POLAR VANTAGE V

KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo **2**
Aloittaminen **8**
Kellon asetusten määrittäminen 8
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella 9
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella 10
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta 10
Polar Vantage V -käyttöohje 10
Esittely 10
Ota Vantage V -kellostasi kaikki irti 12
Polar Flow -sovellus 12
Polar Flow -verkkopalvelu 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 23
Pika-asetusvalikko 24
Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen 24
Yhteyden poistaminen 25
Laiteohjelmiston päivittäminen 25
Mobiililaitteen tai tabletin kautta 25
Tietokoneen kautta 26
Asetukset **27**
Fyysiset asetukset 28
Paino 28
Pituus 28
Syntymäaika 28
Sukupuoli 28
Harjoittelutausta 29
Aktiivisuustavoite 29
Unesi tavoiteaika 30
Maksimisyke 30
Leposyke 30
VO2max 31

Yleiset asetukset ... 31
Yhdistä ja synkronoi ... 32
Pyöräasetukset ... 32
Jatkuva sykeseuranta ... 32
Palautumisen seuranta ... 32
Lentotila ... 32
Älä häiritse ... 33
Puhelimen ilmoitukset ... 33
Yksiköt ... 33
Kieli ... 33
Aktiivisuusmuistutus ... 33
Värinä ... 33
Pidän kelloa ... 33
Paikannussatelliitit ... 33
Tietoja kellosta ... 34
Kelloasetukset ... 34
Herätys ... 35
Kellotaulu ... 35
Aika ... 35
Päivämäärä ... 35
Viikon ensimmäinen päivä ... 35
Näyttökuvakkeet ... 36
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen ... 36
Kellon käynnistäminen uudelleen ... 36
Kellon tehdasasetusten palauttaminen ... 37
Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta ... 37
Harjoittelu ... **38**
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 ... 41
Pikavalikko ... 42
Harjoittelun aikana ... 46
Harjoitusnäkymien selaaminen ... 46
Ajastimien asettaminen ... 47
Intervalliajastin ... 48
Alaspäin laskeva ajastin ... 48
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen ... 49
Sykealueen lukitseminen ... 49
Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen ... 49
Tehoalueen lukitseminen ... 50
Mittaa kierrosaika ... 50
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana ... 51

Treenaaminen treenitavoitteen mukaan 51
Jakson vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa 51
Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen 52
Ilmoitukset 52
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen 52
Harjoitusten yhteenveto 52
Harjoituksen jälkeen 52
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa 56
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa 56
Ominaisuudet 57
GPS 58
A-GPS:n voimassaolo 58
GPS-toiminnot 59
Reittiopastus 59
Reitin lisääminen kelloon 59
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa 59
Näytön opastus 60
Takaisin alkuun 60
Kisavauhti 61
Strava Live -segmentit 62
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen 62
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi 62
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen 63
Smart Coaching 64
Training Load Pro 65
Kardiokuorma 65
Koettu kuorma 65
Lihaskuorma 66
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä 66
Rasitus ja Sietokyky 67
Kardiokuorman status 67
Kardiokuorman status kellossa 67
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa 68
Recovery Pro 71
Recovery Pron käytön aloittaminen 71
Palautumisoppaan katselu 73
Ortostaattinen testi 75
Testin suorittaminen 75
Ortostaattinen testi Recovery Prolla 77
Juoksuteho ranteesta 77
Juoksuteho ja lihaskuorma 78
Juoksutehon näyttö kellossa 78
Polar-juoksuohjelma 80
Polar-juoksuohjelman luominen 80
Juoksutavoitteen aloittaminen 81

Edistymisen seuranta 81
Running Index 81
Lyhyen aikavälin analyysi 82
Pitkän aikavälin analyysi 83
Training Benefit 84
Älykkäät kalorit 86
Jatkuva sykeseuranta 86
Jatkuva sykeseuranta kellossa 86
Polar Sleep PlusTM 88
Unitiedot kellossa 88
Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa 90
Aktiivisuuden seuranta 24/7 90
Aktiivisuustavoite 90
Aktiivisuustiedot kellossa 91
Aktiivisuusmuistutus 91
Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa 92
Aktiivisuusopas 92
Aktiivisuuden vaikutus 92
Nightly Recharge™ – palautumisen mittaus 93
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa 97
Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa 97
Liikuntavinkit 98
Univinkit 98
Energiatasojen säätelyvinkit 98
Sleep Plus Stages™ – unen seuranta 99
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus 106
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa 109
Ennen testiä 109
Testin suorittaminen 110
Testitulokset 110
Testin suorittaminen 110
Testitulokset 111
Kuntotasoluokat 111
Miehet 111
Naiset 112
VO2max 112
FitSpark™ – päivittäinen treeniopas 113
Treenin aikana 115
Lajiprofiilit 117
Sykealueet 118
Nopeusalueet 118
Nopeusalueasetukset 118
Treenitavoite ja nopeusalueet 119
Harjoittelun aikana 119
Harjoituksen jälkeen 119

Nopeus- ja matkatiedot ranteesta 119
Askeltiheys ranteesta 120
Uintimetriikat 120
Allasuinti 120
Altaan pituus -asetus 121
Avovesiuinti 121
Sykkeen mittaaminen vedessä 122
Uintitreenin aloittaminen 122
Uinnin aikana 122
Uinnin jälkeen 123
Ilmanpainemittari 124
Puhelimen ilmoitukset 124
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön 125
Älä häiritse 125
Ilmoitusten katselu 125
Vaihdettavat rannekkeet 126
Rannekkeen vaihtaminen 126
Yhteensopivat sensorit 127
Polar H10 -sykesensori 127
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori 127
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori 128
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori 128
Kolmansien osapuolten tehosensorit 128
Sensoreiden yhdistäminen kelloon 128
Sykesensorin yhdistäminen kelloon 128
Juoksusensorin yhdistäminen kelloon 129
Juoksusensorin kalibroiminen 129
Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon 129
Pyöräasetukset 130
Rengaskoon mittaaminen 130
Poljintehosensorin kalibroiminen 131
Yhteyden poistaminen 131
Polar Flow 132
Polar Flow -sovellus 132
Harjoitustiedot 132
Aktiivisuustiedot 132
Unitiedot 132
Lajiprofiilit 132
Kuvanjako 133
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen 133
Polar Flow -verkkopalvelu 133
Päiväkirjassasi 134
Raportit 134
Ohjelmat 134
Lajiprofiilit Polar Flow'ssa 134

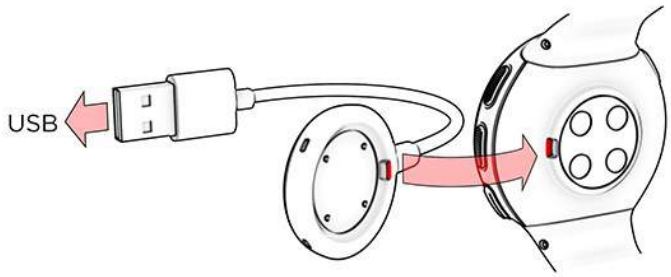
Uuden lajiprofiilin lisääminen ... 135
Lajiprofiilin muokkaaminen ... 136
Harjoittelun suunnitteleminen ... 138
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla ... 138
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa ... 139
Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella ... 142
Tavoitteiden synkronointi kelloon ... 143
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ... 143
Suosikit ... 147
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin ... 147
Suosikin muokkaaminen ... 147
Suosikin poistaminen ... 147
Synkronointi ... 148
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen ... 148
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla ... 148
Tärkeitä tietoja ... 150
Akku ... 150
Akun lataaminen ... 150
Lataaminen treenin aikana ... 152
Akun tila ja ilmoitukset ... 152
Akun tilan symboli ... 152
Akkuilmoitukset ... 152
Kellon huoltaminen ... 153
Kellon pitäminen puhtaana ... 153
Huolehdi optisesta sykesensorista. ... 153
Säilyttäminen ... 153
Huolto ... 154
Huomioitavaa ... 154
Häiriöt harjoittelun aikana ... 154
Terveys ja treenaaminen ... 155
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa ... 156
Polar-tuotteen turvallinen käyttö ... 156
Tekniset tiedot ... 157
Vantage V ... 157
Polar FlowSync -ohjelma ... 159
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus ... 159
Polar-tuotteiden vesitiiviys ... 159
Lakisääteiset tiedot ... 161
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu ... 161
Vastuunrajoitus ... 162

ALOITTAMINEN

Kellon asetusten määrittäminen 8
Vaihtoehto A: Käyttöönotto mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella 9
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella 10
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta 10
Polar Vantage V -käyttöohje 10
Esittely 10
Ota Vantage V -kellostasi kaikki irti 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 24
Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen 24
Yhteyden poistaminen 25
Laiteohjelmiston päivittäminen 25
Mobiililaitteen tai tabletin kautta 25
Tietokoneen kautta 26

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.



Vaihtoehto:

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 vahvista 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.

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

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

VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO MOBIILILAITTEELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA

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

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

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

POLAR VANTAGE V -KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen kelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Kellon opetusvideoita ja sitä koskevia usein kysyttyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/fi/vantage-v.

ESITTELY

Onnittelut Polar Vantage V:n valinnasta!

Polar Vantage V on multisport- ja triathlon-treenaamiseen soveltuva GPS:ää käyttävä multisport-kello, jonka Polar Precision Prime™ -sensorin fuusioteknologia takaa tarkan sykkeenmittauksen ranteesta vaativimmissakin olosuhteissa. Kellossa on valtava valikoima toimintoja, joiden avulla rikot aiemmat ennätyksesi ja saavutat tavoitteesi: Training Load Pro auttaa treenaamaan juuri sopivalla tavalla, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset. Training Load Pro antaa kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten treenisi kuormittavat kehoasi ja miten kuormitus vaikuttaa suoritukseesi. Ainutlaatuinen Recovery Pro -

palautumistoiminto auttaa välttämään liiallista treenaamista ja vammoja. Se mittaa kehosi palautumista ja tarjoaa palautumisoppaan sekä opastusta.

Polar Vantage V on ensimmäinen multisport-kello, joka mittaa juoksutehoa ranteesta. Juoksuteho on erinomainen lisä sykkeenmittaukseen. Sen avulla voit mitata juoksun aikaista ulkoista kuormitustasi. Edistykselliset juoksutoiminnot, kuten Running Index ja Juoksuohjelmat, auttavat seuraamaan kehitystäsi juoksulajeissa. Valitse suosikkisi yli 130 lajin joukosta ja muokkaa kunkin lajin asetuksia haluamallasi tavalla.

Jatkuva sykeseuranta on toiminto, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Yhdessä 24/7 aktiivisuuden seurannan kanssa se antaa kattavan kuvan kaikesta päivittäisestä aktiivisuudestasi.

Vantage V:ssä voit käyttää palautumisen seurantaan Recovery Prota tai Nightly Rechargea riippuen siitä, kumpi sopii paremmin sinulle ja tavoitteisiisi. Ainutlaatuinen Recovery Pro -palautumistoiminto auttaa välttämään liiallista treenaamista ja vammoja. Se mittaa kehosi palautumista ja tarjoaa palautumisoppaan sekä opastusta. Nightly Recharge™ on yön aikana tehtävä palautumisen mittaus, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. Sleep Plus Stages™ -unen seuranta tarkkailee univaiheitasi (REM-uni, kevyt ja syvä uni) ja antaa unipalautetta sekä numeerisen unituloksen. Kellon ohjatut Serene™-hengitysharjoitukset auttavat rentoutumaan ja vähentämään stressiä.

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.

OTA VANTAGE V -KELLOSTASI KAIKKI IRTI

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 suorituksestasi. Voit myös jakaa saavutuksesi ystävillesi. 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 Flow-sovelluksen avulla. Verkkopalvelussa voit suunnitella harjoituksia ja seurata saavutuksiasi. Saat lisäksi ohjeita sekä näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Kerro ystävillesi saavutuksistasi, etsi muita ahkeria liikkujia ja hae lisämotivaatiota sosiaalisista harjoitusyhteisöistä.

Kaikki tämä on osoitteessa flow.polar.com.

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 ajannäyttötilassa
Näytä akun tilan symboli painamalla painiketta ajannäyttötilassa	Palaa edelliselle tasolle	Siirry treenin aloitustilaan pitämällä painiketta painettuna	Selaa valintaluetteloita
Lukitse näppäimet ja kosketusnäyttö pitämällä painiketta painettuna	Älä muuta asetuksia	Näytä lisätietoja kellotaulussa näkyvistä tiedoista painamalla painiketta	Muuta valittua arvoa
	Peruuta valinnat		
	Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä painiketta painettuna		
	Aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä painiketta painettuna ajannäyttötilassa		

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 harjoitusnäkymää
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, selailla 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 käsineet 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 käännät rannettasi katsoaksesi kelloa.

KELLOTAULUT JA VALIKKO

KELLOTAULUT

Vantage V -kellotaulut kertovat paljon muutakin kuin vain ajan. Saat ajantasaiset ja hyödylliset tiedot kellotauluun: aktiivisuutesi tilan, Kardiokuorman statuksen, sykkeesi ja viimeisimmät treenisi. 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. Jos palautumisopas on käytössä ja tietoa on kerätty riittävästi, näet kellotaulussa Kardiokuorman statuksen sijaan päivittäisen treenisuosituksen.

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 kardiokuormituksesi viimeksi kuluneilta seitsemältä päivältä.
- **Sietokyky** kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä.Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksesi viimeksi kuluneilta 28 päivältä.
- Kardiokuorman statuksen sanallinen kuvaus

Katso lisätietoja kohdasta Training Load Pro.

Syke

Kun **Jatkuva sykeseuranta** -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 sykeseurantaominaisuuden käyttöön ja poistaa sen käytöstä siirtymällä kohtaan **Asetukset** > **Yleisasetukset** > **Jatkuva sykeseuranta**.

Katso lisätietoja kohdasta Jatkuva sykeseuranta.

Vaikka et käyttäisi **Jatkuva sykeseuranta** -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 yhteenveto painamalla OK-painiketta. Katso lisätietoja kohdasta Treenin yhteenveto.

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-kellotaulu

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.

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 Segments

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 Segments.

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.

Testit

Testit-kohdassa on Ortostaattinen testi ja Kuntotesti:

Ortostaattinen testi

Täällä voit tehdä Ortostaattisen testin (tarvitset H10-sykesensorin), tarkastella viimeisimpiä tuloksiasi verrattuna keskiarvoosi ja nollata testijakson.

Katso tarkemmat ohjeet kohdasta Ortostaattinen testi.

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 mobiililaite 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 Vantage V:n aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus osaa muodostaa yhteyden kelloon. Siirry Flow-sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Vantage V.

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.

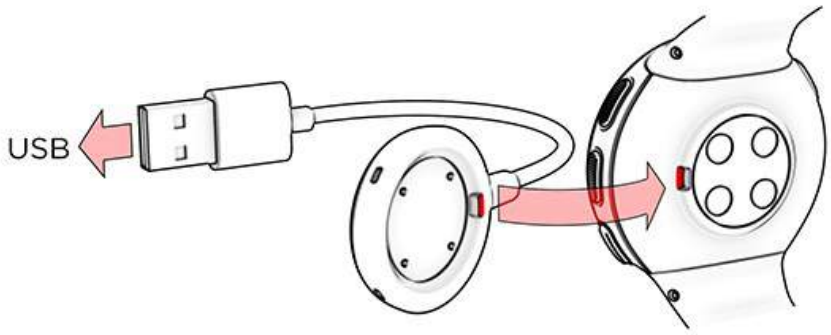
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

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. Kohdista johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella).



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

ASETUKSET

Fyysiset asetukset 28
- Paino 28
- Pituus 28
- Syntymäaika 28
- Sukupuoli 28
- Harjoittelutausta 29
- Aktiivisuustavoite 29
- Unesi tavoiteaika 30
- Maksimisyke 30
- Leposyke 30
- VO2max 31

Yleiset asetukset 31
- Yhdistä ja synkronoi 32
- Pyöräasetukset 32
- Jatkuva sykeseuranta 32
- Palautumisen seuranta 32
- Lentotila 32
- Älä häiritse 33
- Puhelimen ilmoitukset 33
- Yksiköt 33
- Kieli 33
- Aktiivisuusmuistutus 33
- Värinä 33
- Pidän kelloa 33
- Paikannussatelliitit 33
- Tietoja kellosta 34

Kelloasetukset 34
- Herätys 35
- Kellotaulu 35
- Aika 35
- Päivämäärä 35
- Viikon ensimmäinen päivä 35

Näyttökuvakkeet 36

Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen 36
- Kellon käynnistäminen uudelleen 36
- Kellon tehdasasetusten palauttaminen 37

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_{2max}**

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

MAKSIMISYKE

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

HR_{max}-arvoa käytetään energiankulutuksen arvioinnissa. HR_{max} eli maksimisyke on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma HR_{max}-arvosi on maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR_{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_{2MAX}

Määritä VO_{2max}.

VO_{2max} (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO_{2max} voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit). Voit käyttää myös Running Index -arvoasi, joka on arvio VO_{2max}-arvostasi.

YLEISET ASETUKSET

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

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Pyöräasetukset** (Näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilysensorin)
- **Jatkuva sykeseuranta**
- **Palautumisen 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 sykeseuranta **Päälle**, **Pois päältä** tai **Päällä vain yöaikaan** -tilaan. Jos valitset **Päällä vain yöaikaan** -tilan, aseta sykeseuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmenoaikaasi.

Katso lisätietoja kohdasta Jatkuva sykeseuranta.

PALAUTUMISEN SEURANTA

Valitse, miten seuraat palautumistasi.

- Pidä treenikuormituksesi ja palautumisesi tasapainossa **Recovery Prolla**, jonka ohjeet perustuvat ortostaattisiin testeihin ja palautumista koskeviin kysymyksiin. Kun asetus Päällä on valittuna, kello pyytää sinua asettamaan Ortostaattisen testin vähintään kolmelle päivälle viikossa. Valitse päivät ja sitten Tallenna. Katso tietoja kohdasta Recovery Pro.
- Yön aikana tehtyihin mittauksiin perustuva **Nightly Recharge** seuraa palautumista automaattisesti ja antaa vinkkejä. Kello pyytää ottamaan jatkuvan sykeseurannan käyttöön, mikäli se ei ole vielä käytössä. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Valitse **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Jos valitset **Päällä vain yöaikaan** -tilan, aseta sykeseuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmenoaikaasi.

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.

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 Vantage V: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. Paina OK-painiketta ja vahvista uudelleenkäynnistys painamalla OK-painiketta uudelleen. Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä OK-painiketta painettuna 10 sekunnin ajan.

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.

Kun älä häiritse -tila on päällä, kello ei värise, kun saat ilmoituksia tai puheluita (punainen piste tulee silti näkyviin näytön alareunaan). 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 puhelimessasi on Bluetooth päällä.

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

UUDELLEENKÄYNNISTYS JA TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

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

KELLON KÄYNNISTÄMINEN UUDELLEEN

Siirry kellossa kohtaan **Asetukset** > **Yleisasetukset** > **Tietoja kellosta**. Selaa alaspäin kohtaan **Kellon käynnistäminen uudelleen**. Paina OK-painiketta ja vahvista uudelleenkäynnistys painamalla OK-painiketta uudelleen.

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä OK-painiketta painettuna 10 sekunnin ajan.

KELLON TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

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

TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN FLOWSYNCIN KAUTTA

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

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

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 41
Pikavalikko 42
Harjoittelun aikana 46
Harjoitusnäkymien selaaminen 46
Ajastimien asettaminen 47
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen 49
Mittaa kierrosaika 50
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana 51
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan 51
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen 52
Harjoitusten yhteenveto 52
Harjoituksen jälkeen 52
Harjoitustiedot Polar Flow -sovelluksessa 56
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa 56

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.

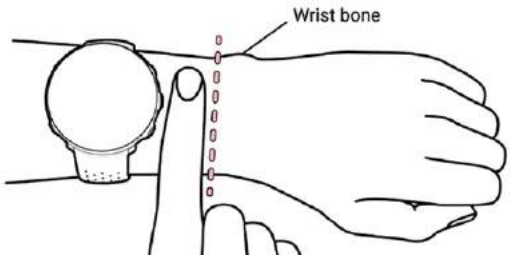
KELLON KÄYTTÄMINEN, KUN SYKE MITATAAN RANTEESTA

Jotta rannesyke voidaan mitata tarkasti treenin aikana (ja kun käytät Jatkuva sykeseuranta -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!



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

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

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

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. Katso lisätietoja kohdasta Pikavalikko.

Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan.

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

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

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

Sykkeesi tulee näyttöön, kun kello on löytänyt sykkeen.

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

5. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin 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 Harjoittelun 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.

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.

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 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 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 suosikkitreenitavoite, 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 Vantagessa. Valitse vain matka sekä tavoitekesto ja valmista tuli! Voit määrittää kisavauhtitavoitteen myös Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoida sen kelloosi.

Katso lisätietoja kohdasta Kisavauhti.

Intervalliajastin:

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

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

1. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**: **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina OK-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.

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** -näkymä 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. Vahvista vastaus painamalla OK-painiketta, ja valitse sitten toinen tavoite.

HARJOITTELUN AIKANA

HARJOITUSNÄKYMIEN SELAAMINEN

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

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

Treeninäkymässä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:

Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus

Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit

Lasku

Hetkellinen korkeutesi

Nousu

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

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

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

1. Siirry **Intervalliajastin**-näkymään 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 lajiprofiilin treeninäkymiin, käynnistä ajastin seuraavasti:

1. Siirry **Alaspäin laskeva ajastin** -näkymään 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.

Jotta voit lukita nopeus-/vauhti- tai tehoalueen ZoneLock-toiminnolla, sinun on lisättävä koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio**- tai **Tehokaavio**-treeninäkymä lajiprofiileihin, joissa haluat käyttää ZoneLock-toimintoa. Voit lisätä näkymän Flow-palvelun lajiprofiiliasetuksissa.

SYKEALUEEN LUKITSEMINEN

Lukitse nykyinen sykealue **pitämällä OK-painiketta painettuna** näkymässä, joka näyttää sykkeesi.

Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

NOPEUS-/VAUHTIALUEEN LUKITSEMINEN

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

Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

TEHOALUEEN LUKITSEMINEN

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

Poista alueen lukitus pitämällä OK-painiketta painettuna uudelleen.

MITTAA KIERROSAIKA

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

LAJIN VAIHTAMINEN MULTISPORT-HARJOITUKSEN AIKANA

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

TREENAAMINEN TREENITAVOITTEEN MUKAAN

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

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

Vaihtoehto:

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

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

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

Katso ohjeet treenitavoitteiden luomiseen kohdasta Harjoittelun suunnitteleminen.

JAKSON VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA

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 anna äänihälytystä, 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 värinähälytyksellä.

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 YHTEENVETO

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

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

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

Aloitusaika ja -päivä

Treenin kesto

Treenin aikana kulkemasi matka

Syke

Treenin aikainen keski- ja maksimisykkeesi

Treenin Kardiokuorma

Sykealueet

Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika

Kalorit

Treenin aikana poltettujen kalorien määrä

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

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 kiihtyvyysanturilla. Poljinnopeus näytetään, jos käytät Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensoria.

Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

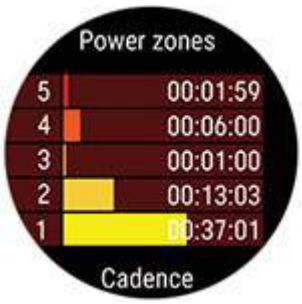
Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana

Teho

Keskiteho

Maksimiteho

Lihaskuorma



Tehoalueet

Eri tehoalueilla viettämäsi aika

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

Kierrokset / Automaattiset kierrokset

Kierroksen numero

Paras kierros

Ka. kierros

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 yhteenvedot, 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 yhteenveto painamalla OK-painiketta. Kellossa voi olla enintään 20 treeniyhteenvetoa.

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Kello synkronoi tiedot treenin jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti kellosta Flow-sovellukseen pitämällä kellon TAKAISIN-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 harjoituksesi tarkasti ja lue lisätietoja suorituksestasi. Seuraa edistymistäsi ja jaa myös parhaat harjoituksesi muiden kanssa.

Katso lisätietoja kohdasta Polar Flow -verkkopalvelu.

OMINAISUUDET

GPS 58
GPS-toiminnot 59
Reittiopastus 59
Reitin lisääminen kelloon 59
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa 59
Näytön opastus 60
Takaisin alkuun 60
Kisavauhti 61
Strava Live -segmentit 62
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen 62
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi 62
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen 63
Smart Coaching 64
Training Load Pro 65
Recovery Pro 71
Ortostaattinen testi 75
Juoksuteho ranteesta 77
Polar-juoksuohjelma 80
Running Index 81
Training Benefit 84
Älykkäät kalorit 86
Jatkuva sykeseuranta 86
Polar Sleep PlusTM 88
Aktiivisuuden seuranta 24/7 90
Aktiivisuusopas 92
Aktiivisuuden vaikutus 92
Nightly Recharge™ – palautumisen mittaus 93
Sleep Plus Stages™ – unen seuranta 99
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus 106
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa 109
FitSpark™ – päivittäinen treeniopas 113
Lajiprofiilit 117
Sykealueet 118
Nopeusalueet 118
Nopeusalueasetukset 118
Treenitavoite ja nopeusalueet 119
Harjoittelun aikana 119
Harjoituksen jälkeen 119
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta 119
Askeltiheys ranteesta 120
Uintimetriikat 120
Allasuinti 120

Avovesiuinti 121
Sykkeen mittaaminen vedessä 122
Uintitreenin aloittaminen 122
Uinnin aikana 122
Uinnin jälkeen 123
Ilmanpainemittari 124
Puhelimen ilmoitukset 124
Ilmoitusten katselu 125
Vaihdettavat rannekkeet 126
Rannekkeen vaihtaminen 126
Yhteensopivat sensorit 127
Polar H10 -sykesensori 127
Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori 127
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori 128
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori 128
Kolmansien osapuolten tehosensorit 128
Sensoreiden yhdistäminen kelloon 128

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 ennakoidut 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-TOIMINNOT

Kellossa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Matka**: tarkat matkatiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti**: tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Running Index**: Running Index -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen ja nopeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksutapasi tehokkuudesta.

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 -treeninäkymän lajiprofiiliin Polar Flow -palvelussa, se on aina käytössä kyseisessä lajiprofiilissa, eikä sitä tarvitse ottaa erikseen käyttöön yksittäisen treenin aikana.

Palaaminen aloituspisteeseen:

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

Pidä aina kartta mukanasi 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 Vantagessa tai voit määrittää kisavauhtitavoitteen myös Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja synkronoida sen kelloosi.

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

Kisavauhtitavoitteen luominen Vantagessa

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 Live -segmenttien käyttö Vantage V:ssä

Strava-segmentit ovat ennalta määritettyjä reitin osuuksia, joilla urheilijat voivat kilpailla ottamalla aikaa pyöräillessään tai juostessaan. Segmentit määritetään osoitteessa 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 Vantage V:ssäsi. Kun olet aktivoinut Strava Live -segmentit, vienyt segmenttejä Flow-tilillesi ja synkronoinut ne Vantage V:hen, 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 -TILILLESI

1. Valitse Strava-tililtäsi segmentit, jotka haluat tuoda Polar Flow'n Suosikkeihin / Vantage V:hen, 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.

Synkronoi Vantage V. Ensimmäiset 100 suosikkiasi, mukaan lukien Strava.com-palvelusta tuomasi Strava Live -segmentit, siirretään Vantage V:hen.

Vantage V:ssä voi olla kerrallaan enintään 100 suosikkia. Jos sinulla on yli 100 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 100 siirretään Vantage V -laitteeseesi synkronoinnin

yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Järjestä suosikkisi niin, että ne Strava-segmentit, jotka haluat synkronoida kelloosi, ovat ensimmäisten 100 suosikin joukossa.

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 treenien 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 ennätyksesi.

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
- Running program
- Running Index
- Training Benefit
- Älykkäät kalorit
- Jatkuva sykeseuranta
- Polar Sleep Plus
- Aktiivisuusopas
- Activity Benefit

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

Subjektiivinen 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 intervalleilla, sprinteissä ja mäkitreeneissä, joissa syke ei ehdi reagoida intensiteetin muutoksiin.

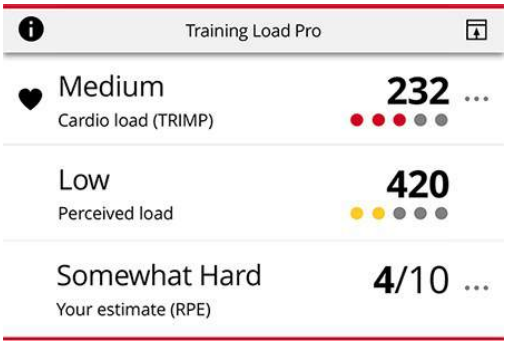
Lihaskuorma kertoo, kuinka paljon mekaanista energiaa (kJ) tuotit juoksu- tai pyörälenkin aikana. Se kertoo tuottamastasi tehosta – ei siitä energiamäärästä, jota lihastyö edellytti. Yleisesti ottaen käyttämäsi ja tuottamasi energian välinen suhde on sitä parempi, mitä paremmassa kunnossa olet. Lihaskuorma 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 juoksulajiprofiilia ja GPS:ää tai ulkoista juoksutehomittaria. Pyöräilyteho näytetään, kun käytät pyöräilylajiprofiilia 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 kestät. Kun kuntosi ja treenikestävyytesi paranevat, treenikuormitus, joka pari kuukautta aiemmin oli kolmen pisteen arvoinen (Keskitaso), saattaa olla myöhemmin vain kaksi pistettä

(Matala). Tämä mukautuva asteikko kuvastaa sitä, että samankaltainen treeni voi vaikuttaa eri tavoin kehoosi riippuen senhetkisestä kunnostasi.

Erittäin korkea

Korkea

Keskitaso

Matala

Erittäin matala

RASITUS JA SIETOKYKY

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

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

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

KARDIOKUORMAN STATUS

Kardiokuorman status kertoo **Rasituksen** ja **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perustella, onko Kardiokuorman statuksesi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää vai ylikuormittavaa. Saat statuksestasi myös henkilökohtaisen palautteen.

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

Kardiokuorman status kellossa

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

1. Kardiokuorman status -käyrä
2. Kardiokuorman status

   Ylikuormittava (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):

   Kehittävä (kuorma kasvaa hitaasti)

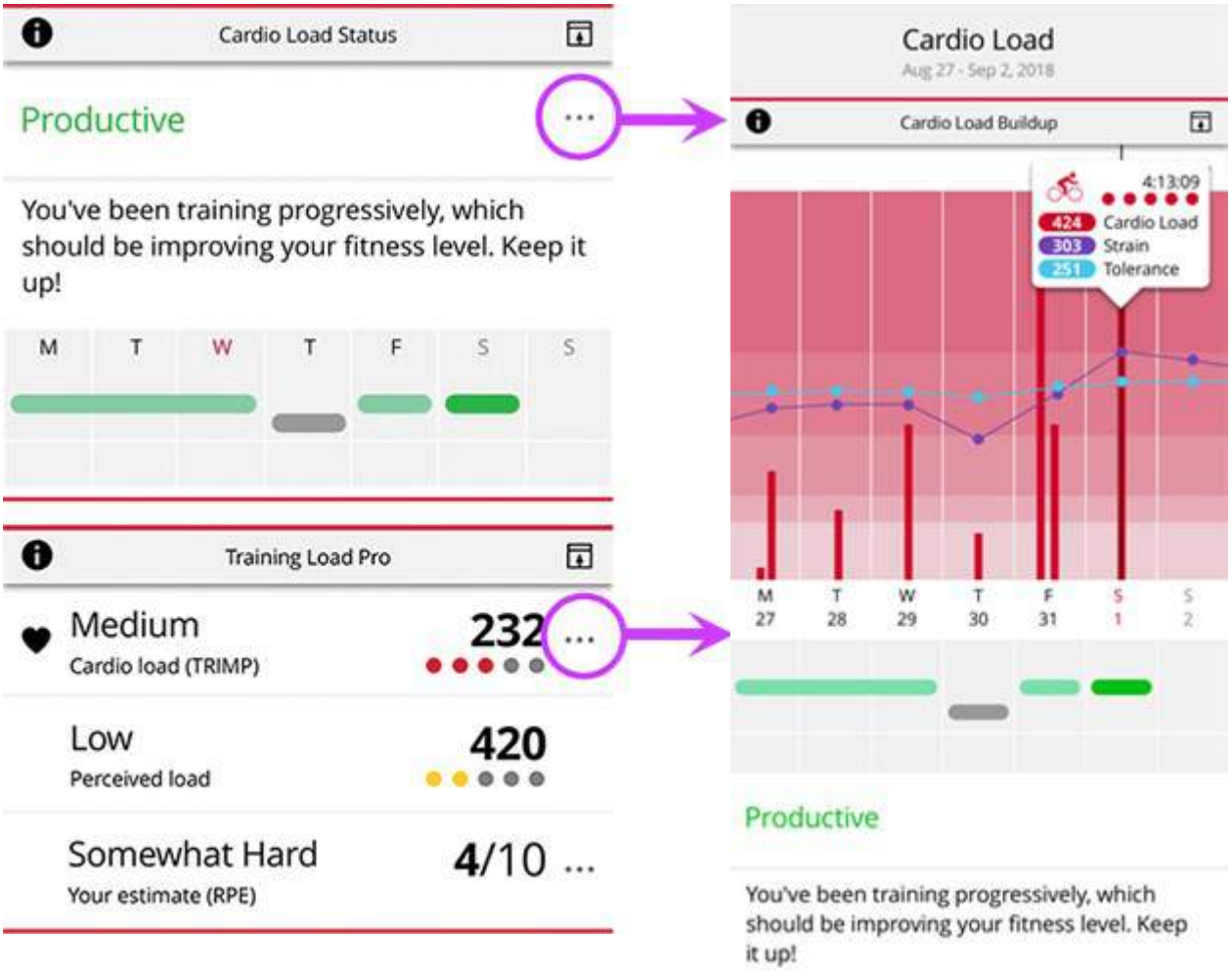
   Ylläpitävä (hieman tavallista alhaisempi kuorma)

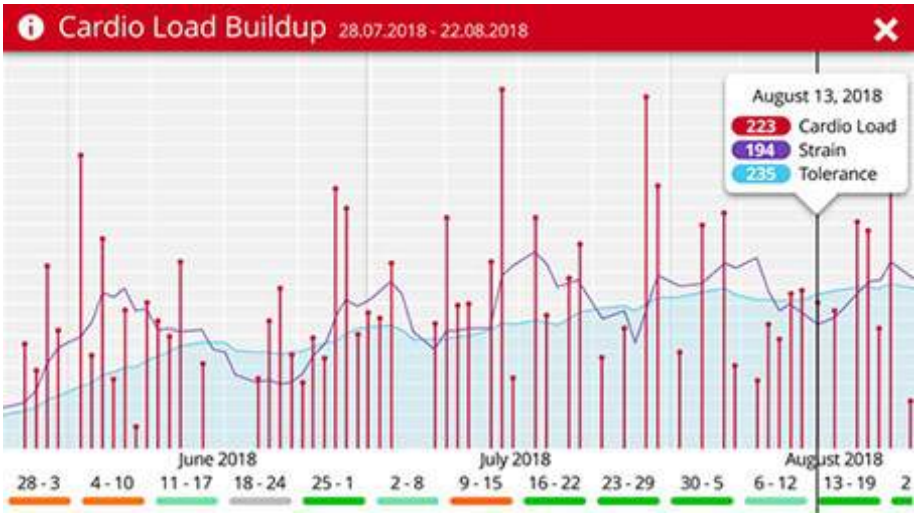
   Aliharjoittelu (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)

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.


Cardio Load Status
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!
M T W T F S S
Training Load Pro
Medium
Cardio load (TRIMP)
232
Low
Perceived load
420
Somewhat Hard
Your estimate (RPE)
4/10
Cardio Load
Aug 27 - Sep 2, 2018
Cardio Load Buildup
4:13:09
424 Cardio Load
303 Strain
251 Tolerance
M T W T F S S
27 28 29 30 31 1 2
Productive
You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!


Cardio Load Buildup 28.07.2018 - 22.08.2018
August 13, 2018
223 Cardio Load
194 Strain
235 Tolerance
June 2018
July 2018
August 2018
28 - 3
4 - 10
11 - 17
18 - 24
25 - 1
2 - 8
9 - 15
16 - 22
23 - 29
30 - 5
6 - 12
13 - 19

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 kardiokuormituksesi viimeksi kuluneilta seitsemältä päivältä.

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

Lue lisää Polar Training Load Pro -toiminnosta tästä kattavasta oppaasta.

RECOVERY PRO

Recovery Pro on ainutlaatuinen palautumisenseurantaratkaisu, joka kertoo, onko sydän- ja verenkiertoelimistösi palautunut ja valmis kardiotreeniin. Lisäksi se tarjoaa palautumisoppaan sekä lyhyen ja pitkän aikavälin treeni- ja palautumistasapainoosi perustuvia treenisuosituksia.

Recovery Pro toimii yhdessä Training Load Pron kanssa, joka antaa kokonaisvaltaisen kuvan siitä, miten treenisi kuormittavat kehoasi. Recovery Pro kertoo, miten kehosi sietää kuormitusta ja miten kuormitus vaikuttaa päivittäiseen kardiotreenivalmiuteesi sekä lyhyen ja pitkän aikavälin palautumiseesi.

Palautuminen ja valmius kardiotreeniin

Ortostaattinen testi mittaa sydän- ja verenkiertoelimistösi palautumista, joka vaikuttaa päivittäiseen valmiuteesi suorittaa kardiotreeniä. Testillä mitattuja sykevälivaihteluarvoja verrataan yksilölliseen vertailuarvoosi keskiarvoalueesta poikkeavien tulosten havaitsemiseksi.

Treenin ja palautumisen välinen tasapaino

Recovery Pro seuraa treenin ja palautumisen välistä tasapainoa yhdistämällä mitatut ja subjektiiviset pitkän aikavälin palautumistietosi pitkän aikavälin treenikuormitukseesi (Kardiokuorma). Treenistä johtuvien vaikutustekijöiden lisäksi Recovery Pro huomioi palautumisarvioinnissa myös muut tekijät, kuten huonon unen ja stressin, subjektiivisilla palautumiskysymyksillä, jotka koskevat lihastesi kipeyttä, kokemaasi rasitusta ja nukkumistasi.

Palautumisopas ja päivittäinen treenisuositus

Recovery Pro antaa sinulle palautetta sydän- ja verenkiertoelimistösi palautumistilasta ja pitkän aikavälin treenin ja palautumisen välisestä tasapainosta. Päivittäiset henkilökohtaiset treenisuosituksesi perustuvat näihin tietoihin. Suosituksissa otetaan huomioon Ortostaattisesta testistä saadut sykevälivaihteluarvosi ja palautumista koskeviin kysymyksiin antamasi vastaukset, joita molempia verrataan omaan vertailuarvoosi ja normaaliin vaihtelualueeseen, sekä treeniesi Kardiokuorman statukset.

RECOVERY PRON KÄYTÖN ALOITTAMINEN

Kun alat käyttää Recovery Prota, sinun on ensin kerättävä tietoa, josta saadaan vertailuarvo ja normaali vaihtelualue, ennen kuin voit saada tarkkaa palautetta palautumisestasi. Palautumisopas on saatavilla kun

- Kardiokuorman statuksesi on saatavilla (olet treenannut sykemittarin kanssa vähintään kolmena päivänä).

- Olet tehnyt vähintään kolme Ortostaattista testiä viimeksi kuluneiden seitsemän päivän aikana. (Tarvitset H10-sykesensorin Ortostaattista testiä varten. Jos sinulla on jo H6- tai H7-sykesensori, voit käyttää sitä.)
- Olet vastannut koettua palautumista koskeviin kysymyksiin kolme kertaa seitsemän päivän aikana.

1. Ota palautumisopas käyttöön

Aloita Recovery Pro -toiminnon käyttö ottamalla palautumisopas käyttöön kellossasi. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Palautumisopas > Palautumisopas Päällä / Pois päältä** ja valitse **Päällä**. Recovery Pro -toiminto ja Palautumisopas-asetus ovat saatavilla vain kellossasi, eivätkä ne näy Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa.

2. Aseta Ortostaattinen testi vähintään kolmelle aamulle viikossa

Kun palautumisopas on käytössä, kello pyytää sinua ajoittamaan Ortostaattisen testin vähintään kolmelle aamulle viikossa (esim. maanantaille, torstaille ja lauantaille). Tarkimman tuloksen saamiseksi suosittelemme tekemään Ortostaattisen testin joka aamu, jos mahdollista. Näin saat päivittäisen palautumisoppaan lisäksi sydän- ja verenkiertoelimistösi palautumista koskevat tiedot päivittäin.

3. Tee Ortostaattinen testi aikataulun mukaisina aamuina

Ortostaattinen testi mittaa sykkeesi ja sykevälivaihtelusi (HRV). Sykevälivaihtelu reagoi treenin aiheuttamaan ylikuormitukseen ja muusta kuin treenistä johtuvaan stressiin. Siihen vaikuttavat stressitekijät, kuten stressi, uni, piilevät sairaudet ja muutokset ympäristöolosuhteissa (lämpötilassa, korkeudessa). Recovery Pro käyttää testillä mitattua sykevälivaihteluasi levossa (RMSSD lepo) ja sykevälivaihteluasi seisten (RMSSD seisten) ja vertaa niitä yksilölliseen normaaliin vaihtelualueeseesi. Jos sykevälivaihteluarvosi poikkeavat normaalista vaihtelualueestasi, se voi tarkoittaa, että jokin häiritsee palautumistasi.

Normaali vaihtelualueesi lasketaan yksilöllisestä keskiarvostasi ja viimeisen neljän viikon testitulosten keskihajonnasta. Jos olet tehnyt testin yli neljä kertaa kyseisellä ajanjaksolla, keskihajonta lasketaan omien yksilöllisten arvojesi pohjalta. Jos olet tehnyt testin alle neljä kertaa viimeisen neljän viikon aikana, keskihajonta lasketaan väestön viitearvojen pohjalta. Vähintään yksi testitulos tarvitaan neljän viikon ajalta.

Mitä useammin teet testin, sitä tarkempia testitulokset ovat. Jotta testitulokset olisivat mahdollisimman luotettavia, suorita testi joka kerta samanlaisissa olosuhteissa. Suosittelemme tekemään testin aamulla ennen aamiaista.

Saat testiä edeltävänä iltana muistutuksen testistä. Testiaamuina saat muistutuksen testin tekemisestä. Pyyhkäisemällä ajannäyttötilassa kellosi näyttöä alhaalta ylöspäin näet ilmoitukset, joihin sisältyy myös

Ortostaattisen testin muistutus. Voit aloittaa testin suoraan muistutuksesta. Katso tarkemmat ohjeet Ortostaattisen testin suorittamisesta täältä.

4. Vastaa palautumista koskeviin kysymyksiin päivittäin

Kellosi kysyy palautumista koskevat kysymykset muistutuksen muodossa päivittäin riippumatta siitä, onko Ortostaattista testiä ajoitettu kyseiselle päivälle. Pyyhkäisemällä ajannäyttötilassa kellosi näyttöä ylöspäin näet ilmoitukset, joihin sisältyy myös palautumista koskevan kysymyksen muistutus. Ortostaattisen testin suorituspäivinä palautumista koskevat kysymykset ponnahtavat kellon näytölle heti testin jälkeen. Ihannetilanteessa kysymyksiin tulisi vastata noin 30 minuuttia heräämisen jälkeen.

Kysymykset on suunniteltu niin, että ne auttavat selvittämään, vaikuttaako jokin palautumiseesi. Palautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi liiallinen lihasväsymys, henkinen paine tai vain huonot yöunet. Palautumista koskevia kysymyksiä ovat seuraavat:

- **Ovatko lihaksesi tavallista kipeämmät? Ei, Jonkin verran, Paljon kipeämmät**
- **Tunnetko olosi tavallista rasittuneemmaksi? Ei, Jonkin verran, Paljon rasittuneemmaksi**
- **Kuinka hyvin nukuit? Erittäin hyvin, Hyvin, Ihan hyvin, Huonosti, Erittäin huonosti.**

PALAUTUMISOPPAAN KATSELU

Palautumisopas on katseltavissa kellossasi. Voit helposti nähdä päivittäisen treenisuosituksen kellotaulun Kardiokuorman status -näkymässä. Pyyhkäise vasemmalle/oikealle tai selaa YLÖS-/ALAS-painikkeilla, kunnes näet palautumisoppaan.

1. Katso tarkemmat tiedot painamalla näyttöä tai OK-painiketta. Näet ensin Kardiokuorman statuksen (Aliharjoittelu, Ylläpitävä, Kehittävä tai Ylikuormittava), joka on osa Training Load Prota. Kun olet kerännyt tarpeeksi palautumistietoa, näet tässä näkymässä päivittäisen treenisuosituksesi.
2. Siirry palautumisoppaaseen pyyhkäisemällä näyttöä tai selaamalla painikkeilla alaspäin. Näet yksityiskohtaisemman palautumisoppaan napauttamalla Lisää tai painamalla OK-painiketta. Palautumisoppaan sisältö:

Kuvake, joka kuvaa päivän valmiuttasi kardiotreeniin. Se kuvastaa suosituksemme mukaista päivittäistä treenisuositusta. Treenisuosituskuvakkeen tilalla näkyy varoituskuvake, jos loukkaantumis- tai sairastumisriskisi on kohonnut. Lyhyt treenisuositus voi olla:

Päivittäinen palaute, joka kertoo, onko sydän- ja verenkiertoelimistösi palautunut*. Siihen sisältyy myös päivän Ortostaattisen testin tulokseen ja palautumista koskevien kysymysten vastauksiin perustuva päivittäinen treenisuositus, testi- ja vastaushistoria sekä pitkän aikavälin harjoitustiedot (Kardiokuorma). Suositus voi sisältää varoituksen kohonneesta ylikuormitustilan riskistä tai kohonneesta loukkaantumis- ja sairastumisriskistä.

*Sinun on suoritettava Ortostaattinen testi, jotta saat tietää, onko sydän- ja verenkiertoelimistösi palautunut.

Pitkän aikavälin treenitottumuksia ja palautumista koskeva palaute. Se voi esimerkiksi kertoa, miten reagoit treeniin, oletko treenannut tavallista enemmän tai vähemmän tai oletko vaarassa loukkaantua tai sairastua, koska olet treenannut tavallista enemmän. Se voi sisältää myös palautetta silloin, jos vaikutat olevasi stressaantuneempi jostain muusta kuin treenaamisesta. Pitkän aikavälin palautteen perusteena ovat:

- Viimeisen seitsemän päivän mielialan keskimääräinen pistemäärä, joka lasketaan koettua palautumista koskevien kysymysten vastauksista.

- Ortostaattisella testillä mitattujen sykevälivaihteluarvojen seitsemän päivän liukuva keskiarvo verrattuna viimeksi kuluneiden neljän viikon yksilöllisiin normaaliarvoihin.
- Treenihistoria (Kardiokuorman status).

Huomautus, jos meillä ei ole riittävästi tietoa tarkan palautteen antamiseksi. Mitä enemmän käytät tätä toimintoa, sitä tarkempi palautumisopas on.

ORTOSTAATTINEN TESTI

Ortostaattista testiä käytetään yleisesti treenin ja palautumisen välisen tasapainon seurantaan. Sen avulla voit seurata, miten kehosi reagoi treeniin. Treenistä johtuvien muutosten lisäksi Ortostaattisen testin tuloksiin vaikuttavat monet muut tekijät, kuten stressi, uni, piilevät sairaudet ja muutokset ympäristöolosuhteissa (lämpötilassa, korkeudessa).

Testi perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaamiseen. Muutokset sykkeessä ja sykevälivaihtelussa kertovat sydämen autonomisen säätelyn muutoksista.

TESTIN SUORITTAMINEN

Ortostaattista testiä varten tarvitset Polar H10 -sykesensorin (voit käyttää myös H6- tai H7-sykesensoria, jos sinulla on sellainen). Testi kestää neljä minuuttia. Jotta testitulokset olisivat mahdollisimman luotettavia, sinun on suoritettava testi joka kerta samanlaisissa olosuhteissa. Suosittelemme tekemään testin aamulla ennen aamiaista. Tee testi säännöllisesti yksilöllisen vertailuarvon luomiseksi. Äkilliset poikkeamat keskiarvoista voivat olla merkkinä siitä, että jokin ei ole kuten pitäisi. Lue seuraavat ohjeet:

- Pue sykesensori yllesi kiinnitysvyöllä. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinta ja kiinnitä vyö tiukasti rintakehäsi ympärille.
- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen.
- Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv, radio, puhelin), eivätkä muut ihmiset saa puhua sinulle.
- Jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia, testi kannattaa tehdä säännöllisesti samaan aikaan aamusta heti herättyäsi.

Valitse kellosta **Ortostaattinen testi > Aloita testi sykesensorilla**. Kello alkaa etsiä sykettäsi. Kun syke löytyy, **Asetu makuulle ja rentoudu** tulee näyttöön.

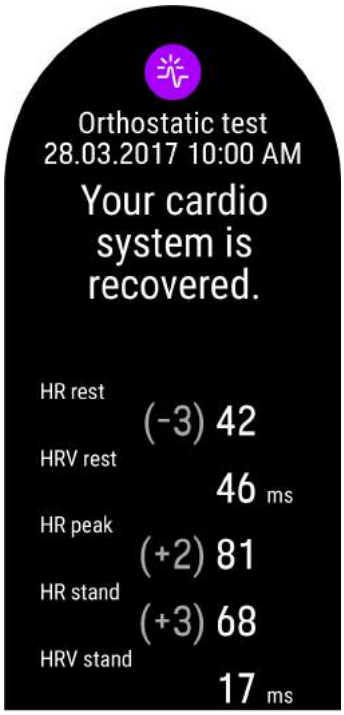
- Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.
- Testin ensimmäinen osa kestää kaksi minuuttia, ja sen aikana sinun tulee olla paikallasi liikkumatta.
- Kahden minuutin kuluttua kello piippaa, ja Nouse seisomaan tulee näyttöön. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi kaksi minuuttia, kunnes kello piippaa taas ja testi päättyy.

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

Jos kello ei löydä sykettäsi, Testi epäonnistui tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että kiinnitysvyö on riittävän tiukalla.

Testitulokset

Testi antaa viisi erilaista syke- ja sykevälivaihteluarvoa. Ne ovat:



- Syke levossa: keskisyke, kun olet makuulla.
- Sykevälivaihtelu levossa (RMSSD levossa): sykevälivaihtelu, kun olet makuulla.
- Sykehuippu: nopein yksittäinen sydämenlyönti noustuasi seisomaan.
- Syke seisten: keskisyke, kun seisot paikallasi.
- Sykevälivaihtelu seisten (RMSSD seisten): sykevälivaihtelu, kun seisot paikallasi.

Katso uusin testitulos kellostasi kohdassa **Ortostaattinen testi > Viimeisin tulos**. Vain viimeisin tulos näytetään, ja vain päivän ensimmäinen onnistunut testi huomioidaan Recovery Prossa. Syke levossa-, sykehuippu- ja syke seisten -arvojen ja keskiarvojen välinen ero näkyy suluissa viimeisimmän tuloksen vieressä.

Ortostaattisen testin tulosten visuaalisen analyysin saat Flow-verkkopalvelusta. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi. Voit seurata palvelussa testituloksiasi pitkällä aikavälillä ja havaita vertailuarvostasi poikkeavat tulokset.

Kun olet suorittanut vähintään kaksi Ortostaattista testiä 28 päivän aikana, saat testin jälkeen kelloosi palautetta sydän- ja verenkiertoelimistösi palautumisesta. Palaute pohjautuu sykevälivaihteluarvoihin, joita verrataan väestön viitearvoihin.

Kun olet suorittanut vähintään neljä testiä 28 päivän aikana, viimeistä Ortostaattisen testin tulostasi verrataan yksilölliseen normaaliin sykevälivaihtelualueeseesi (RMMS). Normaali vaihtelualueesi lasketaan viimeisen neljän viikon testitulosten keskihajonnasta. Koska sykevälivaihteluarvot ovat hyvin yksilöllisiä, testitulosten tarkkuus paranee mittausmäärien kasvaessa.

ORTOSTAATTINEN TESTI RECOVERY PROLLA

Ortostaattinen testi on myös olennainen osa Vantage V:n Recovery Pro -toimintoa, joka kertoo, onko sydän- ja verenkiertoelimistösi palautunut. Se vertaa Ortostaattisen testin tuloksiasi ajan mittaan muodostuneeseen vertailuarvoosi. Se ottaa huomioon myös subjektiivisen palautumisesi sekä pitkän aikavälin treenihistoriasi.

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 liikuntaelimistöäsi, 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 juoksutreeneissä, kuten lyhyillä intervalleilla, sprinteissä ja mäkitreeneissä, 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.

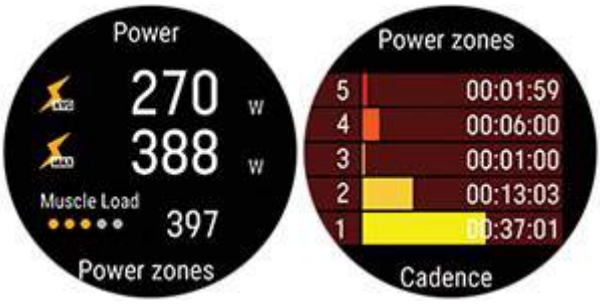
Juoksun aikana voit nähdä seuraavat tiedot:

- 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)

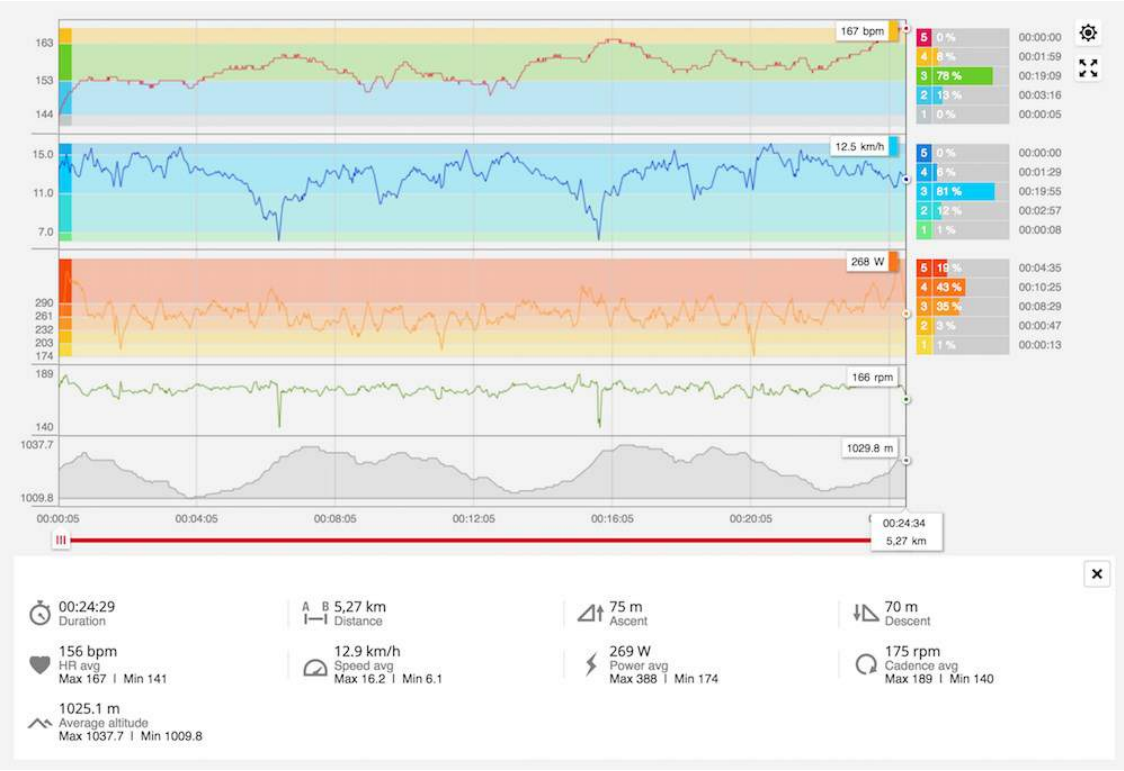
Treenin jälkeen näet treenin yhteenvedossa kellossasi seuraavat tiedot:



- 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 ylirasittumista. 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.

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

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

JUOKSUTAVOITTEEN ALOITTAMINEN

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

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 edistymisestäsi.

RUNNING INDEX

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

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

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

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

Running Index huomioi maaston vaikutukset. Pidettäessä yllä tiettyä vauhtia juokseminen ylämäkeen on fyysisesti rasittavampaa kuin juokseminen tasaisella alustalla, ja juokseminen alamäkeen on fyysisesti kevyempää kuin juokseminen tasaisella alustalla. Huomaa, että korkeustietojen on oltava käytettävissä, jotta ylä- ja alamäet voidaan ottaa huomioon. Ilmanpainemittari laskee korkeustietoja.

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

Näet Running Index -tiedot treenisi yhteenvedossa kellossa. Seuraa edistymistäsi ja katso kisa-aikojen arviot Polar Flow -verkkopalvelussa.

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Miehet

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

Naiset

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

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

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

PITKÄN AIKAVÄLIN ANALYYSI

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

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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

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

TRAINING BENEFIT

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

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

Erilaiset harjoituksen vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

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

Palaute	Vaikutus
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä 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 hapenottokyky (VO_{2max})

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyys- 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 sykeseuranta 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 sykeseuranta kellossa

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

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

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

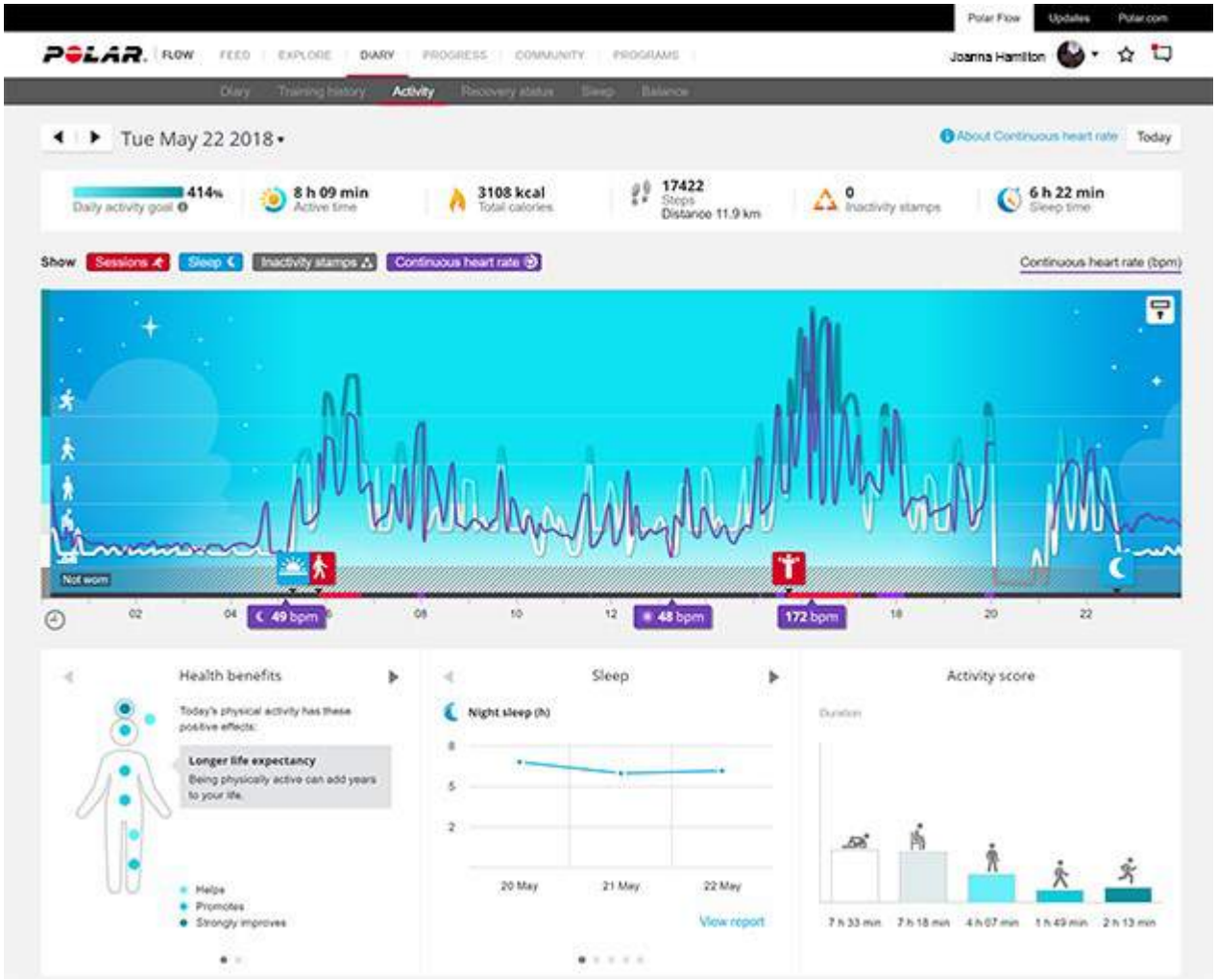
Kun toiminto on päällä, kello mittaa sykettäsi jatkuvasti ja näyttää sen Syke-kellotaulussa. Kun avaat yksityiskohtaiset tiedot, voit tarkistaa päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykelukemasi.

Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin intervalleissa ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovellukseen tai -verkkopalveluun. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeiden 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 sykeseurannan yhteenvedossa näkyvä päivän korkein ja alhaisin lukema. Näin voi käydä, jos näkemäsi lukema ei osu seurantaintervalliin.

Kellon taustassa olevat LED-valot palavat aina, kun jatkuva sykeseuranta 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 sykeseurannasta Polar Flow -verkkopalvelusta tai -mobiilisovelluksesta. Lue lisää jatkuvasta sykeseurannasta tästä kattavasta oppaasta.

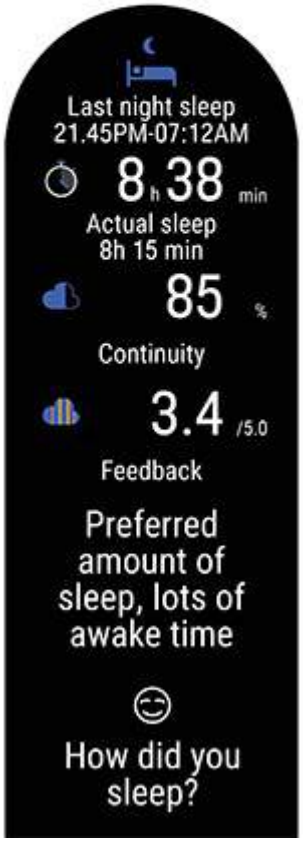


POLAR SLEEP PLUS™

Kello seuraa nukkumistasi, jos käytät sitä yöllä. Laite havaitsee, kun nukahdat ja heräät, sekä kerää tietoa perusteellista analyysia varten. Analyysi on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Kello havaitsee kätesi liikkeet yöllä ja tallentaa kaikki unijakson aikana tapahtuneet keskeytykset. Saat tietää, kuinka paljon todella nukuit.

Unitiedot kellossa

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



Kun kellosi havaitsee, että olet herännyt, näet kellotaulussa uniaikasi.

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

Avaa uniyhteenveto painamalla OK-painiketta. Uniyhteenvedossa näkyvät seuraavat tiedot:

- Milloin **nukahdit** ja milloin **heräsit**.
- **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 sen ajan, jonka todella olit unessa.
- **Yhtenäisyys**: Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.
- **Unierittely**: kuvaus varsinaisesta uniajastasi ja unesi keskeytyksistä suhteessa unesi tavoiteaikaan.
- **Palaute**: Saat palautetta unesi kestosta ja laadusta. Kestosta annettava palaute perustuu uniaikasi ja unesi tavoiteajan väliseen vertailuun.
- **Kuinka hyvin nukuit?**: Voit arvioida viisiportaisella asteikolla, miten hyvin nukuit edellisenä yönä: erittäin hyvin – hyvin – ihan hyvin – huonosti – erittäin huonosti. Kun arvioit unesi, saat pidemmän tekstipalautteen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Flow-sovelluksen ja -verkkopalvelun palautteessa huomioidaan oma arviosi unesi laadusta, ja palautetta mukautetaan arviosi perusteella.

Unitiedot Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Unitiedot näkyvät Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, kun kello on synkronoitu. Voit tarkastella unesi ajoitusta, määrää ja laatua. Voit asettaa **unesi tavoiteajan** ja määrittää, kuinka pitkään aiot nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unesi tavoiteajasta ja unesi arvioinnista.

Voit tarkastella unitietoja Flow-verkkopalvelun **Uni**-välilehdellä, joka sijaitsee **Päiväkirja**-kohdassa. Voit lisätä unitietosi myös **Edistyminen**-välilehden **Aktiivisuusraportit**-kohtaan.

Seuraamalla unirytmiäsi huomaat päivittäisen elämän muutosten vaikutukset ja löydät sopivan tasapainon levon, päivittäisen aktiivisuuden ja harjoittelun välillä.

Lue lisää Polar Sleep Plus -toiminnosta tästä kattavasta oppaasta.

AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

Polar Vantage V seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeet. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen harjoittelun ohella. Pidä kelloa ei-dominoivan kätesi ranteessa, jotta aktiivisuuden seurannan tulokset ovat mahdollisimman tarkkoja.

AKTIIVISUUSTAVOITE

Saat henkilökohtaisen päivittäisen aktiivisuustavoitteen kellon asetusten määrittämisen yhteydessä. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet Polar Flow -sovelluksesta tai Polar Flow -verkkopalvelusta.

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

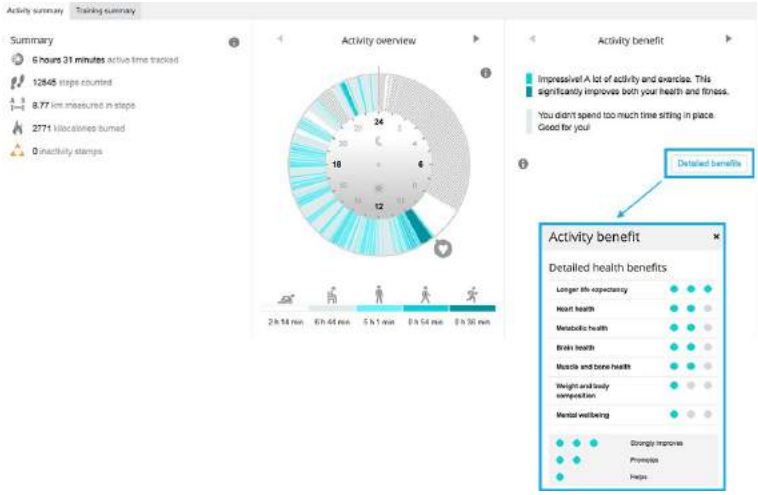
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa kellosta tai Polar Flow -sovelluksesta tai -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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 sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset** > **Yleiset asetukset** > **Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja pidä kelloa, kun nukut. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta Ranteesta tehtävä sykkeen 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-mittaustiedot (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. Vahvista painamalla OK-painiketta, niin kello tekee välittömästi Nightly Recharge -yhteenvedon. Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava edellisen yön younesi 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 -näkymä painamalla OK-painiketta.

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

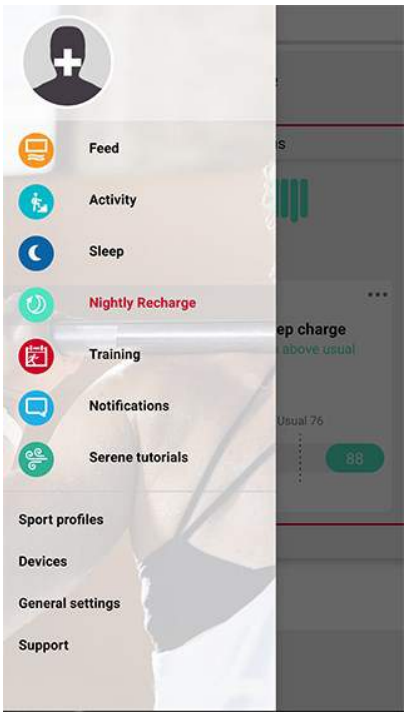
1. **Nightly Recharge -tilan käyrä**
2. **Nightly Recharge -tilan** asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. **ANS-tilan käyrä**
4. **ANS-tilan** asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. **ANS-tilan statuksen** asteikko: paljon alle oman tason – alle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

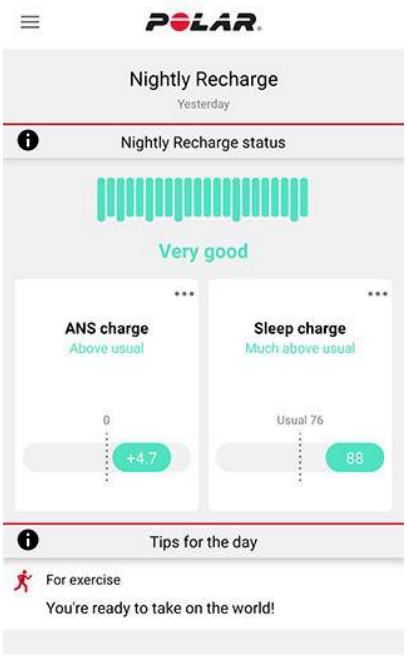
tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.

13. **Unen tilan tiedot.** Tarkempia tietoja on kohdassa "Unitiedot kellossa" sivulla 100.

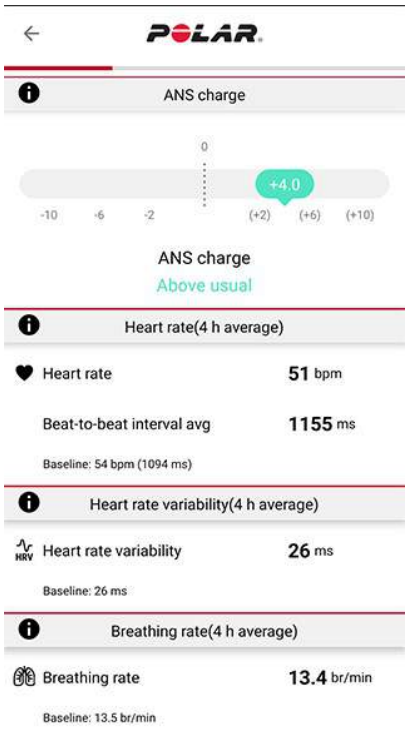
Nightly Recharge Polar Flow -sovelluksessa

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 102.

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 -näkymässä Polar Flow -sovelluksessa.

Liikuntavinkit

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

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

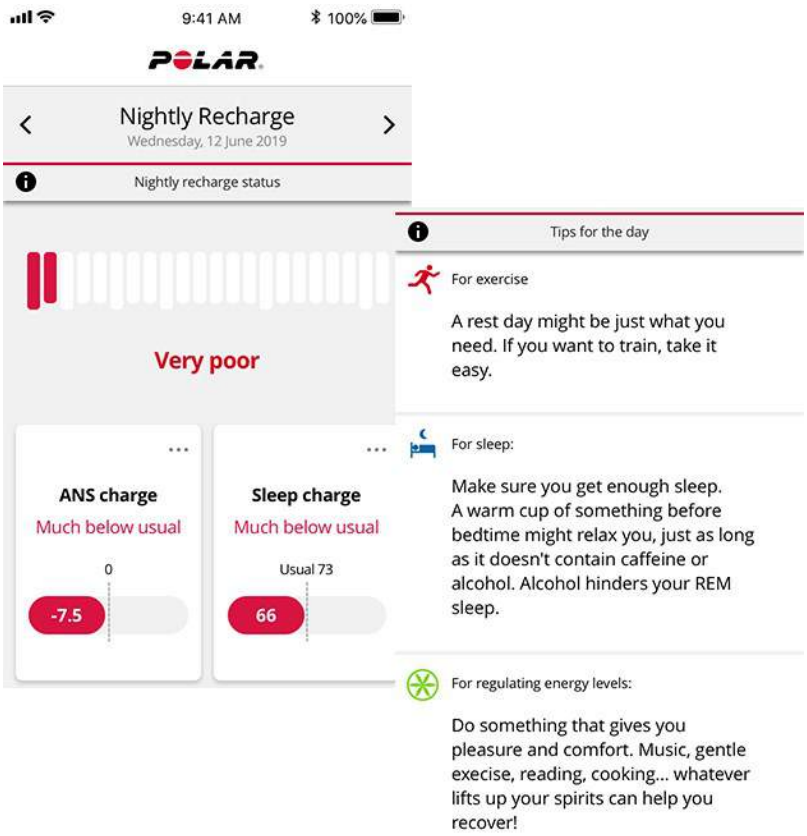
Univinkit

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

- pidemmän aikavälin unirytmi
- 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

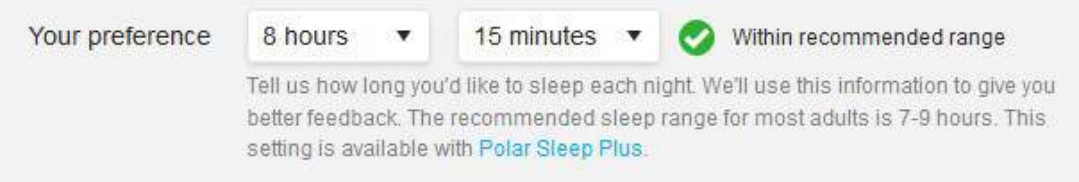
Sleep Plus Stages seuraa automaattisesti unesi **määrää** ja **laatua**, ja näyttää, kuinka kauan eri **univaiheet** kestivät. Se kokoaa uniaikasi ja unen laadusta kertovat tekijät yhdellä silmäyksellä tarkasteltavaksi **unitulokseksi**. Unitulos kuvaa sitä, miten hyvin nukuit verrattuna unitieteen tämänhetkisen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

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

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnon avulla

1. Syötä ensimmäisenä **unesi tavoiteaika** Polar Flow'ssa tai kellossa. Napauta Polar Flow -sovelluksessa profiiliasi ja valitse **Unesi tavoiteaika**. Valitse tavoiteaikasi ja napsauta **Valmis**. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua Flow-tiliisi tai luoda uuden tilin osoitteessa

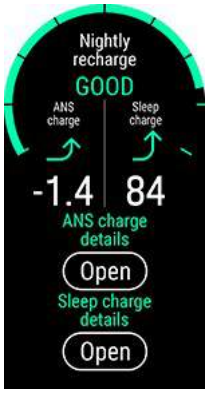
flow.polar.com ja valita **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unesi tavoiteaika**. Aseta tavoiteaikasi ja valitse **Tallenna**. Määritä unesi tavoiteaika kellossa siirtymällä kohtaan **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unesi tavoiteaika**.



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

2. Sleep Plus Stages -toiminto edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset** > **Yleiset asetukset** > **Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus.
3. Kello havaitsee automaattisesti, milloin nukahdat ja heräät ja kuinka kauan nukuit. Sleep Plus Stages -mittaus perustuu heikomman kätesi liikkeiden seurantaan sisäänrakennetun 3D-kiihtyvyysanturin 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. Omaa arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

Unitiedot kellossa



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

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

Unen tilan tiedot -näkymässä näkyvät seuraavat tiedot:

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

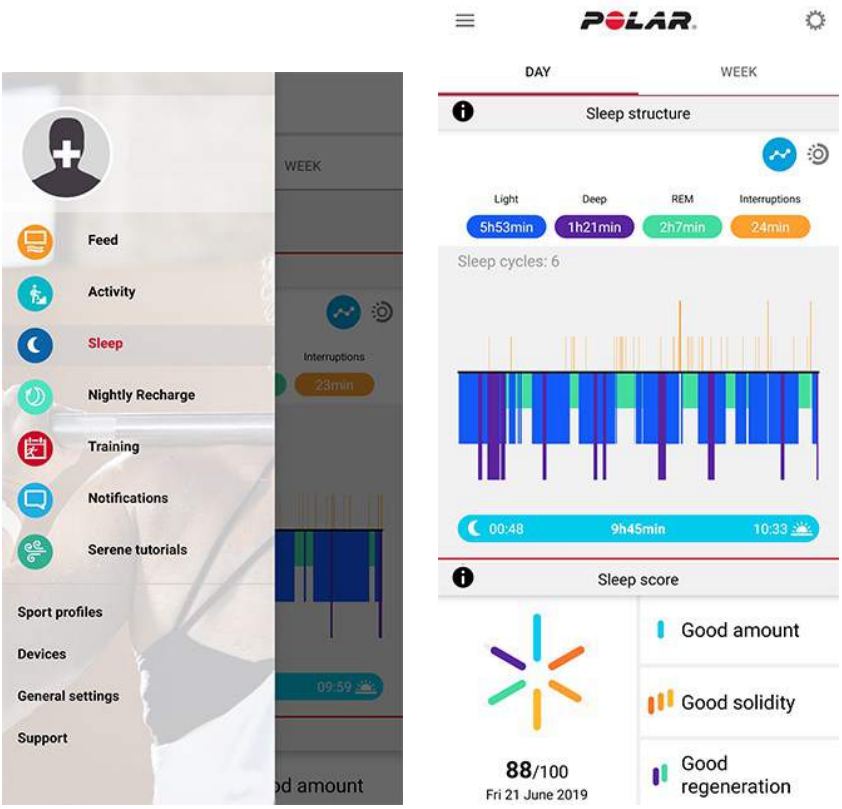
niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana noustaan ylös esimerkiksi juomaan vettä. Keskeytykset näytetään keltaisina palkkeina uniaikajanalla.

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

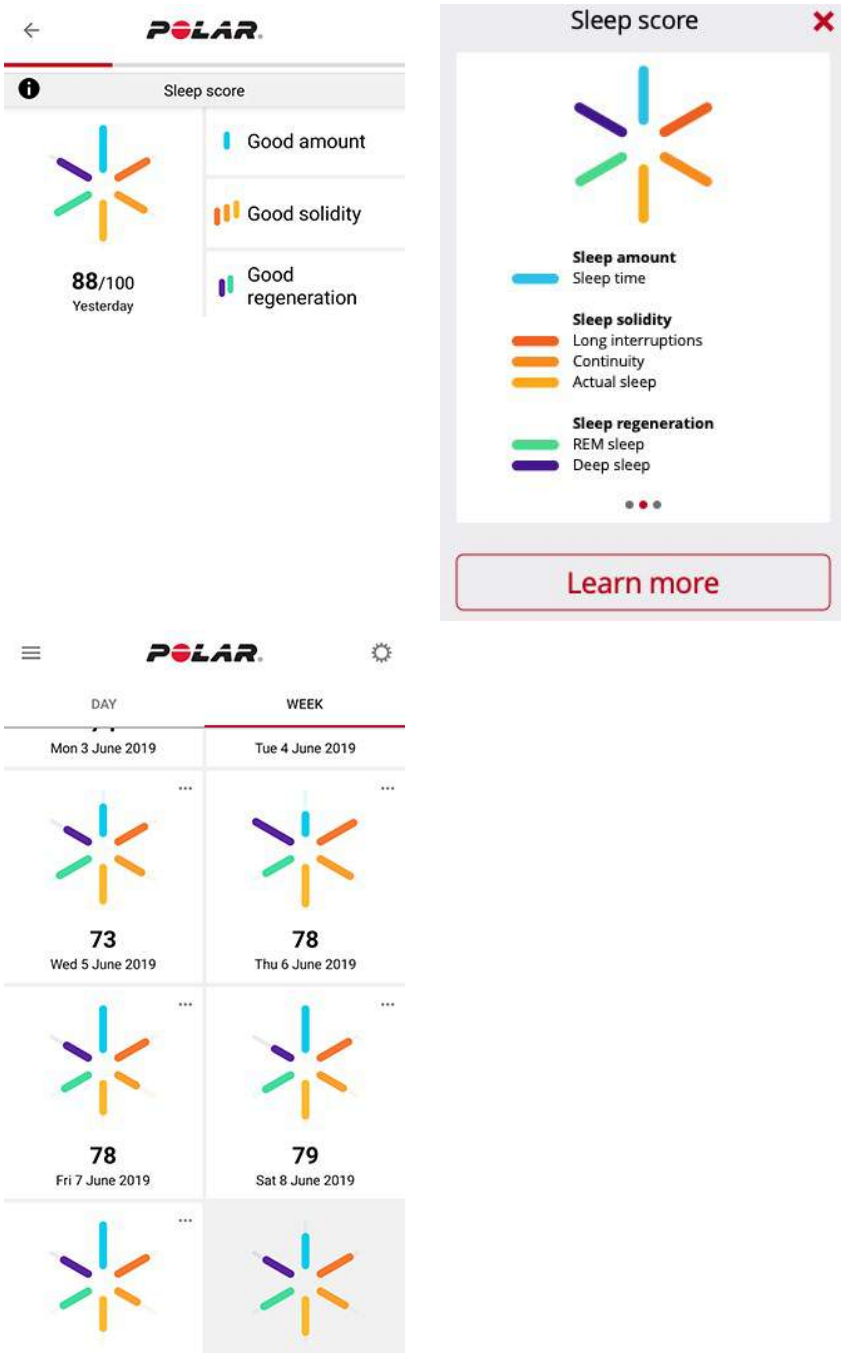
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Nukkuminen on aina yksilöllistä. Ei siis kannata verrata omia unitilastoja muiden tietoihin, vaan seurata omia nukkumismalleja pitkällä aikavälillä ja tutustua näin omaan unirytmiin. 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.

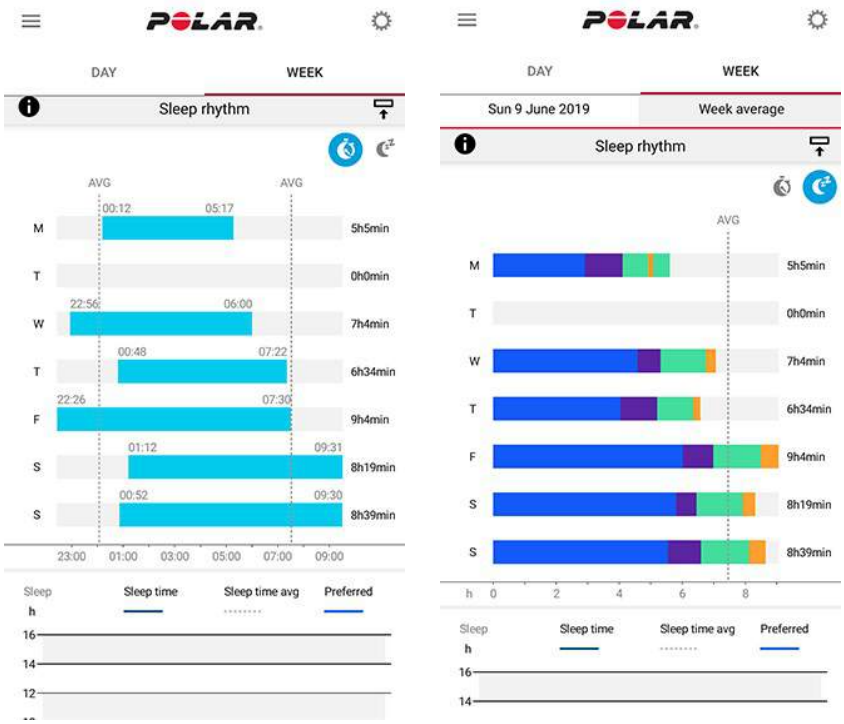
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkymässä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen.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



Unituloksen kuusi osatekijää on jaettu kolmeen 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 unirytmiäsi 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 sykevälisi vaihtelee enemmän.

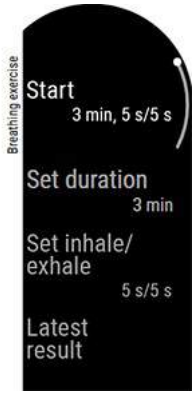
Hengitysharjoituksen aikana kello auttaa pitämään yllä hidasta ja säännöllistä hengitysrytmiä kellon näytössä näkyvän animaation ja värinähälytyksen avulla. Serene mittaa, miten kehosi reagoi harjoitukseen ja antaa reaaliaikaista biopalautetta. Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon ajasta, jonka olet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

Serene hengitysharjoitus kellossa

Serene-hengitysharjoitus ohjaa sinua **hengittämään syvään ja hitaasti**, jolloin kehosi ja

mielesi rauhoittuvat. Kun hengität hitaasti, sydämesi alkaa lyödä samaan tahtiin hengityksen kanssa. Kun hengityksesi on syvempää ja hitaampaa, myös sykevälisi vaihtelee enemmän. Syvään 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 kestoa. 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 kestävän valmistautumisvaiheen 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. Se on yksinkertainen viisi minuuttia kestävä kuntotasoarviointi, joka antaa arvion maksimihapenottokyvystäsi (VO2max). Kuntotestin laskelma perustuu leposykkeeseesi, sykevälivaihteluusi ja henkilökohtaisiin tietoihisi, joita ovat sukupuoli, ikä, pituus, paino ja oma arviosi fyysisestä aktiivisuustasostasi eli treenitaustasi. Polar-kuntotesti on kehitetty terveiden aikuisten käytettäväksi.

Aerobinen kunto on verrannollinen siihen, kuinka hyvin verenkiertoelimistösi pystyy kuljettamaan happea eri puolille kehoasi. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä vahvempi ja tehokkaampi sydämesi on. Hyvällä aerobisella kunnolla on useita etuja terveyden kannalta. Se muun muassa alentaa korkean verenpaineen riskiä ja pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai aivohalvaukseen. Aerobisen kunnon kohottaminen niin, että kuntotestituloksissasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä treenaamista. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin kuntotestituloksesi nousee.

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

Noudata seuraavia perusohjeita, jotta saat luotettavat tulokset:

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

ENNEN TESTIÄ

Varmista ennen testin aloittamista, että fyysiset asetuksesi, 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

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

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

Jos kello ei löydä 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 värinähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO_{2max}-arvosi.

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

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

Viimeisin testitulos näkyy kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeksi suoritetun testin tulos näytetään.

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

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

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 värinähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO_{2max}-arvosi.

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

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

Viimeisin testitulos näkyy kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeksi suoritetun testin tulos näytetään.

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

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

Kuntotasoluokat

Miehet

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

Ikä/vuotta	Heikko	Matala	Tyydyttävä	Keskitaso	Hyvä	Erittäin hyvä	Huippu
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Naiset

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

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

VO_{2MAX}

Kehon maksimaalisen hapenottokyvyn (VO_{2max}) sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kunnon välillä on selkeä yhteys, sillä hapen kulku kudoksiin riippuu keuhkojen ja sydämen toiminnasta. $VO2_{max}$ (maksimihapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO_{2max} voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit, maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit, Polar-kuntotesti). VO_{2max} kertoo hyvin sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

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

FITSPARK™ – PÄIVITTÄINEN TREENIOPAS

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

Kun käytät Recovery Prota Vantage V:llä, päivittäisessä FitSpark-treeniehdotuksessa otetaan huomioon kyseisen päivän ortostaattisen testin tulos.

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

Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

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

Voit 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.

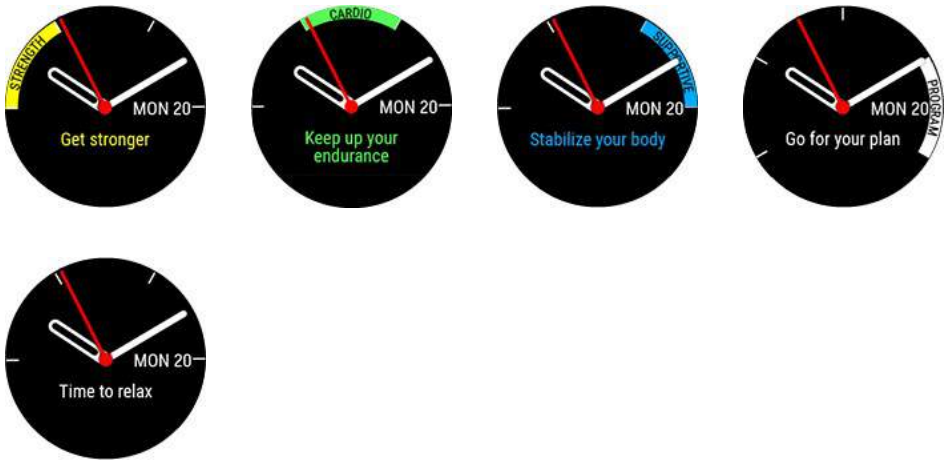
Voimaharjoitteluun kuuluu kuntopiirityylisiä treenejä, jossa voimaharjoitteluliikkeisiin annetaan aikaan perustuvat ohjeet. Kehonpainotreenit voi tehdä käyttäen omaa kehoa vastuksena – lisäpainoja ei siis tarvita. Kuntopiiritreeneissä tarvitset liikkeiden suorittamiseen levypainon, kahvakuulan tai käsipainot.

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

FitSpark kellossa

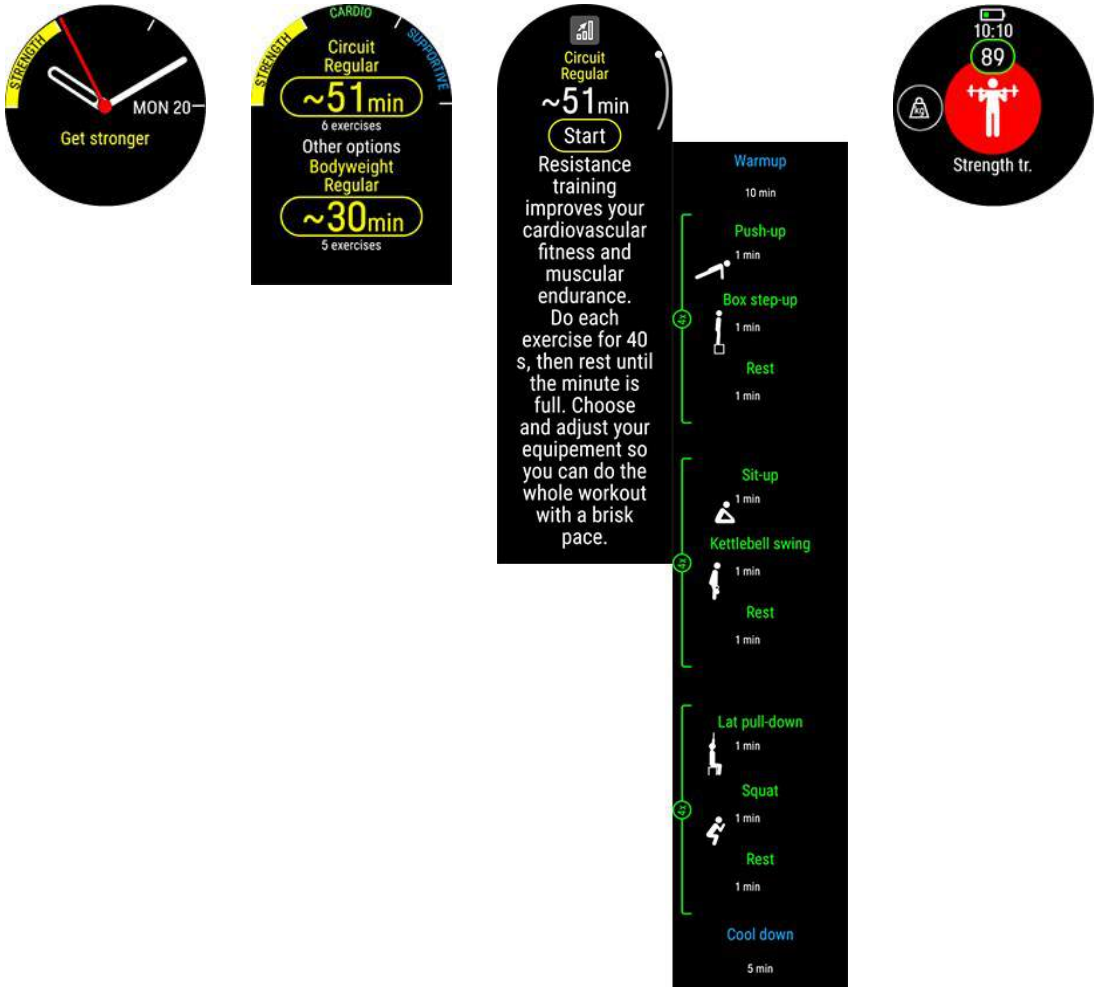
Siirry ajannäyttötilassa YLÖS- ja ALAS-painikkeilla **FitSpark**-kellotauluun.

FitSpark-kellotaulussa on seuraavat eri treenikategorioiden näkymät:



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

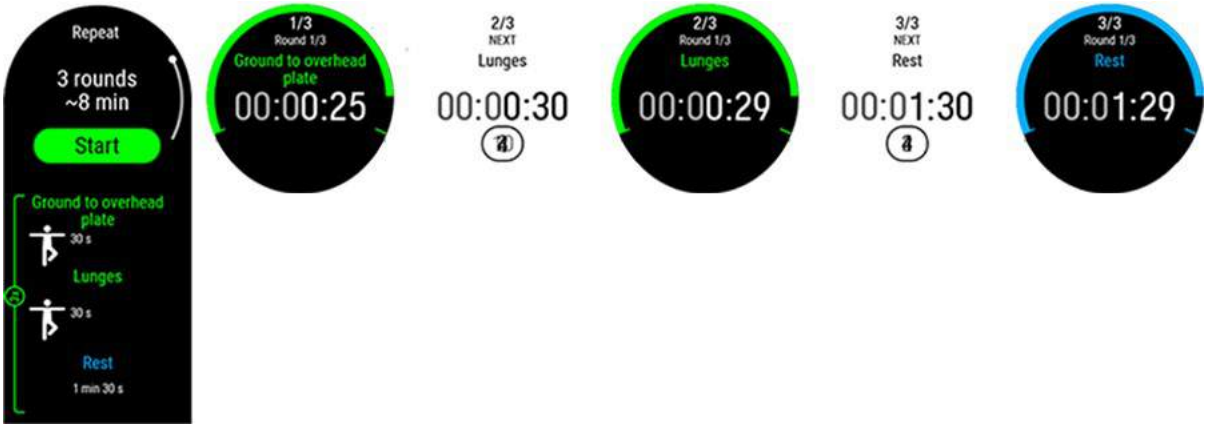
Katso treeniehdotukset painamalla OK-painiketta **FitSpark**-kellotaulussa. Näet sinulle treenihistoriasi ja kuntotasosi perusteella parhaiten sopivan treenin ensimmäisenä. Tarkastele vaihtoehtoisia treeniehdotuksia selaamalla alaspäin. Näet treenin tarkan erittelyn, kun valitset treeniehdotuksen painamalla 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.

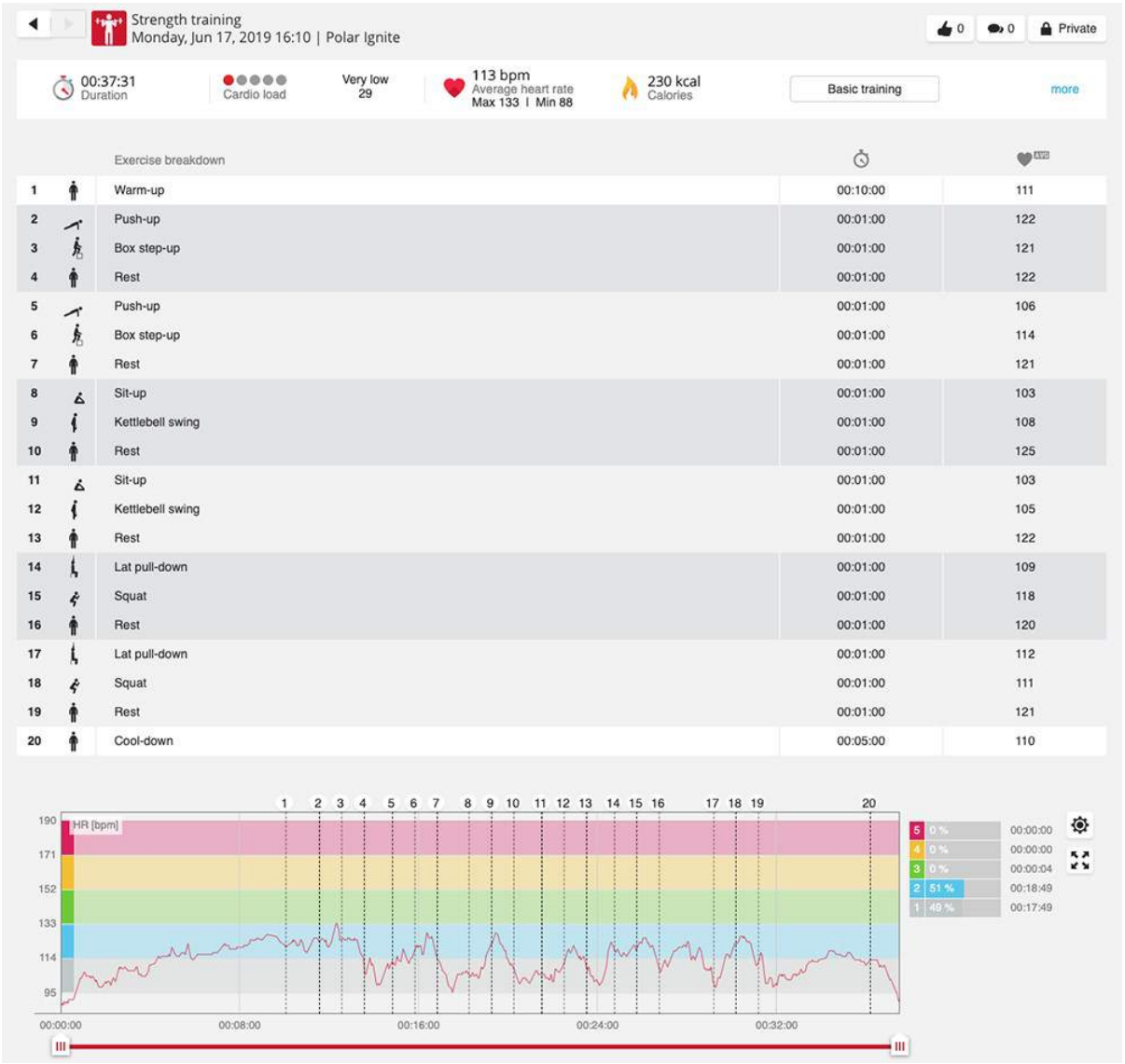
Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja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

NOPEUS- JA MATKATIEDOT RANTEESTA

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

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

Ranteesta mitattavat nopeus- ja matkatiedot ovat käytettävissä seuraavissa juoksutyypin lajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastojuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu. Näet nopeuden ja matkan treenin aikana, jos lisäät nopeuden ja matkan sen lajiprofiilin

treeninäkymään, jota käytät juostessasi. Voit määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun **Lajiprofiilit**-kohdassa.

ASKELTIHEYS RANTEESTA

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

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

Näet askeltiheytesi harjoituksen aikana, jos lisäät askeltiheyden lajiprofiilin harjoitusnäkymään, 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 tallentaa uimasi matkan, ajan ja vauhdin, vetotiheyden ja lepoajat sekä tunnistaa myös uintitekniikan. Lisäksi voit seurata kehitystäsi SWOLF-pisteiden perusteella.

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

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

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

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

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 keskenään. Kyse on henkilökohtaisesta työkalusta, joka voi auttaa parantamaan ja hiomaan tekniikkaa ja löytämään optimaalisen tehokkuuden eri uintitekniikoille.

ALTAAN PITUUS -ASETUS

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. 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.

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.

AVOVESIUINTI

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

Vapaauinti on ainoa tekniikka, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

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

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

Reitti: Reitti tallennetaan GPS:n avulla, ja näet sen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen. GPS ei toimi veden alla, joten reittitiedot määritetään niistä GPS-tiedoista, jotka on saatu kätesi ollessa vedenpinnan yläpuolella tai hyvin lähellä sitä. Ulkoiset tekijät, kuten vesiolosuhteet ja satelliittien

sijainti, voivat vaikuttaa GPS-tietojen tarkkuuteen. Siksi samalta reitiltä eri päivinä saadut tiedot voivat poiketa toisistaan.

SYKKEEN MITTAAMINEN VEDESSÄ

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

Varmista mahdollisimman tarkat syketiedot pitämällä kelloa uinnin aikana ranteessa vielä tiukemmalla kuin muissa lajeissa. Kohdassa Harjoittelu 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 (näkyy näytössä). Määritä altaan pituus pitämällä VALO-painiketta painettuna ja siirtymällä **Altaan pituus** -asetukseen, jossa voit määrittää oikean pituuden.
3. Aloita harjoituksen tallentaminen painamallaALOITA.

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 uintitreenistäsi, kun synkronoit kellon Flow'hun. Uintia koskevia tietoja ovat allasuintitreenin tarkka erittely, syke, vauhti ja vetotiheyskäyrät.

ILMANPAINEMITTARI

Ilmanpainemittarin toimintoja ovat korkeus, nousukulma, laskukulma, nousu ja lasku. Laite mittaa korkeutta ilmanpainesensorin avulla ja 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.

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, puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi. Katso ohjeet kohdasta Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen.

PUHELIMEN ILMOITUSTEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

Ota ilmoitukset käyttöön siirtymällä kellossasi kohtaan **Asetukset** > **Yleisasetukset** > **Puhelimen ilmoitukset**. Aseta puhelimen ilmoitukset **Pois päältä** tai **Päälle, kun et treenaa**. Huomaa, että treenin aikana et saa mitään ilmoituksia.

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

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

ÄLÄ HÄIRITSE

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

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

ILMOITUSTEN KATSELU

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

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

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

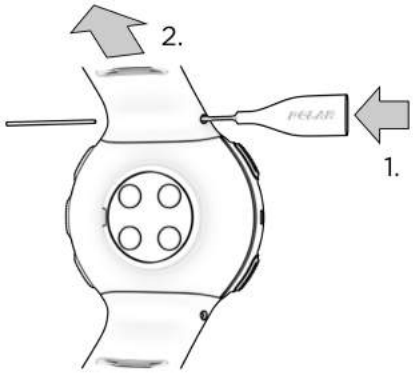
VAIHDETTAVAT RANNEKKEET

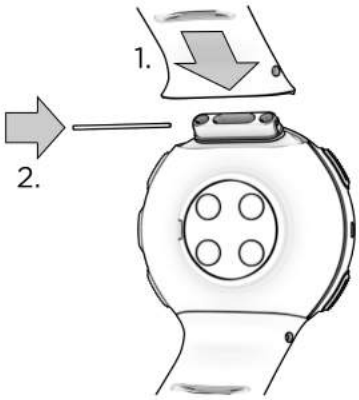
Vaihdettavien rannekkeiden avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi sopivaksi tilanteessa kuin tilanteessa. Voit käyttää sitä jatkuvasti, ja saat näin parhaan hyödyn aktiivisuuden seurannasta, jatkuvasta sykkeenmittauksesta ja unen seurannasta.

RANNEKKEEN VAIHTAMINEN

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa.

1. Irrota ranneke työntämällä neula ulos rannekkeesta pakkauksessa tulleella työkalulla ja ota ranneke irti.
2. Kiinnitä ranneke työntämällä neula vastakkaiselta puolelta reiästä paikalleen pakkauksessa tulleella työkalulla.





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 uintitreenin aikaisen sykkeesi Polar H10 -sykesensorilla. Saat lisätietoja Polar Beat -sovelluksen ja Polar H10 -sykesensorin tukisivuilta.

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

POLAR BLUETOOTH® SMART -JUOKSUSENSORI

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

- Mittaa jokaisen askeleesi sekä näyttää juoksunopeutesi ja kulkemasi matkan.
- Auttaa parantamaan juoksutekniikkaasi näyttämällä askeltiheytesi ja askelpituutesi.

- Pieni sensori kiinnittyy tukevasti kengännauhoihin.
- Iskun- ja vedenkestävä sensori selviytyy vaativimmistakin lenkeistä.

POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI

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

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

POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI

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

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

KOLMANSIEN OSAPUOLTEN TEHOSENSORIT

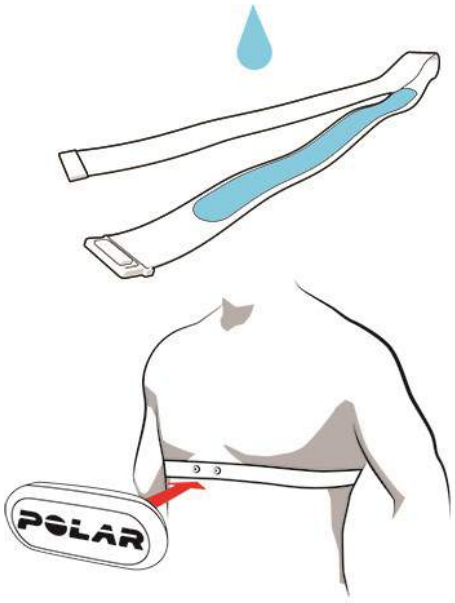
Pyöräilyteho

Pyöräilytehon mittaaminen auttaa seuraamaan ja kehittämään pyöräilysuoritustasi ja poljintekniikkaasi. Sykkeestä poiketen tehontuotto on absoluuttinen ja objektiivinen arvo, joka mittaa työtä. Voit siis verrata tehoarvojasi 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 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** tai **Pyörä 2**. Vahvista 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 ympärysmittaan.

Tapa 2

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

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

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

POLJINTEHOSENSORIN KALIBROIMINEN

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

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

Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen. Jos puhelimessasi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Polar Flow -sovelluksen käyttö on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot kellosta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoimisesta 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 suorituksesi ystävillesi Flow-yhteisössä, kirjautua kuntokeskuksesi tunneille ja saada henkilökohtaisen treeniohjelman juoksutapahtumaa varten.

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

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

PÄIVÄKIRJASSASI

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

RAPORTIT

Raportit-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

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

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

OHJELMAT

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

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

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:

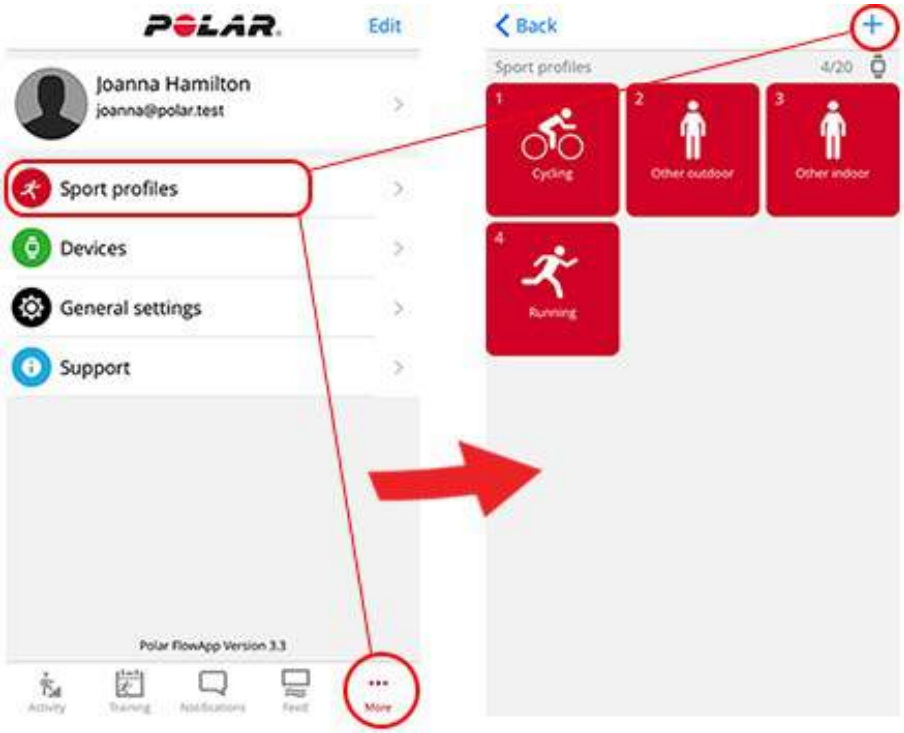
Polar Flow -sovellus | Lajiprofiilien muokkaaminen

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:

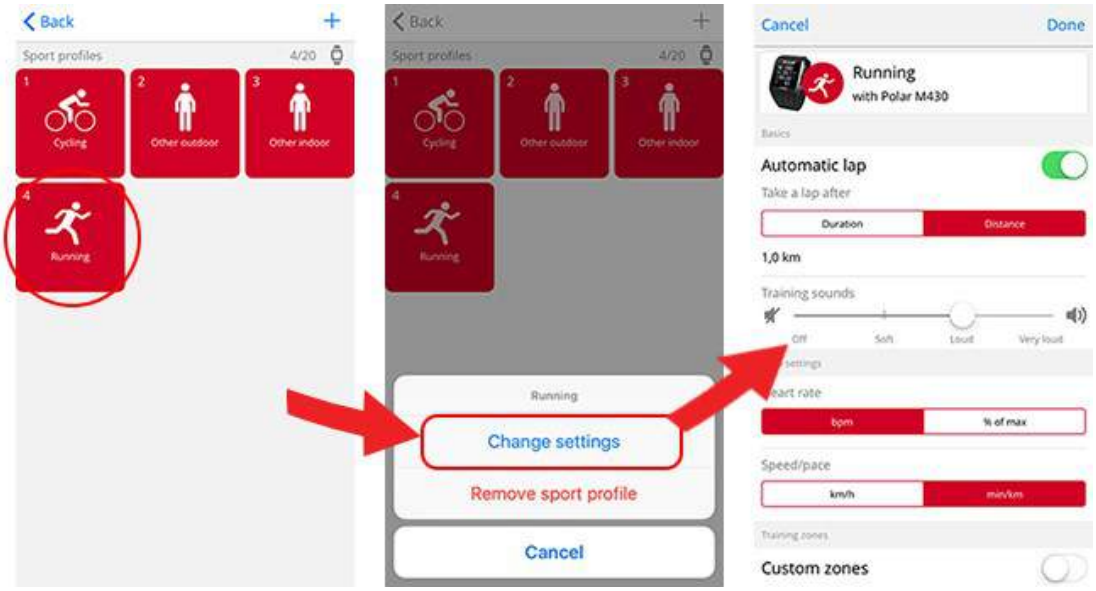
1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

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 (kestoon 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.)

Harjoitusnäkymät

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

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

Pikavalinnat ja palaute

- Värinäpalaute (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.

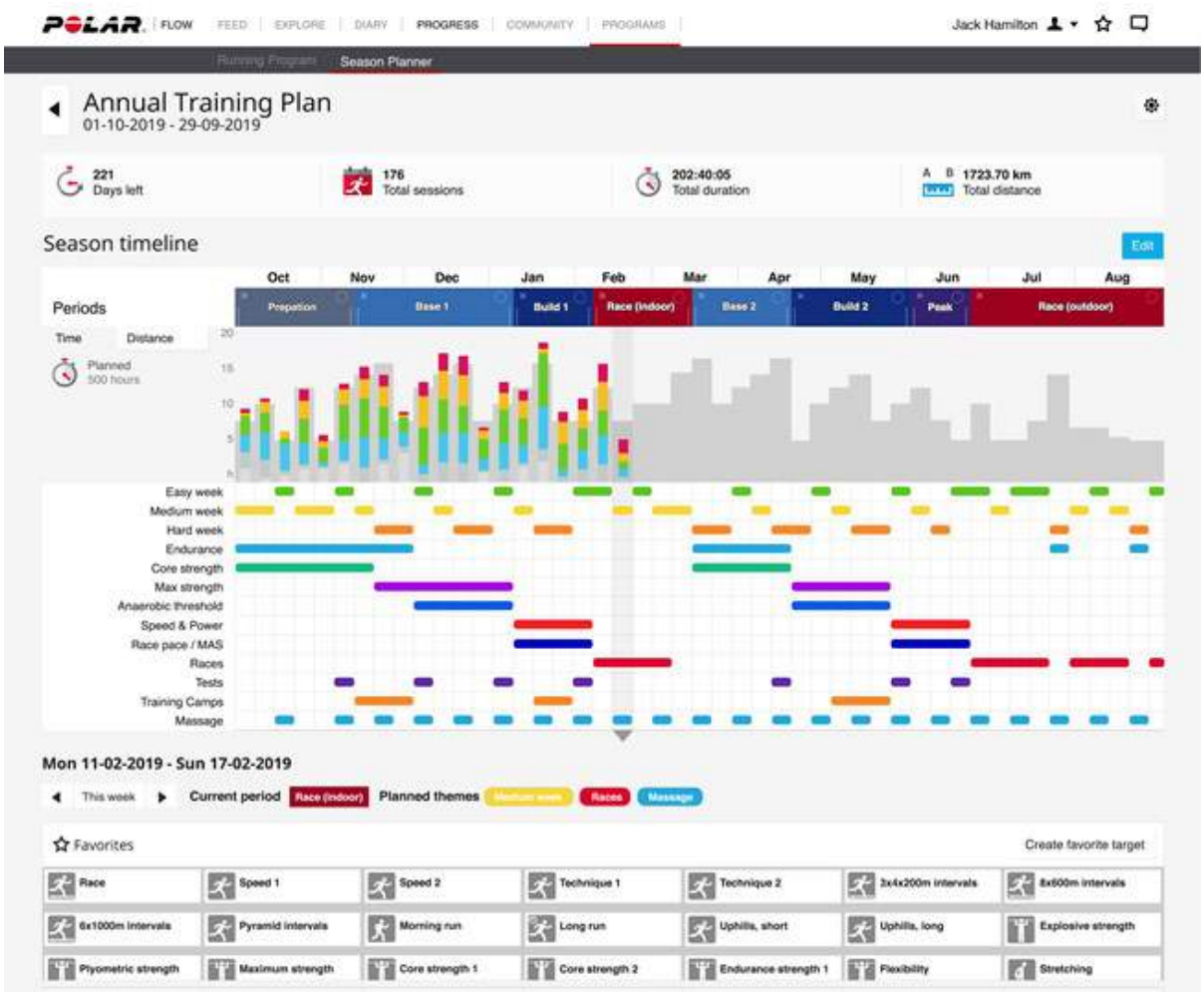
Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. 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 etävalmennusalusta, 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

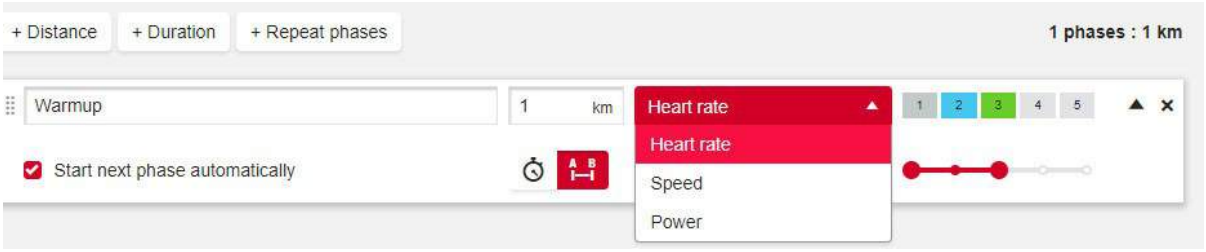
1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.

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



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

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

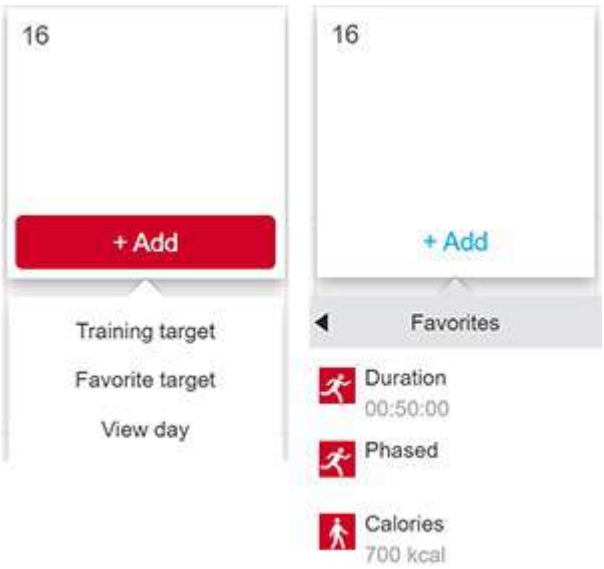
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

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** > **Suosikkitavoite** ja valitse sitten tavoite **Suosikit**-luettelosta.



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

Voit muokata 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

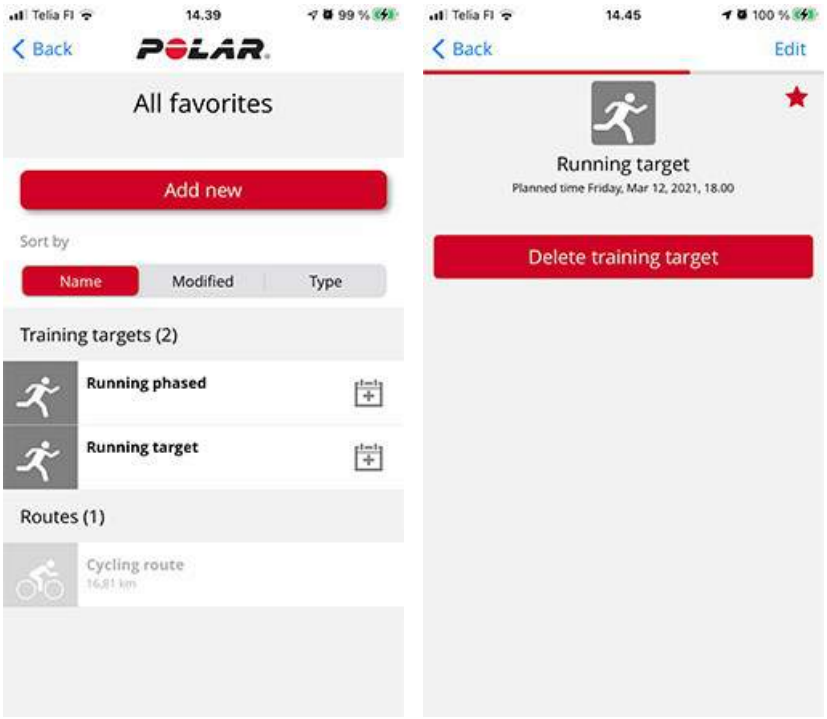
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

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

Suosikkitavoite

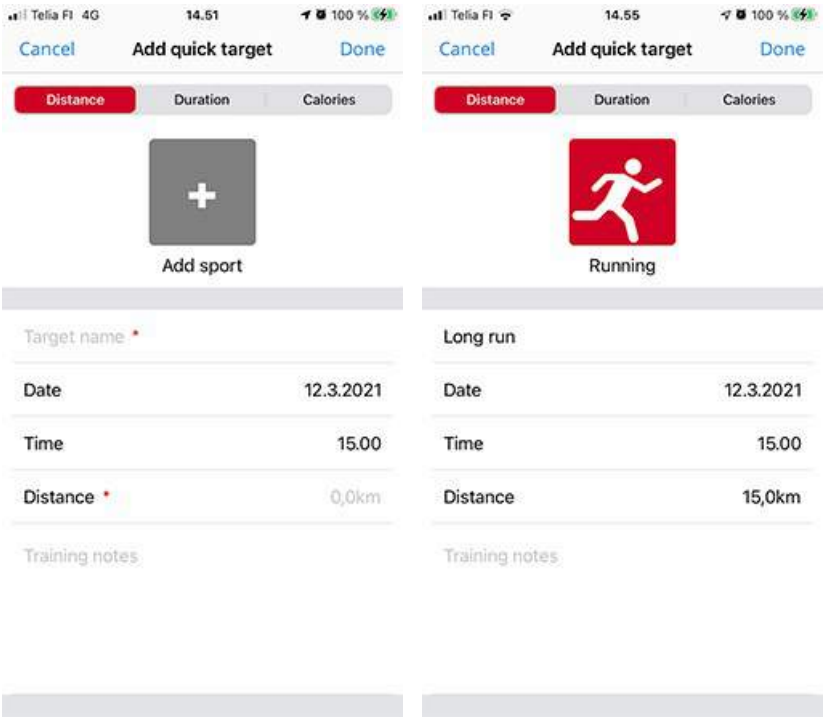
1. Valitse **Suosikkitavoite**.
2. Valitse jokin olemassa olevista suosikkitreenitavoitteista tai **Lisää uusi** suosikkitavoite.
3. Lisää olemassa oleva tavoite Päiväkirjaan napauttamalla kuvaketta tavoitteen vieressä.
4. Valitsemasi treenitavoite lisätään kuluvalle päivälle treenikalenteriin. Muokkaa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

Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X: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.



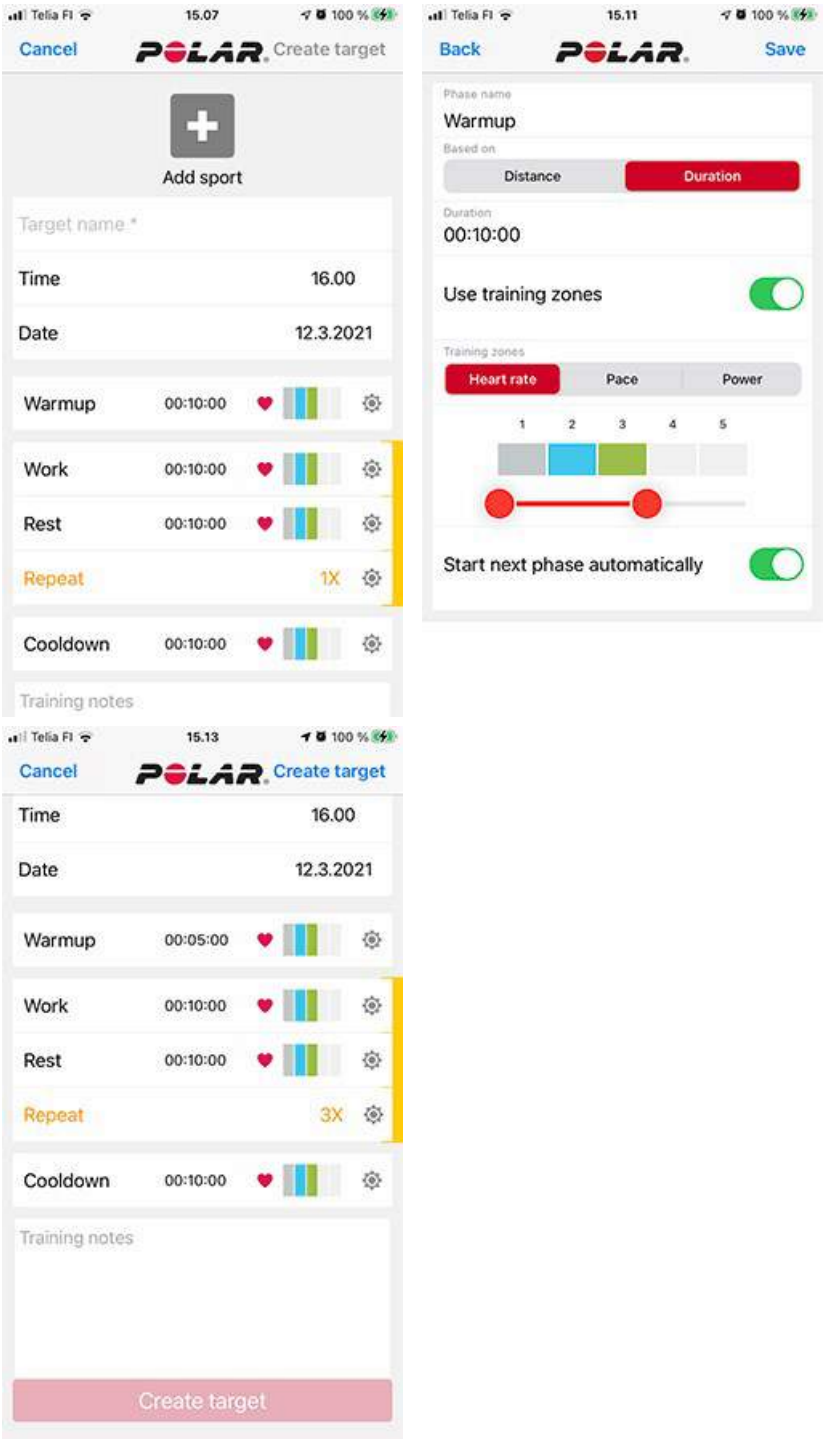
Pikatavoite

1. Valitse **Pikatavoite**.
2. Valitse, perustuuko pikatavoite matkaan, kestoon 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 sinulla on yli 100 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 100 siirretään kelloon synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

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 suunnitteleminen -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.

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen 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.

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

TÄRKEITÄ TIETOJA

Akku 150
Akun lataaminen 150
Lataaminen treenin aikana 152
Akun tila ja ilmoitukset 152
Kellon huoltaminen 153
Kellon pitäminen puhtaana 153
Säilyttäminen 153
Huolto 154
Huomioitavaa 154
Häiriöt harjoittelun aikana 154
Terveys ja treenaaminen 155
Varoitus – Pidä paristot lasten ulottumattomissa 156
Polar-tuotteen turvallinen käyttö 156
Tekniset tiedot 157
Vantage V 157
Polar FlowSync -ohjelma 159
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus 159
Polar-tuotteiden vesitiiviys 159
Lakisääteiset tiedot 161
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu 161
Vastuunrajoitus 162

AKKU

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

AKUN LATAAMINEN

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

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

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

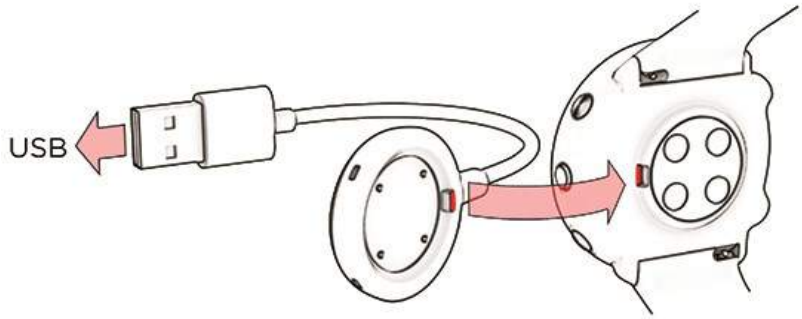
Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen).

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

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

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

1. Lataa kello kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla. Muista kohdistaa johdon uloke kellossa olevaan uraan (merkitty punaisella).



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

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

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 kestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten kellon käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja sensorit sekä akun ikä. Toistuva synkronointi Flow-sovellukseen heikentävät akun kestoa. Käyttöaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa selvästi nollan alapuolelle. Kellon pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoa.

KELLON HUOLTAMINEN

Polar Vantage V on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. 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 sykkeenmittauksen tarkkuutta.

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

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana 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 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. 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 hengitystielääkkeet 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 käyttämistäsi 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

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

Treenitiedot ja muut Polar-laitteelle tallennetut tiedot sisältävät sinua koskevia arkaluonteisia tietoja, kuten nimesi, fyysiset tietosi, yleiset terveystietosi ja sijaintisi. Sijaintitietoja voidaan käyttää 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 pysymisen salassa, vältä Puhelimen ilmoitukset -toiminnon käyttämistä.

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

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

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

Ilmoita tietoturvaongelmista osoitteeseen security(a)polar.com tai Polar-asiakaspalveluun.

TEKNISET TIEDOT

VANTAGE V

Akkutyyppi:	320 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Käyttöaika:	**Jatkuvassa käytössä:** Jopa 40 tuntia harjoittelua käytettäessä GPS:ää ja optista sykesensoria
Käyttölämpötila:	-10 °C – +50 °C
Kellon materiaalit:	**Musta** Laite: Corning Gorilla -lasi, SUS 316, austeniittinen ruostumaton teräs / X15 CrMnMoN 17 11 3, PMMA, SUS 630, PA12 Ranneke: SUS 316, SUS 304,

	nestemäinen silikonikumi Shore A70 Rannekesilmukka: TPU Shore A70/LSR nestemäinen silikonikumi A70 **Oranssi, valkoinen ja sininen** Laite: Corning Gorilla -lasi, SUS 316, austeniittinen ruostumaton teräs / X15 CrMnMoN 17 11 3, PMMA, SUS 630, PA12 Ranneke: SUS 316, SUS 304, nestemäinen silikonikumi Shore A70 **Titan** Laite: Corning Gorilla -lasi, titaani, SUS 316, PMMA, SUS 630, PA12 Ranneke: nestemäinen silikonikumi Shore A70, SUS 316, SUS 304, TPU Shore A70
Johdon materiaalit:	MESSINKI, PA66 + PA6, PC, TPE, HIILITERÄS, NAILON
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/päivä lämpötilan ollessa 25 °C
GNSS-tarkkuus:	matka ± 2 %, nopeus ± 2 km/h
Korkeusmittauksen resoluutio:	1 m
Nousun/laskun resoluutio:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9 000 m
Näytteenottoväli:	1 s
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–399 km/h

	(0–36 km/h, kun nopeutta mitataan Polar-juoksusensorilla)
Vesitiiviys:	50 m (soveltuu uimiseen)
Muistin kapasiteetti:	Kieliasetuksista riippuen jopa 90 tuntia sykeharjoituksia, joissa käytetään GPS-sensoria
Tarkkuus	240 x 240
Maksimiteho	2,8 mW
Taajuus	2,402–2,480 GHz

Käyttää langatonta Bluetooth®-tekniikkaa.

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

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

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

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uidessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä. Kun mittaat sykettä vedessä GymLink-yhteensopivalla Polar-laitteella ja sykesensorilla, seuraavat seikat voivat aiheuttaa häiriöitä:

- Paljon klooria sisältävä allasvesi ja merivesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Sykesensorin elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää sykesensoria havaitsemasta EKG-signaaleja.
- Veteen hyppääminen tai lihasten voimakas liike kilpauinnin aikana voivat siirtää sykesensorin kehollasi kohtaan, josta EKG-signaaleja ei voi havaita.

- EKG-signaalin voimakkuus on yksilöllinen ja voi vaihdella yksilöllisen kudosrakenteen mukaisesti. Ongelmia esiintyy tavallista enemmän, kun sykettä mitataan vedessä.

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 vesitiiviyskategoria 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

CE	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 www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.
	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.

Näet Vantage V: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 takuuaika 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.
- Takuuaikana 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.

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 ennakkoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei esitä mitään väitteitä tai myönnä mitään takuita tähän käyttöohjeeseen tai tässä ohjeessa kuvattuihin tuotteisiin liittyen.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ei ole velvollinen korvaamaan mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset kulut, jotka aiheutuvat tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käytöstä tai jotka liittyvät tämän aineiston tai tässä kuvattujen tuotteiden käyttöön.

5.2 FI 9/2022