asettaminen .....	48
Intervalliajastin .....	49
Alaspäin laskeva ajastin .....	50
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen .....	50
Sykealueen lukitseminen .....	50
Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen .....	51
Tehoalueen lukitseminen .....	51
Mittaa kierrosaika .....	52
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana .....	52
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan .....	52
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä .....	53
Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen .....	53
Ilmoitukset .....	53
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen .....	53

Harjoitusten yhteenveto .....	53
Harjoituksen jälkeen .....	53
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	58
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa .....	58
<b>Ominaisuudet .....</b>	<b>59</b>
GPS .....	60
A-GPS:n voimassaolo .....	61
Reittiopastus .....	61
Reitin lisääminen kelloon .....	61
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa .....	61
Näytön opastus .....	62
Takaisin alkuun .....	62
Kisavauhti .....	63
Strava Live -segmentit .....	64
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	64
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi .....	64
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen .....	65
Hill Splitter™ .....	66
Hill Splitter -näkömön lisääminen lajiprofiiliin .....	67
Treenaaminen Hill Splitterin kanssa .....	67
Hill Splitter -yhteenveto .....	68
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa .....	69
Komoot .....	72
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	72
Komoot-reittien synkronoiminen kelloon .....	72
Treenin aloittaminen Komoot-reittiä käyttäen .....	74
Smart Coaching .....	75
Training Load Pro .....	76
Kardiokuorma .....	76
Koettu kuorma .....	76
Lihaskuorma .....	76
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä .....	77
Rasitus ja Sietokyky .....	77
Kardiokuorman status .....	78
Kardiokuorman status kellossa .....	78
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	79
FuelWise™ .....	81
Treenaaminen FuelWisen kanssa .....	81
Älykäs hiilarimuistutus .....	82
Manuaalinen hiilarimuistutus .....	83
Juomamuistutus .....	83
Juoksuteho ranteesta .....	84
Juoksuteho ja lihaskuorma .....	84
Juoksutehon näyttö kellossa .....	84
Polar-juoksuohjelma .....	86

Polar-juoksuohjelman luominen .....	87
Juoksutavoitteen aloittaminen .....	87
Edistymisen seuranta .....	88
Running Index .....	88
Lyhyen aikavälin analyysi .....	88
Pitkän aikavälin analyysi .....	90
Training Benefit .....	91
Älykkäät kalorit .....	92
Jatkuva syke seuranta .....	93
Jatkuva syke seuranta kellossa .....	93
Aktiivisuuden seuranta 24/7 .....	95
Aktiivisuustavoite .....	95
Aktiivisuustiedot kellossa .....	95
Aktiivisuusmuistutus .....	96
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa .....	96
Aktiivisuusopas .....	97
Aktiivisuuden vaikutus .....	97
Nightly Recharge™ – palautumisen mittaus .....	97
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	102
Unen tilan tiedot Polar Flow:ssa .....	102
Liikuntavinkit .....	103
Univinkit .....	103
Energiatasojen säätelyvinkit .....	103
Sleep Plus Stages™ – unen seuranta .....	104
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus .....	111
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa .....	114
Ennen testiä .....	114
Testin suorittaminen .....	114
Testitulokset .....	115
Kuntotasoluokat .....	115
Miehet .....	115
Naiset .....	116
VO2max .....	116
FitSpark™ – päivittäinen treniopas .....	117
Treenin aikana .....	119
Lajiprofiilit .....	121
Sykealueet .....	122
Nopeusalueet .....	122
Nopeusalueasetukset .....	122
Treenitavoite ja nopeusalueet .....	123
Harjoittelun aikana .....	123
Harjoituksen jälkeen .....	123
Speed and distance from the wrist .....	123
Askeltiheys ranteesta .....	124
Uintimetriikat .....	124

Allasuinti .....	124
Altaan pituus -asetus .....	125
Avovesiuinti .....	125
Sykkeen mittaaminen vedessä .....	126
Uintitreenin aloittaminen .....	126
Uinnin aikana .....	126
Uinnin jälkeen .....	127
Ilmanpainemittari .....	128
Kompassi .....	129
Sää .....	130
Virransäästöasetukset .....	133
Energianlähteet .....	134
Energianlähteiden yhteenveto .....	135
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa .....	135
Puhelimen ilmoitukset .....	135
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön .....	136
Älä häiritse .....	136
Ilmoitusten katselu .....	136
Vaihdeettavat rannekkeet .....	137
Rannekkeen vaihtaminen .....	137
Yhteensopivat sensorit .....	137
Polar H10 -sykesensori .....	137
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori .....	138
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	138
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	138
Kolmansien osapuolten tehosensorit .....	139
Sensoreiden yhdistäminen kelloon .....	139
Sykesensorin yhdistäminen kelloon .....	139
Juoksusensorin yhdistäminen kelloon .....	139
Juoksusensorin kalibroiminen .....	139
Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon .....	140
Pyöräasetukset .....	140
Rengaskoon mittaaminen .....	141
Poljintehosensorin kalibroiminen .....	142
Yhteyden poistaminen .....	142
<b>Polar Flow .....</b>	<b>143</b>
Polar Flow -sovellus .....	143
Harjoitustiedot .....	143
Aktiivisuustiedot .....	143
Unitiedot .....	143
Lajiprofiilit .....	143
Kuvanjako .....	144
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen .....	144
Polar Flow -verkkopalvelu .....	144
Päiväkirjassasi .....	145

Raportit .....	145
Ohjelmat .....	145
Lajiprofiilit Polar Flow:ssa .....	145
Uuden lajiprofiilin lisääminen .....	146
Lajiprofiilin muokkaaminen .....	147
Harjoittelun suunnitteleminen .....	149
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla .....	149
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa .....	150
Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella .....	153
Tavoitteiden synkronointi kelloon .....	154
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa .....	154
Suosikit .....	158
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin .....	158
Suosikin muokkaaminen .....	158
Suosikin poistaminen .....	158
Synkronointi .....	159
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen .....	159
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla .....	159
<b>Tärkeitä tietoja .....</b>	<b>161</b>
Akku .....	161
Akun lataaminen .....	161
Lataaminen treenin aikana .....	163
Akun tila ja ilmoitukset .....	163
Akun tilan symboli .....	163
Akkuilmoitukset .....	163
Kellon huoltaminen .....	164
Kellon pitäminen puhtaana .....	164
Huolehdi optisesta sykesensorista. ....	164
Säilyttäminen .....	164
Huolto .....	165
Huomioitavaa .....	165
Häiriöt harjoittelun aikana .....	165
Terveys ja treenaaminen .....	166
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	167
Polar-tuotteen turvallinen käyttö .....	167
Tekniset tiedot .....	168
Grit X .....	168
Polar FlowSync -ohjelma .....	170
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	170
Polar-tuotteiden vesitiiviyys .....	171
Lakisääteiset tiedot .....	172
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	172
Vastuunrajoitus .....	173

# POLAR GRIT X -KÄYTTÖOHJE

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

## ESITTELY

Onnittelut Polar Grit X:n valinnasta!

Polar Grit X -outdoor-kello on kevyt ja kestävä valinta polkujuoksuun, maastopyöräilyyn, vaellukseen ja kaikkiin muihin liikuntalajeihin.

Vie treenaamisesi uusille urille ja optimoi suorituksesi Polar Grit X -kellolla. Outdoor-kello on suunniteltu tilanteisiin, joissa uudet tavoitteet odottavat kartoittamattomilla poluilla. Siinä on sisäänrakennettu GPS, kompassi ja korkeusmittari sekä Polarin ainutlaatuiset treniominaisuudet.

Polar Grit X ja [Hill Splitter™](#) kertovat, miten suoriuduit treenisi ylä- ja alamäkiosuoksilla. Saat tarkat tiedot treenisi korkeusprofiilista ja voit vertailla eri treenien mäkitilastoja. Hill Splitter™ tunnistaa automaattisesti kaikki ylä- ja alamäet nopeus-, matka- ja korkeustietojen perusteella. Se näyttää reittisi jokaisen mäen osalta tarkat suoritus-tietosi, kuten matkan, nopeuden, nousun ja laskun.


Pidä energiatasosi ylhäällä koko treenin ajan uuden [FuelWise™](#)-tankkausavustajan tuella. FuelWise™ muistuttaa sinua tankkaamaan ja auttaa pitämään energiatasot riittävinä pitkien treenien aikana. Tarkastele, miten kehosi käyttää eri [energianlähteitä](#) treenin aikana. Polar Grit X jaottelee energiankulutuksesi hiilihydraatteihin, proteiineihin ja rasvoihin.

Pysy oikealla reitillä Polar Grit X:n ja [Komootin](#) avulla. Reitien tunteminen on tärkeää, kun koettelet rajojasi kartoittamattomilla poluilla. Polar Grit X:llä voit ladata reitit Polar Flow:sta tai Komootista kelloosi ja seurata reaaliaikaista reittiopastusta. Kun lataat reitit suoraan Komootista, saat yksityiskohtaista reittiopastusta.

Muita keskeisiä ominaisuuksia:

- Edistyksellinen rannesykkeenmittaus [Precision Prime™](#) -yhdistelmäsensoriteknologian avulla.
- Tarkat [säätiedot](#) suoraan kelloosi. Tarkista reaaliaikaiset säätiedot ja kahden päivän sääennuste suoraan kellostasi.
- [FitSpark™](#)-treeniopas tarjoaa palautumis- ja valmiustasoasi sekä trenihistoriaasi vastaavia treenejä ja varmistaa siten, että olet valmiina valloittamaan uusia polkuja.
- [Nightly Recharge™](#) kertoo, kuinka hyvin olet palautunut yön aikana.
- [Juoksuteho](#) antaa kattavan kuvan juoksuharjoituksen intensiteetistä.

- Polar Grit X:n [Uintitilastot](#)-ominaisuus havaitsee sykkeen, uintityylin, uintimatkan, vauhdin, vedot ja lepoajat automaattisesti. Järjestelmä pystyy seuraamaan uintimatkaa ja vetoja myös avovesiuinnissa.
- Pysy ajan tasalla [puhelimien ilmoitusten](#) avulla. Voit saada ilmoituksia esimerkiksi saapuvista puheluista, viesteistä, sähköposteista ja kalenteritapahtumista.
- Tee juoksu- ja pyörälenkeistäsi entistä jännittävämpiä [Strava Live -segmenteillä](#). Saat ilmoituksia lähellä olevista segmenteistä, näet reaaliaikaista suoritustietoa segmenttien aikana ja voit tarkistaa tuloksesi heti suorituksesi jälkeen.
- Polar Grit X tukee yli 130:tä urheilulajia. Lisää suosikkilajisi urheilukelloon Polar Flow -sovelluksessa.

 *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 uusia ominaisuuksia ja parannuksia.*

## HYÖDYNÄ GRIT X 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 Flow-sovellus treenin jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksesi. Voit myös jakaa saavutuksesi ystäville. Flow-sovelluksesta näet myös, miten olet nukkunut ja miten aktiivinen olet ollut päivän aikana.

### POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

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

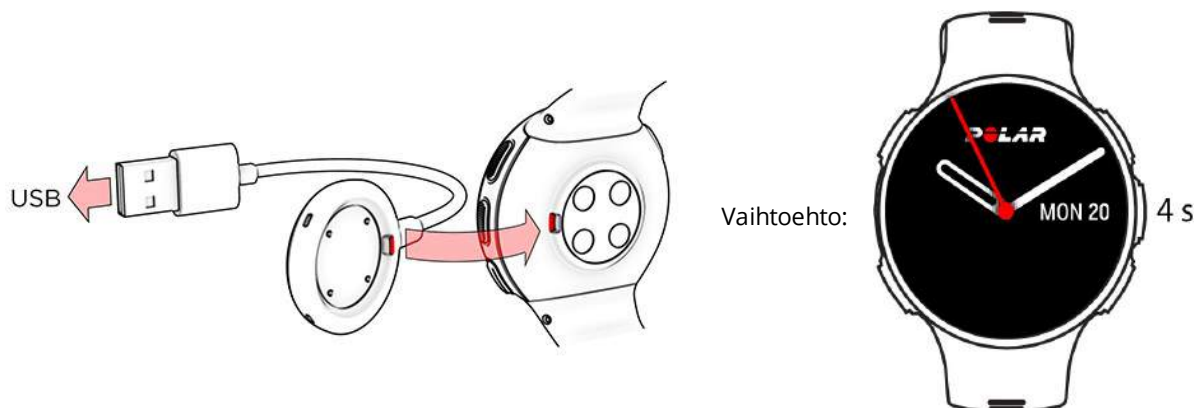
Kaikki tämä on osoitteessa [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ALOITTAMINEN

Kellon asetusten määrittäminen .....	10
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella .....	11
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella .....	12
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta .....	12
Näppäintoiminnot ja pikavalinnat .....	12
Kosketusvärinäyttö .....	14
Ilmoitusten katselu .....	14
Napautustoiminto .....	14
Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla .....	14
Kellotaulut ja valikko .....	15
Kellotaulut .....	15
Valikko .....	21
Pika-asetusvalikko .....	25
Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen .....	25
Yhteyden poistaminen .....	26
Laiteohjelmiston päivittäminen .....	26
Mobiililaitteen tai tabletin kautta .....	26
Tietokoneen kautta .....	27

## 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](#). Voit myös aktivoida kellon pitämällä OK-painiketta painettuna neljän sekunnin ajan.



**Määritä kellon asetukset** valitsemalla kellon kieli ja haluamasi menetelmä asetusten määrittämiseen. Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: Etsi haluamasi vaihtoehto YLÖS-/ALAS-painikkeilla ja vahvasta valintasi OK-painikkeella.

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 tai B. Voit syöttää samalla tarkkojen harjoitustietojen edellyttämät fyysiset tiedot. Voit myös valita kellon kielen ja ladata laitteeseen uusimman laiteohjelmiston.*


C. **Kellossa:** Jos sinulla ei ole yhteensopivaa mobiililaitetta etkä pääse heti tietokoneelle, jossa on Internet-yhteys, voit aloittaa määrittämällä asetukset kellossa. **Huomaa, että kun määrität asetukset kellossa, kelloa ei ole vielä yhdistetty Polar Flow'hun. Kellon laiteohjelmistopäivitykset ovat saatavilla ainoastaan Polar Flow'n avulla.** Varmista paras hyöty kellosta ja Polarin ainutlaatuisista ominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Polar Flow -verkkopalvelussa tai Polar Flow -mobiilisovelluksessa seuraamalla vaihtoehdon A tai B ohjeita.

## **VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW - SOVELLUKSELLA**

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

1. Varmista, että mobiililaitteesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.
2. Lataa Polar Flow -sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
3. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessasi.
4. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Aloita-painiketta.
5. Kun **Bluetooth-yhdistämispyynnön** vahvistusviesti tulee mobiililaitteen näyttöön, tarkista, että mobiililaitteessa näkyy sama koodi kuin kellossa.
6. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi.
7. Vahvista PIN-koodi kellossa painamalla OK-painiketta.
8. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
9. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Sovellus antaa ohjeita sisäänkirjautumista ja käyttöönottoa varten.

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


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

## **VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA**

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

## **VAIHTOEHTO C: KÄYTTÖÖNOTTO KELLON KAUTTA**

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

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

## **NÄPPÄINTOIMINNOT JA PIKAVALINNAT**

Kellossa on viisi painiketta, joiden toiminnot vaihtelevat käyttötilanteen mukaan. Seuraavissa taulukoissa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.



## AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO

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

## HARJOITUKSEN ALOITUSTILA

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Palaa ajannäyttötilaan	Harjoituksen aloittaminen	Selaa lajiluetteloa
Lukitse näppäimet pitämällä painiketta painettuna			
Siirry pikavalikkoon painamalla painiketta.			

## HARJOITTELUN AIKANA

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Keskeytä harjoittelu painamalla kerran	Mittaa kierrosaika	Vaihda harjoitusnäky- mää
Lukitse näppäimet pitämällä painiketta painettuna	Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä painiketta painettuna	Jatka harjoituksen tallentamista, kun harjoitus on keskeytetty	

## KOSKETUSVÄRINÄYTTÖ

Aina päällä olevassa kosketusvärinäytössä voit helposti siirtyä kellotaulusta toiseen, selailta luetteloita ja valikoita sekä valita kohteita painamalla näyttöä.

- Selaa pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Vaihda kellotaulua ajannäyttötilassa pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Jokainen kellotaulu näyttää yhteenvedon eri tiedoista.
- Paina näyttöä nähdäksesi lisää tuloksia.

Huomaa, että kosketusnäyttö ei ole käytössä treenien aikana. Pyyhi kosketusnäytöltä lika, hiki tai vesi pois liinalla, jotta näyttö toimii oikein. Kosketusnäyttö ei reagoi oikein, jos käytät sitä käsiin kädessäsi.

## ILMOITUSTEN KATSELU

Katso ilmoitukset pyyhkäisemällä näyttöä alhaalta ylöspäin. Näytön alareunassa näkyvä piste ilmaisee, että olet saanut uusia ilmoituksia.

## NAPAUTUSTOIMINTO

Mittaa kierros treenin aikana napauttamalla näyttöä napakasti kahdella sormella. Huomaa, että napautustoiminto ei ole kosketusnäyttötoiminto.


## TAUSTAVALON SYTYTTÄMINEN PIKAVALINNALLA

Taustavalo syttyy automaattisesti, kun käänät rannettasi katsoaksesi kelloa.

# KELLOTAULUT JA VALIKKO

## KELLOTAULUT

Kellotaulut kertovat paljon muutakin kuin vain ajan. Saat ajantasaiset ja hyödylliset tiedot kellotauluun: aktiivisuutesi tilan, Kardiokuorman statuksen, sykkeesi ja viimeisimmät treenisä. Voit selata kellotauluja pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle tai painamalla YLÖS- ja ALAS-painikkeita ja avata tarkempia tietoja painamalla näyttöä tai OK-painiketta.

 *Huomaa, että kellotauluja ja niiden sisältöjä ei voi muokata.*

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

### Aika



Peruskellotaulu, jossa näkyvät kellonaika ja päivämäärä.

### Aktiivisuus



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

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



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

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

## Kardiokuorman status



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

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

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

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

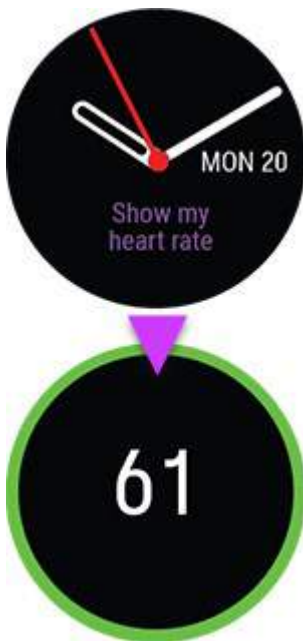


Kun **Jatkuva syke seuranta** -toiminto on päällä, kello mittaa sykettäsi jatkuvasti ja näyttää sen Syke-kellotaulussa.

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



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



Vaikka et käyttäisi **Jatkuva syke seuranta** -toimintoa, voit kuitenkin tarkistaa sykkeesi nopeasti aloittamatta treeniä. Riittää, kun kiristät rannekkeen, valitset tämän kellotaulun ja painat OK-painiketta. Sykkeesi tulee kellon näyttöön hetken kuluttua. Palaa Syke-kellotauluun painamalla TAKAISIN-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 YLÖS-/ALAS-painikkeilla ja avaa yhteenvedo painamalla OK-painiketta. Katso lisätietoja kohdasta [Treenin yhteenvedo](#).

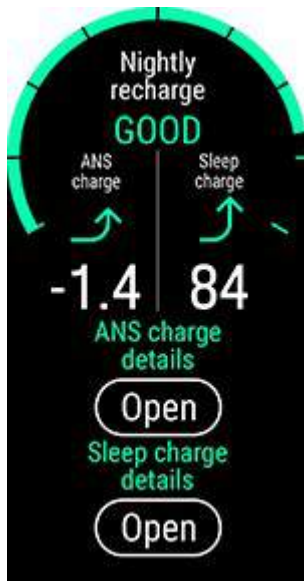
### Nightly Recharge



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

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

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



## FitSpark



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

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



## Sää



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

Katso lisätietoja kohdasta [Sää](#).



## VALIKKO

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

## Aloita treeni



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

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

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

### Serene™- ohjattu hengitysharjoitus



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

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

### Strava Live -segmentit



#### Strava Live -segmentit

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

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

### Tankkaus



#### Tankkaus

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

Katso lisätietoja kohdasta [FuelWise](#).

## Ajastimet



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

### Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla OK-painiketta. Mittaa kierrosaika painamalla OK-painiketta. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-painiketta.



### Alaspäin laskeva ajastin

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

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



Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värisemällä.

Käynnistä ajastin uudelleen painamalla OK-painiketta tai peruuta toiminto ja palaa ajannäyttötilaan painamalla TAKAISIN-painiketta.

*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](#).*

## Kuntotesti



Mittaa kuntotasosi helposti rannesykkeen avulla samalla, kun rentoudut pitkälläsi.

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


## Asetukset



### ASETUKSET

Voit muokata seuraavia tietoja kellossa:

- [Fyysiset asetukset](#)
- [Yleiset asetukset](#)
- [Kelloasetukset](#)

 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](#).

## PIKA-ASETUSVALIKKO



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

- **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.*

- **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.

## MOBIILILAITTEEN JA KELLON YHDISTÄMINEN


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

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen

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

Mobiililaitteen yhdistäminen:

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

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

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


## YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys mobiililaitteeseen poistetaan seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistetyt laitteet** ja paina OK-painiketta.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina OK-painiketta.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Vahvista painamalla OK-painiketta.
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. Niihin voi sisältyä täysin uusia toimintoja, olemassa olevien toimintojen parannuksia tai vikojen korjauksia.

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

## MOBIILILAITTEEN TAI TABLETIN KAUTTA

Voit päivittää laiteohjelmiston mobiililaitteen kautta, jos käytät Polar Flow -mobiilisovellusta harjoitus- ja aktiivisuustietojen synkronointiin. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen

asennuksessa. Kello kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta.

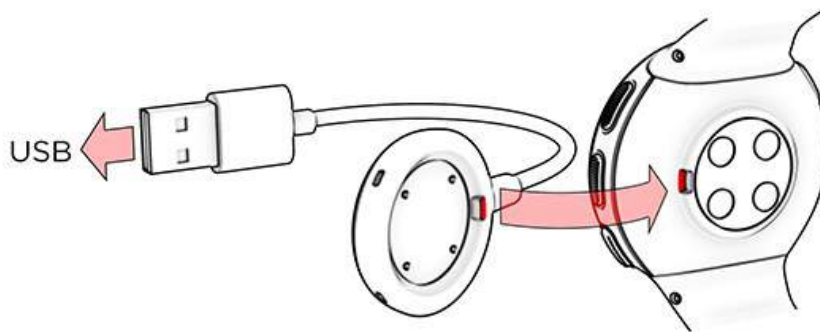
 *Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.*

## TIETOKONEEN KAUTTA

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

### Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

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



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

# ASETUKSET

Yleiset asetukset .....	28
Yhdistä ja synkronoi .....	29
Pyöräasetukset .....	29
Jatkuva syke seuranta .....	29
Lentotila .....	30
Älä häiritse .....	30
Puhelimen ilmoitukset .....	30
Yksiköt .....	30
Kieli .....	30
Aktiivisuusmuistutus .....	30
Värinä .....	30
Pidän kelloa .....	30
Paikannussatelliitit .....	31
Tietoja kellosta .....	31
Fyysiset asetukset .....	31
Paino .....	32
Pituus .....	32
Syntymäaika .....	32
Suku puoli .....	32
Harjoittelutausta .....	32
Aktiivisuustavoite .....	33
Unesi tavoiteaika .....	33
Maksimisyke .....	34
Leposyke .....	34
VO2max .....	34
Kelloasetukset .....	35
Herätys .....	35
Kellotaulu .....	35
Aika .....	35
Päivämäärä .....	36
Viikon ensimmäinen päivä .....	36
Näyttökuvakkeet .....	36

## YLEISET ASETUKSET

Näet yleiset asetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Yleiset asetukset**.

**Yleisasetuksissa** on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Pyöräasetukset** (Näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilysensorin)
- **Jatkuva syke seuranta**
- **Lentotila**
- **Älä häiritse**
- **Puhelimen ilmoitukset**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Värinä**
- **Pidän kelloa**
- **Paikannussatelliitit**
- **Tietoja kellosta**

## YHDISTÄ JA SYNKRONOI

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

## PYÖRÄASETUKSET



*Pyöräasetukset näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilysensorin.*

- **Rengaskoko:** Määritä rengaskoko millimetreinä. Katso ohjeet rengaskoon mittaamiseen kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).
- **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloon poljintehosensorin.
- **Käytössä olevat sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitetyt sensorit.

## JATKUVA SYKESEURANTA

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

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

## LENTOTILA

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

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

## ÄLÄ HÄIRITSE

Valitse **Pois päältä**, **Päällä** tai **Päällä ( - )**. Määritä ajanjakso, jolloin Älä häiritse -toiminto on päällä. Valitse **Alkaa klo** ja **Loppuu klo**. Kun toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla ja äänet ovat myös 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. Metriset yksiköt käyttävät lämpötilan mittaamiseen Celsiusta ja brittiläiset yksiköt Fahrenheitia.

## 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** 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 4.0.11 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 kattamillaan alueilla.

### GPS + GLONASS

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

### GPS + Galileo

Galileo on maailmanlaajuinen, Euroopan unionin luoma satelliittipaikannusjärjestelmä. 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 Grit X:n lakisääteiset merkinnät.

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

## FYYSISET ASETUKSET

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

**Fyysisissä asetuksissa** on seuraavat tiedot:

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

## **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 päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

Aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen kuluva aika riippuu siitä, minkä tason olet valinnut ja kuinka tehokasta päivittäinen aktiivisuutesi on. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat siihen, kuinka tehokasta aktiivisuutesi on oltava saavuttaaksesi tavoitteen.

### 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 tarpeisiin sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tavoitteeseesi verrattuna.

## MAKSIMISYKE

Määritä maksimisyke, jos tiedät maksimisykkeesi. Ikäsi perusteella laskettu oletusarvoinen maksimisyke ( $220 - \text{ikä}$ ) näytetään syöttäessäsi sykearvoa ensimmäistä kertaa.

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

## 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 hapenotto-kyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO<sub>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.

## KELLOASETUKSET

Näet kelloasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > 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**, **vvvv/kk/pp**, **pp-kk-vvvv**, **vvvv-kk-pp**, **pp.kk.vvvv** ja **vvvv.kk.pp**.

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

## VIIKON ENSIMMÄINEN PÄIVÄ

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

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

## NÄYTTÖKUVAKKEET



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



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



Herätys on asetettu. Voit asettaa herätyksen pika-asetusvalikossa.



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



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

# HARJOITTELU

Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus .....	38
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta .....	38
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta .....	39
Treenin aloittaminen .....	39
Suunnitellun treenin aloittaminen .....	41
Multisport-harjoituksen aloittaminen .....	42
Pikavalikko .....	42
Treenin aikana .....	46
Treeninäkymien selaaminen .....	46
Ajastimien asettaminen .....	48
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen .....	50
Mittaa kierrosaika .....	52
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana .....	52
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan .....	52
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen .....	53
Harjoitusten yhteenveto .....	53
Harjoituksen jälkeen .....	53
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa .....	58
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa .....	58

## 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 harjoituksen aikana (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, 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.

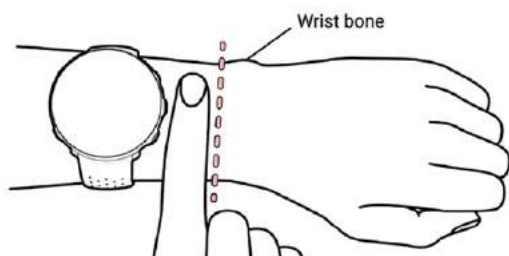
## KELLON KÄYTTÄMINEN, KUN SYKE MITATAAN RANTEESTA

Jotta rannesyke voidaan mitata tarkasti treenin aikana (ja kun käytät [jatkuva syke seuranta -toimintoa](#)), 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!



**i** 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.

**i** 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 kuivua kokonaan ennen lataamista.

## KELLON KÄYTTÄMINEN, KUN SYKETTÄ EI MITATA RANTEESTA

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

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

## TREENIN ALOITTAMINEN

1. [Aseta kello ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-painiketta painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-painiketta ja valitse **Aloita treeni**.



Voit siirtyä treenin aloitustilasta pikavalikkoon napauttamalla kuvaketta tai painamalla VALO-painiketta. Pikavalikossa näkyvät vaihtoehdot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, käytätkö GPS:ää.


Voit esimerkiksi valita suosikkitreenitavoitteen tai -reitin ja lisätä ajastimia treeninäkymiisi. Myös virransäästöasetukset asetetaan täällä. Katso lisätietoja kohdasta [Pikavalikko](#).

Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan.

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

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



~ 38 h  Arvioitu treeniaika nykyisillä asetuksilla. Arvioitua treeniaikaa voi pidentää käyttämällä virransäästöasetuksia.



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



GPS-kuvakkeen ympärillä oleva ympyrä muuttuu vihreäksi, kun hyvän tarkkuuden edellyttämä määrä satelliitteja on löydetty. Kello antaa äänimerkin ja värisee.



Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.

89

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

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

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

## SUUNNITELLUN TREENIN ALOITTAMINEN

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

Kuluvalle päivälle suunnitellun harjoituksen aloittaminen:

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



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

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



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

## MULTISPORT-HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

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

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

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

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

## PIKAVALIKKO

Voit siirtyä pikavalikkoon treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana ja multisport-treenin siirtymätilan aikana. Treenin aloitustilassa pikavalikkoon voi siirtyä napauttamalla kuvaketta tai painamalla VALO-painiketta. Keskeytys- ja siirtymätilassa pikavalikkoon voi siirtyä vain painamalla VALO-painiketta.



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



#### **Virransäästöasetukset:**

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

Katso lisätietoja kohdasta [Virransäästöasetukset](#).



#### **Taustavalo:**

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



#### **Kalibroi kompassi:**

Kalibroi kompassi noudattamalla näytön ohjeita.




#### **Ehdotuksemme:**

Löydät päivittäiset [FitSpark](#)-treenisuositukset **Ehdotuksemme**-kohdasta.



#### **Altaan pituus:**

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

 *Altaan pituus -asetukseen pääsee vain pikavalikosta treenin aloitustilassa.*



#### **Kalibroi poljintehosensori:**


Jos olet yhdistänyt kelloosi kolmannen osapuolen poljintehosensorin, voit kalibroida sensorin pikavalikosta. Valitse ensin jokin pyöräilylajiprofiili ja aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. Valitse sitten pikavalikosta **Kalibroi poljintehosensori** ja kalibroi sensori näytön ohjeiden

mukaan. Katso omaa poljintehosensoriasi koskevat kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.




### Kalibroi juoksusensori:

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

- **Kalibroi juoksemalla:** Aloita treeni ja juokse matka, jonka pituuden tunnet. Matkan on oltava yli 400 metriä. Kun olet juossut matkan, mittaa kierros painamalla OK-painiketta. Aseta juoksesiasi matkan todellinen pituus ja paina OK-painiketta. Kalibrointikerroin on päivitetty.  
 *Huomaa, että intervalliajastinta ei voi käyttää kalibroinnin aikana. Jos olet käynnistänyt intervalliajastimen, kello pyytää pysäyttämään sen, jotta juoksusensori voidaan kalibroida manuaalisesti. Voit käynnistää ajastimen taukotilasta kalibroinnin jälkeen.*
- **Kalibrointikerroin:** Aseta kalibrointikerroin manuaalisesti, jos tiedät, mikä kerroin antaa tarkan matkan.

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

 Tämä vaihtoehto näytetään vain, jos olet yhdistänyt juoksusensorin kelloosi.



### Suosikit:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).



### Kisavauhti:

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

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

sen kelloosi.

Katso lisätietoja kohdasta [Kisavauhti](#).



### Intervalliajastin:

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

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

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



### Alaspäin laskeva ajastin:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).




### Reitit:

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

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

**suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan.**

Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).

 *Reitit ovat käytettävissä vain pikavalikon treenin aloitustilassa, jos GPS on käytössä lajiprofiilissa.*



#### **Takaisin alkuun:**

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

Katso lisätietoja kohdasta [Takaisin alkuun](#).

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

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

## **TREENIN AIKANA**

### **TREENINÄKYMIEK SELAAMINEN**

Voit selata harjoitusnäkyviä harjoittelun aikana YLÖS-/ALAS-näppäimillä. Huomaa, että käytettävissä olevat treeninäkymät ja niissä näkyvät tiedot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, miten olet muokannut valitsemaasi lajiprofiilia.

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

Treeninäkyvässä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus



Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit



Nousu

Tämänhetkinen korkeus (kalibroi korkeus manuaalisesti painamalla OK-painiketta)

Lasku



Tämänhetkisen segmentin (tasamaa, ylämäki tai alamäki) matka

Nousu/lasku

Nopeus/vauhti

Ylämäkien/alamäkien määrä



Sijainti

Ilmansuunnat



Maksimisyke

Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke



Maksimiteho

Tehokäyrä ja hetkellinen tehosi

Keskiteho

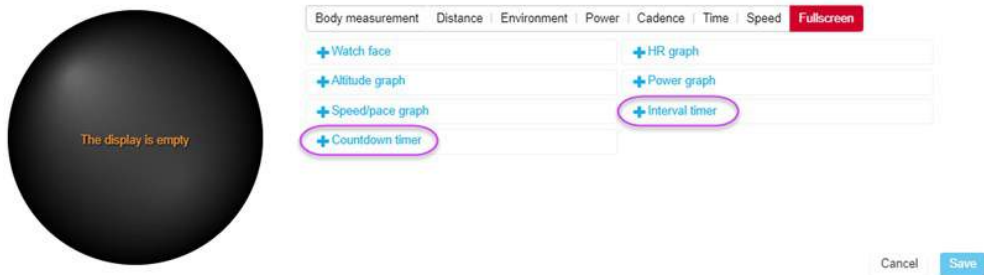


Kellonaika

Kesto

## 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



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

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

## ALASPÄIN LASKEVA AJASTIN



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

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

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

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

## SYKE-, NOPEUS- TAI TEHOALUEEN LUKITSEMINEN

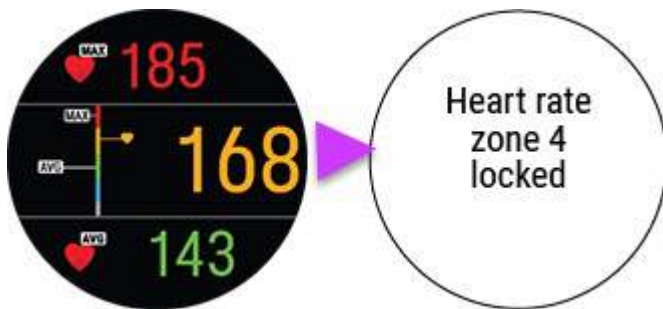
Voit lukita nykyisen syke-, nopeus-/vauhti- tai tehoalueesi ZoneLock-toiminnolla ja varmistaa siten, että pysyt treenin aikana valitulla alueella ilman, että sinun tarvitsee katsoa kelloasi. Jos siirryt treenin aikana lukitun alueen ulkopuolelle, kello värisee.

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

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

### SYKEALUEEN LUKITSEMINEN

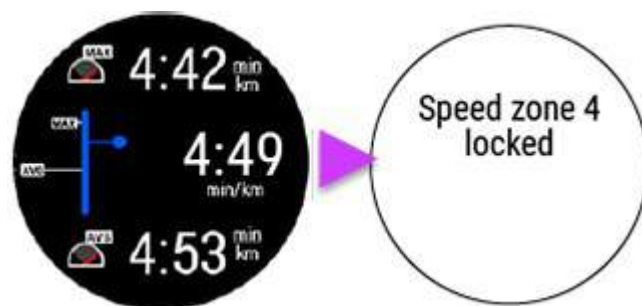
Lukitse nykyinen sykealue **pitämällä OK-painiketta painettuna** koko näytön **Sykekaavio**-näkyessä tai missä tahansa Flow-palvelun muokattavassa näkyessä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

#### NOPEUS-/VAUHTIALUEEN LUKITSEMINEN

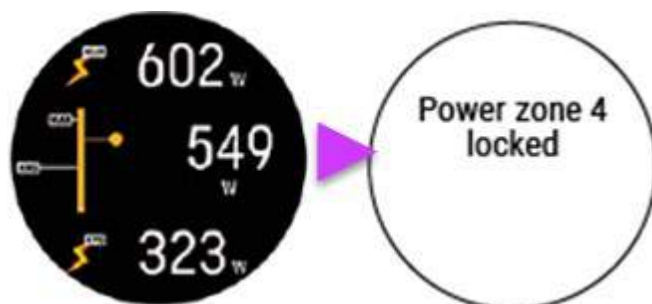
Lukitse nykyinen nopeus-/vauhtialue **pitämällä OK-painiketta painettuna** koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio**-näkylässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

#### TEHOALUEEN LUKITSEMINEN

Lukitse nykyinen tehoalue **pitämällä OK-painiketta painettuna** koko näytön **Tehokaavio**-näkylässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

## MITTAA KIERROSAIKA

Mittaa kierrosaika painamalla OK-painiketta. Kierrokset voidaan mitata myös automaattisesti. 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.

## LAJIN VAIHTAMINEN MULTISPORT-HARJOITUKSEN AIKANA

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

## TREENAAMINEN TREENITAVOITTEEN MUKAAN

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



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

TAI

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

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




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

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

## VAIHEEN VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA TREENISSÄ

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

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

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

## TREENITAVOITTEEN TIETOJEN TARKASTELEMINEN


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

## ILMOITUKSET

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

## TREENIN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

1. Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-painiketta.
2. Voit jatkaa treeniä painamalla OK-painiketta. Voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-painiketta painettuna. Kello antaa yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen lopettamisen jälkeen.

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

## HARJOITUSTEN YHTÉENVETO HARJOITUKSEN JÄLKEEN

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

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



Aloitusaika ja -päivä

Treenin kesto

Treenin aikana kulkemasi matka



### Syke

Treenin aikainen keski- ja maksimisykkeesi

Treenin Kardiokuorma



### Sykealueet

Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika



### Energiankulutus

Treenin aikana kulutettu energia

Hiilareita

Proteiini

Rasva

Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



### Vauhti/nopeus

Treenin keski- ja maksimivauhti/-nopeus

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



### Nopeusalueet

Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika



### Poljinnopeus

Keski- ja maksimipoljinnopeus tai -askeltiheys treenin aikana

Askeltiheys mitataan ranteen liikkeistä sisäänrakennetulla kiihtyvyyssanturilla. Poljinnopeus näytetään, jos käytät Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensoria.



### Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana

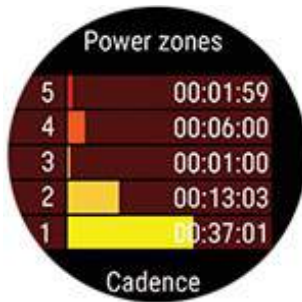


### Teho

Keskiteho

Maksimiteho

Lihaskuorma



### Tehoalueet

Eri tehoalueilla viettämäsi aika



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



### Hill Splitter

Ylä- ja alamäkien kokonaismäärä

Ylä- ja alamäkien kokonaispituus

Katso mäkiakohtaiset nousu-/laskutiedot painamalla OK-painiketta

Katso lisätietoja kohdasta [Hill Splitter](#)



### Kierrokset / Automaattiset kierrokset

Kierrosten lukumäärä, paras kierros ja kierrosten keskimääräinen kesto.

Voit selata seuraavia tietoja painamalla OK-painiketta:

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

## 5. Kunkin kierroksen keskiteho



### Multisport-harjoituksen yhteenveto

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

### Treeniyhteenvetojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:



Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla **Viimeisimmät treenit** -kellotauluun ja paina sitten OK-painiketta.

Näet treeniesi yhteenvedot kahdelta edelliseltä viikolta. Valitse tarkasteltava treeni YLÖS-/ALAS-painikkeilla ja avaa yhteenvedo painamalla OK-painiketta. Kellossa voi olla enintään 20 treeniyhteenvedoa.

## HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Kello synkronoi tiedot treenin jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti kellosta Flow-sovellukseen pitämällä kellon TAKAISIN-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 .....	60
Reittiopastus .....	61
Reitin lisääminen kelloon .....	61
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa .....	61
Näytön opastus .....	62
Takaisin alkuun .....	62
Kisavauhti .....	63
Strava Live -segmentit .....	64
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	64
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi .....	64
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen .....	65
Hill Splitter™ .....	66
Hill Splitter -näkymän lisääminen lajiprofiiliin .....	67
Treenaaminen Hill Splitterin kanssa .....	67
Hill Splitter -yhteenveto .....	68
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa .....	69
Komoot .....	72
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen .....	72
Komoot-reittien synkronoiminen kelloon .....	72
Treenin aloittaminen Komoot-reittiä käyttäen .....	74
Smart Coaching .....	75
Training Load Pro .....	76
FuelWise™ .....	81
Juoksuteho ranteesta .....	84
Polar-juoksuohjelma .....	86
Running Index .....	88
Training Benefit .....	91
Älykkäät kalorit .....	92
Jatkuva syke seuranta .....	93
Aktiivisuuden seuranta 24/7 .....	95
Aktiivisuusopas .....	97
Aktiivisuuden vaikutus .....	97
Nightly Recharge™ – palautumisen mittaus .....	97
Sleep Plus Stages™ – unen seuranta .....	104
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus .....	111
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa .....	114
FitSpark™ – päivittäinen treeniopas .....	117
Lajiprofiilit .....	121
Sykealueet .....	122
Nopeusalueet .....	122
Nopeusalueasetukset .....	122
Treenitavoite ja nopeusalueet .....	123

Harjoittelun aikana .....	123
Harjoituksen jälkeen .....	123
Speed and distance from the wrist .....	123
Askeltiheys ranteesta .....	124
Uintimetriikat .....	124
Allasuinti .....	124
Avovesiuinti .....	125
Sykkeen mittaaminen vedessä .....	126
Uintitreenin aloittaminen .....	126
Uinnin aikana .....	126
Uinnin jälkeen .....	127
Ilmanpainemittari .....	128
Kompassi .....	129
Sää .....	130
Virransäästöasetukset .....	133
Energianlähteet .....	134
Energianlähteiden yhteenveto .....	135
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa .....	135
Puhelimen ilmoitukset .....	135
Ilmoitusten katselu .....	136
Vaihdettavat rannekkeet .....	137
Rannekkeen vaihtaminen .....	137
Yhteensopivat sensorit .....	137
Polar H10 -sykesensori .....	137
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori .....	138
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori .....	138
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori .....	138
Kolmansien osapuolten tehosensorit .....	139
Sensoreiden yhdistäminen kelloon .....	139

## 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 ladataan kelloon, kun se synkronoidaan Flow-verkkopalvelun kanssa FlowSync-ohjelmalla tai Polar Flow -sovelluksella. A-GPS-data ladataan kerran päivässä automaattisesti kelloon Flow-sovelluksella, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella ja Polar Flow -sovellus on käynnissä vähintään taustalla.

## 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 > A-GPS päättyy**. Jos tiedosto on vanhentunut, päivitä A-GPS-tiedot synkronoimalla kello ja Flow-verkkopalvelu FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla.

Kun A-GPS-tiedosto on vanhentunut, sijainnin määrittämiseen kuluva aika voi pidentyä.

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


## REITTIOPASTUS

Reittiopastus ohjaa sinua aiemmin tallentamillasi reiteillä ja reiteillä, joita muut Flow-verkkopalvelun käyttäjät ovat tallentaneet ja jakaneet. Voit mennä reitin aloituspisteeseen, päätepisteeseen tai reitin lähimpään pisteeseen (reitin varrella oleva piste). Kellosi opastaa sinut ensin valitsemaasi aloituspisteeseen. Kun olet reitillä, kellosi opastaa sinut reitin loppuun asti. Noudata vain näytöllä näkyviä ohjeita. Näytön alareunasta näet, kuinka pitkä matka on vielä jäljellä.

## REITIN LISÄÄMINEN KELLOON

Voit lisätä reitin kelloosi tallentamalla sen suosikiksi Flow-verkkopalvelun Tutki-näkymässä tai treenin analyysinäkymässä ja synkronoimalla sen kelloosi. Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).

## TREENIN ALOITTAMINEN REITTIOPASTUKSEN KANSSA

1. Siirry pikavalikkoon treenin aloitustilassa painamalla VALO-painiketta tai napauttamalla  kuvaketta.
2. Valitse luettelosta **Reitit** ja sitten reitti, jonka haluat kulkea.

3. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä, Reitin varrelta, Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.
4. Valitse haluamasi lajiprofiili ja aloita treeni.
5. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin.

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

## NÄYTÖN OPASTUS




- Nuoli osoittaa oikean suunnan.
- Lisää reittiä tulee näkyviin, kun etenet.
- Matkaa jäljellä

## TAKAISIN ALKUUN

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin treenisi aloituspisteeseen.

Takaisin alkuun -ominaisuuden käyttäminen:

1. Siirry pikavalikkoon treenin aloitustilassa painamalla VALO-painiketta tai napauttamalla  kuvaketta.
2. Valitse luettelosta **Takaisin alkuun** ja sitten **Päällä**.

Jos haluat siirtyä takaisin alkuun treenin aikana, keskeytä treeni, avaa pikavalikko VALO-painikkeella, siirry valikossa kohtaan **Takaisin alkuun** ja valitse asetukseksi **Päällä**.

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

Palaaminen aloituspisteeseen:



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

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

## KISAVAUHTI

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

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

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

### Kisavauhtitavoitteen luominen kellossa

Voit luoda kisavauhtitavoitteen pikavalikon treenin aloitustilassa.

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

## STRAVA LIVE -SEGMENTIT

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

Huomaa, että sinulla on oltava [Strava Summit -analyysipaketti](#), jotta voit käyttää Strava Live -segmenttejä Polar Grit X:ssäsi. Kun olet aktivoinut Strava Live -segmentit, vienynt segmenttejä Flow-tilillesi ja synkronoinut ne Grit X:ään, saat kelloosi ilmoituksen, kun lähestyt jotakin suosikiksi merkitsemääsi Strava-segmenttiä.

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

## STRAVA- JA POLAR FLOW -TILIESI YHDISTÄMINEN

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


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

tai

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


## STRAVA-SEGMENTTIEN TUOMINEN POLAR FLOW -TILILLES

1. Valitse Strava-tililtäsi segmentit, jotka haluat tuoda Polar Flow'n Suosikkeihin / Grit X:ään, napsauttamalla segmentin nimen vieressä olevaa tähtikuvaketta.
2. Tuo valitut Strava Live -segmentit Polar Flow -tilillesi napsauttamalla Polar Flow -verkkopalvelun Suosikit-sivulla painiketta Päivitä Strava Live -segmentit.
3. Grit X:ssä voi olla kerrallaan enintään 100 suosikkia. Valitse Grit X:ään siirrettävät segmentit napsauttamalla Strava Live -segmenttien luettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan Grit X:n synkronointiluetteloon. Voit muuttaa suosikkien järjestystä Grit X:ssä vetämällä ja pudottamalla.
4. Tallenna muutokset kelloosi synkronoimalla Grit X.

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

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

## TREENIN ALOITTAMINEN STRAVA LIVE -SEGMENTTEJÄ KÄYTTÄEN

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

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



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



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



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



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




## HILL SPLITTER™

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

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

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

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

## HILL SPLITTER -NÄKYMÄN LISÄÄMINEN LAJIPROFIILIIN

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

Flow-verkkopalvelussa:

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

Flow-mobiilisovelluksessa:

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

Muista synkronoida asetukset Polar-laitteeseesi.

## TREENAAMINEN HILL SPLITTERIN KANSSA

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



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

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

### Mäkitietojen ponnahtusnäkyvä

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



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

### HILL SPLITTER -YHTEENVETO

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



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

## **YKSITYISKOHTAINEN ANALYYSI FLOW-VERKKOPALVELUSSA JA -SOVELLUKSESSA**

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

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

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration 25.53 km Distance 162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107 1341 kcal Calories

Sport Mountain biking

How do you feel? Okay

Training notes

Write a note about this training.

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

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:06:00

Very high Cardio load

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

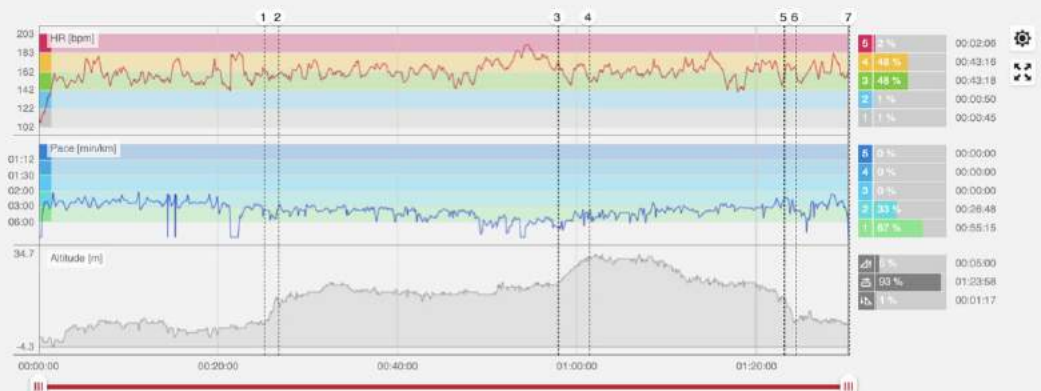
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load

5 /10 Your estimate (RPE)

60 m Descent



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

Export session Remove training



## KOMOOT

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

Luo Komoot-tili, jos sinulla ei ole sellaista. Kun rekisteröidyt Komootiin, saat käyttöösi maksuttoman alueen, jolla voit kokeilla kaikkia tärkeimpiä toimintoja. Komoot suosittelee valitsemaan maksuttomaksi alueeksi kotiseutusi. Yhdistä sitten Komoot Polar Flow'hun, niin saat kaikki Komoot-reittisi kelloosi.

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



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

## KOMOOT- JA POLAR FLOW -TILIESI YHDISTÄMINEN

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

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

tai


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




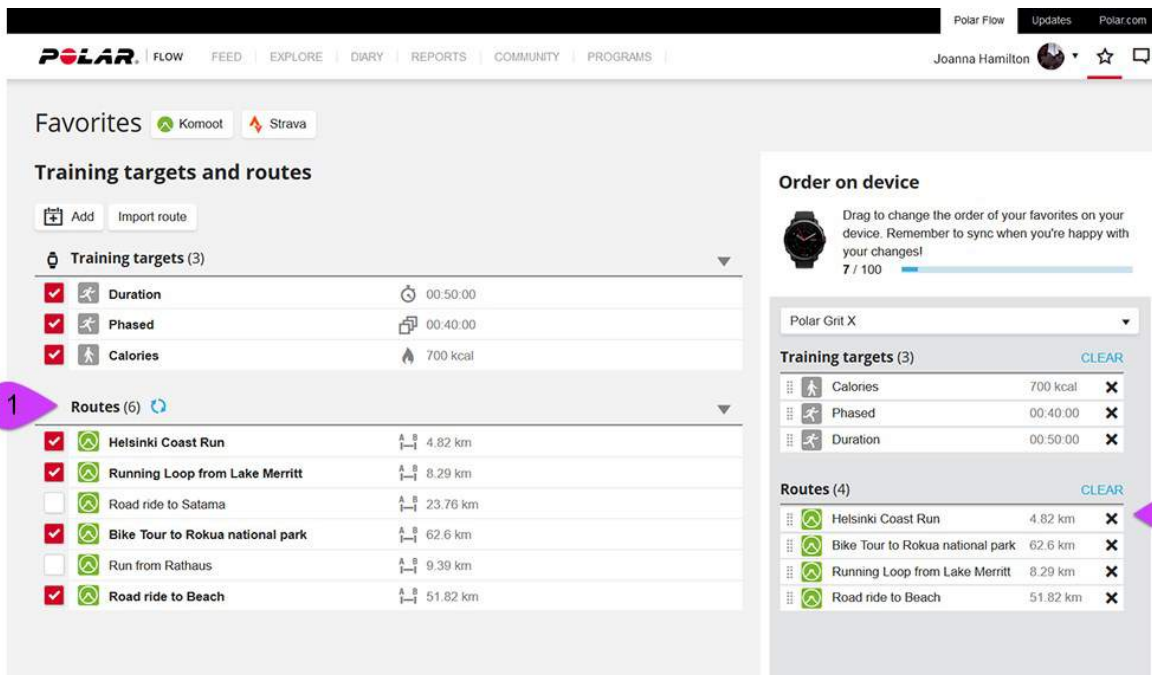
Kun olet yhdistänyt Komoot- ja Polar Flow -tilisi, kaikki suunnitellut Komoot-reittisi synkronoidaan Flow'ssa suosikkireiteiksesi, jos niiden alkupiste on Komoot-tilillä käyttöösi ottamilla alueilla.

## KOMOOT-REITTIEN SYNKRONOIMINEN KELLOON

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

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

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



The screenshot shows the Polar Flow app interface. At the top, there are navigation tabs: FLOW, FEED, EXPLORE, DIARY, REPORTS, COMMUNITY, and PROGRAMS. The user's name, Joanna Hamilton, is visible in the top right. The main content area is divided into two sections: 'Favorites' and 'Order on device'.



**Favorites** section includes 'Training targets and routes' with sub-sections for 'Training targets (3)' and 'Routes (6)'. The 'Routes (6)' section is highlighted with a purple circle containing the number '1'. It lists six routes with checkboxes and distance information:

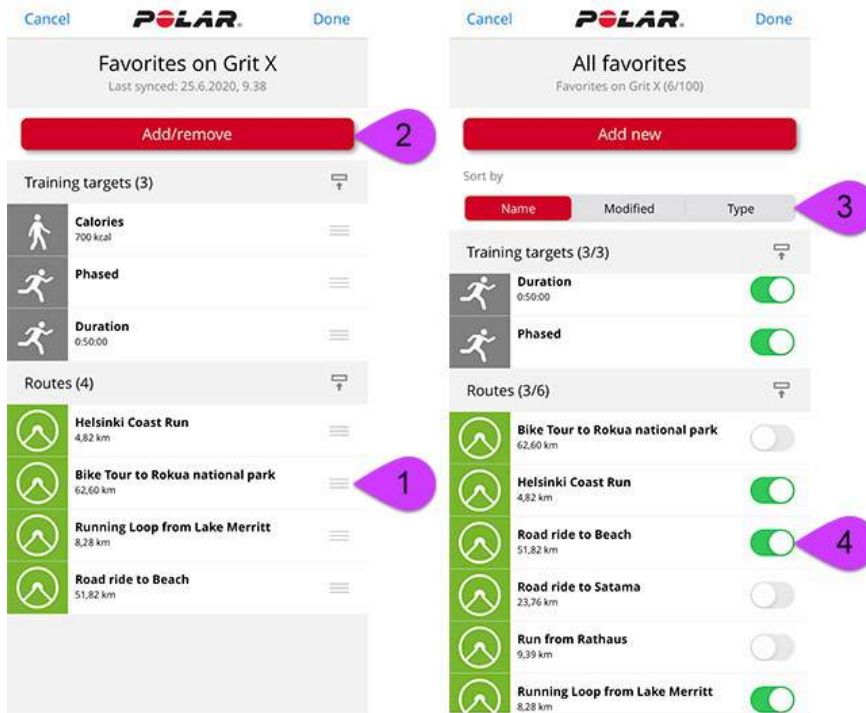
Route Name	Distance
Helsinki Coast Run	4.82 km
Running Loop from Lake Merritt	8.29 km
Road ride to Satama	23.76 km
Bike Tour to Rokua national park	62.6 km
Run from Rathaus	9.39 km
Road ride to Beach	51.82 km

**Order on device** section shows a list of favorites to be synced to the device. It includes 'Training targets (3)' and 'Routes (4)'. The 'Routes (4)' section is highlighted with a purple circle containing the number '2'. It lists four routes with checkboxes and distance information:

Route Name	Distance
Helsinki Coast Run	4.82 km
Bike Tour to Rokua national park	62.6 km
Running Loop from Lake Merritt	8.29 km
Road ride to Beach	51.82 km

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


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



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

## TREENIN ALOITTAMINEN KOMOOT-REITTIÄ KÄYTTÄEN



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



Kellosi opastaa sinut reitin läpi yksityiskohtaisilla ohjeilla.

## SMART COACHING

Halusitpa arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä harjoitussuunnitelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatiotasi.

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

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

## TRAINING LOAD PRO


Uusi 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 kuormituksen **Kardiokuorma**-arvona, ja **Koettu kuorma** -toiminnolla voit määrittää itse kokemasi rasituksen. **Lihaskuorma** kertoo, kuinka paljon treenaaminen rasitti lihaksiasi. 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


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

### Lihaskuorma

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

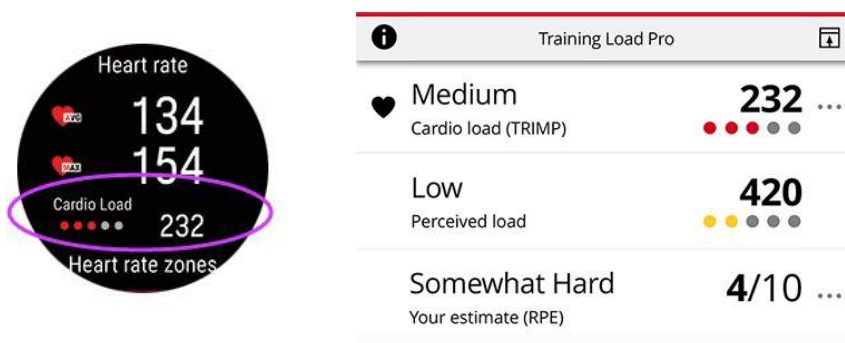
Lihaskuorma kertoo, kuinka paljon mekaanista energiaa (kJ) tuotit juoksu- tai pyörälenkin aikana. Se kertoo tuottamastasi tehosta – ei siitä energiamäärästä, jota lihastyö edellytti. Yleisesti ottaen käyttämäsi ja tuottamasi energian välinen suhde on sitä parempi, mitä paremmassa kunnossa olet. Lihaskuorma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

 Lihaskuorma lasketaan tehotiedoista, joten saat juoksu- ja pyörälenkeistäsi Lihaskuorma-arvon. Juoksuteho mitataan ranteesta, kun käytät juoksulajiprofilia ja GPS:ää tai ulkoista juoksutehomittaria. Pyöräilyteho näytetään, kun käytät pyöräilylajiprofilia ja ulkoista poljintehosensoria.


## TREENIKUORMITUS YKSITTÄISESTÄ TREENISTÄ

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

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



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

-  **Erittäin korkea**
-  **Korkea**
-  **Keskitaso**
-  **Matala**
-  **Erittäin matala**

## RASITUS JA SIETOKYKY

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

**Rasitus** kertoo, kuinka paljon viimeaikainen treenaaminen on rasittanut kehoasi. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen 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. Saat statuksestasi myös henkilökohtaisen palautteen.

Kardiokuorman status auttaa sinua arvioimaan treenaamisen vaikutusta kehoosi ja edistymiseesi. Kun tiedät, miten aiemmat treenisi vaikuttavat tämänpäiväiseen suoritukseesi, pystyt hallitsemaan treenisi kokonaismäärää ja optimoimaan eri intensiteetillä tekemiesi treenien ajoituksen. Kun näet, miten treenin tila muuttuu treenaamisen jälkeen, on helpompaa ymmärtää treenin aiheuttama kuormitus.

## Kardiokuorman status kellossa


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



1. Kardiokuorman status -käyrä
2. Kardiokuorman status

 Ylikuormittava (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):

 Kehittävä (kuorma kasvaa hitaasti)

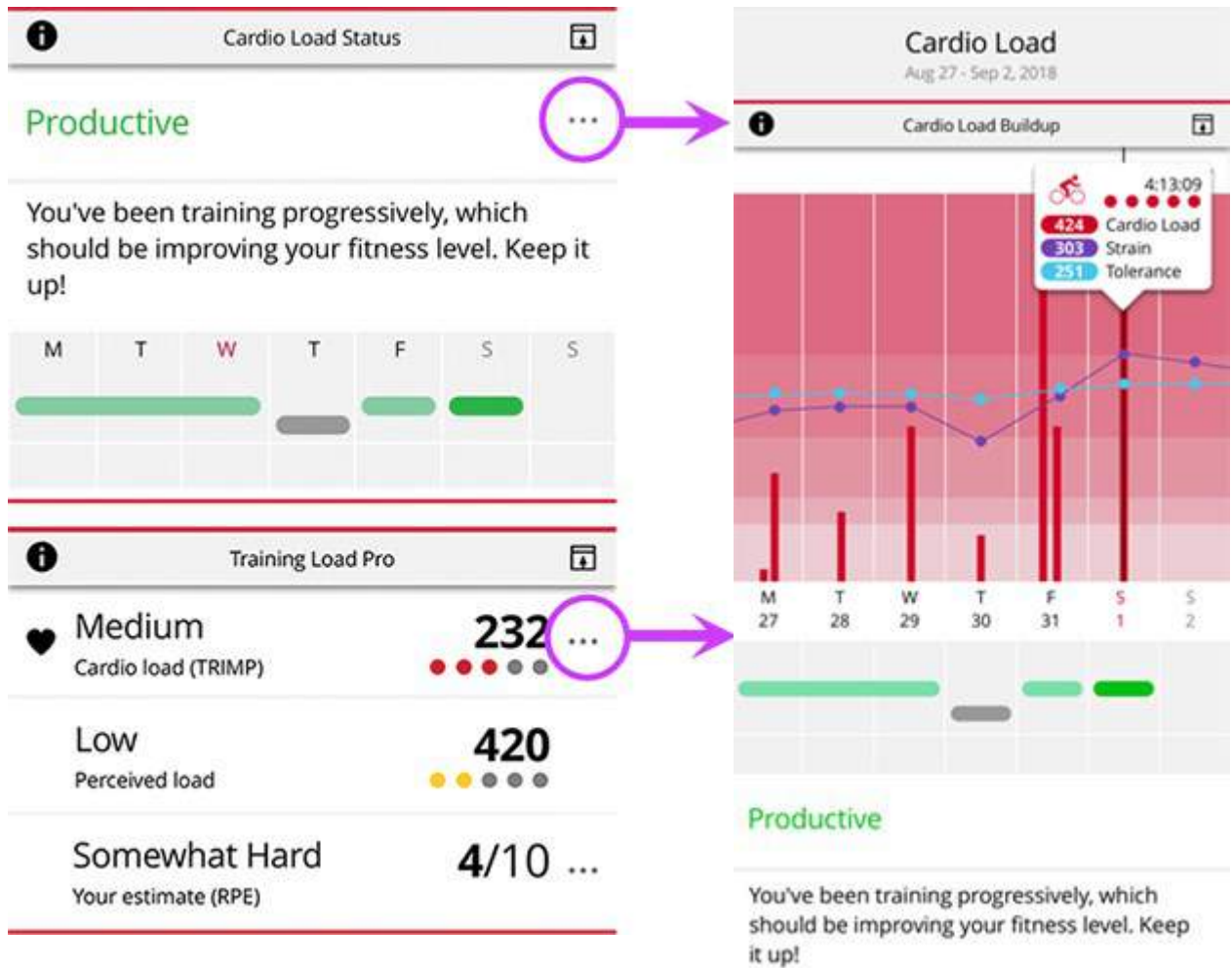
 Ylläpitävä (hieman tavallista alhaisempi kuorma)

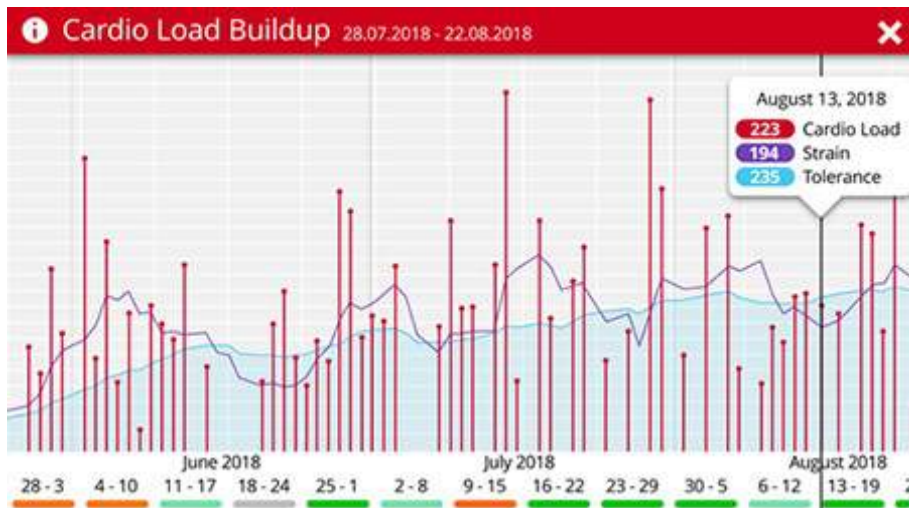
 Aliharjoittelu (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)

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

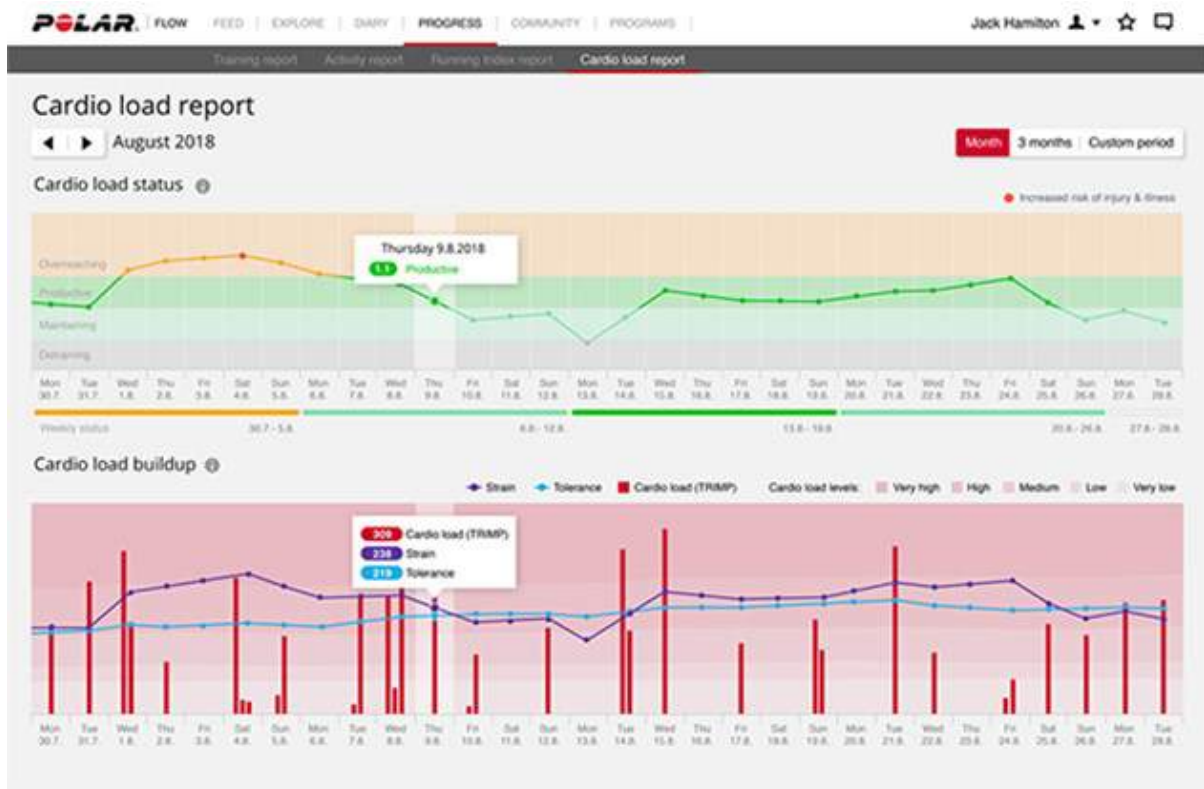
## PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI FLOW-SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit seurata, miten Kardiokuormasi kertyy ajan mittaan ja miten Kardiokuormasi on vaihdellut kuluneiden viikkojen tai kuukausien aikana. Näet Kardiokuorman kertymän Flow-sovelluksessa napauttamalla viikkoyhteenvedossa (Kardiokuorman status -moduuli) tai treenin yhteenvedossa (Training Load Pro -moduuli) kuvaketta, jossa on kolme pistettä pystysuorassa.





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





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



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



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



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

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

## FUELWISE™

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

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

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

## TREENAAMINEN FUELWISEN KANSSA

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

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

### Älykäs hiilarimuistutus

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

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

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

### Älykkään hiilarimuistutuksen asettaminen

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

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

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



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

### Manuaalinen hiilarimuistutus

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

### Manuaalisen hiilarimuistutuksen asettaminen

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

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



**Nyt hiilareita!** näkyy näytöllä, kello värisee ja antaa äänimerkin, kun on aika ottaa hiilareita.

### Juomamuistutus

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

### Juomamuistutuksen asettaminen

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

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



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

Lue lisää [FuelWisesta™](#)

## JUOKSUTEHO RANTEESTA

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

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

## JUOKSUTEHO JA LIHASKUORMA

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

## JUOKSUTEHON NÄYTTÖ KELLOSSA

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

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

Juoksun aikana voit nähdä seuraavat tiedot:

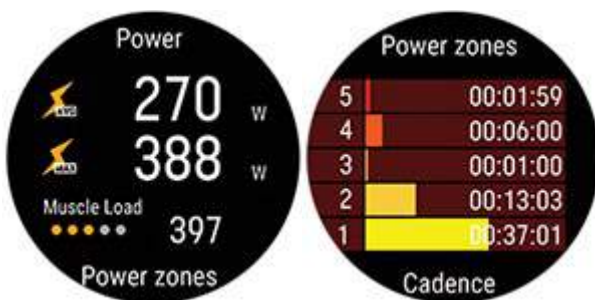


- Maksimiteho
- Keskiteho
- Kierroksen teho
- Kierroksen maksimiteho
- Automaattisen kierroksen keskiteho
- Automaattisen kierroksen maksimiteho

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

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

Treenin jälkeen näet treenin yhteenvedossa kellossasi seuraavat tiedot:



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

**Juoksutehon näyttö Polar-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa**

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



## POLAR-JUOKSUOHJELMA

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

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

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

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

Katso videoita napsauttamalla seuraavia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Käyttöohjeet](#)

## POLAR-JUOKSUOHJELMAN LUOMINEN

1. Kirjautu Flow-verkkopalveluun osoitteessa [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Valitse välilehdestä **Ohjelmat**.
3. Valitse tapahtuma, nimeä se, määritä tapahtuman päivämäärä ja valitse haluamasi aloituspäivä ohjelmalle.
4. Vastaa fyysistä 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.

Kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittaminen:

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-painiketta painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



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

## EDISTYMISEN SEURANTA

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

## RUNNING INDEX


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

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

Running Index lasketaan jokaisen treenin aikana, kun sykkeenmittaus ja GPS-toiminto ovat päällä tai kun juoksuosensori on käytössä. Seuraavien edellytysten on myös täyttyvä:

- Käytetty lajiprofiili on juoksulaji (Juoksu, Maantiejuoksu, Maastojuoksu tms.).
- Nopeus 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.

 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

<b>Ikä/vuotta</b>	<b>Heikko</b>	<b>Matala</b>	<b>Tyydyttävä</b>	<b>Keskitaso</b>	<b>Hyvä</b>	<b>Erittäin hyvä</b>	<b>Huippu</b>
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**

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

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

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

## PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Yksittäiset Juoksuindeksi-arvot muodostavat trendin, jonka avulla voit arvioida kykyäsi juosta tietyn pituisia matkoja. Näet Running Index -raporttisi Polar Flow -verkkopalvelussa **EDISTYMINEN**-välilehdessä. Raportti kertoo, miten 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 tulkitsemisessä. Arviointi onnistuu parhaiten Juoksuindeksi-arvoilla, jotka on saatu tavoitesuoritusta vastaavalla juoksunopeudella ja vastaavissa olosuhteissa.

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

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)
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	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä harjoitus myös

<b>Palaute</b>	<b>Vaikutus</b>
harjoitus	kehitti kykyäsi harjoitella kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen harjoitus+	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen harjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perusharjoitus, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä harjoitus kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Keskitehoinen ja perusharjoitus	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi 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 lihaskestävyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyttäsi 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 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 hapenottookyky ( $VO_{2max}$ )

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyyss- 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 ominaisuus, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Se mahdollistaa päivittäin kulutettujen kaloreiden ja yleisen aktiivisuuden tarkan mittauksen, koska voit tallentaa myös vähäisiä ranneliikkeitä sisältävää fyysistä toimintaa, kuten pyöräilyä.

### Jatkuva syke seuranta kellossa

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

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

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




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

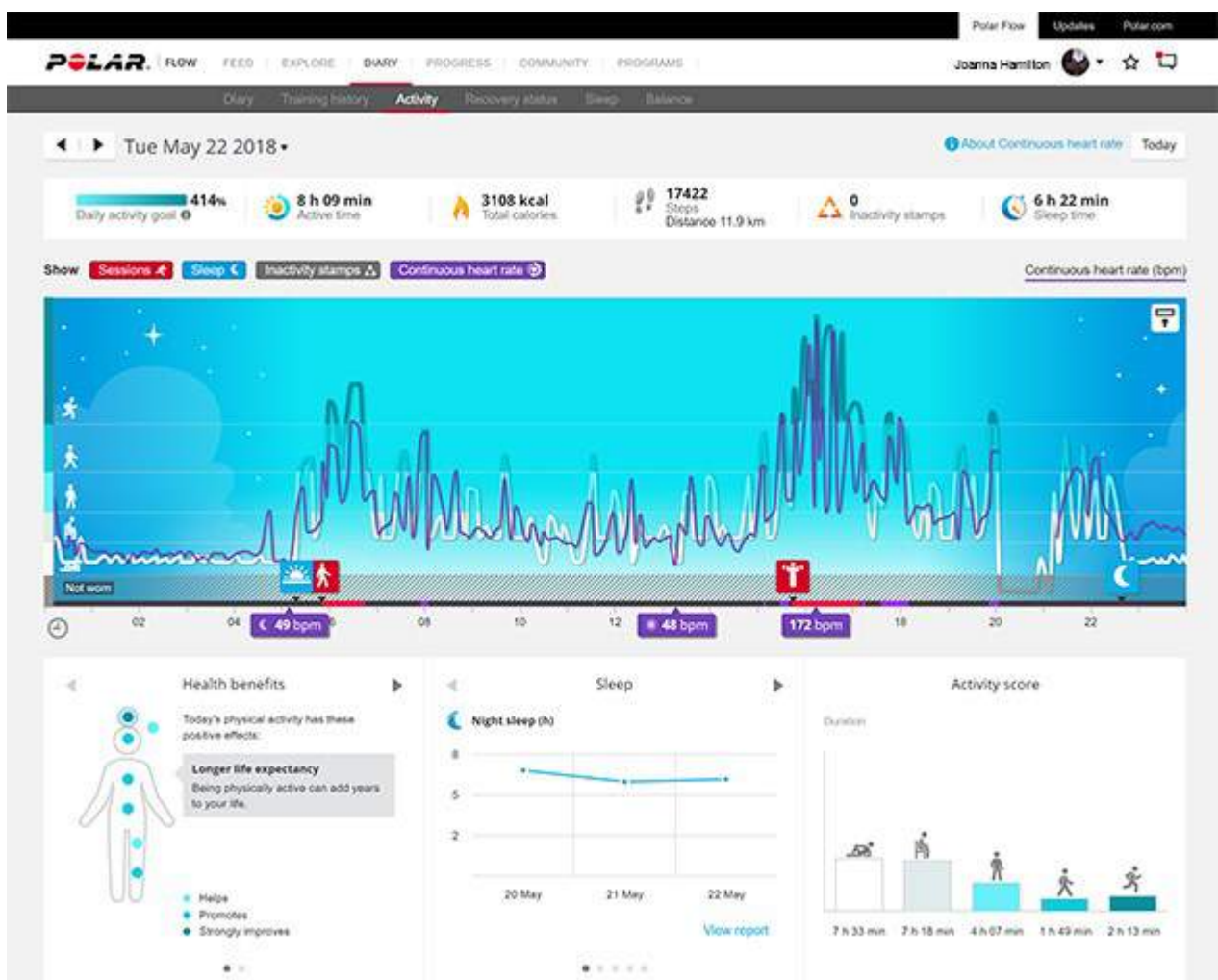
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin intervalleissa ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovellukseen tai verkkopalveluun. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi silloin, kun kävelyvauhtisi on tarpeeksi nopea vähintään minuutin ajan. 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 kellossa

sykelukeman, joka on korkeampi tai alhaisempi kuin jatkuvan syke seurannan yhteenvedossa näkyvä päivän korkein ja alhaisin lukema. Näin voi käydä, jos näkemäsi lukema ei osu 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

Kello seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, 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 kättesi 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 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 aktiivisuusaika riippuu valitusta tasosta ja aktiivisuuden intensiteetistä. Voit saavuttaa tavoitteesi nopeammin tehokkaamman aktiivisuuden avulla tai pitää yllä hieman rauhallisempaa tahtia pidempään päivän mittaan. Myös ikä ja sukupuoli vaikuttavat aktiivisuustavoitteen saavuttamiseen edellyttämään intensiteettiin. Mitä nuorempi olet, sitä intensiivisempää aktiivisuutesi on oltava.

### AKTIIVISUUSTIEDOT KELLOSSA

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



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

Lisäksi näet seuraavat tiedot päivän mittaan kerryttämästäsi aktiivisuudesta:



- Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi 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. Kello 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 TAKAISIN-painiketta. Jos et lähde liikkeelle viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Se näkyy Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa synkronoinnin jälkeen. Flow-sovellus ja Flow-verkkopalvelu näyttävät kaikki saamasi passiivisuusleimat. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemmän elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

## AKTIIVISUUSTIEDOT FLOW-SOVELLUKSESSA JA FLOW-VERKKOPALVELUSSA

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](#).

## AKTIIVISUUSOPAS

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

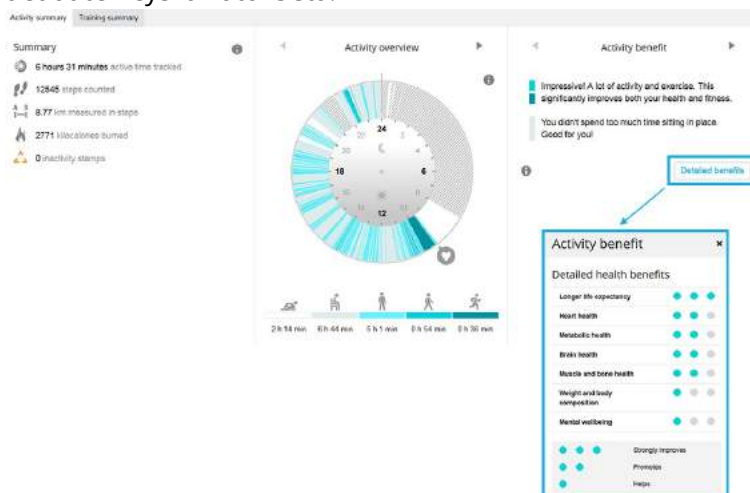
Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#).

## AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

Aktiivisuuden vaikutus antaa palautetta aktiivisuutesi tuomista terveysvaikutuksista ja siitä, millaisia haitallisia vaikutuksia liiallinen istuminen on aiheuttanut terveydellesi. Palaute perustuu 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](#).

## NIGHTLY RECHARGE™ – PALAUTUMISEN MITTAUS

**Nightly Recharge™** on yön aikana tehtävä palautumisen mittaus, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. **Nightly Recharge -tila** perustuu kahteen tietoon: kuinka hyvin nukuit

(unen tila) ja kuinka hyvin autonominen hermostosi rauhoittui unen ensimmäisten tuntien aikana (ANS-tila). Molemmat osatekijät saadaan vertaamalla edellistä yötä edellisten 28 yön keskiarvoon perustuvaan omaan tasoosi. Kello mittaa automaattisesti unen tilan ja ANS-tilan yön aikana.

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

## Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto

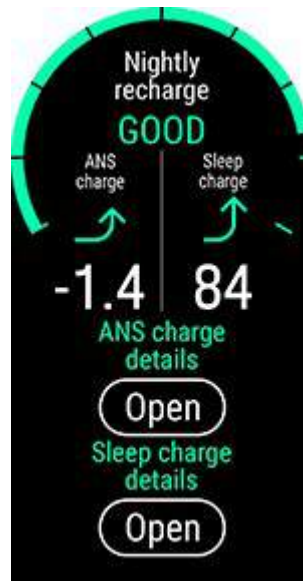


1. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Ota jatkuva syke seuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva syke seuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja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

## Nightly Recharge kellossa

**Oletko jo hereillä?** -viesti näkyy Nightly Recharge -kellotaulussa, kun kellosi on havainnut vähintään neljän tunnin unijakson. Kerro kellolle olevasi hereillä painamalla OK-painiketta. Vahvasta painamalla OK-painiketta, niin kello tekee välittömästi Nightly Recharge -yhteenvedon. Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava edellisen yön yöunesi oli. Sekä **ANS-tilan** että **unen tilan** tulokset huomioidaan Nightly Recharge -tilan laskennassa. Nightly Recharge -tilan asteikko on seuraava: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.

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



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



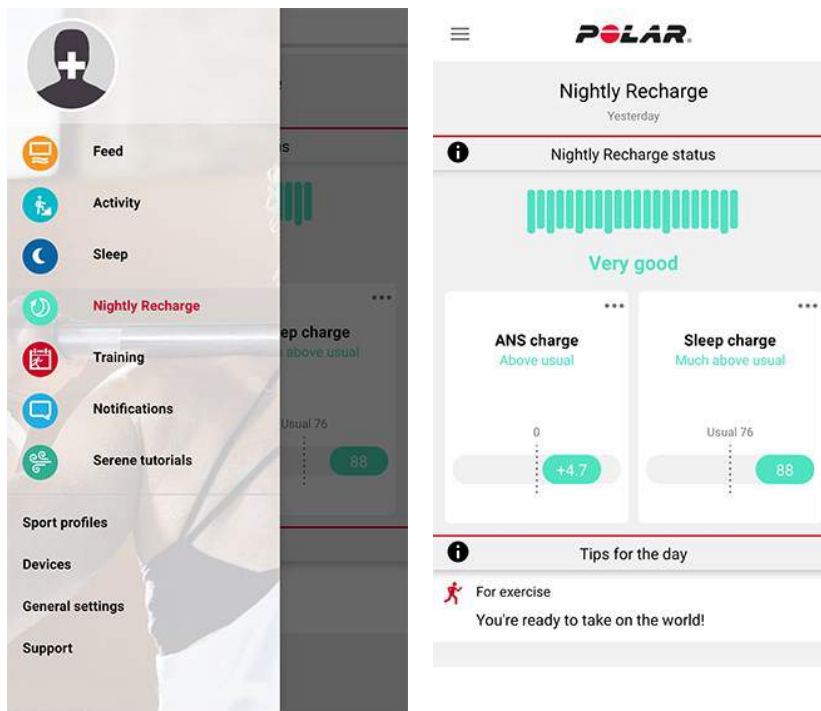
1. **Nightly Recharge -tilan käyrä**
2. **Nightly Recharge -tilan** asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. **ANS-tilan käyrä**
4. **ANS-tilan** asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. **ANS-tilan status** asteikko: paljon alle oman tason – alle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

tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.

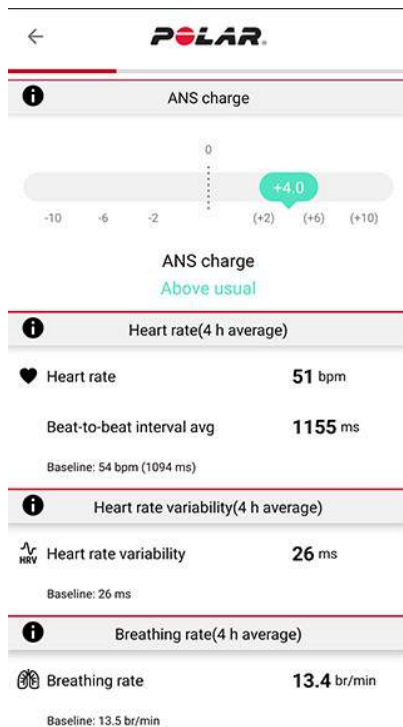
13. **Unen tilan tiedot.** Tarkempia tietoja on kohdassa "Unitiedot kellossa" sivulla 105.

## 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 kardiovaskulaariseen 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 107.

## Yksilölliset vinkit Polar Flow -sovelluksessa

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

## **Liikuntavinkit**

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

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

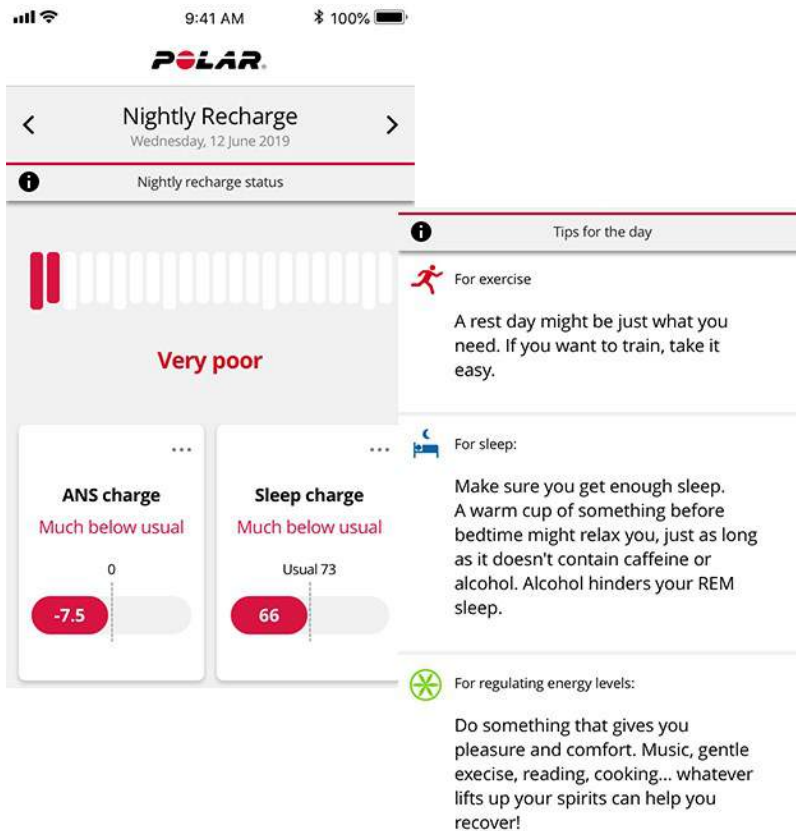
## **Univinkit**

Jos nukuit tavallista huonommin, saat univinkin. Se kertoo, miten voit parantaa niitä unen osaluokkia, 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™ – UNEN SEURANTA

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

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

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnon avulla

1. Syötä ensimmäisenä **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](https://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**.

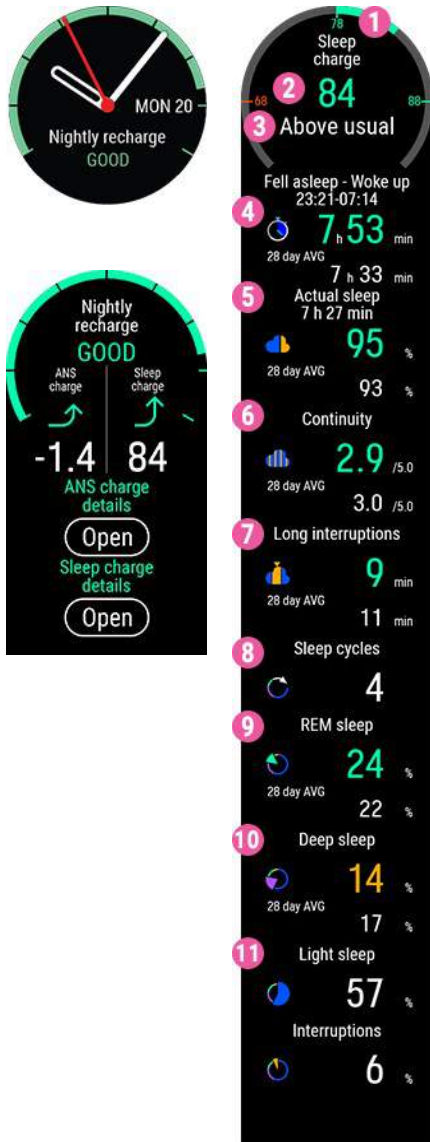
Your preference    Within recommended range

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

**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 tarpeisiin 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 arviosi unesi laadusta arvioimalla sen kellossa tai Polar Flow -sovelluksessa. Oma arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

## Unitiedot kellossa



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

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

Unen tilan tiedot -näkyvässä näkyvät seuraavat tiedot:

- Unituloksen tilan käyrä**
- Unitulos (1-100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
- Unen tila** = unituloksesi verrattuna omaan tasoosi. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
- Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
- Varsinainen uni (%)** tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan.
- Yhtenäisyys (1-5):** Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.
- Pitkät keskeytykset (min)** kertoo, kuinka kauan olit hereillä. Tähän lasketaan yli minuutin kestäneet keskeytykset. Normaalin yön aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä, jolloin ollaan valveilla. Keskeytysten muistaminen jälkikäteen riippuu

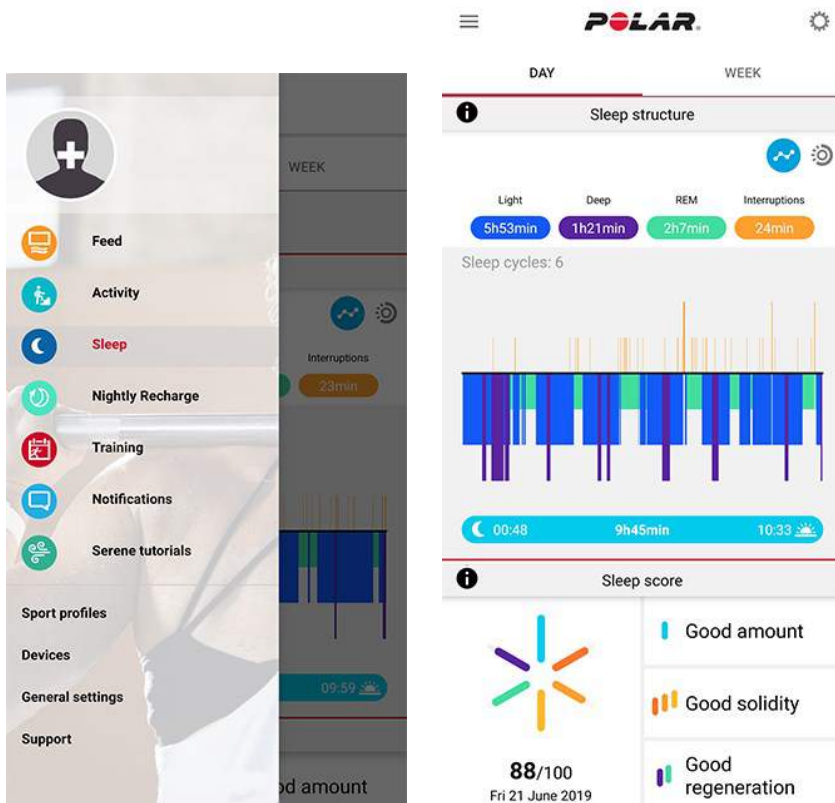
niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana noustaan ylös esimerkiksi juomaan vettä. Keskeytykset näytetään keltaisina palkkeina uniaikajanalla.

8. **Unisyklit:** Tavallisesti yönessä 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 ärsykeille 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 ärsykeille pysyy melko korkeana. Kevyt uni edistää myös henkistä ja fyysistä palautumista, vaikka REM-uni ja syvä uni ovat palautumisen osalta tärkeimpiä.

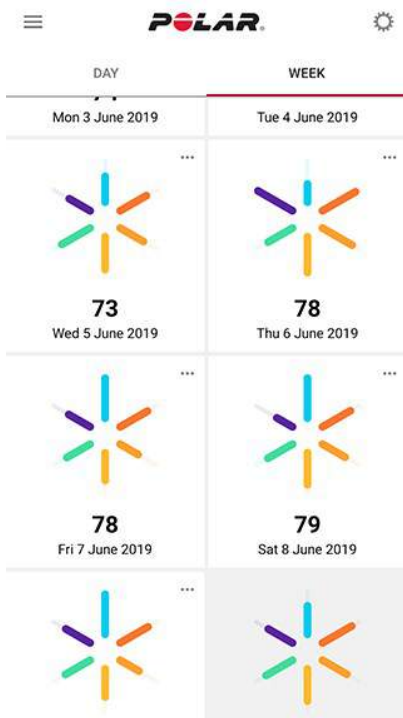
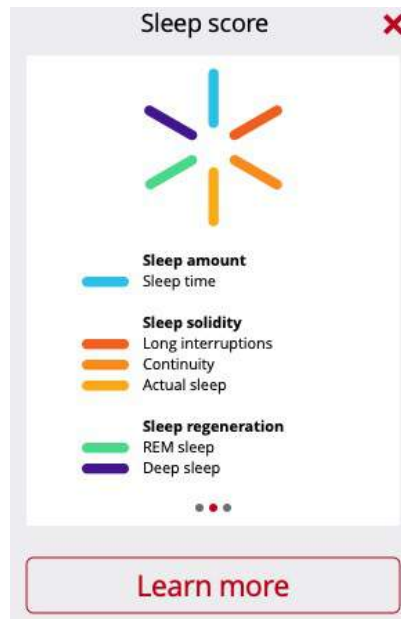
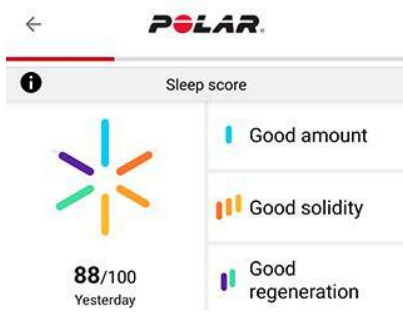
## Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

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.

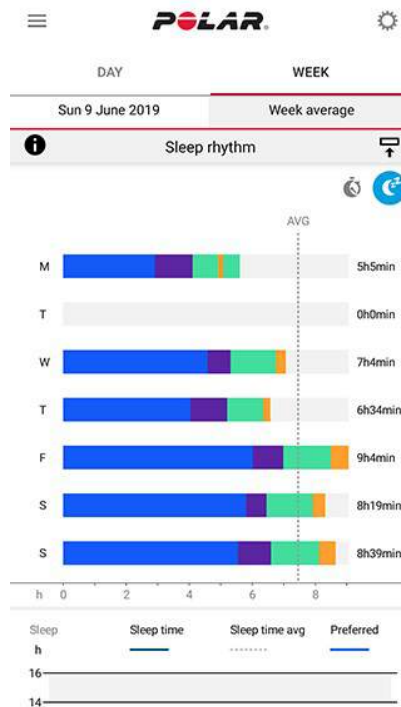
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne - näkymässä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen. 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 teemaan, joita ovat unen määrä (kokonaisuniaika), 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.



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



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

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



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

## 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 sykeväliasi vaihtelee enemmän.

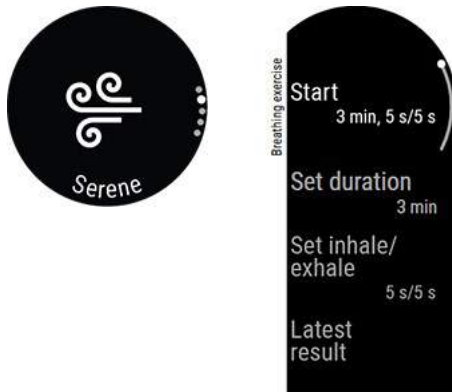
Hengitysharjoituksen aikana kello auttaa pitämään yllä hidasta ja säännöllistä hengitysyhtymää kellon näytössä näkyvän animaation ja värinäilytyksen avulla. Serene mittaa, miten kehosi reagoi harjoitukseen ja antaa reaaliaikaista biopalautea. Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon ajasta, jonka olet viettänyt kolmella **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 hengittämisellä on mitattavissa olevia vaikutuksia sydämen sykeväliin. Kun hengität sisään, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika lyhenee (syke nousee), ja kun hengität ulos, peräkkäisten sydämenlyöntien välinen aika pitenee (syke hidastuu). Sykevälivaihtelu on korkeimmillaan, kun hengitysrytmisi on mahdollisimman lähelle **kuusi hengityssykliä minuutissa** (sisäänhengitys + uloshengitys = 10 sekuntia). Tämä on ihanteellinen hengitystiheys **stressin lieventämiseen**. Siksi onnistumista mitattaessa huomioidaan sekä hengityksen ja sykkeen mukautuminen toisiinsa että se, kuinka lähelle ihanteellista hengitystiheyttä pääsit.

Serene-hengitysharjoituksen oletuskesto on kolme minuuttia. Voit valita hengitysharjoituksen kestoksi 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 kymmenen 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. Pidä kelloa napakasti ranteesi päällä, vähintään sormenleveyden päässä ranneluusta.
2. Istu tai makaa mukavassa asennossa.
3. Aloita hengitysharjoitus valitsemalla kellossa ensin **Serene** ja sitten **Aloita**. Harjoitus alkaa 15 sekuntia kestävästä valmistautumisvaiheesta jälkeen.
4. Seuraa ohjeita näytöltä tai värinäilmoitusten avulla.
5. Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta.
6. Animaation pääasiallisen ohjaavan elementin **väri vaihtuu** sen mukaan, millä tyyneysvyöhykkeellä olet.

7. Harjoituksen jälkeen kello näyttää tulokset kertomalla, kuinka pitkän ajan vietit eri tyyneysvyöhykkeillä.



**Tyyneysvyöhykkeet** ovat Ametisti, Safiiri ja Timantti. Tyyneysvyöhykkeet kertovat, miten hyvässä tasapainossa sykkeesi ja hengityksesi ovat ja miten lähellä optimaalista hengitystiheyttä (kuusi henkäystä minuutissa) olet. Mitä korkeampi vyöhyke, sitä paremmin hengitys mukautui optimaaliseen rytmiin. Korkeimmalle Timantti-tyyneysvyöhykkeelle pääseminen edellyttää, että hengitystiheytesi on noin kuusi henkäystä minuutissa tai hitaampi. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän 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 maksimihapenottokykyyn ( $VO_{2max}$ ), 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-arvosasi 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**.

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

### TESTIN SUORITTAMINEN

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

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

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

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

## TESTITULOKSET

Kello ilmoittaa testin loppumisesta värinäähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO<sub>2max</sub>-arvosi.

**Päivitetäänkö VO<sub>2max</sub> fyysisiin asetuksiin?** tulee näyttöön.

- Tallenna arvo **fyysisiin asetuksiisi** painamalla OK-painiketta.
- Peruuta tallennus painamalla TAKAISIN-painiketta 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 suoritettun testin tulos näytetään.

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



Kello synkronoi tiedot 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

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

## Naiset

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

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

## $VO_{2MAX}$

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

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

## FITSPARK™ – PÄIVITTÄINEN TREENIOPAS

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

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

### Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

- Treenihistoria (keskimääräinen viikoittainen treeni eri sykealueilla edeltävien 28 päivän ajalta)
- VO<sub>2max</sub> (kellon [Kuntotestistä](#))
- [Treenitausta](#).

Voit alkaa käyttää ominaisuutta, vaikka sinulla ei olisi vielä lainkaan treenihistoriaa. Huomaa kuitenkin, että FitSpark toimii optimaalisesti vasta seitsemän päivän käytön jälkeen.



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

### Millaisia treenejä treenikategorioihin sisältyy?

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

Voimaharjoitteluun kuuluu kuntopiirityylisiä treenejä, jossa voimaharjoitteluliikkeisiin annetaan aikaan perustuvat ohjeet. Kehonpainotreenit voi tehdä käyttäen omaa kehoa vastuksena –

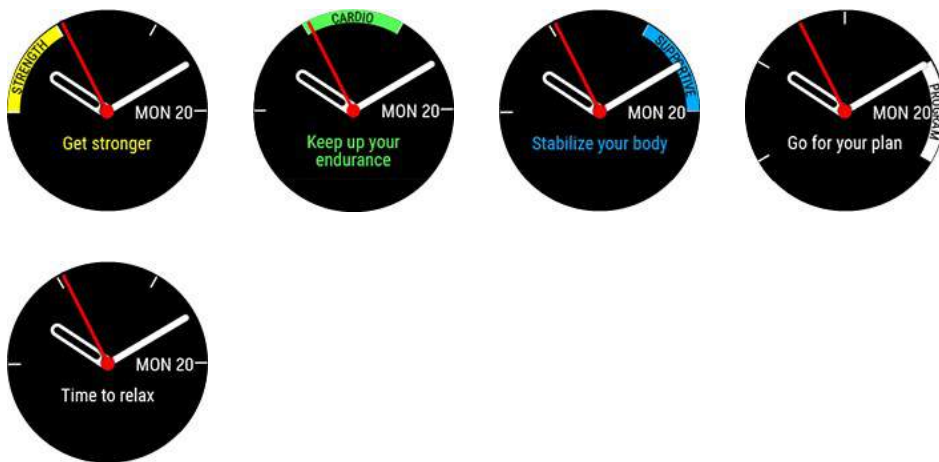
lisäpainoja ei siis tarvita. Kuntopiiritreeneissä tarvitset liikkeiden suorittamiseen levypainon, kahvakuulan tai käsipainot.

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

## FitSpark kellossa

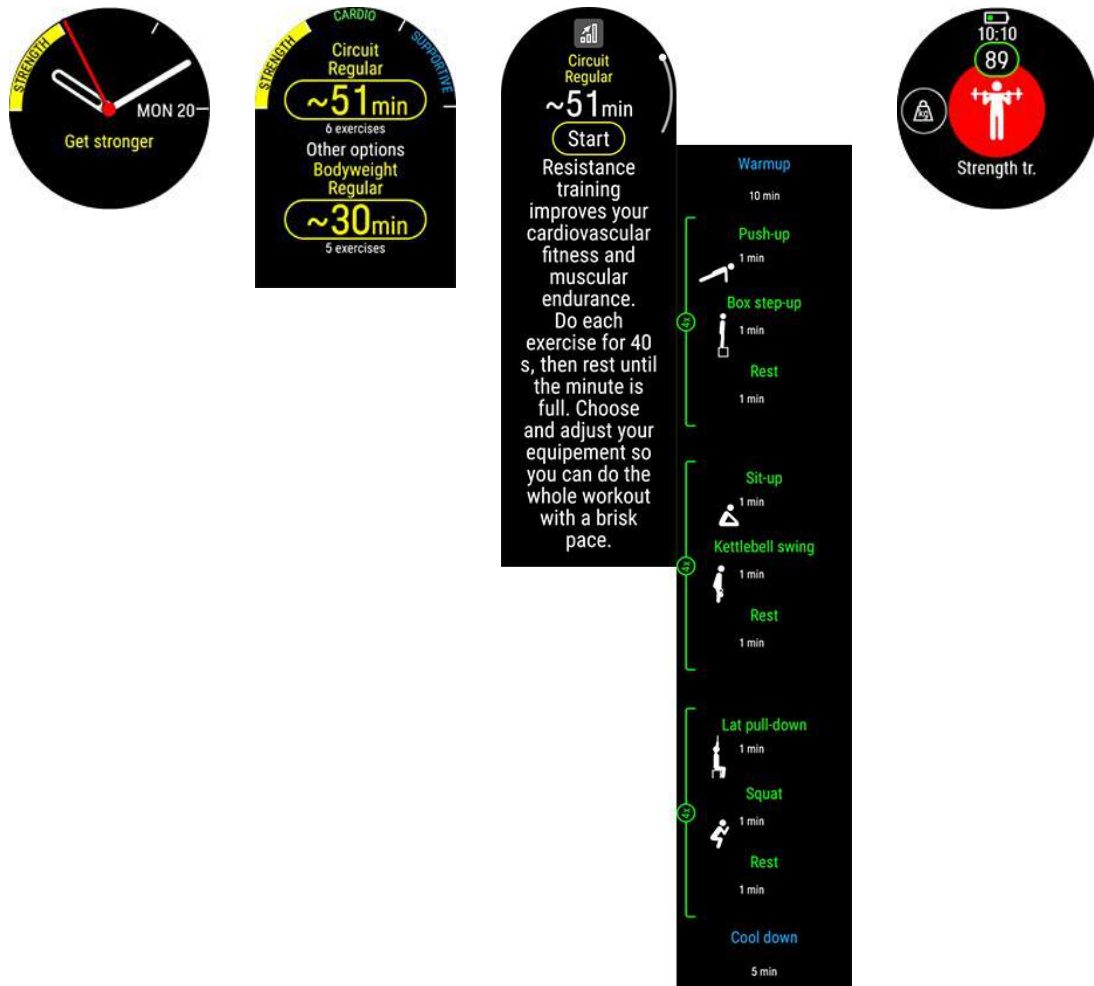
Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla **FitSpark**-kellotauluun.

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



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

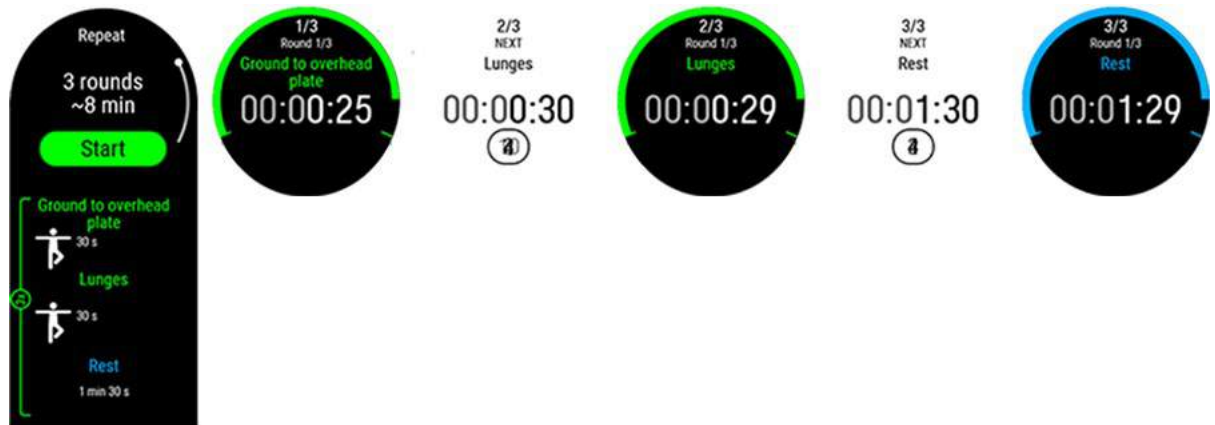
Katso treeniehdotukset painamalla OK-painiketta **FitSpark**-kellotaulussa. Näet sinulle treenihistoriasi ja kuntotasosi perusteella parhaiten sopivan treenin ensimmäisenä. Tarkastele vaihtoehtoisia treeniehdotuksia selaamalla alaspäin. Näet treenin tarkan erittelyn, kun valitset treeniehdotuksen painamalla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



## Treenin aikana

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

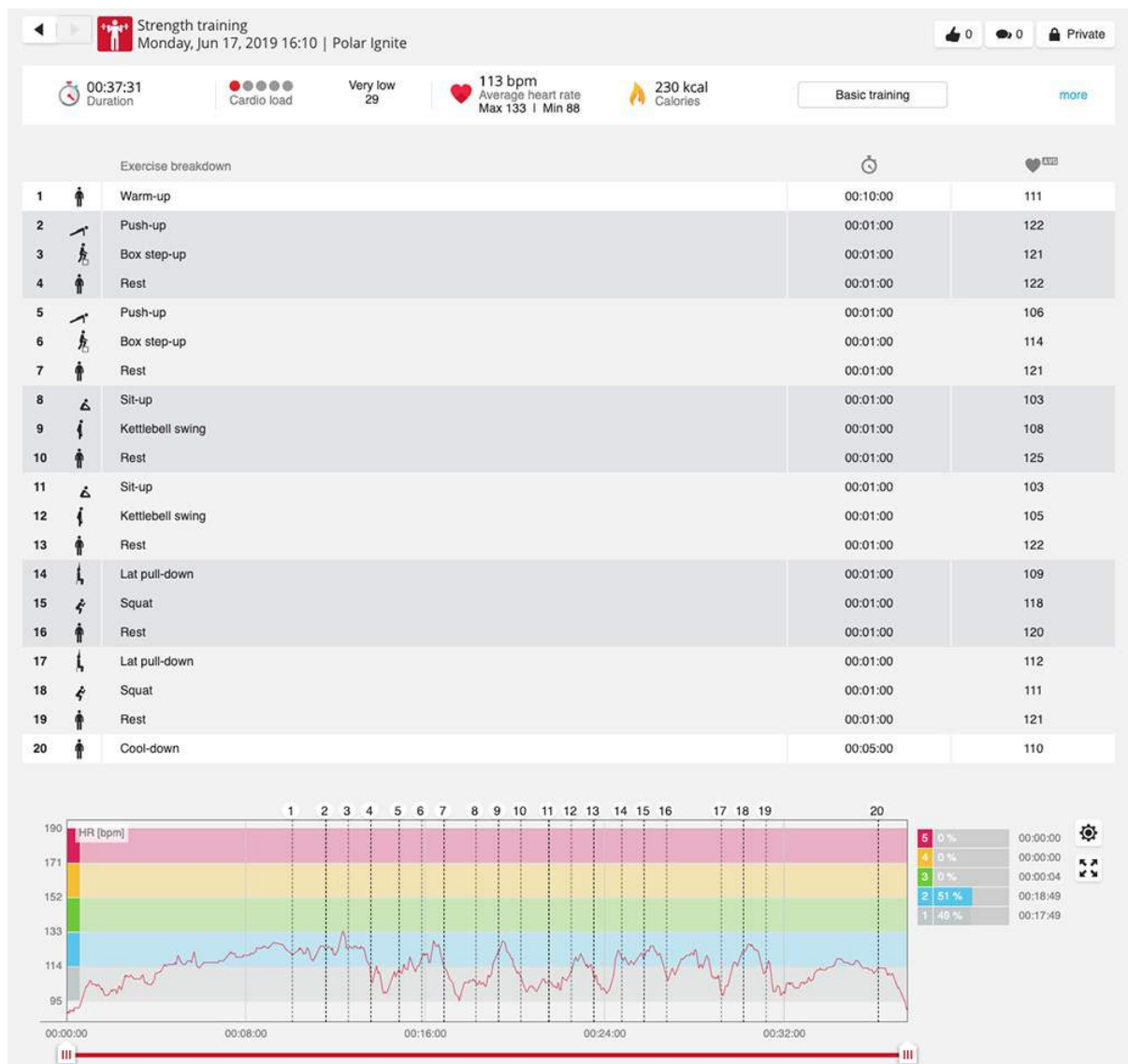
Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja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



## Treenitulokset kellossa ja Polar Flow:ssa

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

## 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.

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

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

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



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

## SYKEALUEET

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

Lue lisää sykealueista: [Mitä 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 kynnysnopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi

## TREENITAVOITE JA NOPEUSALUEET

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

## 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.

## SPEED AND DISTANCE FROM THE WRIST

Your watch measures speed and distance from your wrist movements with a built-in accelerometer. This feature comes in handy when running indoors or in places with limited GPS signals. For maximum accuracy make sure you've set your handedness and height correctly. Speed and distance from the wrist works best when running at a pace that is natural and feels comfortable for you.

Wear your watch snugly on your wrist to avoid any shaking. To get consistent readings it should always be worn on the same position on your wrist. Avoid wearing any other devices like watches, activity trackers or phone armbands on the same arm. In addition, do not hold anything in the same hand like a map or a phone.

Speed and distance from the wrist is available in the following running type sports: Walking, Running, Jogging, Road running, Trail running, Treadmill running, Track and field running and Ultra running. To see speed and distance during a training session, make sure you have speed and distance added to the training view of the sport profile you use when running. This can be done in **Sport Profiles** in the Polar Flow mobile app or in the Flow web service.

## ASKELTIHEYS RANTEESTA

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

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksutyypin lajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu.

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

Lue lisää [askeltiheyden seurannasta](#) ja [askeltiheyden hyödyntämisestä harjoittelussa](#).

## UINTIMETRIIKAT

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



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

## ALLASUINTI

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

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

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

**Vauhti ja matka:** Kun kello on tunnistanut uintityyliä joksikin neljästä edellä mainitusta, kello pystyy havaitsemaan käännökset ja antamaan sinulle tarkan vauhti- ja matkalukeman tämän tiedon

perusteella. Vauhdin ja matkan mittaus perustuu havaittuihin käännöksiin ja asetettuun altaan pituuteen. Aina kun käännyt, yksi altaan pituus lisätään kokonaisuintimatkaan.

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

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

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

### **ALTAAN PITUUS -ASETUS**

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Voit valita altaan pituuden pikavalikon treenin aloitustilassa. Siirry pikavalikkoon painamalla VALO-painiketta, valitse **Altaan pituus** -asetus ja muuta tarvittaessa aiemmin määritettyä altaan pituutta. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva minimipituus on 20 metriä/jaardia.

### **AVOVESIUINTI**

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



Vapaauinti on ainoa uintityyli, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

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

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

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

## SYKKEEN MITTAAMINEN VEDESSÄ

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

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



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

## UINTITREENIN ALOITTAMINEN

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



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

3. Aloita treenin tallentaminen painamalla ALOITA.

## UINNIN AIKANA

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

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

- Maksimisyke
- Kellonaika

## UINNIN JÄLKEEN

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



Treenin alkupäivä ja -aika

Treenin kesto

Uimasi matka



Keskisyke

Maksimisyke

Kardiokuorma



Sykealueet



Kalorit

Rasvan osuus kaloreista (%)



Keskivauhti

Maksimivauhti



Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa)

- Keskiverto vetotiheys
- Maksimi vetotiheys

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

## ILMANPAINEMITTARI

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

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

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

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

# KOMPASSI

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

## Kompassin käyttäminen treenin aikana

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



## Kompassin kalibrointi

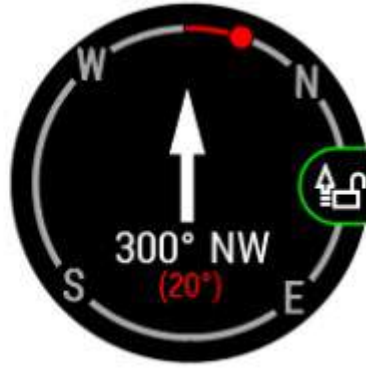
Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin treenin aikana. Kalibroi se noudattamalla näytön ohjeita.

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

## Suuntiman lukitseminen

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

Huomaa, että kompassi on ensin kalibroitava.



## SÄÄ

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

Säätiedot ovat nähtävissä vain Sää-kellotaulussa. Siirry Sää-kellotauluun pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ajannäyttötilassa.

Jotta voit käyttää sääominaisuutta, matkapuhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, ja sen on oltava yhdistettynä kelloosi. Myös Sijaintipalvelut (iOS) tai Sijaintiasetukset (Android) on oltava käytössä, jotta saat säätiedot.

### Päivän sääennuste



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

Weather forecast			
11:00		17°	2 ↗
12:00		18°	2 ↗
13:00		19°	2 ↗
14:00		19°	2 ↗
15:00		19°	2 ↗
16:00		18°	2 ↗
17:00		18°	2 ↗
18:00		17°	2 ↗
19:00		17°	2 ↗
20:00		16°	2 ↗
21:00		16°	2 ↗
22:00		15°	2 ↗
23:00		15°	2 ↗

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

#### Huomisen sääennuste

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

- Ennusteen alin/korkein lämpötila 3 tunnin ajanjaksolla

## Ylihuomisen sääennuste


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

- Ennusteen alin/korkein lämpötila 6 tunnin ajanjaksolla

## VIRRANSÄÄSTÖASETUKSET


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

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

siirtyä napauttamalla -kuvaketta tai painamalla VALO-painiketta. Keskeytys- ja siirtymätilassa pikavalikkoon voi siirtyä vain painamalla VALO-painiketta.


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



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

## GPS-tallennusväli

Aseta GPS-tallennusväli harvemmaksi (yhden tai kahden minuutin välein). Tämä asetus on kätevä erittäin pitkäkestoisissa treeneissä, kun hyvä akun kesto on tärkeää.

 Huomaa, että GPS-tallennusväli on asetettava yhteen sekuntiin, jotta voit käyttää navigointiominaisuuksia, kuten reittiopastusta, Komoot-reittejä ja Strava Live -segmenttejä. Asetus voi vaikuttaa myös muihin toimintoihin, kuten juoksutehoon, nopeuteen/vauhtiin ja matkaan, riippuen käytetystä lajiprofiilista ja sensoreista.

## Ranteesta mitattava syke

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

## Näytönsäästäjä

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

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

# ENERGIANLÄHTEET

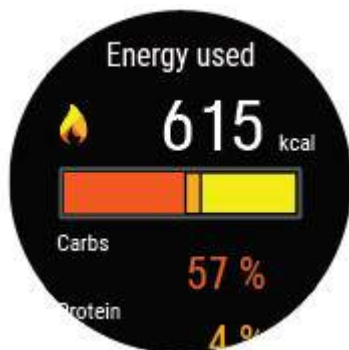
Energianlähteiden erittelystä näet, kuinka paljon eri energianlähteitä (rasvat, hiilihydraatit, proteiinit) kulutit treenin aikana. Näet erittelyn kellosi treenin yhteenvedosta heti treenin jälkeen. Tarkemmat tiedot löytyvät Flow-mobiilisovelluksesta, kun olet synkronoinut tiedot palveluun.

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


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

## ENERGIANLÄHTEIDEN YHTEENVETO

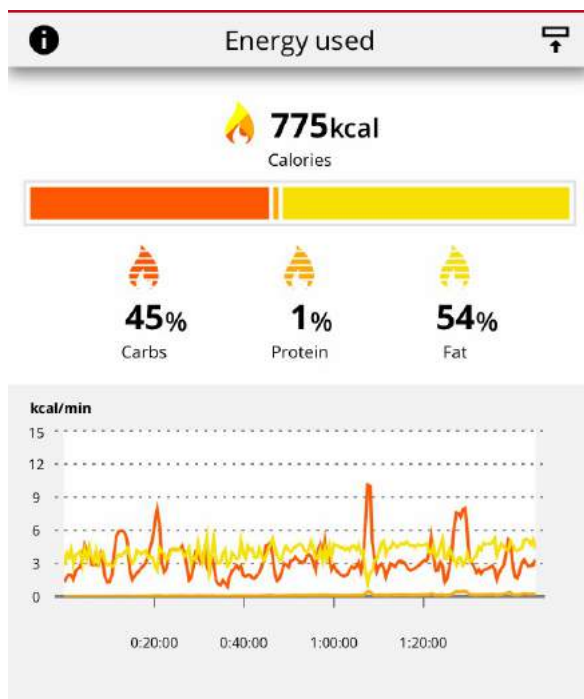
Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



Treenin aikana kuluttamasi hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat.

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

## YKSITYISKOHTAINEN ANALYYSI FLOW-MOBIILISOVELLUKSESSA



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

Lue lisää [energianlähteistä](#)

## 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 > Yleiset asetukset > 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 tiettyä 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 **Loppu 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

Grit X:ssä on 22 mm leveä ranneke. Vaihdeettavien rannekeiden 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.

 Suosittelemme välttämään metallisten rannekeiden käyttöä, koska ne voivat vaikuttaa GPS:n tarkkuuteen.

## RANNEKKEEN VAIHTAMINEN

Jousitapeilla kiinnitetty ranneke on helppo vaihtaa. Valitse suosikkirannekkesi Polarin valikoimasta tai käytä mitä tahansa muuta kellon ranneketta, jossa on 22 mm:n jousitapit.

1. Irrota ranneke vetämällä pikalukitusnuppia sisään ja ranneketta kellosta pois päin.
2. Vedä pikalukitusnuppia sisään ja kohdistä tapin toinen pää kellon reikään.
3. Lukitse ranneke paikalleen vapauttamalla nuppi.
4. Tarkista vielä, että nuppi on lukittu.

## YHTEENSOPIVAT SENSORIT

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

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

[Täältä näet luettelon yhteensopivista kolmansien osapuolten sensoreista](#)

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 uintitreinin 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.

## **POLAR BLUETOOTH® SMART -JUOKSUSENSORI**

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

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

## **POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI**

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

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

## **POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI**

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

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

## KOLMANSIEN OSAPUOLTEN TEHOSENSORIT

### Pyöräilyteho

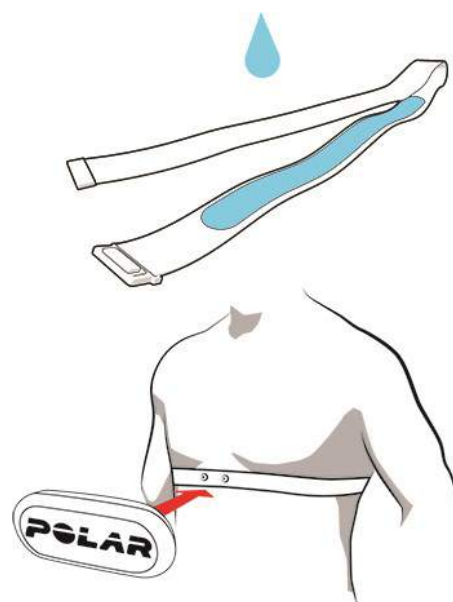
Pyöräilytehon mittaaminen auttaa seuraamaan ja kehittämään pyöräilysuoritustasi ja poljintekniikkaasi. Sykkeestä poiketen tehontuotto on absoluuttinen ja objektiivinen arvo, joka mittaa työtä. Voit siis verrata tehoarvojesi muihin samaa sukupuolta oleviin ja kanssasi suunnilleen samankokoisiin pyöräilijöihin.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

## SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN KELLOON

### SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN KELLOON

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

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



### JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN KELLOON


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

### Juoksusensorin kalibroiminen

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

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

matkan todellinen pituus ja paina OK-painiketta. Kalibrointikerroin on päivitetty.


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

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

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

## PYÖRÄILYSENSORIN YHDISTÄMINEN KELLOON

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

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

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

## Pyöräasetukset

1. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1**, **Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvasta painamalla OK-painiketta.
2. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön, jos yhdistät nopeussensorin tai poljintehosensorin, joka mittaa nopeutta. Aseta koko ja paina OK-painiketta.
3. **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt poljintehosensorin.

## Rengaskoon mittaaminen

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

### Tapa 1

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

### Tapa 2

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

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



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

## **POLJINTEHOSENSORIN KALIBROIMINEN**

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

## **YHTEYDEN POISTAMINEN**

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

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

# POLAR FLOW

## POLAR FLOW -SOVELLUS

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

### HARJOITUSTIEDOT

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

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

### AKTIIVISUUSTIEDOT

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

### UNITIEDOT

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

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

## PÄIVÄKIRJASSASI

**Päiväkirjasta** näet päivittäisen aktiivisuutesi, unitietosi ja suunnitellut treenisä (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 treenitavoitteesi. 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](http://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:

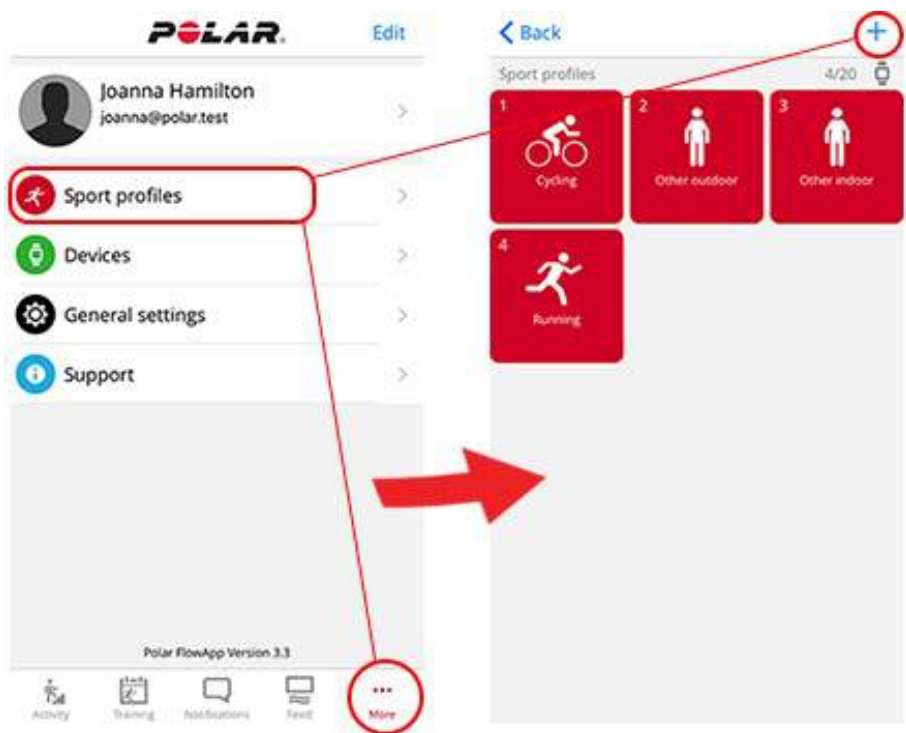
[Polar Flow -sovellus | Lajiprofiilien muokkaaminen](#)

[Polar Flow -verkkopalvelu | Lajiprofiilit](#)

## UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN


Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

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



Polar Flow -verkkopalvelussa:

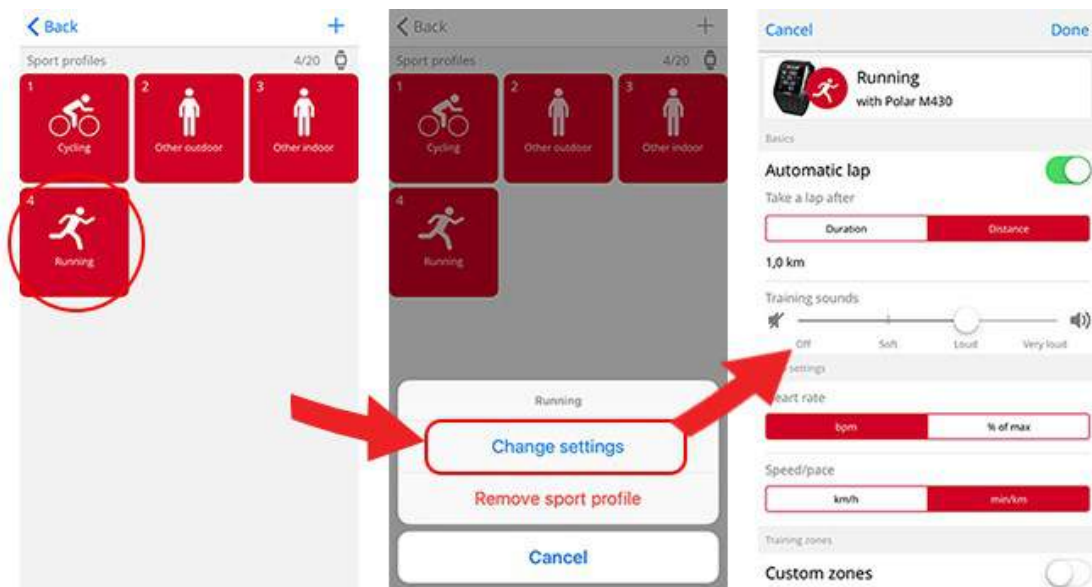
1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

 Et voi luoda uusia lajeja itse. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska luettelossa on lajikohtaisia oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormituksen ja palautumisen ominaisuuksiin.

## 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.)

## Nopeus-/vauhtiasetukset

- Nopeus/vauhtinäkymä (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.)

## Harjoitusnäkyvät

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

Voit muokata olemassa olevaa näkymää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta tai lisätä uuden napsauttamalla **Lisää uusi näkymä**.

## Pikavalinnat ja palaute

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

## GPS ja korkeus

- Automaattinen keskeytys: **Automaattinen keskeytys** on mahdollinen harjoittelun aikana, jos GPS:n asetukseksi on määritetty **Hyvä tarkkuus** tai jos käytetään Polar-juoksusensoria.

Harjoituksen tallennus keskeytyy automaattisesti, kun pysähdyt, ja jatkuu automaattisesti, kun lähdet taas liikkeelle.

- Valitse GPS-tallennusväli (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.



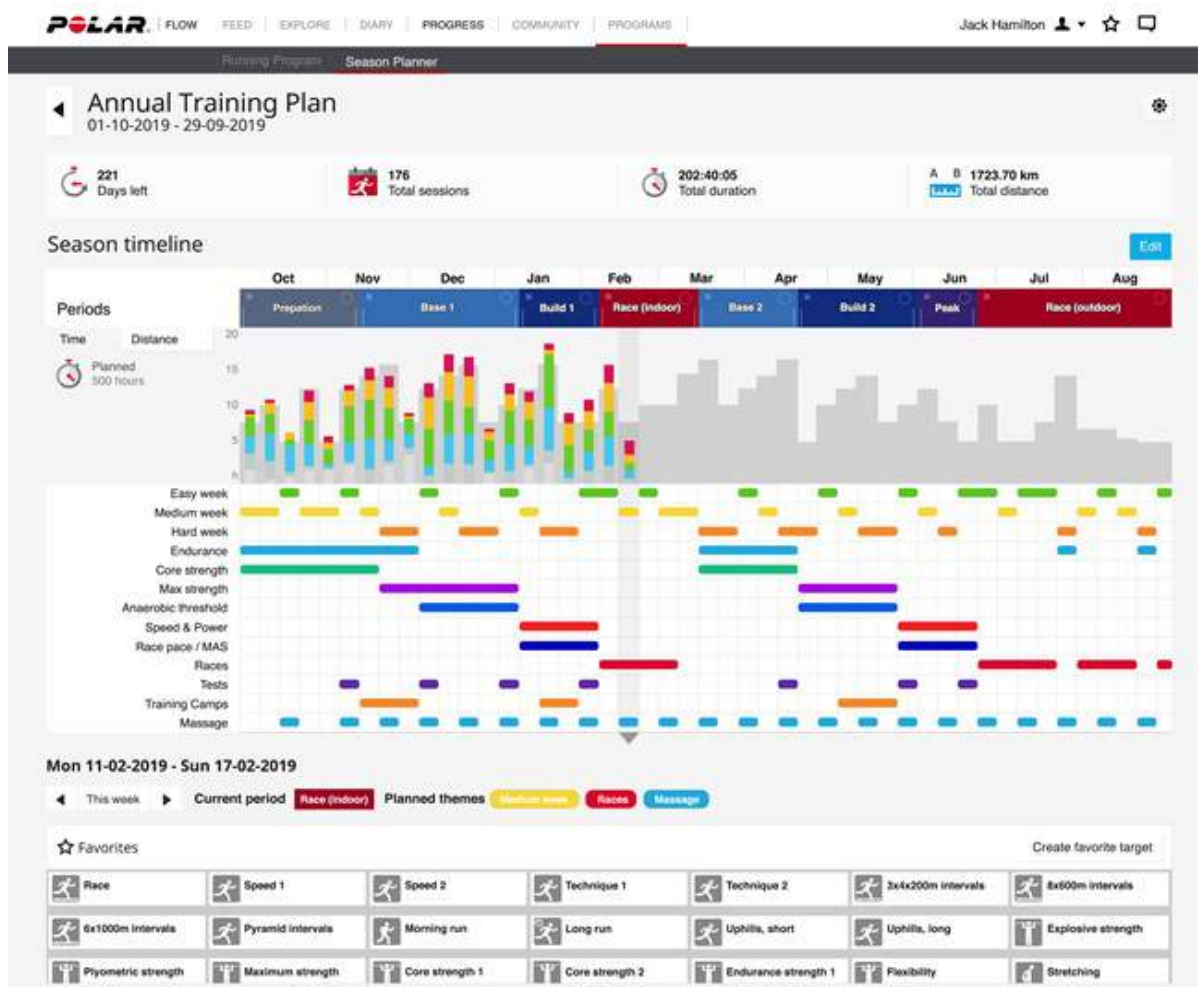
Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi.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

## HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

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

### TREENISUUNNITELMAN LUOMINEN KAUSISUUNNITTELUN AVULLA

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



[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen 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 **Aloitusaika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

### Kestotavoite

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

### Matkatavoite

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

### Kaloritavoite

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

### Kisavauhtitavoite

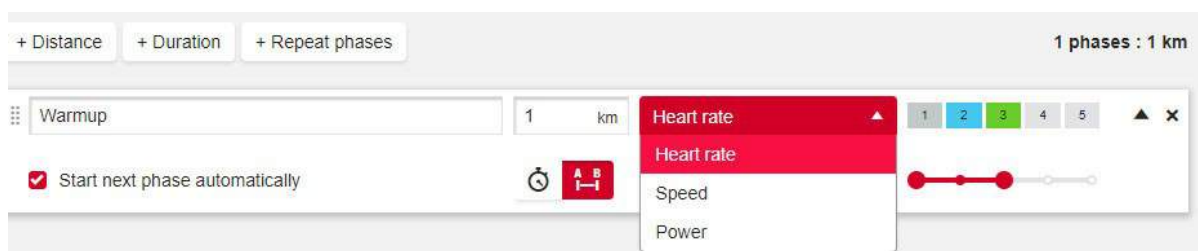
1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.

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

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage V- ja Vantage V2 -laitteeseen, ei A300-, A360-, A370-, Ignite-, M200-, M400-, M430-, M460- ja M600-laitteeseen.

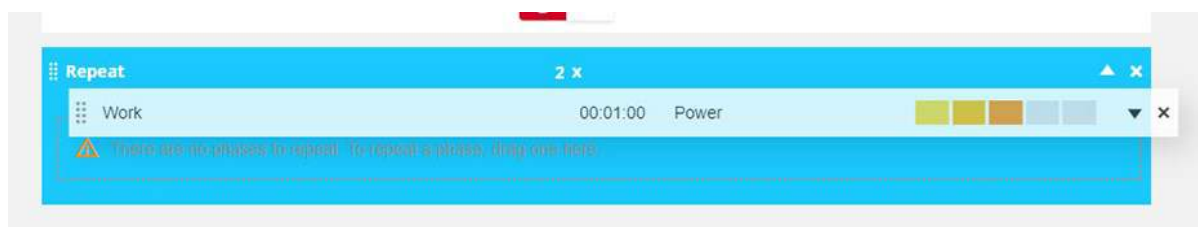
## Vaiheistettu tavoite

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



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

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



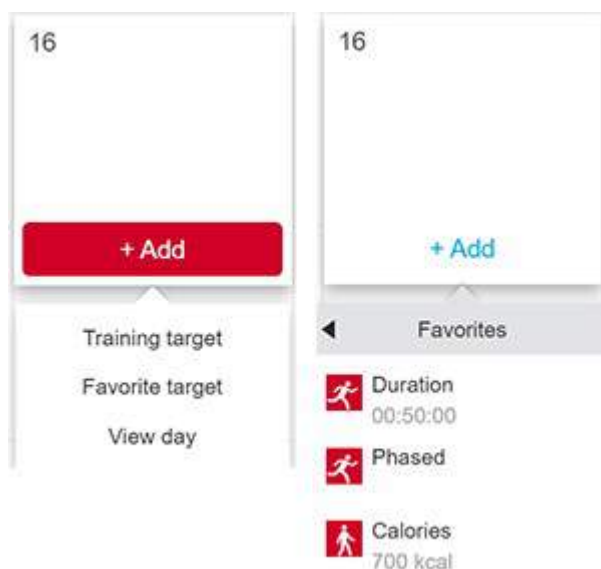
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

## LUO TAVOITE SUOSIKKITREENITAVOITTEEN PERUSTEELLA

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

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

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



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



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


## TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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


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

## TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

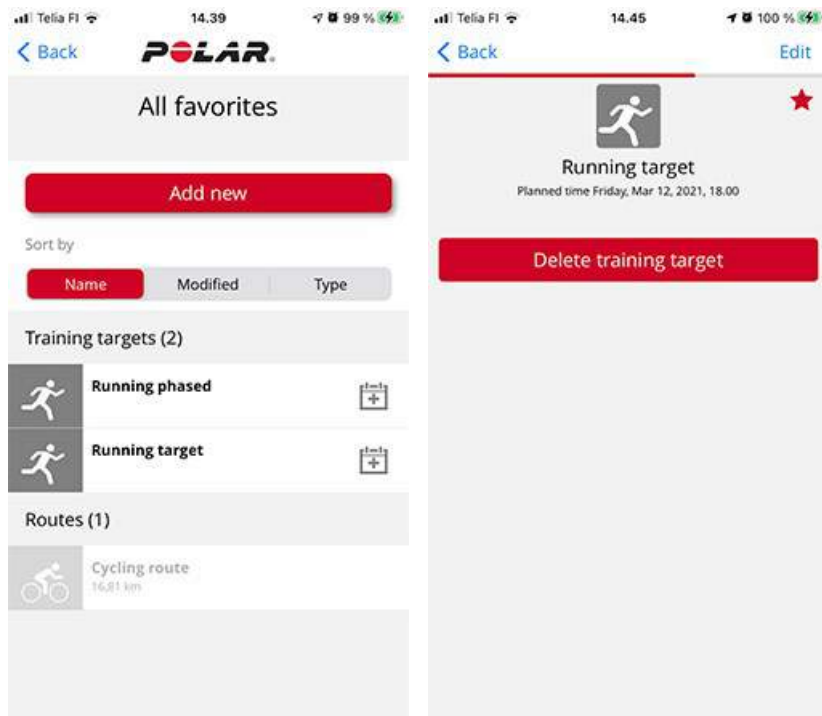
1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

### Suosikitavoite

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

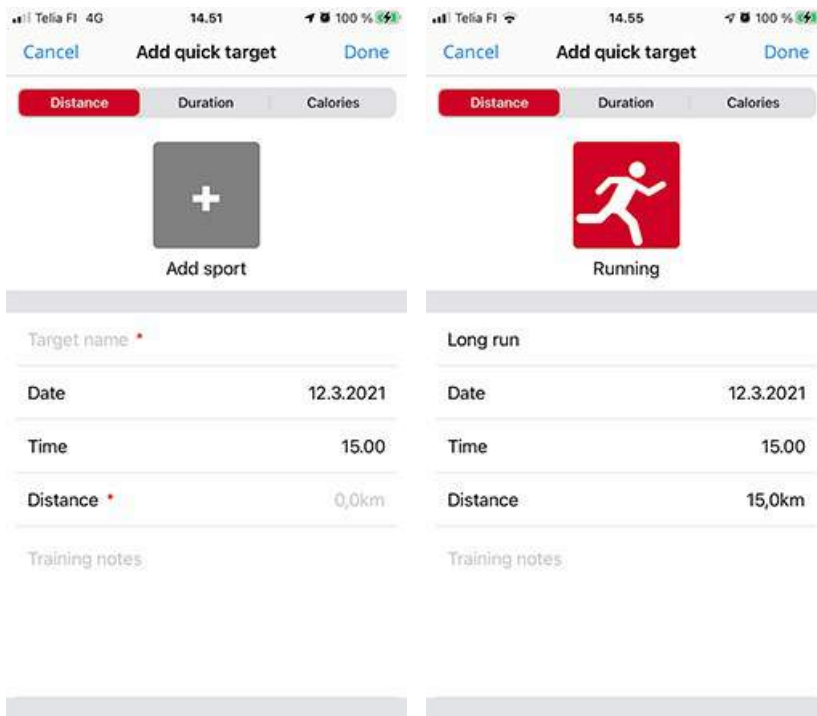


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X:ssä ja Vantage V2:ssa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X:ssä, M460:ssä, V650:ssä, V800:ssa, Vantage V:ssä ja Vantage V2:ssa.




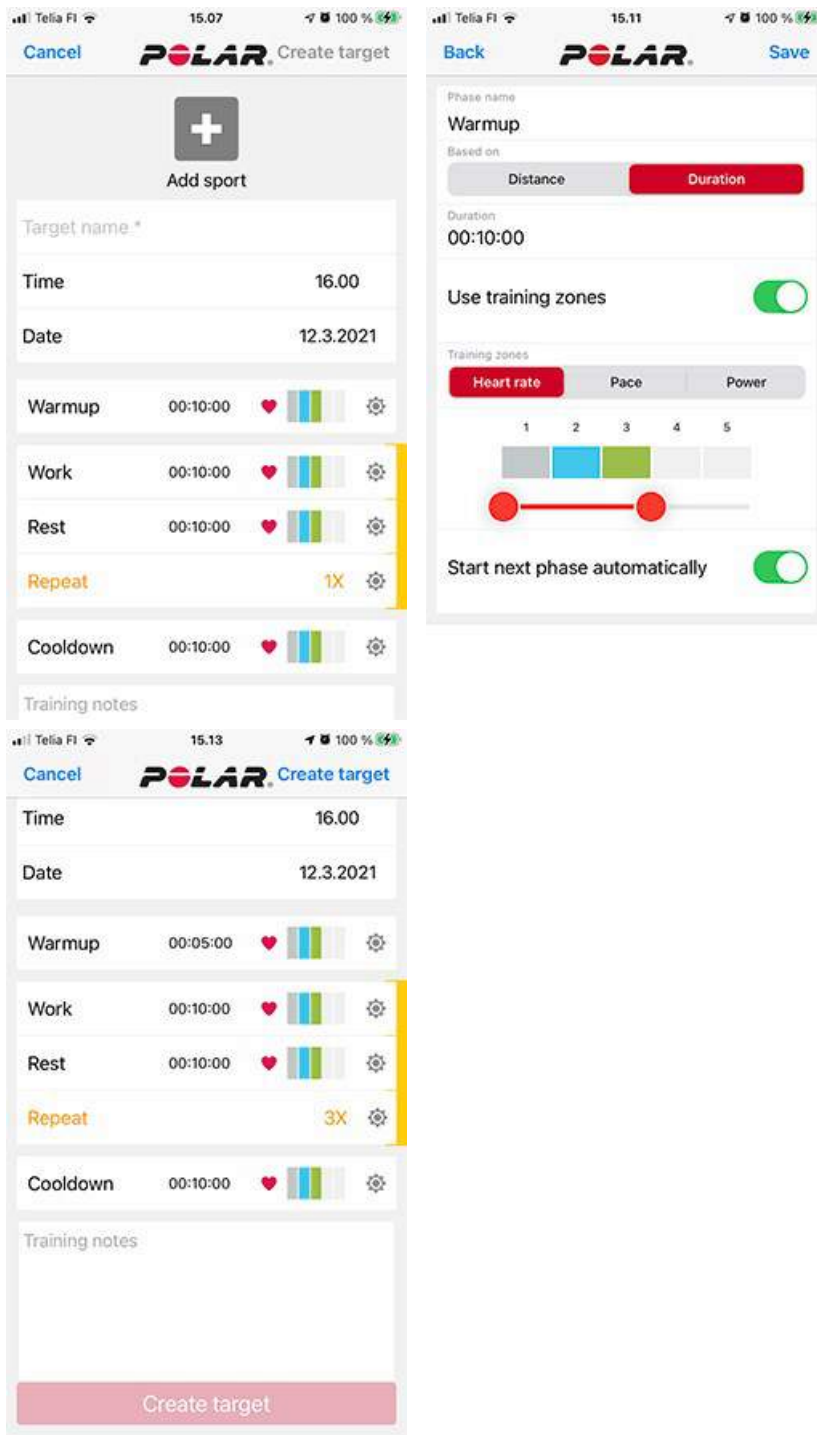
## Pikatavoite

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



## Vaiheistettu tavoite

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



Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

## SUOSIKIT

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

Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos Flow-verkkopalvelussa on yli 100 suosikkia, luettelon ensimmäiset 100 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 suosikkitreenitavoitteesi 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 suunnittelemisen](#) -luvusta.) Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

### SUOSIKIN POISTAMINEN

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkitreenitavoitteesi 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. Kirjaudu sisään Flow-sovellukseen ja pidä kellon TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** -ilmoitus ilmestyy näyttöön, kun toiminto on valmis.

 *Kello synkronoi tiedot Flow-sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen, kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Kun kello synkronoi tiedot Flow-sovellukseen, aktiivisuus- ja treenitietosi 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 [www.polar.com/fi/tuki/flow](http://www.polar.com/fi/tuki/flow).

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


# TÄRKEITÄ TIETOJA

Akku .....	161
Akun lataaminen .....	161
Lataaminen treenin aikana .....	163
Akun tila ja ilmoitukset .....	163
Kellon huoltaminen .....	164
Kellon pitäminen puhtaana .....	164
Säilyttäminen .....	164
Huolto .....	165
Huomioitavaa .....	165
Häiriöt harjoittelun aikana .....	165
Terveys ja treenaaminen .....	166
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa .....	167
Polar-tuotteen turvallinen käyttö .....	167
Tekniset tiedot .....	168
Grit X .....	168
Polar FlowSync -ohjelma .....	170
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus .....	170
Polar-tuotteiden vesitiiviys .....	171
Lakisääteiset tiedot .....	172
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu .....	172
Vastuunrajoitus .....	173

## 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).

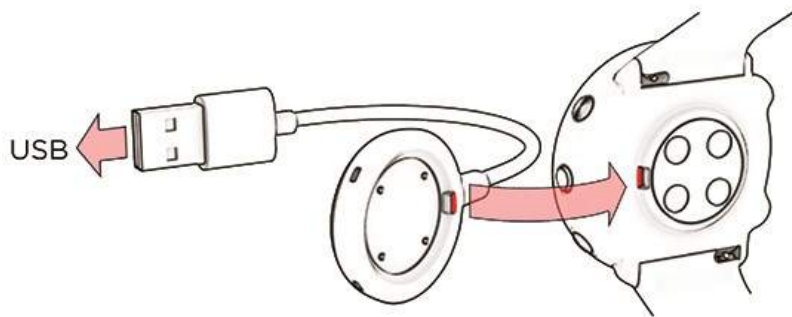
Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc" ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksytyä USB-virtasovitinta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



**i** 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 kellosa olevaan uraan (merkitty punaisella).



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

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

## LATAAMINEN TREENIN AIKANA

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

## AKUN TILA JA ILMOITUKSET

### AKUN TILAN SYMBOLI

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

### AKKUILMOITUKSET

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

Ilmoitukset heikosta varauksesta harjoittelun aikana:

- **Akun varaus heikko** tulee näyttöön, kun akun varaus alkaa olla heikko. Ilmoitus toistuu, jos varaus on liian heikko sykkeen ja GPS-tietojen mittaamiseen. Sykkeenmittaus ja GPS poistetaan käytöstä.
- 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.

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. Toistuva synkronointi Flow-sovellukseen heikentävät 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 Grit X 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.

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. **Älä lataa kelloa sen ollessa märkä tai hikinen.**

### HUOLEHDI OPTISESTA SYKESENSORISTA.

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

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

Suosittelimme, 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 [www.polar.com/fi/tuki](http://www.polar.com/fi/tuki) ja maakohtaisilta sivustoilta.

## **HUOMIOITAVAA**

Polar-tuotteet (harjoitustietokoneet, aktiivisuusmittarit ja lisätarvikkeet) on suunniteltu näyttämään fysiologisen rasituksen ja palautumisen asteen harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Polar-harjoitustietokoneet ja -aktiivisuusmittarit mittaavat sykkeen ja/tai näyttävät aktiivisuustason. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden, kuljetun matkan ja sijainnin. Yhteensopivien Polar-lisätarvikkeiden kanssa Polar-harjoitustietokoneet näyttävät nopeuden ja kuljetun matkan, poljinnopeuden, sijainnin ja tehontuoton. Katso yhteensopivien lisätarvikkeiden täydellinen luettelo osoitteesta [www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet](http://www.polar.com/fi/tuotteet/lisatarvikkeet). Ilmanpainesensorilla varustettu Polar-harjoitustietokone mittaa korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Harjoituslaitetta ei tule käyttää sellaiseen ympäristömuuttujien mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

## **HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA**

### **Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet**

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

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

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

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

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

## TERVEYS JA TREENAAMINEN

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

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

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin 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 paikantamiseesi, 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

### GRIT X

Akkutyypä:	346 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika:	Akun kesto jopa 40 tuntia treenitilassa (GPS ja rannesykkeenmittaus päällä), tai jopa seitsemän päivää kellotilassa jatkuvan syke seurannan ollessa päällä. Kellossa on kolme virransäästötilaa. Eri virransäästötilat nostavat akun keston jopa 100 tuntiin.
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Kellon materiaalit:	Musta  Laitte: CORNING GORILLA -LASI, PA12+30GF, TPE, RUOSTUMATON TERÄS, PMMA  Ranneke: SILIKONIA  Solki: ruostumatonta terästä

	<p><b>Valkoinen</b></p> <p>Laite: CORNING GORILLA -LASI, PA12+30GF, TPE, RUOSTUMATON TERÄS, PMMA</p> <p>Ranneke: SILIKONIA</p> <p>Solki: ruostumatonta terästä</p> <p><b>Vihreä</b></p> <p>Laite: CORNING GORILLA -LASI, PA12+30GF, TPE, RUOSTUMATON TERÄS, PMMA</p> <p>Ranneke: SILIKONIA</p> <p>Solki: ruostumatonta terästä</p>
Lisävarusteena saatavien rannekkeiden materiaalit:	<p><b>Tekstiilirannekkeet</b></p> <p><b>Punainen, sininen, musta, vihreä:</b> kierrätettyä PET-lankaa, polyesteriä ja elastaania (lateksiton)</p> <p><b>Nahkarannekkeet</b></p> <p><b>Ruskea:</b> aitoa kasviparkittua nahkaa, polyesteriä ja elastaania (lateksiton)</p>
Johdon materiaalit:	MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin $\pm 0,5$ sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GNSS-tarkkuus:	matka $\pm 2$ %, nopeus $\pm 2$ km/h
Korkeusmittauksen resoluutio (erotuskyky):	1 m

Nousun/laskun resoluutio (erotuskyky):	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m
Näytteenottotaajuus:	1 s
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h  (0–36 km/h, kun nopeutta mitataan Polar-juoksusensorilla)
Vesitiiviys:	WR100, jopa 100 m
Muistin kapasiteetti:	Kieliasetuksista riippuen jopa 90 tuntia sykeharjoituksia, joissa käytetään GPS-sensoria.
Tarkkuus	240 x 240
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](https://support.polar.com).

## **POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS**

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

## POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

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

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

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


Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviydenselitys 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
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin 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

	<p>Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa <a href="http://www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot">www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot</a>.</p>
	<p>Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.</p>

Näet Grit X:ää 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 rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei kata myöskään tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia tai siihen liittyviä välittömiä, epäsuoria, satunnaisia tai erityisiä vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia.
- Takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.

- Polar Electro Oy:n/Inc.:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajan voimassa olevien asianmukaisten kansallisten lakien mukaisiin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

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

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

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

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

## VASTUUNRAJOITUS

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

1.4 FI 6/2021