

POLAR®

Polar Vantage M3



KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYS

Sisällys	2
Polar Vantage M3 -käyttöohje	9
Esittely	9
Ota Polar Vantage M3:sta kaikki irti	10
Polar Flow -sovellus	10
Polar Flow -verkkopalvelu	10
Aloittaminen	11
Kellon asetusten määrittäminen	11
Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella	11
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella	12
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta	12
Nappitoiminnot ja kosketusnäyttö	12
Nappitoiminnot	12
Ajannäyttötila ja valikko	13
Treenin aloitustila	13
Treenin aikana	13
Kosketusvärinäyttö	13
Eleet	14
Taustavalon aktivointi	14
Ilmoitusten katselu	14
Merkitse treenin aikana kierros	14
Kellotaulu, näkymät ja valikko	14
Kellotaulu	14
Näkymät	14
Valikko	15
Taustavalo- ja näyttöasetukset	18
Taustavalon aktivointi	18
Taustavalon kirkkaus	18
Näytön Aina päällä -tila	18
Treenin aikana	18
Puhelimen ja kellon yhdistäminen	19
Ennen kuin yhdistät puhelimen:	19
Puhelimen yhdistäminen:	19
Yhteyden poistaminen	19
Laitteohjelmiston päivittäminen	19
Puhelimella tai tabletilla	20
Tietokoneen kautta	20
Asetukset	21
Yleiset asetukset	21
Yhdistä ja synkronoi	21
Pyöräasetukset	21
Jatkuva syke seuranta	21
Palautumisen seuranta	21
Lentotila	22
Näytön kirkkaus	22
Näyttö aina päällä	22
Älä häiritse	22
Puhelimen ilmoitukset	22
Musiikin hallinta	22
Yksiköt	22
Kieli	22
Aktiivisuusmuistutus	22
Värinä	22
Paikannussatelliitit	22

Valitse näkymät	23
Kellotaulun asetukset	29
Asettelu	29
Viisarit ja tausta	29
Väriteema	29
Widgetit	30
Aika ja päivämäärä	31
Aika	31
Päivämäärä	31
Viikon ensimmäinen päivä	31
Fyysiset asetukset	32
Paino	32
Pituus	32
Syntymäaika	32
Sukupuoli	32
Treenitausta	32
Aktiivisuustavoite	33
Unesi tavoiteaika	33
Maksimisyke	33
Leposyke	33
VO2max	34
Pidän kelloa	34
Tietoja kellosta	34
Pika-asetukset	35
Näyttökuvakkeet	35
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen	35
Kellon käynnistäminen uudelleen	35
Kellon tehdasasetusten palauttaminen	36
Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta	36
Palauta tehdasasetukset kellosta	36
Harjoittelu	37
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus	37
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta	37
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietoja tai käytä Nightly Recharge - toimintoa	38
Treenin aloittaminen	38
Suunnitellun treenin aloittaminen	39
Multisport-harjoituksen aloittaminen	39
Pikavalikko	39
Treenin aikana	42
Treeninäkymien selaaminen	42
Näytön asettaminen aina päälle	44
Ajastimien asettaminen	44
Intervalliajastin	45
Alaspäin laskeva ajastin	45
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen	46
Sykealueen lukitseminen	46
Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen	46
Tehoalueen lukitseminen	46
Kierrosajan mittaaminen	46
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana	47
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan	47
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä	47
Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen	48
Ilmoitukset	48
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen	48
Harjoitusten yhteenveto	48
Harjoituksen jälkeen	48
Treenitiedot Polar Flow -sovelluksessa	51

Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa	52
Ominaisuudet	53
Smart Coaching	53
Training Load Pro	53
Kardiokuorma	53
Koettu kuorma	54
Lihaskuorma	54
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä	54
Rasitus ja Sietokyky	55
Kardiokuorman status	55
Kardiokuorman status kellossa	55
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	55
Recovery Pro	57
Recovery Pron käytön aloittaminen	58
Palautumisoppaan katselu	59
Ortostaattinen testi	60
Testin suorittaminen	60
Ortostaattinen testi Recovery Prolla	62
Kävelytesti	64
Testin suorittaminen	64
Testitulokset	65
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	65
Jalkojen palautumistesti	66
Testin suorittaminen	66
Testitulokset	67
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	68
Pyöräilykuntotesti	68
Testin suorittaminen	69
Testitulokset	69
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	70
Juoksukuntotesti	71
Testin suorittaminen	72
Testitulokset	73
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	74
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa	74
Ennen testiä	75
Testin suorittaminen	75
Testitulokset	75
Kuntotasoluokat	76
Miehet	76
Naiset	76
VO2max	76
Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus	78
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa	80
Unen tilan tiedot Polar Flow:ssa	80
Liikuntavinkit	81
Univinkit	81
Energiatasojen säätelyvinkit	81
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta	82
SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas	86
Yönaikainen ihon lämpötila	90
FitSpark™- päivittäinen treniopas	92
Treenin aikana	93
Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella	94
Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla	95
Näytön opastus	95
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus	97
FuelWise™	98
Treenaaminen FuelWisen kanssa	98

Älykäs hiilarimuistutus	99
Manuaalinen hiilarimuistutus	99
Juomamuistutus	100
Juoksuteho ranteesta	100
Juoksuteho ja lihaskuorma	100
Juoksutehon näyttö kellossa	100
Polar-juoksuohjelma	102
Polar-juoksuohjelman luominen	102
Juoksutavoitteen aloittaminen	103
Edistymisen seuranta	103
Running Index	103
Lyhyen aikavälin analyysi	103
Pitkän aikavälin analyysi	104
Älykkäät kalorit	105
Treenin vaikutus	105
Jatkuva syke seuranta	106
Jatkuva syke seuranta kellossa	107
Aktiivisuuden seuranta 24/7	108
Aktiivisuustavoite	108
Aktiivisuustiedot kellossa	108
Aktiivisuusmuistutus	109
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	109
Aktiivisuusopas	109
Aktiivisuuden vaikutus	110
Paikannussatelliitit	110
Avustettu GPS	110
A-GPS:n voimassaolo	110
Offline-kartat	111
Karttojen käyttäminen treenien aikana	111
Karttanavigointivalikko	111
Karttojen käyttäminen treenien ulkopuolella	112
Karttanavigointivalikko	113
Karttojen lataaminen ja siirtäminen kelloon	113
1. Lataa karttatiedosto Polar Flow -verkkopalvelusta	113
2. Siirrä lataamasi kartta kelloosi	115
Karttanavigointinäkymän lisääminen lajiprofiiliin	117
Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun	118
Näkymän lähentäminen	118
Näkymän lähentäminen	119
Komoot	119
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen	119
Komoot-reittien synkkaus kelloon	120
Treenin aloittaminen Komoot-reittiä käyttäen	122
Reittiopastus	122
Reitti- ja korkeusprofiilit	122
Suunniteltujen reittien kokonaisuus ja -lasku	123
Reitin lisääminen kelloon	123
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa	123
Näkymän lähentäminen	123
Reitin vaihtaminen kesken treenin	123
Kompassi	123
Kompassin käyttäminen treenin aikana	124
Kompassin käyttäminen treenien ulkopuolella	124
Nousu-/laskunopeus ja VAM	125
Pystysuora nopeus	125
Nousunopeus (VAM)	125
Nousu-/laskunopeuden ja VAM:n lisääminen treeninäkymään	125
Hill Splitter™	127
Hill Splitter -näkymän lisääminen lajiprofiiliin	127

Treenaaminen Hill Splitterin kanssa	127
Hill Splitter -yhteenveto	128
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	128
Kisavauhti	130
Strava Live -segmentit	131
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen	131
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi	132
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen	132
EKG-rannemittaus	133
Testin suorittaminen	133
EKG-testien tulokset Polar Flow -sovelluksessa	134
SpO2-mittaus	135
Veren happipitoisuuden mittaaminen	136
Veren happipitoisuuden mittaukset Polar Flow -sovelluksessa	136
Sykealueet	137
Nopeusalueet	137
Nopeusalueasetukset	137
Treenitavoite ja nopeusalueet	137
Treenin aikana	137
Treenin jälkeen	138
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta	138
Uintitilastot	138
Allasuinti	138
Altaan pituus -asetus	139
Avovesiuinti	139
Sykkeen mittaaminen vedessä	139
Uintitreenin aloittaminen	139
Uinnin aikana	139
Uinnin jälkeen	140
Ilmanpainemittari	142
Korkeustiedot treenien ulkopuolella	142
Sää	142
Virransäätöasetukset	144
Energianlähteet	144
Energianlähteiden yhteenveto	144
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa	145
Ääniohjaus	145
Puhelimen ilmoitukset	146
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön	146
Älä häiritse	146
Ilmoitusten katselu	147
Musiikin hallinta	148
Asetukset Polar Flow -sovelluksessa	148
Sykesensoritila	148
Sykesensoritilan ottaminen käyttöön	149
Sykkeen jakamisen keskeyttäminen	149
Lajiprofiilit	149
Vaihdettavat rannekkeet	149
Rannekkeen vaihtaminen	149
Yhteensopivat sensorit	150
Polar Verity Sense	150
Polar OH1 -optinen sykesensori	150
Polar H10 -sykesensori	150
Polar H9 -sykesensori	151
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori	151
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori	151
Kolmansien osapuolten tehosensorit	151
Sensoreiden yhdistäminen kelloon	151
Sykesensorin yhdistäminen kelloon	151

Polar H9, Polar H10	152
Polar OH1+, Polar Verity Sense	152
Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon	152
Pyöräasetukset	153
Rengaskoon mittaaminen	153
Poljintehosensorin kalibroiminen	154
Juoksusensorin yhdistäminen kelloon	154
Juoksusensorin kalibroiminen	154
Yhteyden poistaminen	154
Sennheiser MOMENTUM Sport -nappikuulokkeiden yhdistäminen	154
Yhteyden poistaminen	154
Polar Flow	156
Polar Flow -sovellus	156
Harjoitustiedot	156
Aktiivisuustiedot	156
Unitiedot	156
Lajiprofiilit	156
Kuvanjako	156
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen	156
Polar Flow -verkkopalvelu	157
Päiväkirjassasi	157
Raportit	157
Ohjelmat	157
Lajiprofiilit Polar Flow'ssa	157
Uuden lajiprofiilin lisääminen	157
Lajiprofiilin muokkaaminen	158
Harjoittelun suunnitteleminen	159
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla	159
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	160
Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella	162
Tavoitteiden synkronointi kelloon	162
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa	163
Suosikit	165
Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin:	165
Suosikin muokkaaminen	165
Suosikin poistaminen	165
Synkronointi	165
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen	165
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	166
Tärkeitä tietoja	167
Akku	167
Akun lataaminen	167
Lataaminen treenin aikana	168
Akun kesto	168
Akun tila ja ilmoitukset	169
Akun tilan kuvake	169
Akun ilmoitukset	169
Kellon huoltaminen	169
Kellon pitäminen puhtaana	169
Huolehdi optisesta sykesensorista.	169
Säilytys	170
Huolto	170
Huomioitavaa	170
Häiriöt treenin aikana	170
Terveys ja treenaaminen	170
Varoitus – pidä paristot lasten ulottumattomissa	171
Polar-tuotteen turvallinen käyttö	171
Tekniset tiedot	172
Polar Vantage M3	172

Polar FlowSync -ohjelma	173
Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus	173
Polar-tuotteiden vesitiiviyys	174
Lakisääteiset tiedot	174
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	175
Vastuunrajoitus	175

POLAR VANTAGE M3 -KÄYTTÖOHJE

Tutustu uuteen kelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysytyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/fi/vantage-m3.

ESITTELY

Onnittelut Polar Vantage M3:n valinnasta!

Polar Vantage M3 on älykäs urheilukello monipuoliselle urheilijalle. Siinä yhdistyy Polarin outdoor-kellojen kestävyys ja lippulaivamallien suorituskyky. Tämä tyylikäs multisport-kello on tehopakkaus treeniin ja palautumiseen: se tarjoaa yksilöllistä treeniopastusta ja valmennustyökaluja lukuisiin lajeihin sekä intuitiivisen ja automaattisen unen ja palautumisen seurannan. Lisäksi Polar Elixir™ -biomittausteknologia toimii pohjana sensoreille, jotka seuraavat kehosi jokaista reaktiota. Kaksitaajuuksinen GPS näyttää tarkan sijaintisi värillisillä topografisilla kartoilla, saat yksityiskohtaista reittiopastusta ja pääset nauttimaan edistyksellisistä outdoor-ominaisuuksista. Polar Vantage M3 -urheilukellon akku kestää jopa seitsemän päivää yhdellä latauksella, ja siinä on kirkas AMOLED-kosketusnäyttö. Tämä multisport-kello onkin monipuolisuuden huipentuma, joka on suunniteltu yhdistämään eri kellojemme parhaat puolet.

Polar Elixir™ -biomittausteknologioiden ansiosta Vantage M3 voi mitata [ihon lämpötilaa](#), [veren happipitoisuutta](#) ja sydämen sähköistä toimintaa [EKG-rannemittauksella](#) ja neljännen sukupolven optisella sykkeen mittauksella.

Treenikuormituksen ja palautumisen seurantatyökalut auttavat optimoimaan treenin ja välttämään ylikunnon. Ainutlaatuinen [Recovery Pro](#) -palautumistoiminto auttaa välttämään liiallista treenaamista ja vammoja. Se mittaa kehosi palautumista ja tarjoaa palautumisoppaan sekä ohjausta. Olennainen osa Recovery Pro -toimintoa on [Ortostaattinen testi](#), jonka tekemiseen voi nyt käyttää ranteesta tehtävää EKG-testiä yhdistetyn Polar-sykesensorin sijasta. [Training Load Pro](#) auttaa treenaamaan juuri sopivasti, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset.

Vantage M3 näyttää herätessäsi täyden analyysin kehosi palautumisesta yön aikana sekä ennusteen energiatasostasi ja vireystilastasi tulevana päivänä. [Sleep Plus Stages™](#) -unen seuranta tarkkailee univaiheitasi (REM-uni, kevyt uni ja syvä uni) sekä antaa unipalautetta ja numeerisen unituloksen. [Nightly Recharge™](#) on yön aikana tehtävä palautumisen mittausta, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. [Sleepwise™](#)-ominaisuus auttaa hahmottamaan, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan.

[FitSpark™](#)-treeniopas tarjoaa palautumis- ja valmiustasosi sekä treenihistoriasi mukaisia treenejä ja varmistaa siten, että olet valmiina uusiin koitoksiin. [Lepovaiheen optimointi](#) seuraa sykettäsi voimaharjoittelun aikana ja antaa yksilöllistä opastusta lepovaiheen sopivasta pituudesta. Toiminto ilmoittaa, kun olet riittävän palautunut aloittamaan seuraavan setin.

Kaksitaajuuksinen GPS ja [offline-kartat](#) pitävät sinut aina reitillä, joten voit tutustua uusiin paikkoihin turvallisesti mielin. Voit ladata yksityiskohtaisia topografisia karttoja Polar Flow -verkkopalvelusta ja siirtää ne kelloon tietokoneella. Treenien aikana kartat ovat saatavilla koko näytön karttanavigoinnin treeninäkymässä, ja treenien ulkopuolella voit käyttää niitä navigointinäköymän kautta. Voit käyttää offline-karttojen kanssa myös kellon muita navigointiominaisuuksia, joita ovat muun muassa [Reittiopastus](#), [Komoot-reitit](#), [Takaisin alkuun](#) ja [Takaisin samaa reittiä](#). Voit suunnitella yksityiskohtaisia reittejä [Komootissa](#) ja synkata ne kelloosi Polar Flow -sovelluksella. Näin sinulla on reittiopas aina mukana. Reitti- ja korkeusprofiilit auttavat hahmottamaan tarkemmin tulevan seikkailusi ja seuraamaan edistymistäsi reitillä. Kuljettu reitti auttaa palaamaan samaa reittiä takaisin. Takaisin samaa reittiä- ja Takaisin alkuun -toiminnot ohjaavat sinut takaisin treenisi lähtöpisteeseen – voit valita opastuksen samaa reittiä pitkin tai suoran suunnan alkupisteeseen.

Kellossa on edistyneitä ulkotreeniominaisuuksia, kuten [nousu-/laskunopeus](#), [VAM](#) ja 3D-nopeus. Nousu-/laskunopeus on reaaliaikainen nousujen ja laskujen mittaustoiminto, joka näyttää, kuinka monta metriä nouset tai laskeudut minuutissa, ja huomioi vain korkeussuuntaisen liikkumisen. VAM mittaa keskimääräistä nousunopeuttasi pystysuuntaisina metreinä tunnissa sekä 30 edellisen sekunnin aikana että kierroksen alusta lähtien. 3D-nopeus mittaa nopeuttasi ottaen huomioon sekä pysty- että vaakasuuntaisen liikkeen.

Polarin testeillä voit arvioida oman kuntotasosi ja seurata kehittymistäsi ajan mittaan. [Kävelytesti](#) on helppo, turvallinen ja toistettavissa oleva tapa mitata VO_{2max} -arvosi ja seurata aerobisen kuntosi kehitystä. [Juoksukuntotestin](#) avulla voit selvittää juoksusuorituksesi nykytason ja mukauttaa syke-, nopeus- ja tehoalueesi yksilöllisesti, jotta saat aina parhaan hyödyn lenkeistäsi. Voit selvittää testillä myös maksimisykkeesi. [Pyöräilykuntotesti](#) auttaa asettamaan yksilölliset tehoalueet ja kertoo funktionaalisen kynnystehosi. [Jalkojen palautumistesti](#) kertoo muutamassa minuutissa, ovatko jalkasi valmiina korkean intensiteetin treeniin. Erikoisvälineitä ei tarvita – kello riittää.

Muita keskeisiä ominaisuuksia:

- [Jatkuva syke seuranta](#) on toiminto, joka mittaa sykettä kellon ympäri. Yhdessä [24/7 aktiivisuuden seurannan](#) kanssa se antaa kattavan kuvan kaikesta päivittäisestä aktiivisuudestasi.
- Kellon [ohjatut Serene™-hengitysharjoitukset](#) auttavat rentoutumaan ja vähentämään stressiä.
- Huolehdi energiatasoistasi koko treenin ajan uuden [FuelWise™](#)-tankkausavustajan tuella. FuelWise™ muistuttaa sinua tankkaamaan ja auttaa pitämään energiatasot riittävinä pitkien treenien aikana.
- Voit myös seurata, miten kehosi käyttää eri [energianlähteitä](#) treenin aikana.
- [Hill Splitter™](#) -toiminnon avulla tiedät, kuinka suoriuduit treenin ylä- ja alamäissä. Hill Splitter tunnistaa automaattisesti kaikki ylä- ja alamäet nopeus-, matka- ja korkeustietojen perusteella.
- Tee juoksu- ja pyörälenkeistäsi entistä jännittävämpiä [Strava Live-segmenteillä](#). Saat ilmoituksia lähellä olevista segmenteistä, näet reaaliaikaista suoritustietoa segmenttien aikana ja voit tarkistaa tuloksesi heti suoritukseksi jälkeen.
- [Juoksuteho](#) antaa kattavan kuvan juoksuharjoituksen intensiteetistä.
- Edistyneet juoksutoiminnot, kuten [Running Index](#) ja [Juoksuohjelmat](#), auttavat seuraamaan kehitystä juoksulajeissa.
- [Uintitilastot](#)-ominaisuus havaitsee sykkeen, uintityylin, uintimatkan, vauhdin, vedot ja lepoajat automaattisesti. Järjestelmä pystyy seuraamaan uintimatkaa ja vetoja myös avovesiuinnissa.
- [Äänipalautus](#)-toiminnolla saat treenin aikana reaaliaikaisia ääniohjeita Polar Flow -sovelluksesta kuulokkeisiisi tai kaiuttimiisi.
- Polar Vantage M3:ssa on älykellojen keskeiset ominaisuudet: [musiikinhallinta](#), [sää](#) ja [puhelimien ilmoitukset](#).
- [Vaihdettavien rannekeiden](#) avulla voit mukauttaa kellon tyyliisi tilanteessa kuin tilanteessa.
- Polar Vantage M3 tukee yli 150 urheilulajia. Voit lisätä suosikkilajisi kelloon Polar Flow:ssa ja muokata lajikohtaisia treeninäkymiä mieltymystesi mukaan, jotta näet treeneissä haluamasi tiedot.
- [Sykesensoritilassa](#) voit helposti muuntaa Vantage M3:n sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Voit myös lähettää Vantage M3:lla sykkeesi [Polar Club-järjestelmään](#), kun käyt Polar Club -tunneilla.



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

OTA POLAR VANTAGE M3:STA 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 Polar Flow -sovellus treenin jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksestasi. Polar Flow -sovelluksesta näet myös, miten aktiivinen olet ollut päivän aikana, miten kehosi on palautunut treenaamisesta ja stressistä yön aikana sekä miten olet nukkunut. Yön aikana automaattisesti mitattujen Nightly Recharge -tietojen ja muiden mitattujen parametrien pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä erityisen rankkoina päivinä energiatasojen säätelyvinkkejä.

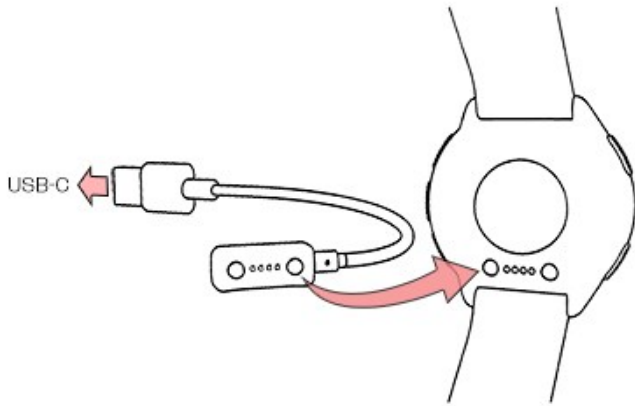
POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Kun kello synkronoi tiedot Flow-sovellukseen, ne synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös [Polar Flow-verkkopalveluun](#). Flow-verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi.

ALOITTAMINEN

KELLON ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

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



Voit myös aktivoida kellon pitämällä OK-nappia painettuna neljän sekunnin ajan.

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

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

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



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

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

VAIHTOEHTO A: KÄYTTÖÖNOTTO PUHELIMELLA JA POLAR FLOW -SOVELLUKSELLA



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

1. Pidä kello ja puhelin lähekkäin asetusten määrittämisen ajan.
2. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.
3. Lataa Polar Flow -sovellus puhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi.
5. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Polar Flow -sovelluksen **Aloita**-painiketta
6. Kun **Bluetooth-yhdistämispyynnön** vahvistusviesti tulee puhelimen näyttöön, tarkista, että puhelimesta näkyy sama koodi kuin kellossa.

7. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi.
8. Vahvista PIN-koodi kellossa napauttamalla näyttöä.
9. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
10. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Sovelluksessa saat opastuksen kirjautumista ja asennusta varten.

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



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

VAIHTOEHTO B: KÄYTTÖÖNOTTO TIETOKONEELLA

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

VAIHTOEHTO C: KÄYTTÖÖNOTTO KELLON KAUTTA

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



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

NAPPITOIMINNOT JA KOSKETUSNÄYTTÖ

NAPPITOIMINNOT

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



AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO

VALO/EKG	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Avaa valikko	Vahvista näytössä näkyvä valinta	Vaihda kellotaulua ajannäyttötilassa
Lukitse napit ja kosketusnäyttö pitämällä nappia painettuna	Palaa edelliselle tasolle Älä muuta asetuksia	Siirry treenin aloitustilaan pitämällä nappia painettuna	Selaa valintaluetteloita Muuta valittua arvoa
Kun teet EKG-testin, aseta sormesi tälle napille. Lisäohjeita on kohdassa EKG-rannemittaus .	Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä nappia painettuna Aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä nappia painettuna ajannäyttötilassa	Näytä lisätietoja kellotaulussa näkyvistä tiedoista painamalla nappia	

TREENIN ALOITUSTILA

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

TREENIN AIKANA

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Valaise näyttö	Keskeytä treeni painamalla kerran	Kierrosajan mittaaminen	Vaihda treeninäkymää
Lukitse näppäimet pitämällä nappia painettuna	Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä nappia painettuna	Avaa kartta-asetukset karttanavigointinäkyssä Jatka treenin tallentamista treenin keskeyttämisen jälkeen	

KOSKETUSVÄRINÄYTTÖ

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

- Vahvista valinnat ja valitse valikkokohteita napauttamalla näyttöä.
- Selaa valikkoa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.
- Vaihda [näkyvä](#) pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle.
- Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa.
- Katso ilmoitukset pyyhkäisemällä näytön alareunasta ylöspäin ajannäyttötilassa.
- Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

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 kädessä.

ELEET

Taustavalon aktivointi

Taustavalo syttyy automaattisesti päälle, kun käännät rannetta katsoaksesi kelloa.

Ilmoitusten katselu

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

Merkitse treenin aikana kierros

Merkitse treenin aikana kierros läpäyttämällä näyttöä napakasti sormilla. Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).

KELLOTAULU, NÄKYMÄT JA VALIKKO

KELLOTAULU

Voit muokata Polar Vantage M3:n kellotaulua valitsemalla kellotaulun tyylin ja värit valmiista vaihtoehdoista. Lisäksi voit valita, mitä widgettejä kellotaulussa näytetään. Widgettien avulla näet tietoa yhdellä vilkaisulla ja voit käyttää helposti erilaisia toimintoja. Katso lisätietoja kohdasta [Kellotaulun asetukset](#).



NÄKYMÄT

Voit vaihtaa Polar Vantage M3:n näkymää pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Näkymien kautta saat helposti ajantasaista ja hyödyllistä tietoa. Voit selata eri näkymiä pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja avata tarkempia näkymiä napauttamalla näyttöä. Voit valita näkymät, jotka kellossa näytetään. Katso lisätietoja kohdasta [Näkymät](#).





VALIKKO

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

Aloita treeni



Täältä voit aloittaa treenin. Siirry treenin aloitustilaan napauttamalla näyttöä tai painamalla OK-nappia ja valitse sitten haluamasi lajiprofiili.

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

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

Serene™ - ohjattu hengitysharjoitus



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

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

Strava Live -segmentit



Strava Live -segmentit

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

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

Tankkaus



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

Katso lisätietoja kohdasta [FuelWise](#).



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

Herätys

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



Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.

Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello napauttamalla näytön yläpuoliskoä. Mittaa kierrosaika painamalla OK-nappia. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-nappia.





Alaspäin laskeva ajastin

Voit asettaa ajastimen laskemaan alaspäin ennalta määritetystä ajasta.

Määritä alaspäin laskettava aika. Kun vahvistat ajan napauttamalla OK, alaspäin laskeva ajastin käynnistyy. Alaspäin laskeva ajastin lisätään kellotaulun yläreunaan.



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



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

[Treenin aikana.](#)



Ortostaattinen testi

Täällä voit tehdä Ortostaattisen testin, tarkastella viimeisimpiä tuloksiasi verrattuna keskiarvoosi ja nollata testijakson.

Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Ortostaattinen testi](#).

Jalkojen palautumistesti

Jalkojen palautumistesti kertoo muutamassa minuutissa, ovatko jalkasi valmiina korkean intensiteetin treeniin. Erikoisvälineitä ei tarvita – kello riittää.

Katso lisätietoja kohdasta [Jalkojen palautumistesti](#).

SpO2

SpO2-testi mittaa veren happipitoisuutta (SpO2) ja kertoo prosentteina, paljonko veressä on happea. Se voi auttaa hahmottamaan, miten kehosi sopeutuu tiettyihin tilanteisiin, kuten korkeaan ilmanalaan.

Lisätietoja on kohdassa [SpO2-mittaus](#).

EKG-testi

EKG-testi mittaa sydämesi tuottamien sähköisten signaalien ajoitusta ja voimakkuutta. Saat testin pohjalta EKG-käyrän ja tiedot keskisykkeestä, sykevälivaihtelusta, sykevälistä sekä pulssin saapumisajoista (PAT). Näitä mittauksia seuraamalla voit tarkkailla sydän- ja verisuoniterveyttäsi.

Lisätietoja on kohdassa [EKG-rannemittaus](#).

Kävelytesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Kävelytesti](#).

Juoksutesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Juoksukuntotesti](#).

Pyöräilytesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Pyöräilykuntotesti](#).

Kuntotesti

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

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



Voit muokata seuraavia tietoja kellossa:

- [Yleisasetukset](#)
- [Näkymät](#)
- [Kellotaulu](#)
- [Aika ja päivämäärä](#)
- [Fyysiset asetukset](#)



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

Kohdassa [Tietoja kellosta](#) voit tarkistaa kellosi laitetunnuksen, laiteohjelmistoversion, laitemallin ja A-GPS:n viimeisen voimassaolopäivän. Voit myös käynnistää kellon uudelleen, sammuttaa sen tai nollata kaikki tiedot ja asetukset.

TAUSTAVALO- JA NÄYTTÖASETUKSET

TAUSTAVALON AKTIVOINTI

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



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

TAUSTAVALON KIRKKAUS

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

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



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

NÄYTÖN AINA PÄÄLLÄ -TILA

Voit valita, näytetäänkö kellonaika aina näytöllä himmeänä vai sammutetaanko näyttö kokonaan, kun se ei ole käytössä. Oletusasetus on, että näyttö sammutetaan kokonaan. Jos haluat muuttaa asetusta, siirry kohtaan **Yleiset Asetukset > Näyttö aina päällä** ja valitse **Näytä aika**.




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



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

Treenin aikana

Näyttö aina päällä -asetus on saatavilla [pikavalikossa](#) treenin aloitustilassa ja treenin ollessa keskeytetty. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Huomaa, että Aina päällä -asetus kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin ja voi myös vaikuttaa näytön linkaareen.

1. Paina treenin aloitustilassa VALO-nappia tai napauta , niin pääset pikavalikkoon. Treenin aikana: keskeytä treeni TAKAISIN-napilla ja avaa pikavalikko VALO-napilla.
2. Valitse **Näyttö aina päällä** ja valitse **Pois päältä**, **Vain tässä treenissä** tai **Vain tässä lajissa**.

Jos valitset **Vain tässä treenissä**, asetus palaa oletusasetukseen **Pois päältä**, kun lopetat treenin. Jos valitset **Vain tässä lajissa**, asetusta käytetään myös tulevissa tämän lajin treeneissä.

PUHELIMEN JA KELLON YHDISTÄMINEN

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

Ennen kuin yhdistät puhelimen:

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

Puhelimen yhdistäminen:

1. Avaa 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 M3:n aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus osaa muodostaa yhteyden kelloon. Siirry Flow-sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Vantage M3.

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

YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys puhelimeen poistetaan seuraavasti:

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

LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

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



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

PUHELIMELLA TAI TABLETILLA

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



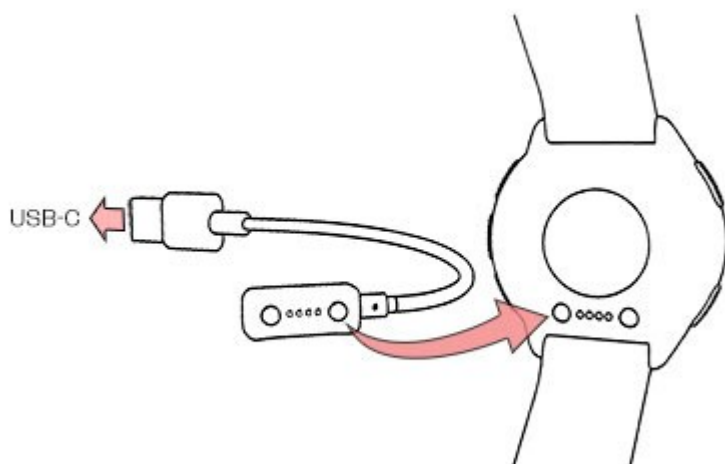
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

TIETOKONEEN KAUTTA

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

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

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



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

ASETUKSET

YLEISET ASETUKSET

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

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkronoi**
- **Pyöräasetukset** (Näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilynsensorin)
- **Jatkuva syke seuranta**
- **Palautumisen seuranta**
- **Lentotila**
- **Näytön kirkkaus**
- **Näyttö aina päällä**
- **Älä häiritse**
- **Puhelimen ilmoitukset**
- **Musiikin hallinta**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Aktiivisuusmuistutus**
- **Värinä**
- **Paikannussatelliitit**

YHDISTÄ JA SYNKRONOI

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

PYÖRÄASETUKSET



Pyöräasetukset näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilynsensorin.

- **Rengaskoko:** Määritä rengaskoko millimetreinä. Voit asettaa kooksi 10–3 999 mm. Katso ohjeet rengaskoon mittaamiseen kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).
- **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloon poljintehosensorin.
- **Käytössä olevat sensorit:** Näet kaikki pyörään linkitetyt sensorit.

JATKUVA SYKESEURANTA

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

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

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 syke seurannan käyttöön, mikäli se ei ole vielä käytössä. Nightly Recharge -toiminto

edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Valitse **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Jos valitset **Päällä vain yöaikaan** -tilan, aseta syke seuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmeno aikaasi.

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.

NÄYTÖN KIRKKAUS

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

NÄYTTÖ AINA PÄÄLLÄ

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

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

ÄLÄ HÄIRITSE

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

PUHELIMEN ILMOITUKSET

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

MUSIIKIN HALLINTA

Valitse **Treeninäyttö**, kun haluat hallita musiikkia treenien aikana. Valitse **Näkymät**, kun haluat saada hallintapainikkeet näkyviin muulloin kuin treenatessa. Musiikin hallinta on oletusarvoisesti käytössä, mutta jos et halua käyttää sitä, voit poistaa sen käytöstä poistamalla molemmat valinnat. Kun olet valmis, valitse **Tallenna**.

YKSIKÖT

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

KIELI

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

AKTIIVISUUSMUISTUTUS

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

VÄRINÄ

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

PAIKANNUSSATELLIITIT

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

VALITSE NÄKYMÄT

Polar Vantage M3:n näkymien kautta saat helposti ajantasaista ja hyödyllistä tietoa. Pääset eri näkymiin pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle tai käyttämällä YLÖS- tai ALAS-nappia. Voit selata kellotauluja pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle tai painamalla YLÖS- ja ALAS-nappeja ja avata tarkempia tietoja painamalla näyttöä tai OK-nappia. Valitse kellossa näytettävät näkymät kohdasta **Asetukset > Näkymät**.

Päivittäinen aktiivisuus



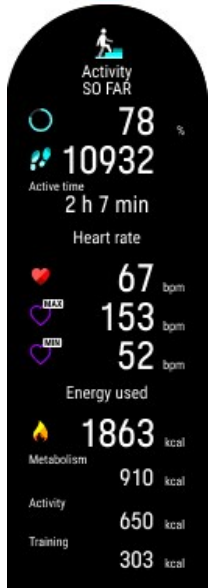
Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrää.

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

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

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

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

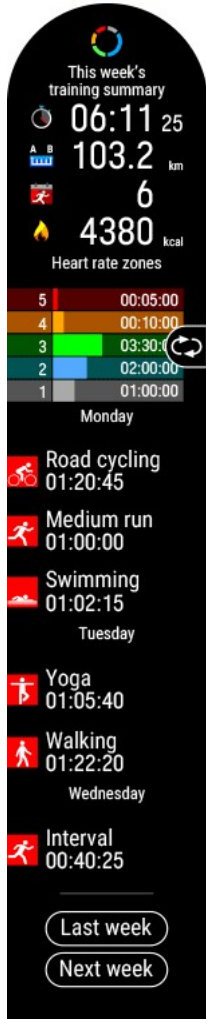


Viikon yhteenveto



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

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

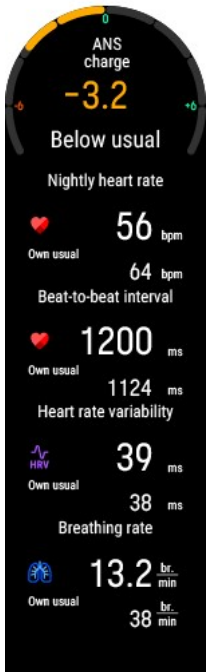


Nightly Recharge



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

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

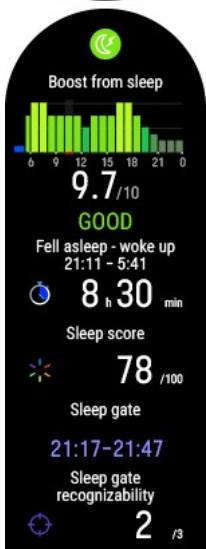


Unen antama vireys



Unen antama vireys -kaaviosta näet, miten viimeaikaisen unesi odotetaan vaikuttavan vireystilaasi päivän mittaan. Mitä vaaleampi ja korkeampi palkki, sitä korkeampi unipohjainen vireystasosi on. **Unipohjainen vireystulos** tiivistää päivän ennusteen yhdeksi numeroksi, mikä helpottaa päivien vertailua keskenään. Näet tarkempia tietoja napauttamalla näyttöä.

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



Yönaikainen ihon lämpötila



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

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



Kardiokuorman status

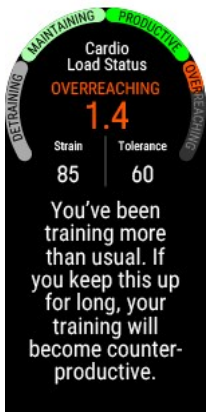


Kardiokuorman status kertoo lyhytaikaisen treenikuormituksen eli **Rasituksen** ja pitkäaikaisen treenikuormituksen eli **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perusteella, onko treenisi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää vai ylikuormittavaa.

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

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

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

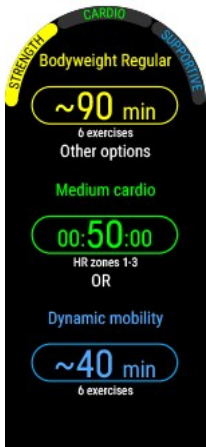


FitSpark-treeniopas



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

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



Navigointi

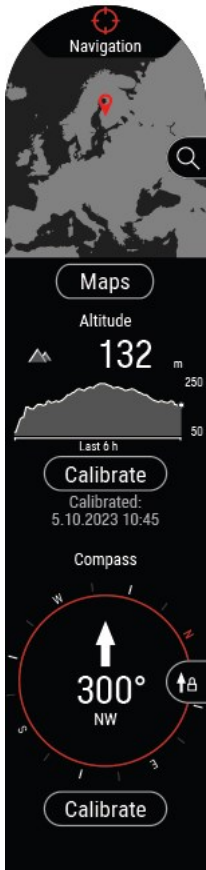


Navigointinäkymä näyttää korkeuden, neljä ilmansuuntaa ja sijaintisi kartalla. Kun napautat näyttöä, pääset seuraaviin toimintoihin:

- Napauttamalla karttaa pääset offline-karttoihin treenien ulkopuolella. Katso lisätietoja kohdasta [Offline-kartat](#).
- Valitse **Kartat**, niin näet kellon tallennetut kartat ja niiden käyttämisen tallennustilan. Voit myös vaihtaa karttaa tai antaa kellon valita sen automaattisesti sijainnin mukaan.
- Katso korkeutesi ja kuuden edellisen tunnin korkeusprofiili.
- Voit kalibroida korkeutesi valitsemalla **Kalibro**. Valitse sitten kalibrintimenetelmä: **Annan nykyisen korkeuden**, **Anna puhelimen kalibroida** tai **Käytä kellon sijaintia**.
- Treenien ulkopuolella voit käyttää kompassia navigointinäkymässä. Kalibroi kompassi vierittämällä näytön alareunaan ja valitsemalla **Kalibro**. Voit lukita nykyisen suuntimasi painamalla kompassinäkymässä **OK**-nappia. Poikkeama lukitusta suuntimasta näkyy tämän jälkeen punaisena.



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.



Auringonnousu ja -lasku



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

- Auringonlasku – iltahämärä
- Aamuhämärä – auringonnousu
- Päivän pituus



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

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

Sää



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

Katso lisätietoja kohdasta [Sää](#).





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

Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

KELLOTAULUN ASETUKSET

Näet kellotauluasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Kellotaulu**.

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

ASETTELU

Valitse kellotaulun asettelu valmiista vaihtoehdoista:

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



VIISARIT JA TAUSTA


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



VÄRITEEMA

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

WIDGETIT

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



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



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



Tämänhetkinen syke-widgetistä näet hetkellisen sykkeesi kellotaululta, kun jatkuva sykeseuranta on käytössä. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti yksityiskohtaiseen [Päivittäinen aktiivisuus](#) -näkymään. Päivittäinen aktiivisuus -näkyimestä voit tarkistaa kulloisenkin sykkeesi, päivän korkeimman ja alhaisimman sykkeesi sekä edellisen yön alhaisimman sykkelukemasi.



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



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



Päivänvalo-widgetistä voit tarkistaa, milloin aurinko nousee ja laskee senhetkisessä sijainnissasi. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti yksityiskohtaiseen [Auringonnousu ja -lasku](#) -näkymään.



Napauttamalla **Navigointi**-widgettiä pääset nopeasti yksityiskohtaiseen [Navigointi](#)-näkymään, jonka kautta voit käyttää esimerkiksi offline-karttoja treenien ulkopuolella.



Kompassi-widgetistä voit nopeasti tarkistaa suunnan. Kompassin neulan punainen pää osoittaa pohjoiseen. Widgetin napauttaminen avaa kompassin yksityiskohtaisessa [Navigointi](#)-näkyimässä, jossa voit myös kalibroida kompassin. Kompassi on kalibroitava, ennen kuin widgettiä voi käyttää.



Korkeus-widgetti näyttää kulloisenkin korkeutesi. Widgetin napauttaminen avaa korkeustiedot yksityiskohtaisessa [Navigointi](#)-näkyimässä.



Napauttamalla **EKG**-widgettiä pääset nopeasti [EKG-testiin](#).



Napauttamalla **SpO2**-widgettiä pääset nopeasti [veren happipitoisuuden mittaukseen](#).



Napauttamalla **Hyppytesti**-widgettiä pääset nopeasti [Jalkojen palautumistestiin](#).



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



Musiikin hallinta -widgettiä napauttamalla voit keskeyttää ja käynnistää musiikin toiston suoraan kellotaulusta. Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).



Aktivoi taskulampputila napauttamalla **Taskulamppu**-widgettiä. Näytön valo alkaa loistaa enimmäiskirkkaudella. Sammuta taskulamppu painamalla TAKAISIN-painiketta.





Napauttamalla **Sekuntikello**-widgettiä pääset kellosi sekuntikelloon. Käynnistä sekuntikello napauttamalla näytön yläpuolisko. Mittaa kierrosaika painamalla OK-nappia. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-nappia.



Herätys-widgetti näyttää seuraavan asetetun herätyksen. Voit asettaa herätyksen napauttamalla widgettiä. Valitse herätyksen toisto: **Pois**, **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran**, **Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.



Napauttamalla **Alasp.laskeva ajastin** -pienoisohjelmaa pääset nopeasti alaspäin laskevan ajastimen asettamiseen. Määritä alaspäin laskettava aika ja vahvista se napauttamalla vihreää valintamerkkiä, niin alaspäin laskeva ajastin käynnistyy. Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värinällä ja äänimerkillä. Käynnistä ajastin uudelleen napauttamalla  tai peruuta toiminto ja palaa ajannäyttötilaan napauttamalla .



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

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



AIKA JA PÄIVÄMÄÄRÄ

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

AIKA

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



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

PÄIVÄMÄÄRÄ

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



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

VIIKON ENSIMMÄINEN PÄIVÄ

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



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

FYYSISET ASETUKSET

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

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- **Paino**
- **Pituus**
- **Syntymäaika**
- **Sukupuoli**
- **Treenitausta**
- **Aktiivisuustavoite**
- **Unesi tavoiteaika**
- **Maksimisyke**
- **Leposyke**
- **VO₂max**
- **Pidän kelloa**

PAINO

Määritä painosi kiloina (kg) tai paunoina (lbs).

PITUUS

Määritä pituutesi senttimetreinä (metrinen) tai jalkoina ja tuumina (brittiläinen).

SYNTYMÄAIKA

Määritä syntymäaikasi. Päiväyksen järjestys riippuu valitsemastasi päivämäärän ja ajan näyttömuodosta (24 t: päivä – kuukausi – vuosi / 12 t: kuukausi – päivä – vuosi).

SUKUPUOLI

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

TREENITAUSTA.

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

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

AKTIIVISUUSTAVOITE

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

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

Taso 1

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

Taso 2

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

Taso 3

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

UNESI TAVOITEAIKA

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

MAKSIMISYKE

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

HR_{max} -arvoa käytetään energiankulutuksen arvioimiseen. HR_{max} on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma HR_{max} -arvosasi on tehdä maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR_{max} on erittäin tärkeä myös treenin tehon määrittelyssä. Se on yksilöllinen ja riippuu iästä ja perinnöllisistä tekijöistä. Voit selvittää maksimisykkeesi tekemällä [Juoksukuntotestin](#).

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.

Leposykkeiden mittaaminen:

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

VO₂MAX

Määritä VO_{2max}.

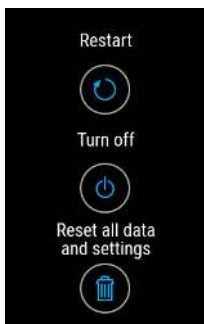
VO_{2max} (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO_{2max} voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit). Voit selvittää VO_{2max}-arvosi tekemällä [Juoksukuntotestin](#) tai [Pyöräilykuntotestin](#).

PIDÄN KELLOA

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

TIETOJA KELLOSTA

Voit tarkistaa kellon laitetunnuksen, laiteohjelmistoversion, laitemallin, A-GPS:n voimassaolon ja Polar Vantage M3:n lakisäätöiset tiedot. Käynnistä kello uudelleen, sammuta se tai nollaa kaikki tiedot ja asetukset.



Käynnistä uudelleen: Jos kellossa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Kellon käynnistäminen uudelleen ei poista siihen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietojasi. Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä TAKAISIN- ja ALAS-nappia yhtä aikaa painettuina 10 sekunnin ajan.

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


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

Selaa alaspäin kohtaan **Lisenssit** ja katso **Sertifikaatit**-kohdasta Polar Vantage M3:a koskevat lakisäätöiset tiedot.

PIKA-ASETUKSET

Pika-asetusvalikko



Avaa **Pika-asetusvalikko** pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa. Selaa pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle tai oikealle ja valitse toiminto napauttamalla näyttöä. Voit valita pika-asetusvalikossa näytettävät toiminnot napauttamalla  -kuvaketta.

- **Herätys:** Valitse herätyksen toistoksi: **Pois, Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.
- **Alaspäin laskeva ajastin:** Aseta alaspäin laskeva ajastin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Vahvista ja käynnistä ajastin napauttamalla lopuksi vihreää vahvistusmerkkiä.
- **Älä häiritse:** Ota älä häiritse -toiminto käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla älä häiritse -kuvaketta. Kun älä häiritse -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluista annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.
- **Lentotila:** Ota lentotila käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla lentotilakuvaketta. Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.
- **Taskulamppu:** Aktivoi taskulampputila napauttamalla taskulamppukuvaketta. Näytön valo alkaa loistaa enimmäiskirkkaudella. Sammuta taskulamppu painamalla TAKAISIN-painiketta.

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

NÄYTTÖKUVAKKEET



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



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



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



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



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

UUELLEENKÄYNNISTYS JA TEHDASASETUSTEN PALAUTTAMINEN

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

KELLON KÄYNNISTÄMINEN UUELLEEN

1. Paina kellon TAKAISIN-nappia ja siirry kohtaan **Asetukset > Tietoja kellosta**.
2. Vieritä alareunaan asti ja valitse **Käynnistä kello uudelleen**.

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä TAKAISIN- ja ALAS-nappia yhtä aikaa painettuina 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** -nappia.
5. Jos synkronoit kellon Flow-sovelluksella, poista kello puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on luettelossa.

Palauta tehdasasetukset kellosta

1. Paina kellon TAKAISIN-nappia ja siirry kohtaan **Asetukset > Tietoja kellosta**.
2. Vieritä alareunaan asti ja valitse **Nollaa tiedot**.

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

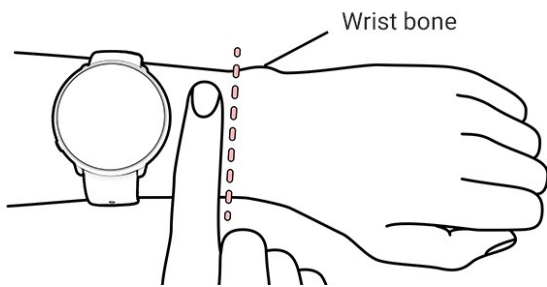
RANTEESTA TEHTÄVÄ SYKKEEN MITTAUS

Kello mittaa sykettä ranteestasi [Polar Elixir™ -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla](#). Vaikka keho antaa useita subjektiivisia merkkejä toiminnastaan treenin aikana (rasittumisen tunne, hengitystiheys, fyysiset tuntemukset), mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

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

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

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



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

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

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



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

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

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



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

TREENIN ALOITTAMINEN

1. [Aseta kello ranteeseesi](#) ja kiristä ranneke.
2. Siirry treenin aloitustilaan jommallakummalla seuraavista tavoista: pidä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.



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

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

Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan.

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



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



~ 32 h Arvioitu treeniaika nykyisillä asetuksilla. Arvioitua treeniaikaa voi pidentää käyttämällä [virransäästöasetuksia](#).

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.

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

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

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

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-nappia painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



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

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



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

MULTISPORT-HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

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

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

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

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



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



Virransäästöasetukset:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Virransäästöasetukset](#).



Näyttö aina päällä:

Valitse **Näyttö aina päällä** ja valitse **Pois päältä**, **Vain tässä treenissä** tai **Vain tässä lajissa**.

Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Jos valitset **Vain tässä treenissä**, asetus palaa oletusasetukseen **Pois päältä**, kun lopetat treenin. Jos valitset **Vain tässä lajissa**, asetusta käytetään myös tulevilla tämän lajin treeneillä.

Huomaa, että Aina päällä -asetus kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin.



Jaa syke muihin laitteisiin:

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



Kalibroi kompassi:

Kalibroi kompassi noudattamalla näytön ohjeita.



Treeniehdotukset:

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



Altaan pituus:

Uinti-/Allasuinti-profiilia käyttäessä on tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Siirry Altaan pituus -asetukseen napauttamalla **Altaan pituus** -kohtaa ja muuta tarvittaessa aiemmin määritettyä altaan pituutta. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva vähimmäispituus on 17 metriä/jaardia.



Altaan pituus -asetukseen pääsee vain pikavalikosta treenin aloitustilassa.



Kalibroi tehosensori:

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.



Juoksusensorin kalibrointi:

Jos olet yhdistänyt kelloosi Bluetooth-juoksusensorin, voit kalibroida sensorin pikavalikosta. 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-nappia. Aseta juoksemasi matkan todellinen pituus ja paina OK-nappia. Kalibrointikerroin on päivitetty.



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

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

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



Tämä vaihtoehto näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloosi juoksusensorin.



Suosikit:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Suosikit](#).



Kisavauhti:

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

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

Katso lisätietoja kohdasta [Kisavauhti](#).



Intervalliajastin:

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

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

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Alaspäin laskeva ajastin:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Reitit:

Reitit-kohdasta voit katsoa reitit, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelun treenin analyysinäkymässä ja synkannut kelloosi. Myös Komoot-reitit löytyvät täältä.

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

Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).



Reitit ovat käytettävissä treenin aloitustilan pikavalikossa vain, jos GPS on käytössä lajiprofiilissa.



Takaisin alkuun:

Ota käyttöön Takaisin alkuun (**Linnuntietä**)- tai (**Samaa reittiä**)-ominaisuus.

Lisätietoja on kohdassa [Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun](#).



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

Kun valitset treenille treenitavoitteen, **Suosikit**-, **Treeniehdotukset** 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-nappia, ja valitse sitten toinen tavoite.

TREENIN AIKANA

TREENINÄKYMIEH SELAAMINEN

Voit selata harjoitusnäkyä 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



Kallistuskulman mittaus

Korkeuskaavio ja tämänhetkisen korkeutesi (kalibroi korkeus manuaalisesti painamalla OK-nappia)

Nousu

Lasku



Tämänhetkisen segmentin (tasamaa, ylämäki tai alamäki) matka

Nousu/lasku

Nopeus/vauhti

Ylämäkien/alamäkien määrä



Sijaintisi ja kuljettu reitti kartalla

Ilmansuunnat

Kartan mitta-asteikko

Katso lisätietoja kohdasta [Offline-kartat](#).



Suuntima

Ilmansuunnat



Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke

Maksimisyke



Tehokäyrä ja hetkellinen tehosi

Keskiteho

Maksimiteho



Kellonaika

Kesto



Musiikin hallinta

Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

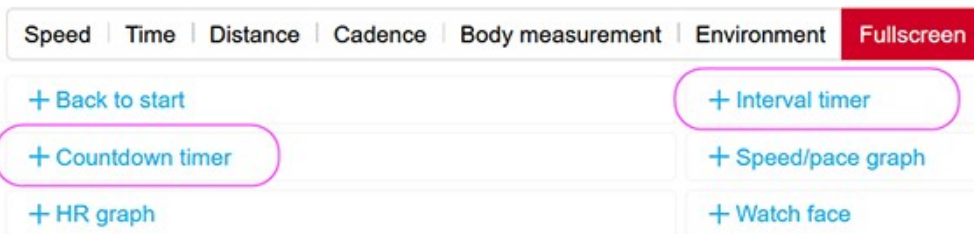
NÄYTÖN ASETTAMINEN AINA PÄÄLLÄ

Näyttö aina päällä -asetus on saatavilla pikavalikossa, kun treeni on keskeytetty. Jos valitset Aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisä ajan. Huomaa, että Aina päällä -asetus kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin ja voi myös vaikuttaa näytön elinkaareen.

1. keskeytä treeni TAKAISIN-napilla ja avaa pikavalikko VALO-napilla.
2. Valitse **Näyttö aina päällä** ja valitse **Pois päältä**, **Vain tässä treenissä** tai **Vain tässä lajissa**. Jos valitset **Vain tässä treenissä**, asetus palaa oletusasetukseen **Pois päältä**, kun lopetat treenin. Jos valitset **Vain tässä lajissa**, asetusta käytetään myös tulevissa tämän lajin treeneissä.

AJASTIMIEN ASETTAMINEN

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



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

Intervalliajastin



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

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

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

Pysäytä ajastin painamalla OK-nappia ja valitsemalla **Pysäytä ajastin**.

Alaspäin laskeva ajastin



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

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

1. Siirry **Alaspäin laskeva ajastin** -näkömään ja paina OK-nappia.
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, paina OK-nappia ja valitse **Aloita**.

Pysäytä ajastin painamalla OK-nappia ja valitsemalla **Pysäytä ajastin**.

SYKE-, NOPEUS- TAI TEHOALUEEN LUKITSEMINEN

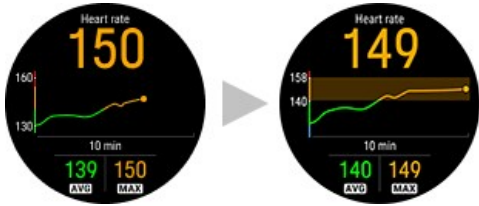
Voit lukita nykyisen syke-, nopeus-/vauhti- tai tehoalueesi ZoneLock-toiminnolla ja varmistaa siten, että pysyt treenin aikana valitulla alueella ilman, että sinun tarvitsee katsoa kelloasi. Jos siirryt treenin aikana lukitun alueen ulkopuolelle, kello värisee.

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

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

Sykealueen lukitseminen

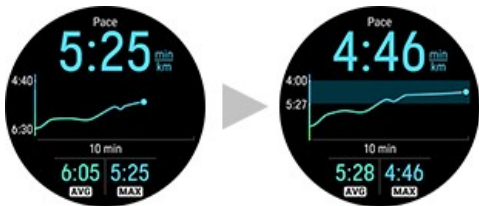
Lukitse nykyinen sykealue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Sykekaavio-**näkymässä tai missä tahansa Flow-palvelun muokattavassa näkymässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen

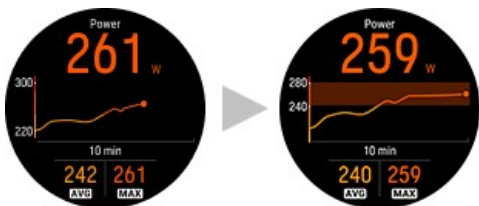
Lukitse nykyinen nopeus-/vauhtialue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio-**näkymässä.



Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

Tehoalueen lukitseminen

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

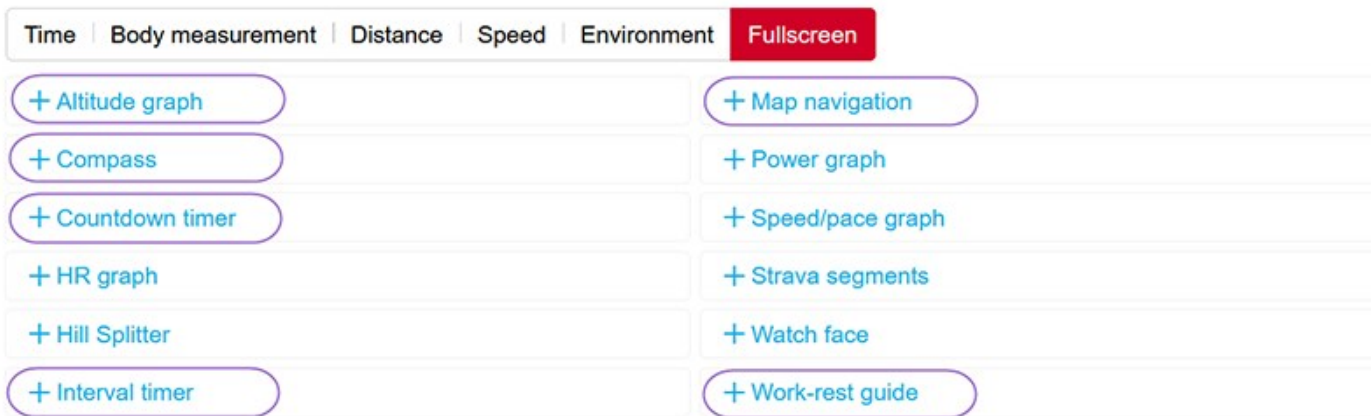


Poista alueen lukitus pitämällä OK-nappia painettuna uudelleen.

KIERROSAJAN MITTAAMINEN

Voit merkitä kierroksia itse manuaalisesti, tai kello voi merkitä niitä automaattisesti.

Merkitse kierros manuaalisesti painamalla OK-nappia tai läpäyttämällä näyttöä napakasti sormilla. Voit ottaa **Läpäytys-**toiminnon käyttöön haluamasi lajiprofiilin asetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Huomaa, että seuraavissa koko näytön näkymissä OK-nappia käytetään eri tarkoitukseen. Näissä näkymissä voit merkitä kierroksen läpäyttämällä näyttöä.



Automaattinen kierros voidaan merkitä matkan, keston tai sijainnin perusteella. Voit ottaa automaattisen kierroksen käyttöön haluamasi lajiprofiilin asetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Sijaintiin perustuva**, kierros mitataan aina, kun saavut harjoituksen aloituspisteeseen.

LAJIN VAIHTAMINEN MULTISPORT-HARJOITUKSEN AIKANA

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

TREENAAMINEN TREENITAVOITTEEN MUKAAN

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



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

TAI

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

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



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



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



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

Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä

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

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



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

Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen

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

Ilmoitukset

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

TREENIN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

Voit keskeyttää treenin painamalla nappia.

Voit jatkaa treeniä painamalla OK-nappia. Voit lopettaa sen pitämällä TAKAISIN-nappia painettuna.



Jos lopetat treenin sen keskeyttämisen jälkeen, keskeyttämisen jälkeen kulunutta aikaa ei lasketa mukaan treenin kokonaiskestoon.

Lopeta treenin tallennus pitämällä nappia painettuna.

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

HARJOITUSTEN YHTENVETO

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



Syke

Treenin aikainen keski- ja maksimisykkeesi

Treenin Kardiokuorma



Sykealueet

Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika



Energiankulutus

Treenin aikana kulutettu energia

Hiilareita

Proteiini

Rasva

Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Vauhti/nopeus

Treenin keski- ja maksimivauhti/-nopeus

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



Nopeusalueet

Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika



Poljinnopeus/askeltiheys

Keski- ja maksimipoljinnopeus tai -askeltiheys treenin aikana



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



Treenin aikana kuljettu reitti



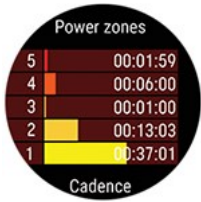
Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi
Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana
Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana



Teho

Keskiteho
Maksimiteho
Lihaskuorma



Tehoalueet

Eri tehoalueilla viettämäsi aika



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



Hill Splitter

Ylä- ja alamäkien kokonaismäärä
Ylä- ja alamäkien kokonaispituus
Katso mäkikohtaiset nousu-/laskutiedot painamalla OK-nappia
Katso lisätietoja kohdasta [Hill Splitter](#)



Kierrokset / Automaattiset kierrokset

Kierrosten lukumäärä, paras kierros ja kierrosten keskimääräinen kesto.

Voit selata seuraavia tietoja painamalla OK-nappia:

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



Multisport-harjoituksen yhteenveto

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

Treeniyhteenvetojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:



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

TREENITIEDOT POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

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

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

HARJOITUSTIEDOT POLAR FLOW -VERKKOPALVELUSSA

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

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

OMINAISUUDET

SMART COACHING

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

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostaattinen testi](#)
- [Kävelytesti](#)
- [Jalkojen palautumistesti](#)
- [Pyöräilykuntotesti](#)
- [Juoksukuntotesti](#)
- [Kuntotesti rannesykemittarin kanssa](#)
- [Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus](#)
- [Sleep Plus Stages™ -unenseuranta](#)
- [Päiväaikaisen vireystilan opas SleepWise™](#)
- [Yönaikainen ihon lämpötila](#)
- [FitSpark™ - päivittäinen treeniopas](#)
- [Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella](#)
- [Serene™ - ohjattu hengitysharjoitus](#)
- [FuelWise™](#)
- [Juoksuteho ranteesta](#)
- [Polar-juoksuohjelma](#)
- [Running Index](#)
- [Älykkäät kalorit](#)
- [Treenin vaikutus](#)
- [Jatkuva syke seuranta](#)
- [Aktiivisuuden seuranta 24/7](#)
- [Aktiivisuusopas](#)
- [Aktiivisuuden vaikutus](#)

TRAINING LOAD PRO

Uusi Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten treenisä kuormittavat kehoasi, ja auttaa ymmärtämään, miten kuormitus vaikuttaa suoritukseesi. Training Load Pro ilmoittaa treenin sydämellesi ja verenkiertojärjestelmällesi aiheutuneen treenikuormituksen **Kardiokuorma**-arvona, ja **Koettu kuorma** -toiminnolla voit määrittää itse kokemasi rasituksen. Training Load Pro antaa myös tuki- ja liikuntaelimistösi treenikuormituksesta kertovan arvon (**Lihaskuorma**). Kun tiedät kuhunkin elimistösi osaan kohdistuvan kuormituksen, voit optimoida treenaamisen kuormittamalla oikeaa kehon osaa oikeaan aikaan.

Kardiokuorma

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

Koettu kuorma

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



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

Lihaskuorma

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

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

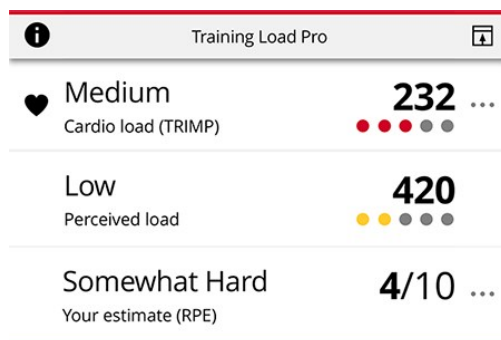


Lihaskuorma lasketaan tehotiedoista, joten saat Lihaskuorma-arvon juoksulenkeistäsi. Pyörälenkeistäsi saat sen vain käyttämällä erillistä [poljintehosensoria](#).

Treenikuormitus yksittäisestä treenistä

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

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



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

● ● ● ● ● **Erittäin korkea**

● ● ● ● ● **Korkea**

● ● ● ● ● **Keskitaso**

● ● ● ● ● Matala

● ● ● ● ● Erittäin matala

Rasitus ja Sietokyky

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

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

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

Kardiokuorman status

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

Kardiokuorman status kellossa

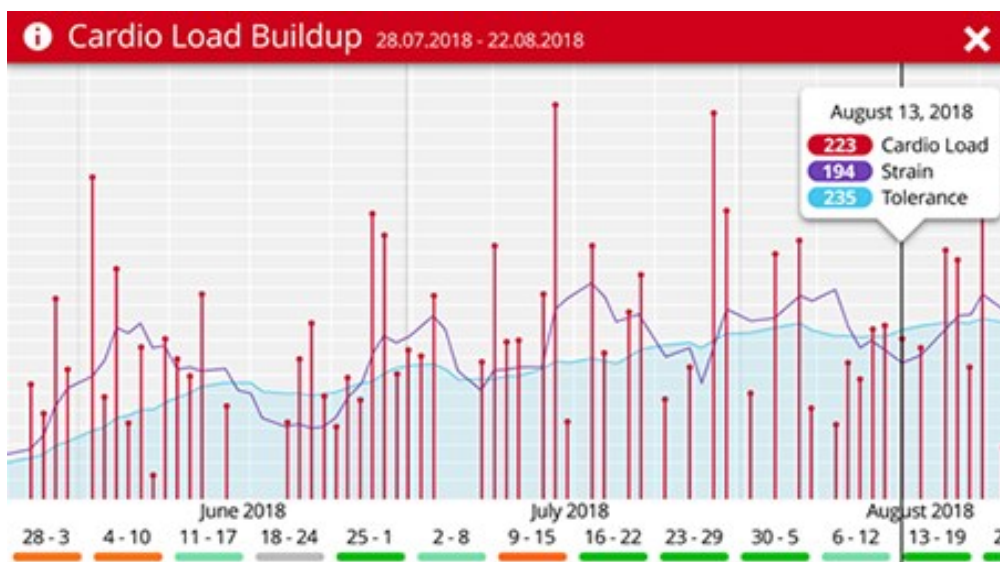
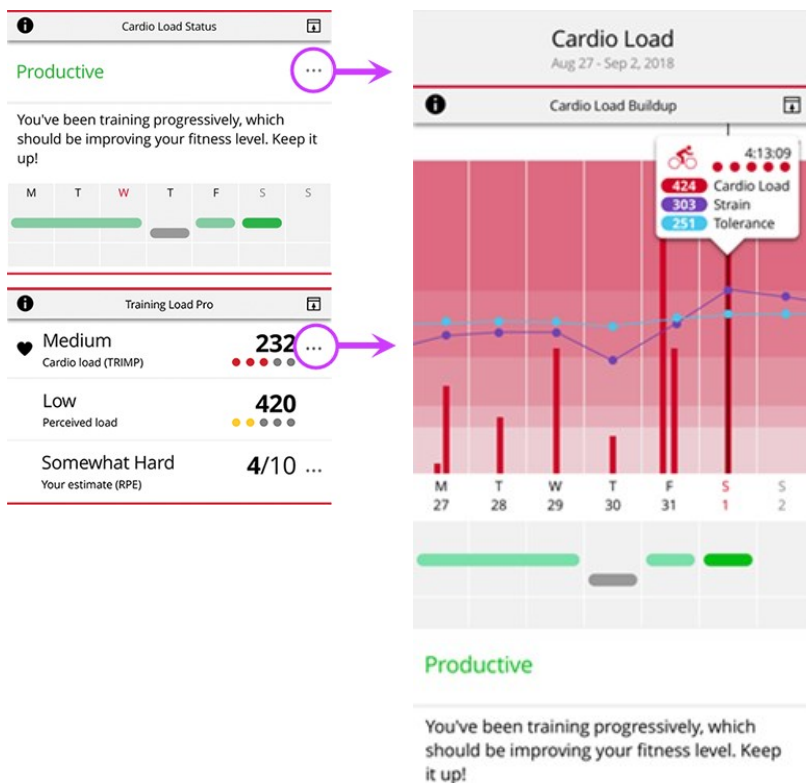
Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **Kardiokuorman status** -näkymän.



1. Kardiokuorman statussen kuvaaja
2. **Kardiokuorman status** ja Kardiokuorman statussen numeerinen arvo (= Rasitus jaettuna Sietokyvyllä)
 - **Ylikuormittava** (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):
 - **Kehittävä** (kuorma kasvaa hitaasti)
 - **Ylläpitävä** (hieman tavallista alhaisempi kuorma)
 - **Aliharjoittelu** (tavallista huomattavasti alhaisempi kuorma)
3. **Rasitus** ja **Sietokyky**
4. Kardiokuorman statussen 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 treenin yhteenvedosta (Training Load Pro -moduulissa) kolmen pisteen kuvaketta.



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



Kardiokuorman status

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

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

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

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

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

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

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 sykeväli vaihteluarvoja 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. Tätä varten sinulle esitetään subjektiivisia palautumiskysymyksiä, jotka koskevat lihastesi kipeyttä, kokemaasi räsytystä ja nukkumistasi.

Palautumisopas ja päivittäinen treenisuositus

Recovery Pro antaa sinulle palautetta sydän- ja verenkiertoelimistösi palautumistilasta ja pitkän aikavälin treenin ja palautumisen välisestä tasapainosta. Päivittaiset 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 treenesi 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 statussesi on saatavilla (olet treenannut sykemittarin kanssa vähintään kolmena päivänä).
- Olet tehnyt vähintään kolme Ortostaattista testiä viimeksi kuluneiden seitsemän päivän aikana.
- Olet vastannut koettua palautumista koskeviin kysymyksiin kolme kertaa seitsemän päivän aikana.

1. Ota Recovery Pro käyttöön

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

2. Aseta Ortostaattinen testi vähintään kolmelle aamulle viikossa

Kun Recovery Pro 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 päivittaisen 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 samantyyppisissä 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.

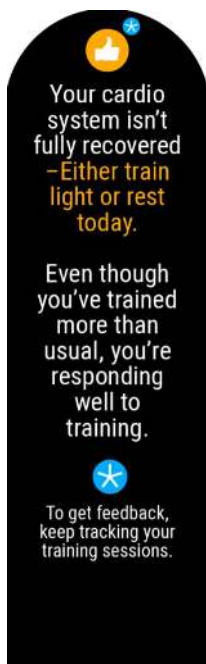
Kysymykset on suunniteltu niin, että ne auttavat selvittämään, vaikuttaako jokin palautumiseesi. Palautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi liiallinen lihasväsymys, henkinen paine tai vain huonot yöunet. Palautumista koskevia kysymyksiä ovat seuraavat:

- **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

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

1. Katso tarkemmat tiedot painamalla näyttöä tai OK-nappia. Näet ensin Kardiokuorman statuksen (Aliharjoittelu, Ylläpitävä, Kehittävä tai Ylikuormittava), joka on osa Training Load Protan. Kun olet kerännyt tarpeeksi palautumistietoa, näet tässä näkyssä päivittäisen treenisuosituksesi.
2. Siirry palautumisoppaaseen pyyhkäisemällä näyttöä tai selaamalla napeilla alaspäin. Näet yksityiskohtaisemman palautumisoppaan napauttamalla Lisää tai painamalla OK-nappia. 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 päivittäinen treenisuositus, joka perustuu päivän Ortostaattisen testin tulokseen sekä palautumista koskevien kysymysten vastauksiin, testi- ja vastaushistoriaan ja pitkän aikavälin treenitietoihin (Kardiokuorma), jos sellaisia on saatavilla. 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

Voit tehdä testin joko yhdistetyllä Polar-sykesensorilla tai kellosi EKG-rannemittauksella. 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 merkinä siitä, että jokin ei ole kuten pitäisi. Lue seuraavat ohjeet:

Ortostaattisen testin tekeminen käyttämällä EKG-rannemittausta

- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen.
- Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv:stä, radiosta tai puhelimesta), eivätkä muut saa parhaillaan puhua sinulle.
- Jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia, testi kannattaa tehdä säännöllisesti samaan aikaan aamusta heti herättyäsi.

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

- Pidä sormi paikallaan kellon vasemmalla ylänapilla (VALO). Älä paina nappia.
- Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.
- Testin ensimmäinen osa kestää kaksi minuuttia. Yritä pysyä mahdollisimman liikkumatta.
- Saat kahden minuutin kohdalla kehotuksen nousta seisomaan. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi **vielä kaksi minuuttia**, kunnes kello piippaa taas ja testi päättyy.



Kun nouset ylös, voit päästää hetkellisesti irti kellon napista. Muista palauttaa sormi napille heti, kun olet noussut seisomaan.

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

Ortostaattisen testin tekeminen käyttämällä kelloon yhdistettyä Polar-sykesensoria

Ortostaattista testiä varten tarvitset Polar H9/H10 -sykesensorin (voit käyttää myös H6- tai H7-sykesensoria, jos sinulla on sellainen).

- Kostuta sykevyön elektrodipinta ja kiinnitä vyö tiukasti rintakehäsi ympärille.
- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen.
- Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv:stä, radiosta tai puhelimesta), eivätkä muut saa parhaillaan puhua sinulle.
- Jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia, testi kannattaa tehdä säännöllisesti samaan aikaan aamusta heti herättyäsi.

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

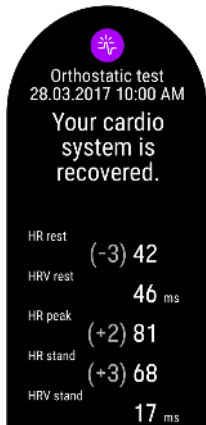
- Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.
- Testin ensimmäinen osa kestää kaksi minuuttia. Yritä pysyä mahdollisimman liikkumatta.
- Saat kahden minuutin kohdalla kehotuksen nousta seisomaan. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi **vielä kaksi minuuttia**, kunnes kello piippaa taas ja testi päättyy.

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

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

Testitulokset

Testi antaa viisi erilaista sykkeen ja sykevälivaihtelun arvoa. 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 **Testit > 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.

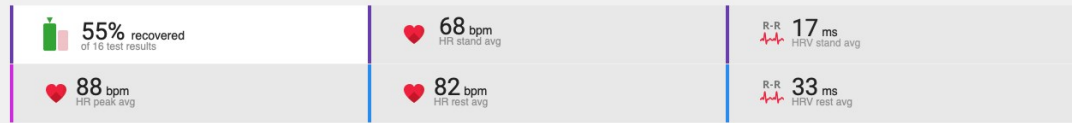
Ortostaattisen testin tulosten visuaalisen analyysin saat Flow-verkkopalvelusta. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi. Voit seurata palvelussa testituloksiasi pitkällä aikavälillä ja havaita vertailuarvoistasi poikkeavat tulokset.

Test report

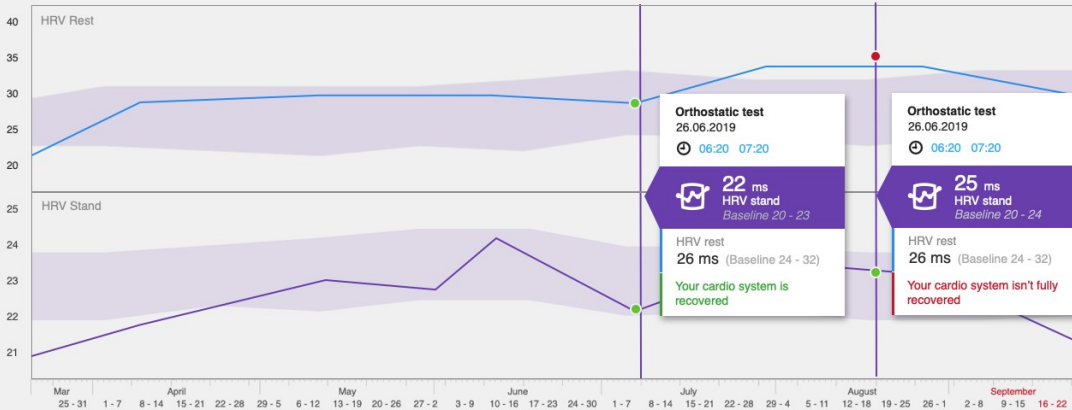
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

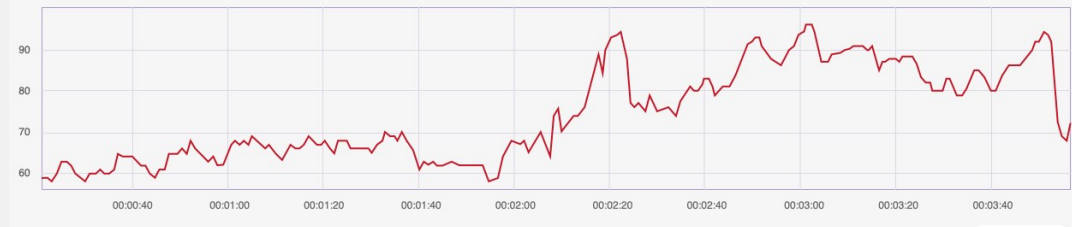
Orthostatic test



Heart rate HRV (RMSSD)



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

Kun olet suorittanut vähintään kaksi Ortostaattista testiä 28 päivän aikana, saat testin jälkeen kelloosi palautetta kardiosäätelysi palautumisesta.

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

Ortostaattinen testi Recovery Prola

Ortostaattinen testi on myös olennainen osa [Recovery Pro](#) -toimintoa, joka kertoo, onko verenkiertoelimistösi palautunut. Se vertaa Ortostaattisen testin tuloksiasi ajan mittaan muodostuneisiin vertailuarvoihisi. Se ottaa huomioon

myös subjektiivisen palautumisesi sekä pitkän aikavälin treenihistoriasi.

KÄVELYTESTI

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

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

Testin suorittaminen

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

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

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

Kävelytesti lämmittely- ja jäähdyttelyvaiheineen kestää noin 25 minuuttia. Se koostuu lämmittelystä (5 minuuttia), testistä (15 minuuttia) ja jäähdyttelystä (5 minuuttia). Katso vielä kerran ennen aloittamista ohjeet kellostasi kohdasta

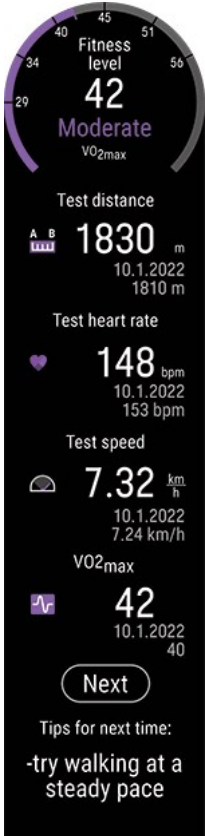
Testit > Kävelytesti > Ohjeita, niin näet tarkkan erittelyn testistä ja suoritusohjeet.

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

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



Testitulokset



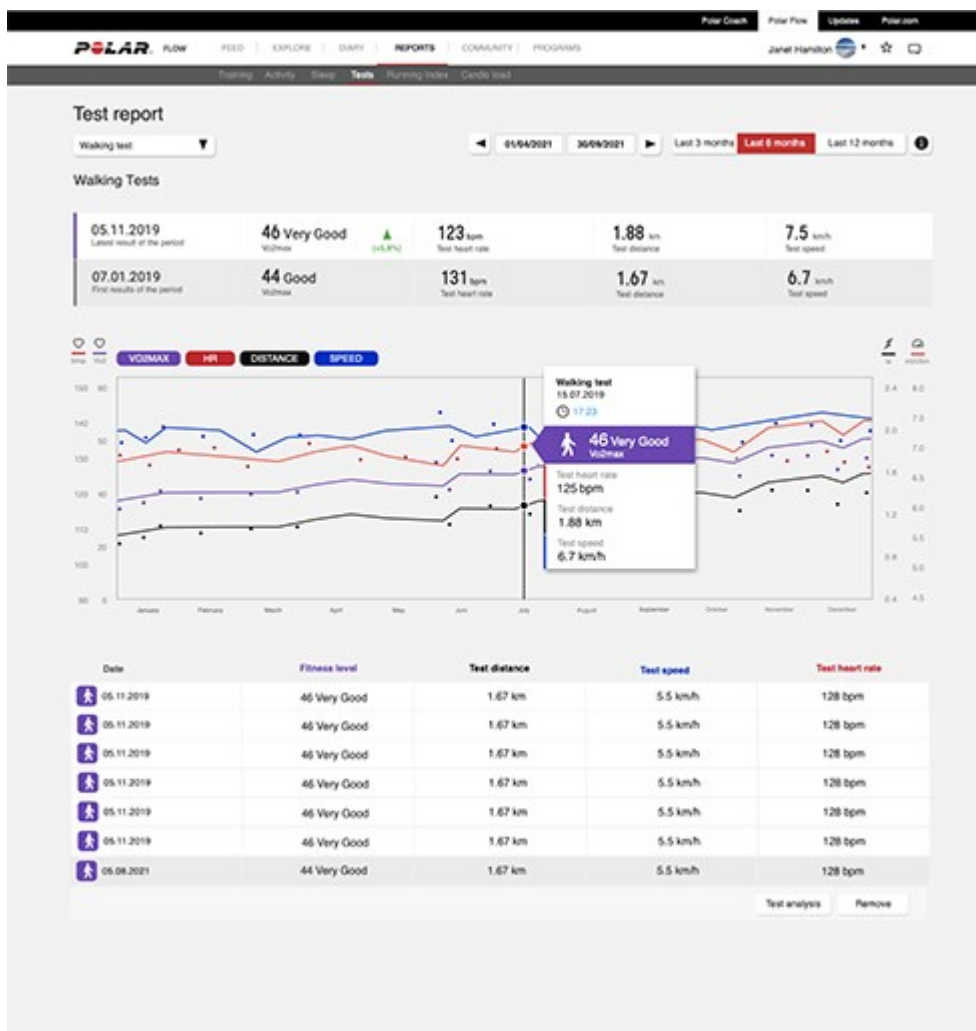
- Testin yhteenvedosta näkyy VO₂max-arvosi. Tulos myös määritellään sukupuolen ja ikäryhmän perusteella asteikolla heikosta huippuun.
- Testimatka (matka, jonka kävelit testin aikana)
- Testisyke (keskisykkeesi testin viimeisten 5 minuutin aikana)
- Testinopeus/-vauhti (keskinopeutesi/-vauhtisi testin aikana)
- Vinkit seuraavalle kerralle (vinkkien tarkoituksena on parantaa testin toistettavuutta, ja ne näkyvät vain kellossasi)

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

Huomaa, että VO₂max-arvon päivittämiseksi testituloksen perusteella sinun on synkronoitava tulokset Polar Flow -sovellukseen. Kun avaat Flow-sovelluksen synkronoinnin jälkeen, sinulta kysytään, haluatko päivittää arvon.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



JALKOJEN PALAUTUMISTESTI

Jalkojen palautumistesti auttaa selvittämään, miten jalkojen lihakset ovat palautuneet treenistä ja miten räjähtävä voima kehittyi. Voit myös tarkistaa, oletko valmis nopeus- ja voimaharjoitteluun. Se on laajasti käytetty, helppo ja turvallinen testi, jonka voit tehdä missä vain. Et tarvitse muita välineitä kuin Polar-kelloasi.

Testissä teet kolme kevennyshyppyä ja pidät lyhyen tauon hyppäysten välissä. Ensimmäinen menet nopeasti kyykkyyhin ja sitten hyppäät suoraan ilmaan mahdollisimman korkealle. Tämä kaksisuuntainen liike antaa lihaksillesi jousimaista elastista energiaa maksimaalisen räjähtävän voiman saavuttamiseksi. Se tekee testistä myös helpommin toistettavan ja vähentää virheitä.

Palautteen saamiseksi sinun täytyy tehdä vähintään kaksi testiä 28 päivän sisällä, jotta saamme koottua vertailuarvoja. Kun olet tehnyt kolmannen testin 28 päivän sisällä, saat palautetta jalkojesi palautumisesta. Jos hyppäät huomattavasti vertailuarvojesi matalammalle korkeudelle, jalkalihaksesi eivät ole täysin palautuneet. Suosittelemme tekemään testin mahdollisimman usein, sillä testin luotettavuus paranee, kun vertailuarvoja on enemmän.

Testi ottaa sanallisessa palautteessa huomioon myös Recovery Pron tai Nightly Rechargen antaman tiedon verenkiertoelimistösi palautumisesta, jos käytät jompaakumpaa toimintoa.

Testin suorittaminen

Älä tee testiä sairaana tai loukkaantuneena. Voit kuitenkin tehdä testin, vaikka olisit väsynyt treenistä, koska testin yhtenä tarkoituksena on nimenomaan selvittää, miten hyvin olet palautunut treenistä. Jos olet treenannut paljon ja sinulla on suurempi loukkaantumis- tai sairastumisriski, voit selvittää Jalkojen palautumistestin avulla, milloin voit taas treenata kovemmin.

Katso vielä kerran ennen aloittamista ohjeet kellon kohdasta **Testit > Jalkojen palautumistesti > Ohjeita**, niin näet tarkan erittelyn testistä ohjeineen ja animaatioineen.

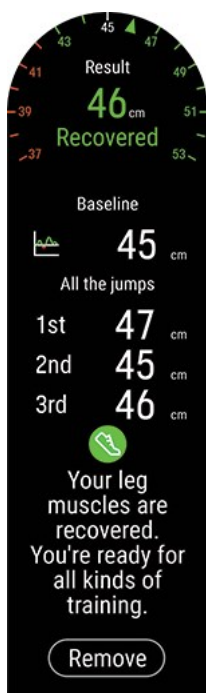
Kun olet valmis aloittamaan, siirry kohtaan **Testit > Jalkojen palautumistesti** ja valitse **Aloita**. Hyppää kolme kertaa. Toistettavuus on tämän testin avain, joten varmista, että suoritat testin joka kerta samalla oikealla tekniikalla.

1. Seiso ryhdikkäästi selkä ja jalat suorassa ja kädet lanteilla. Kiinnitä erityistä huomiota käsiesi sijaintiin, koska se on tärkeää tarkkuuden ja toistettavuuden kannalta. Pidä kädet aina lanteillasi testin aikana. Näin jokainen hyppy saadaan mitattua oikein.
2. Kun kuulet piippauksen, mene nopeasti kyykkyyyn, hyppää suoraan ilmaan ja laskeudu päkiöillesi jalat suorina. Sinulla on 40 sekuntia aikaa hypätä kunkin piippauksen jälkeen.
3. **ODOTA** tulee näyttöön ennen jokaista hyppyä. Hyppää vasta, kun näytöllä näkyy **HYPPÄÄ** ja kuulet piippauksen.
4. Kun olet suorittanut kaikki kolme hyppyä, **Testi valmis** tulee näyttöön.

Testitulokset

Testin jälkeen näet jokaisen hypyn korkeuden ja kolmen hypyn keskiarvon, jota käytetään vertailuarvojen laskemiseen. Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Jalkojen palautumistesti > Viimeisin tulos**.

Jalkojen palautumistasi mitataan vertaamalla testitulostasi edeltävien 28 päivän testitulostesi liukuvaan keskiarvoon. Vertailuarvojen laskemiseen käytetään vain yhtä testitulosta päivää kohden. Jos teet testin monta kertaa, vain päivän paras tulos otetaan huomioon.



Jos hyppäät huomattavasti vertailuarvojasi matalammalle, jalkalihaksesi eivät ole täysin palautuneet. Jalkalihaksesi eivät ole palautuneet seuraavissa tapauksissa:

- Jos vertailuarvojesi lukema on vähintään 28 cm: kun testituloksesi on enintään 7 % vertailuarvojesi lukemasta.
- Jos vertailuarvojesi lukema on alle 28 cm: kun testituloksesi alittaa vertailuarvosasi vähintään 2 cm:llä.

Nopeus- ja voimaharjoitteluvälmiuttasi kuvataan kuvakkeella ja palautteella.



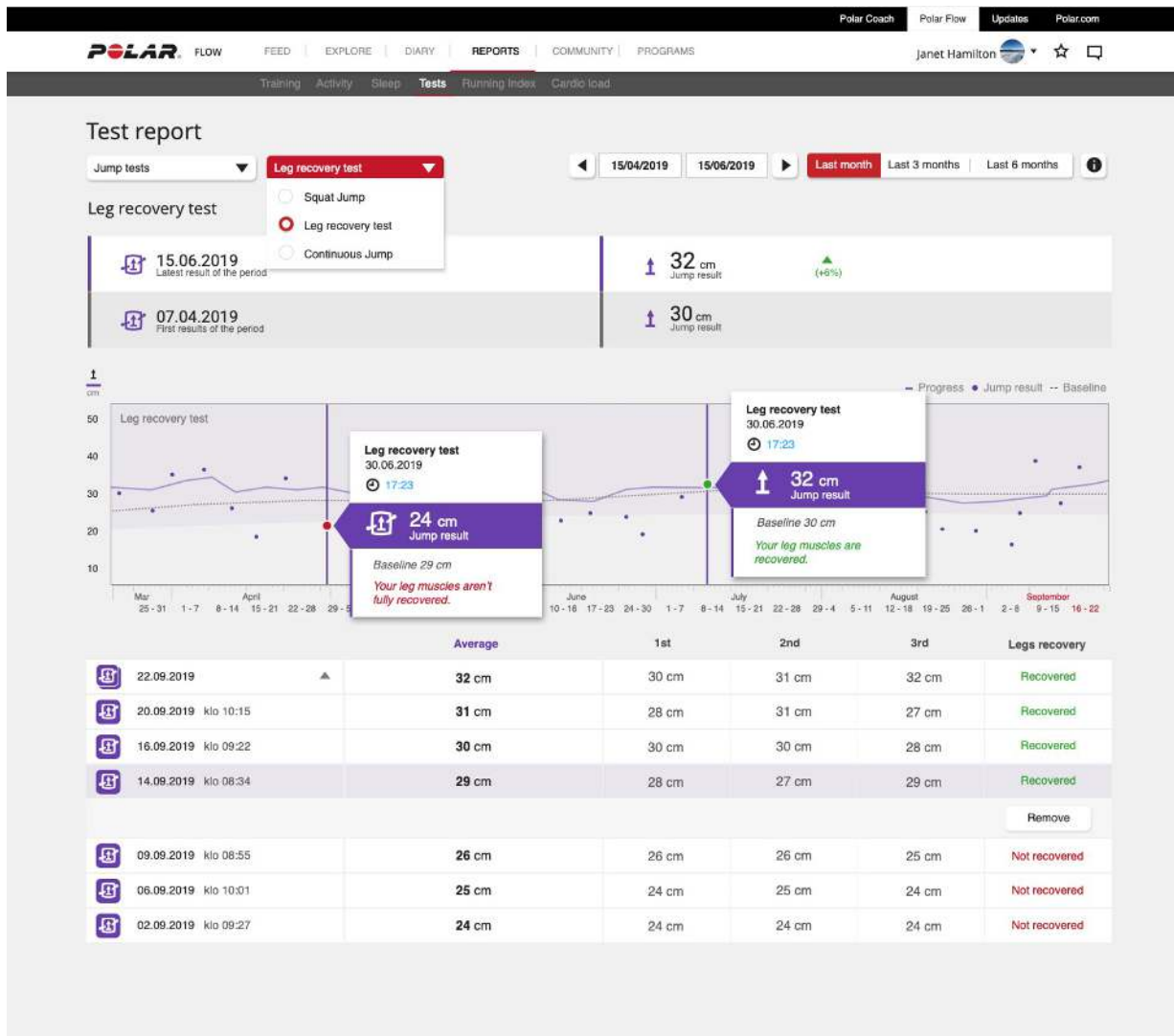
- Vihreä, jos olet valmis
- Oranssi, jos olet valmis tietyin varauksin
- Punainen, jos et ole valmis

Jalkalihastesi palautumistietoa täydentää tieto kardiosäätelysi palautumisesta. Tieto saadaan seuraavista ominaisuuksista: Vamma- ja sairastumisriski (Training Load Pron antamaan Kardiokuormaan perustuva), Recovery Pro, Ortostaattinen testi ja Nightly Recharge. Tämä tarkoittaa sitä, että kellosi tarkistaa ensin, onko vamma- ja sairastumisriskivaroitus aktivoitu. Jos sitä ei ole saatavilla, kellosi tarkistaa, käytätkö Recovery Prota. Sen jälkeen kello

tarkistaa, oletko suorittanut Ortostaattisen testi, ja lopuksi se tarkistaa, käytätkö Nightly Rechargea. Jos yksikin näistä ominaisuuksista havaitsee jotain, mikä vaikuttaa kardiosäätelysi palautumiseen, se otetaan huomioon palautteessasi.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



PYÖRÄILYKUNTOTESTI

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

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

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

Pyöräilykuntotestiin tarvitset yhteensopivan poljintehosensorin. Luettelo yhteensopivista poljintehosensoreista on kohdassa [Mitkä kolmansien osapuolten poljintehosensorit ovat yhteensopivia Polar Vantage M3:n kanssa?](#)

Tehosensori on oltava yhdistettynä myös kelloosi. Katso tarkemmat yhdistämisohteet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

Testin suorittaminen

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

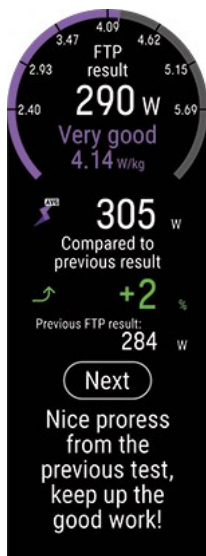
Tarkista myös, että painosi on määritetty fyysisissä asetuksissa oikein. Tämä on tärkeää tulosten vertailtavuuden kannalta. Ensimmäisessä testissä ohjaamme sinua taustatietoihisi perustuvalla tehotavoitteella. Se auttaa sinua ylläpitämään tehon tasaisena koko testin ajan. Kun toistat testin, tavoite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

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

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

Suosittellemme jäähdyttelyä testin jälkeen.

Testitulokset



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

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

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

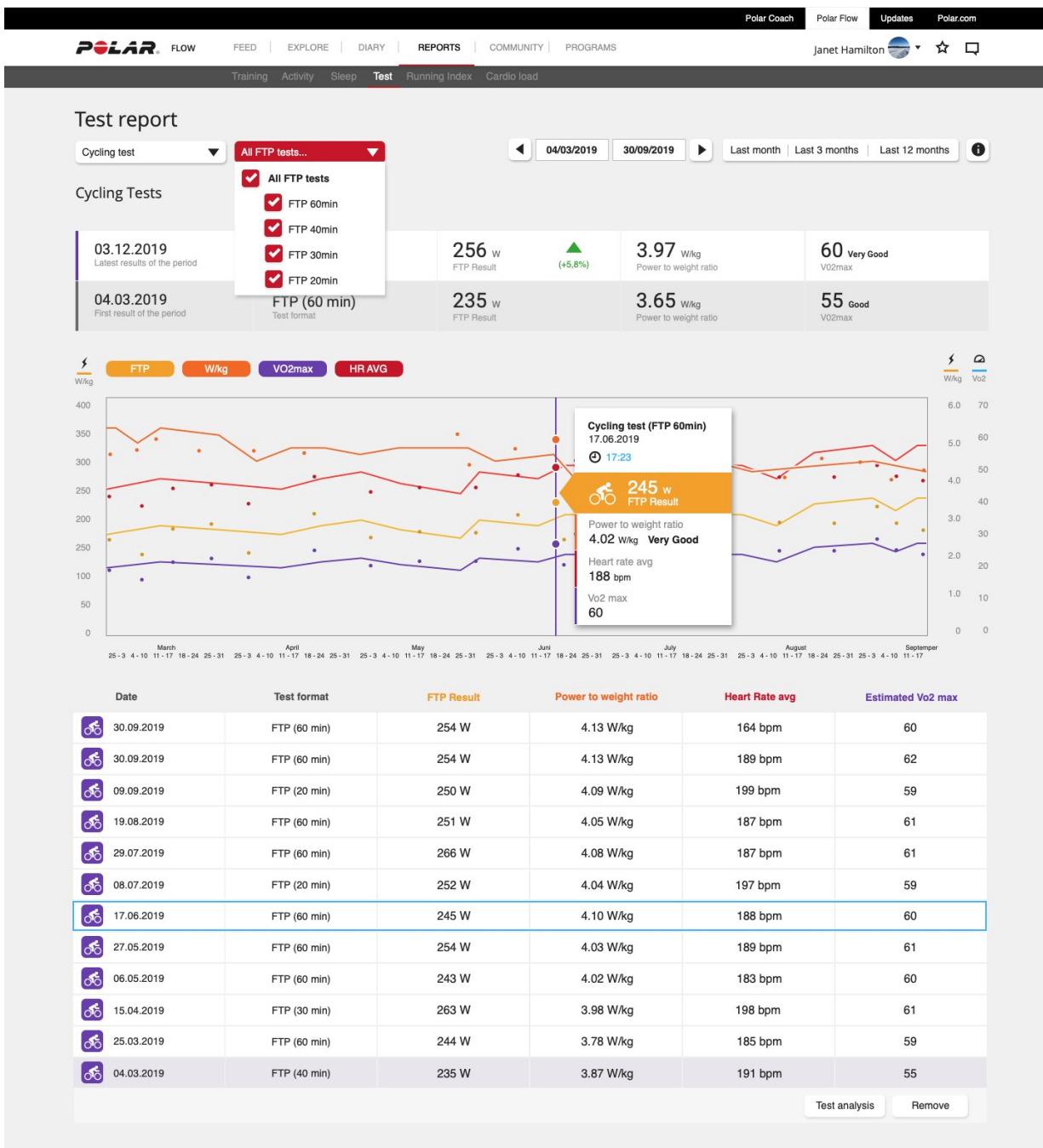
Ensimmäisen testisi tulosta verrataan muihin samaa sukupuolta edustaviin pyöräilijöihin. Kun toistat testin, tulosta verrataan edelliseen testitulokseesi ja myös testipalaute perustuu niihin.

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

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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



JUOKSUKUNTOTESTI

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

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

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

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

Testin suorittaminen

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

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

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



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



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

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

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

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



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



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

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

Testitulokset

Juoksukuntotestin tulos kertoo aerobisen maksimitehosi (MAP), aerobisen maksiminopeutesi (MAS) ja maksimihapenottokyky (VO_{2max}). Jos teit lisäksi maksimaalisen testin, saat tietää maksimisykearvosasi (HR_{max}). Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Juoksutesti > Viimeisin tulos**.



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

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

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

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

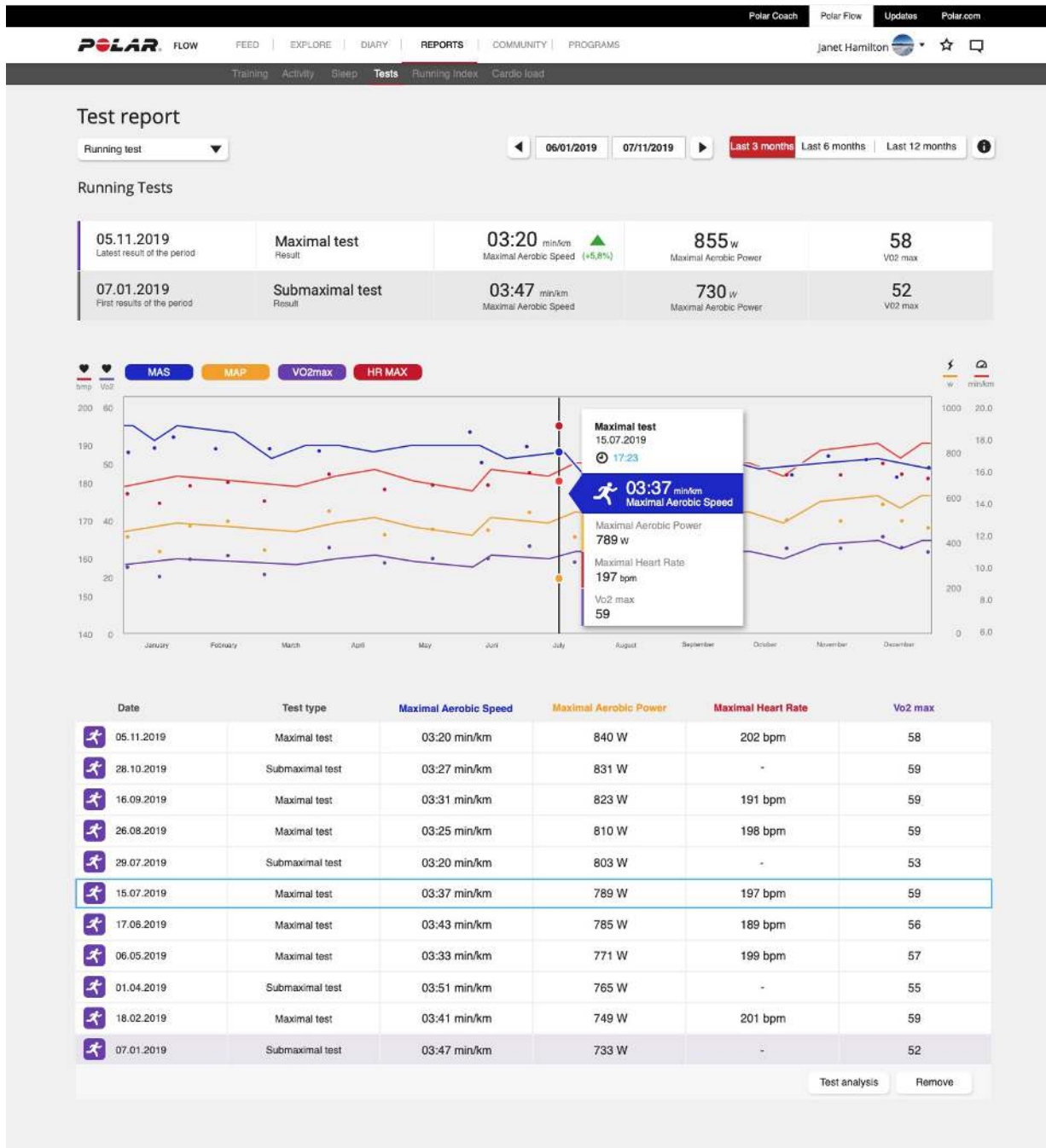
Jos haluat käyttää Juoksukuntotestiä edistymisesi seuraamiseen ja oikeiden treeni-intensiteettien valitsemiseen, suosittelemme toistamaan maksimaalisen testin kolmen kuukauden välein sen varmistamiseksi, että treenialueesi ovat aina ajan tasalla. Jos haluat seurata edistymistäsi tarkemmin, voit toistaa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

Juoksukuntotestin suorittamisesta ei saa Running Index -tulosta.

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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



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 kunnan kohottaminen niin, että kuntotestituloksissasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä treenaamista. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin kuntotestituloksesi nousee.

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

Noudata seuraavia perusohjeita, jotta saat luotettavat tulokset:

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

Ennen testiä

Varmista ennen testin aloittamista, että fyysiset asetukset, kuten treenitaustasi, on määritetty oikein kohdassa

Asetukset > Fyysiset asetukset.

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

Testin suorittaminen

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

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

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

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

Testitulokset

Kello ilmoittaa testin loppumisesta värinäilytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO₂max-arvosi.

Päivitetäänkö VO₂max fyysisiin asetuksiin? tulee näyttöön.

- Tallenna arvo **fyysisiin asetuksiisi** painamalla OK-painiketta.
- Peruuta tallennus painamalla TAKAISIN-painiketta vain, jos tiedät hiljattain mitatun VO₂max-arvosi, ja se eroaa tuloksesta enemmän kuin yhden kuntotason verran.

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

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



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

Kuntotasoluokat

Miehet

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

Naiset

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

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

VO_{2max}

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

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

NIGHTLY RECHARGE™ -PALAUTUMISEN MITTAUS

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

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

Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto



1. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Ota jatkuva syke seuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva syke seuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja pidä kelloa, kun 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 yötä**. Oman tasosi määrittäminen kestää näin kauan. Ennen kuin saat Nightly Recharge -tilan, voit nähdä unen- ja ANS-mittauksien tiedot (syke, sykevälivaihtelu ja hengitystiheys). Kun mittaukset ovat onnistuneet kolmena yötä, Nightly Recharge -tila näkyy kellossasi.


Nightly Recharge kellossa

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

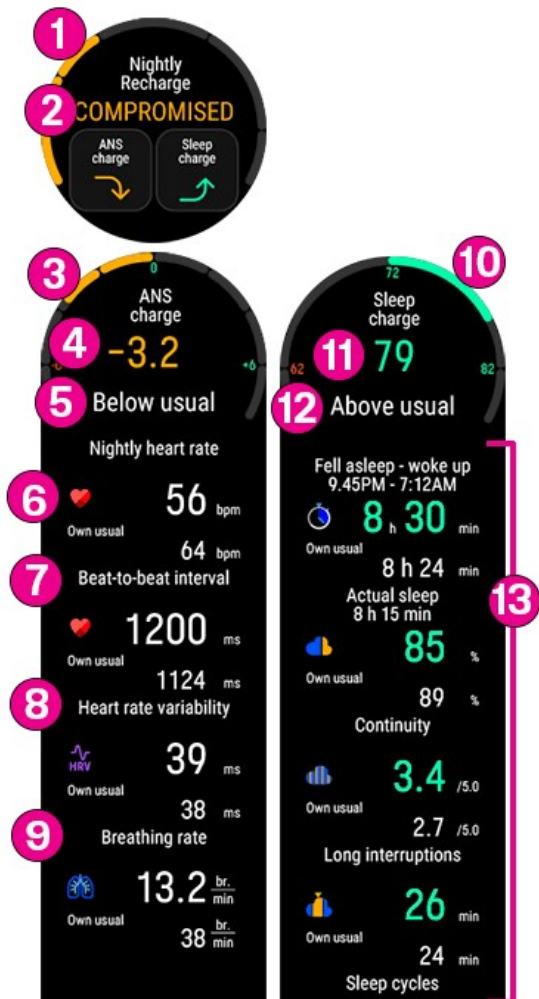


Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava edellisen yön yöunesi oli. Sekä **ANS-tilan** että **unen tilan** tulokset huomioidaan Nightly Recharge -tilan laskennassa. Nightly Recharge -tilan asteikko on seuraava: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.



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

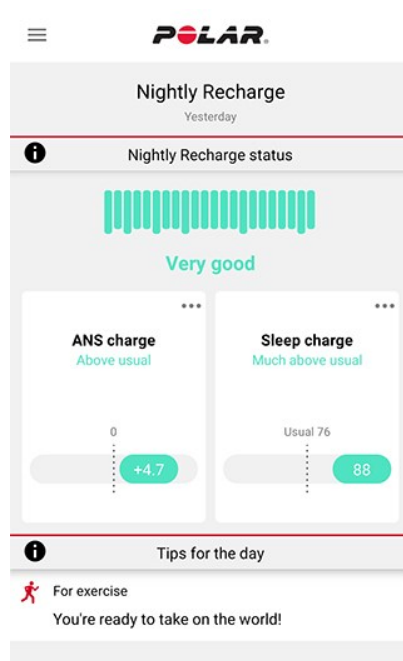
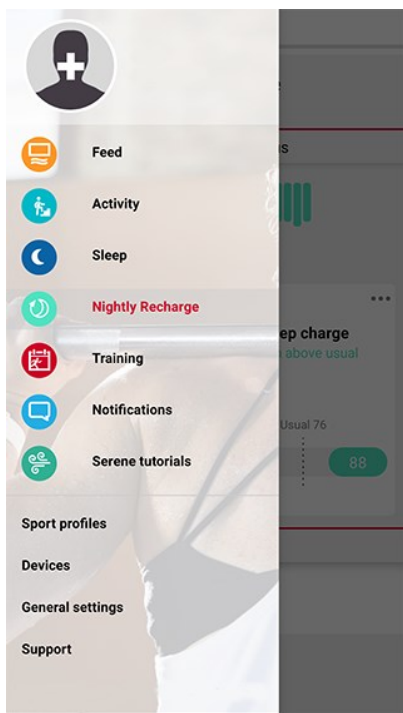
Napauttamalla **ANS-tilaa** tai **unen tilaa** näet lisätietoja.



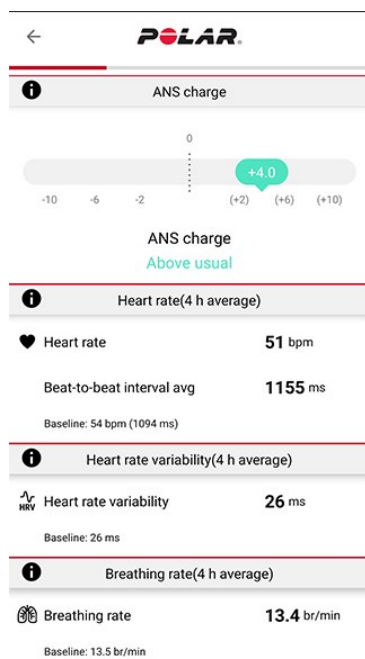
1. **Nightly Recharge tilan käyrä**
2. **Nightly Recharge -tilan** asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. **ANS-tilan käyrä**
4. **ANS-tilan** asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. **ANS-tilan statuksen** asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
6. **Syke bpm (tunnin ka.)**
7. **Sykeväli ms (tunnin ka.)**
8. **Sykevälivaihtelu ms (tunnin ka.)**
9. **Hengitystiheys heng./min (tunnin ka.)**
10. **Unituloksen käyrä**
11. **Unitulos (1–100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
12. **Unen tilan status** = unituloksesi verrattuna omaan tasoosi. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
13. **Unen tilan tiedot.** Tarkempia tietoja on kohdassa "Unitiedot kellossa" sivulla 82.

Nightly Recharge Polar Flow -sovelluksessa

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



ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa



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

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

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

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

Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa

Tietoja unen tilan tiedoista Polar Flow -sovelluksessa on kohdassa "Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa" sivulla 83.

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 -näkylässä Polar Flow -sovelluksessa.

Liikuntavinkit

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

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

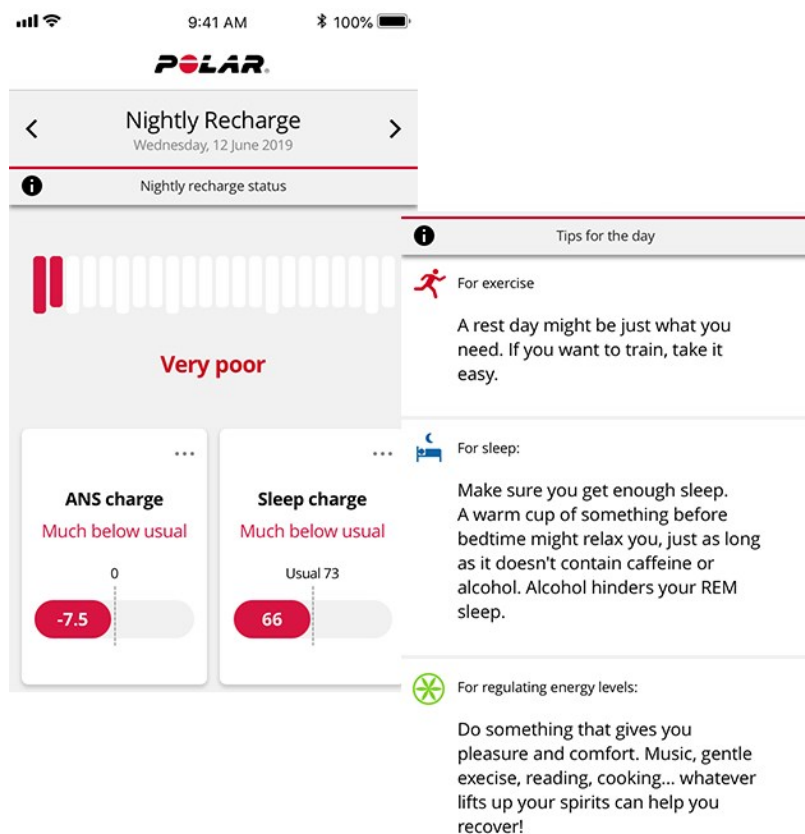
Univinkit

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

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

Energiatasojen säätelyvinkit

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



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

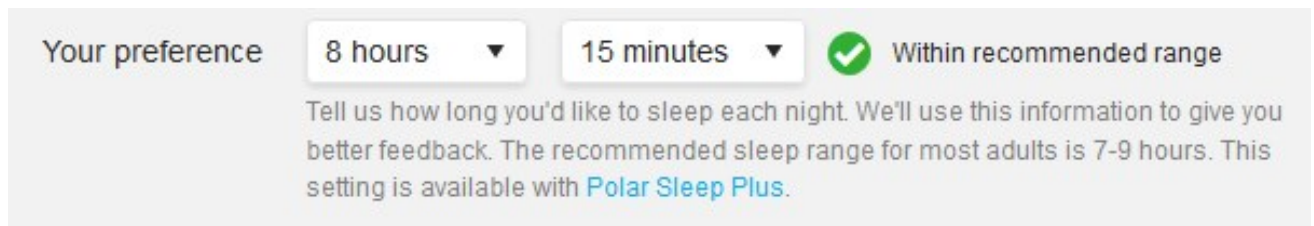
SLEEP PLUS STAGES™ -UNENSEURANTA

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

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

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnon avulla

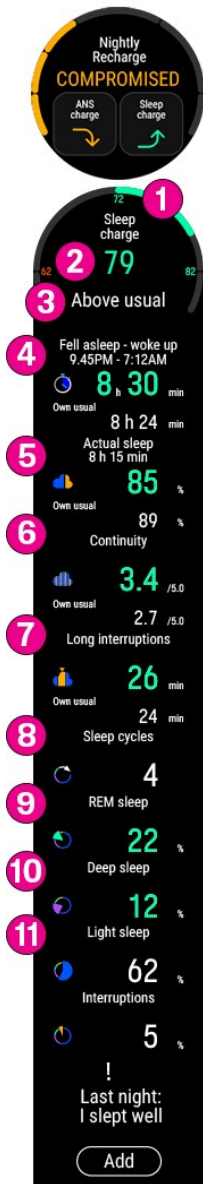
1. Syötä ensimmäisenä **unesi tavoiteaika** Polar Flow:ssa tai kellossa. Napauta Polar Flow -sovelluksessa profiiliäsi ja valitse **Unesi tavoiteaika**. Valitse tavoiteaikasi ja napsauta **Valmis**. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua Flow-tiliisi tai luoda uuden tilin osoitteessa flow.polar.com ja valita **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 syke-seuranta on käytössä. Ota jatkuva syke-seuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva syke-seuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Kellon takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kiinni ihossa. Katso tarkemmat ohjeet laitteen pukemiseen kohdasta [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#).
3. Kello havaitsee automaattisesti, milloin nukahdat ja heräät ja kuinka kauan nukuit. Sleep Plus Stages -mittaus perustuu heikomman kätesi liikkeiden seurantaan sisäänrakennetun 3D-kiihtyvyyssanturin avulla ja sydämesi sykevälitietojen mittaamiseen ranteestasi optisen sykesensorin avulla.
4. Aamulla näet **unituloksesi** (1–100) kellosta. Ensimmäisen yön jälkeen saat tiedot univaiheista (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) ja unituloksen sekä palautetta unen teemoista (unen määrä, eheys ja uudistavuus). Kolmannen yön jälkeen saat myös vertailun oma tasoosi nähden.
5. Aamulla voit tallentaa oman arviosi unesi laadusta arvioimalla sen kellossa tai Polar Flow -sovelluksessa. Oma arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

Unitiedot kellossa



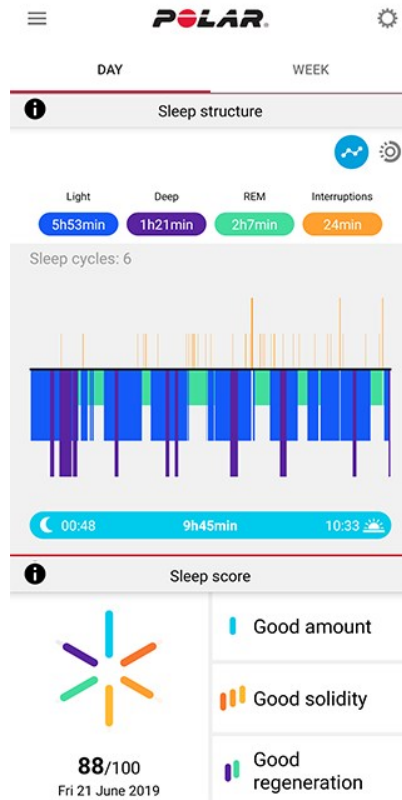
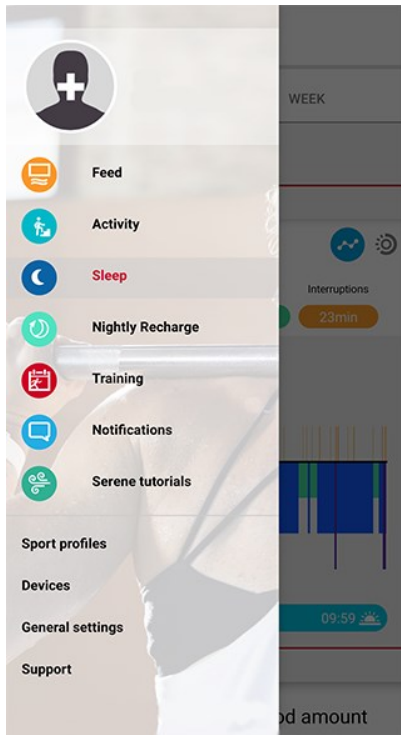
Herättyäsi näet unitietosi **Nightly Recharge** -näkömystä. Siirry Nightly Recharge -näkömään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Näet lisätietoja napauttamalla **Unen tilaa**. Unen tilan tiedot -näkömässä näkyvät seuraavat tiedot:

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 nousee 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.

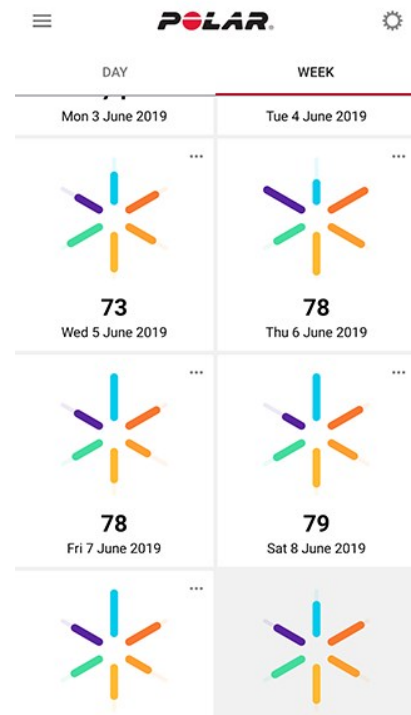
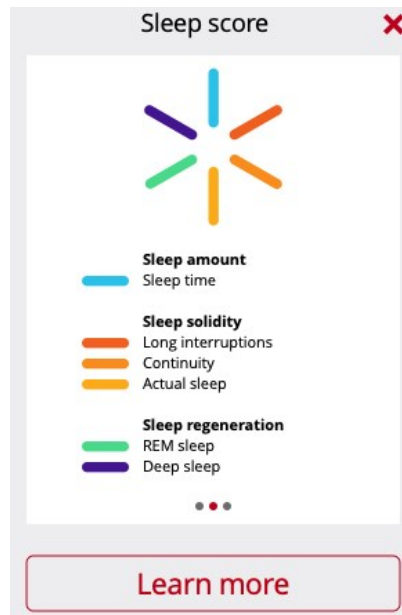
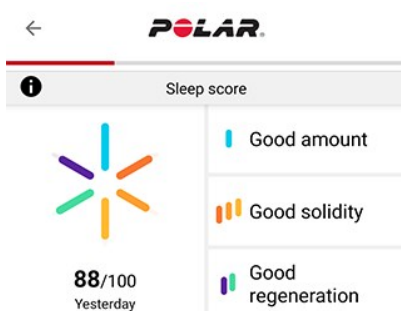
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

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

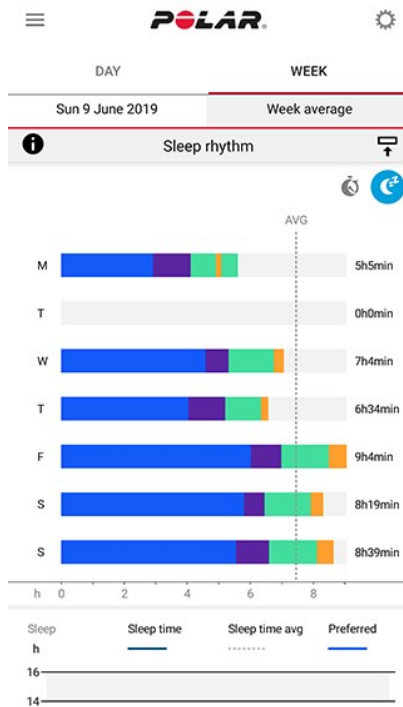
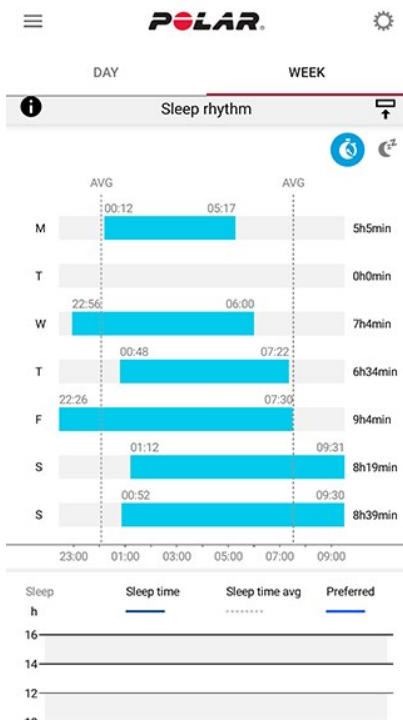
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkömässä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen.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



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



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



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

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



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

SLEEPWISE™ PÄIVÄAIKAISEN VIREYSTILAN OPAS

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

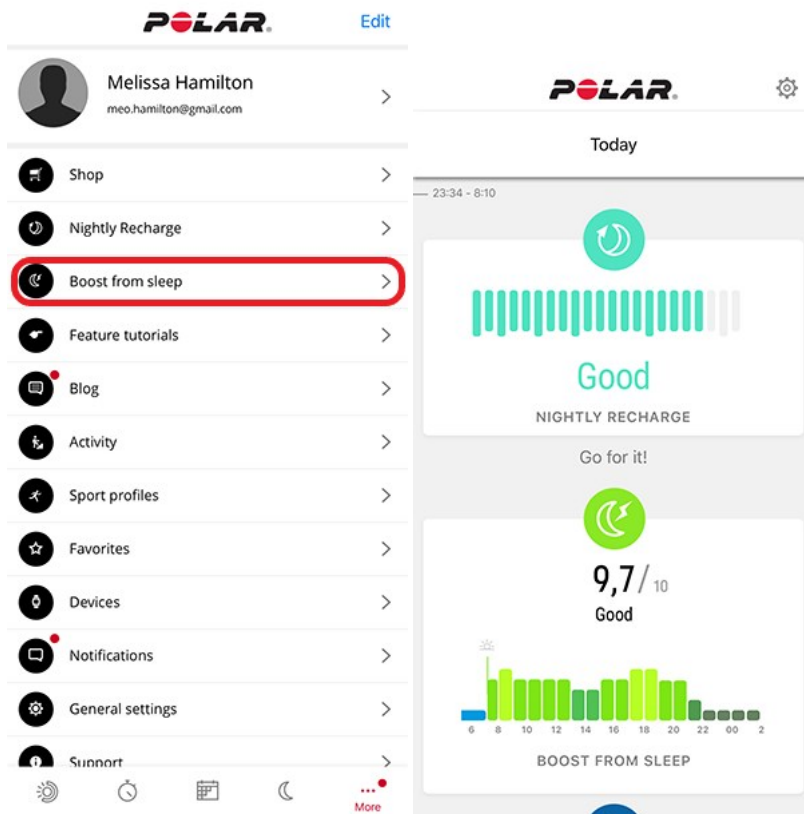
Jotta saat yksilöllistä palautetta, varmista, että määrittämäsi **unentarve** vastaa todellista unentarvettasi.

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

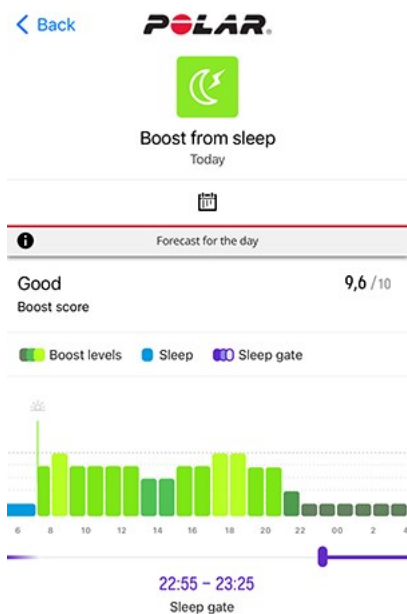
Päivän Unen antama vireys Polar Flow -sovelluksessa

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

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



Unen antama vireys -näkyvä avautuu:



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

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

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

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

Unipohjaiset vireystasot


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

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

Päivän Unen antama vireys Polar Vantage M3:ssa

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



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

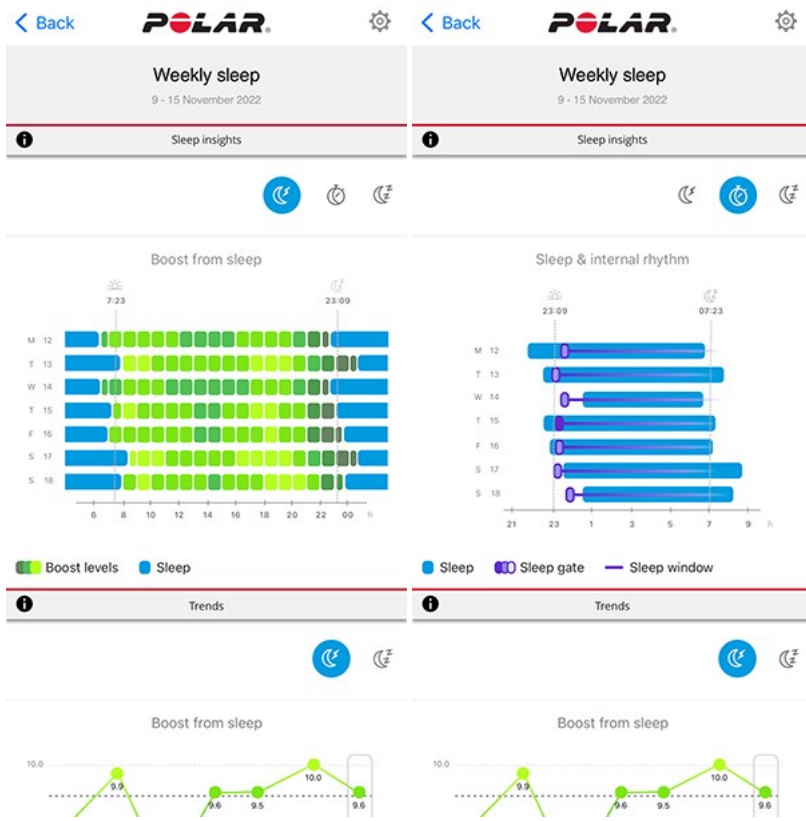
Unen antama vireys -näky sisältää seuraavat tiedot:



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

Viikoittainen uni

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



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

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

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

Uniportin tunnistettavuus



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

Sisäinen rytmi



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

Monet toimistoaikoina työskentelevät valvovat myöhään ja nukkuvat aamulla pidempään viikonloppuisin. Tällöin heidän uniporttinsa siirtyy myöhemmäksi myös sunnuntai-iltana. Tässä on kyse tyypillisestä sosiaalisesta jetlagista, jossa nukahtamisvaikeudet sunnuntai-iltana voivat johtaa työviikon aloittamiseen liian vähän nukkuneena. Sunnuntaiset nukahtamisongelmat ja univajeiset maanantait kannattaa siis välttää pitäytymällä joka päivä samoissa

nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa. Jos kuitenkin joudut valvomaan jonakin iltana myöhään, kannattaa ottaa päiväunet alkuiltapäivästä sen sijaan, että nukkuisit aamulla tavallista myöhempään.

Tieteellinen tausta

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

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

YÖNAIKAINEN IHON LÄMPÖTILA

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

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

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



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

Yönaikainen ihon lämpötila -ominaisuuden käyttöönotto



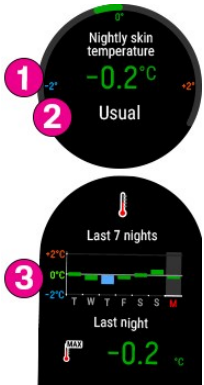
1. Yönaikainen ihon lämpötilamittaus edellyttää, että jatkuva sykeseuranta on käytössä. Ota jatkuva sykeseuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva sykeseuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille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

Yönaikainen ihon lämpötila kellossa

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



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



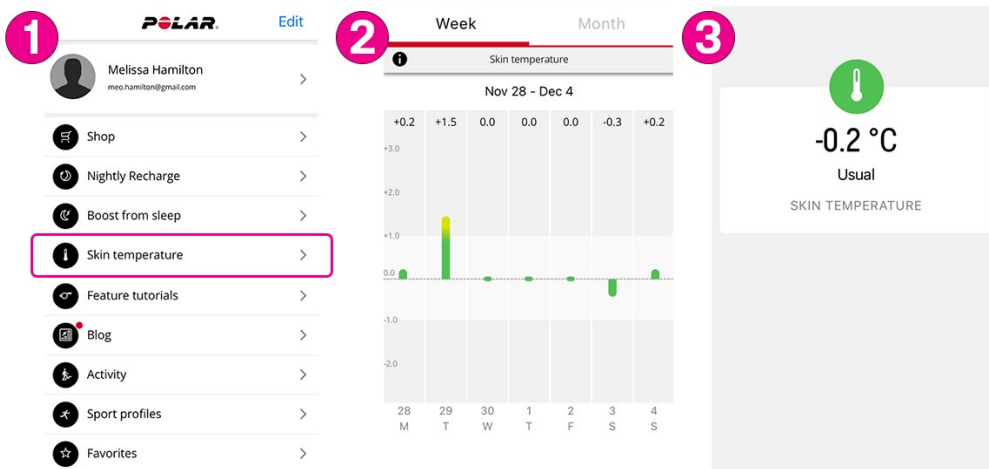
Yönaikainen ihon lämpötila -näky sisältää seuraavat tiedot:

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

Yönaikainen ihon lämpötila Polar Flow -sovelluksessa

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

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



FITSPARK™- PÄIVITTÄINEN TREENIOPAS

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

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

Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

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

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



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

Millaisia treenejä treenikategorioihin sisältyy?

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

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

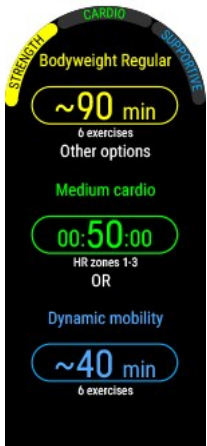
Huoltaviin treeneihin kuuluu kuntopiirityylisiä treenejä, jossa voima- ja liikkuvuusharjoitteluliikkeisiin annetaan aikaan perustuvat ohjeet.

FitSpark kellossa

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



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



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

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

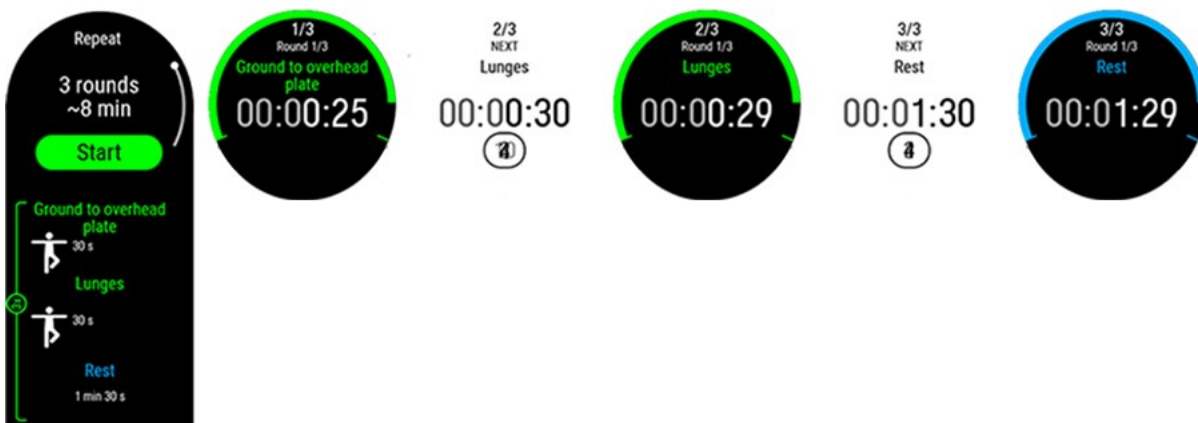


Jos sinulla on Polar Flow:ssa aktiivisena oleva Juoksuohjelma, FitSpark-treeniehdotukset perustuvat juoksuohjelman treenitavoitteisiin.

Treenin aikana

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

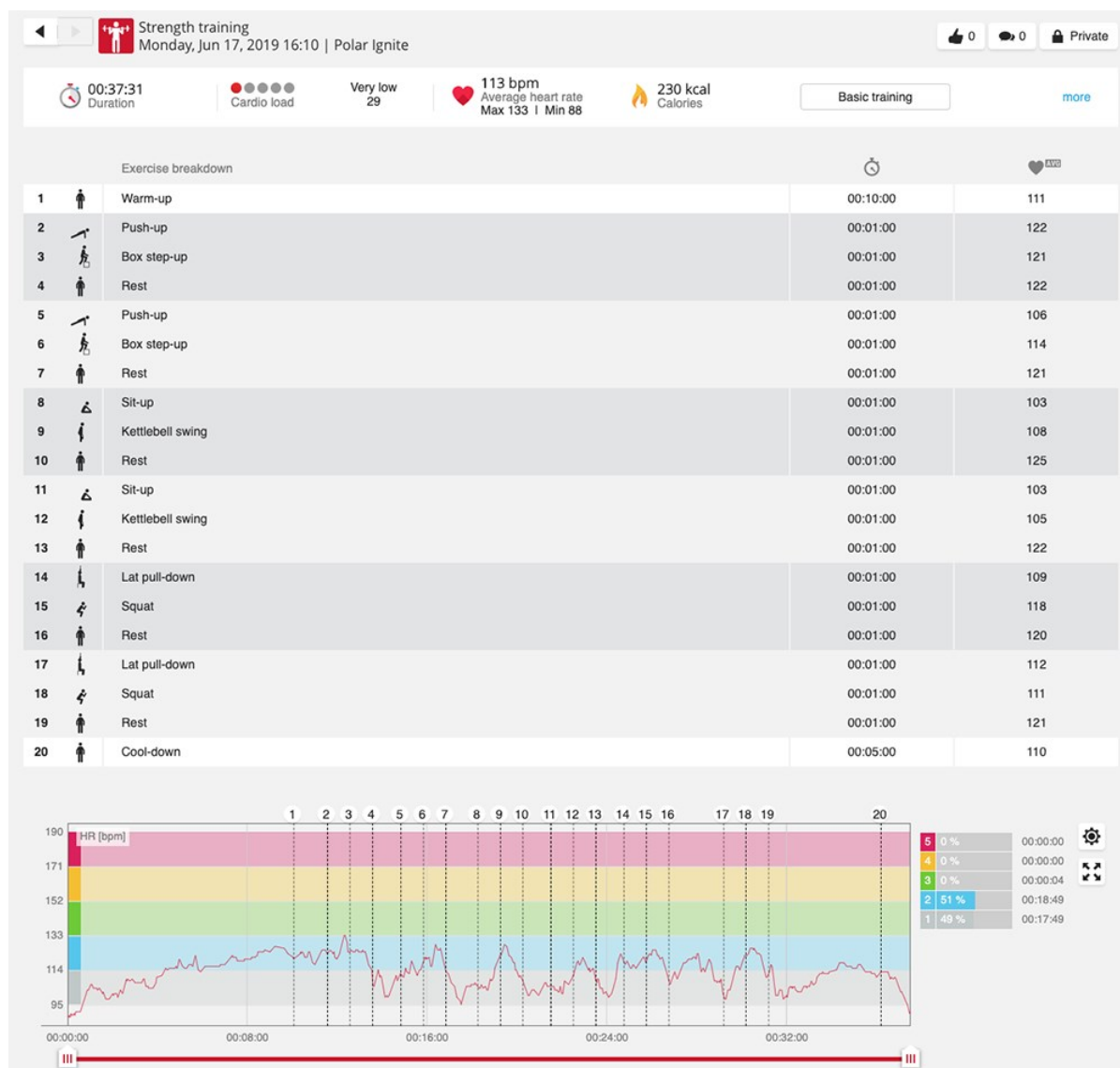
Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja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



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

Treenitulokset kellossa ja Polar Flow:ssa

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



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

LEPOVAIHEEN OPTIMOINTI SYKKEEN PERUSTEELLA

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

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

Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla

Aloita treeni kunnan lämmittelyllä, jotta saat treenistä täyden hyödyn. Lämmittely tekee treenistä tehokkaamman ja pienentää loukkaantumisriskiä. **Kytke Lepovaiheen optimointi päälle, kun olet valmis aloittamaan treenisi työvaiheen.** Siirry YLÖS ja ALAS-napeilla Lepovaiheen optimointi -treeninäkymään ja kytke se päälle painamalla OK.

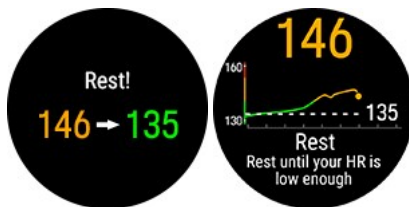


Näytön opastus

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



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



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



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



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

Voit kytkeä ominaisuuden pois päältä painamalla TAKAISIN-painiketta Lepovaiheen optimointi -näkyvässä. **Poistu lepovaiheen optimoinnista?** tulee näyttöön. Vahvasta painamalla OK-nappia. Lepovaiheen optimoinnista poistuminen ei lopeta treeniä.





Jos painonnosto, leuanveto tai muut tekemäsi liikkeet aiheuttavat äärimmäistä painetta ranteisiisi, sykkeen havaitseminen ranteesta riittävällä tarkkuudella voi vaikeutua. Näin voi käydä erityisesti voimaharjoittelussa. Siksi suosittelemme käyttämään Polar H10 -sykesensoria tai optista Polar Verity Sense -sykesensoria, jotta sykkeenmittaus onnistuisi mahdollisimman tarkasti ja jotta Lepovaiheen optimointi -ominaisuus toimisi ihanteellisesti.

Lue lisää [Lepovaiheen optimoinnista](#).

SERENE™- OHJATTU HENGITYSHARJOITUS

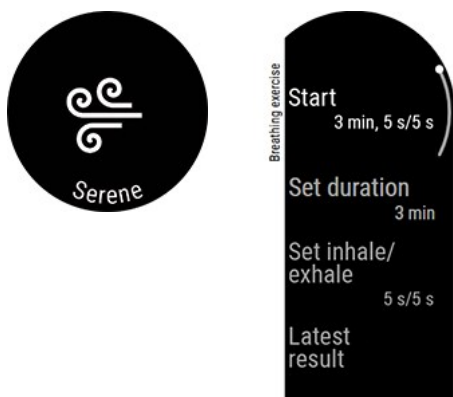
Serene™ on **ohjattu hengitysharjoitus**, joka auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi sekä hallitsemaan stressiä. Serene ohjaa sinua hengittämään hitaalla, säännöllisellä rytmillä. **Kuusi henkäystä minuutissa** on optimaalinen hengitystiheys **stressin lievittämiseen**. Kun hengität hitaasti, sydämesi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

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

Serene hengitysharjoitus kellossa

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

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



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

1. Kellon pitää olla napakasti paikallaan juuri ranneluun takana.
2. Istu tai makaa mukavassa asennossa.
3. Aloita hengitysharjoitus valitsemalla kellossa ensin **Serene** ja sitten **Aloita**. Harjoitus alkaa 15 sekuntia kestävästä 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](#).

FUELWISE™

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

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

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

Treenaaminen FuelWisen kanssa

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

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

Älykäs hiilarimuistutus

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

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

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

Älykkään hiilarimuistutuksen asettaminen

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

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

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



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

Manuaalinen hiilarimuistutus

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

Manuaalisen hiilarimuistutuksen asettaminen

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

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



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

Juomamuistutus

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

Juomamuistutuksen asettaminen

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

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

Käytä nyt



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

Lue lisää [FuelWisesta™](#)

JUOKSUTEHO RANTEESTA

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

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

Juoksuteho ja lihaskuorma

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

Juoksutehon näyttö kellossa

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

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

Juoksun aikana voit nähdä seuraavat tiedot:

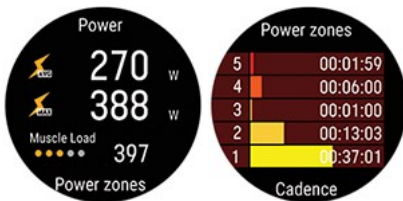


- Maksimiteho
- Keskiteho
- Kierroksen teho
- Kierroksen maksimiteho
- Automaattisen kierroksen keskiteho
- Automaattisen kierroksen maksimiteho

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

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

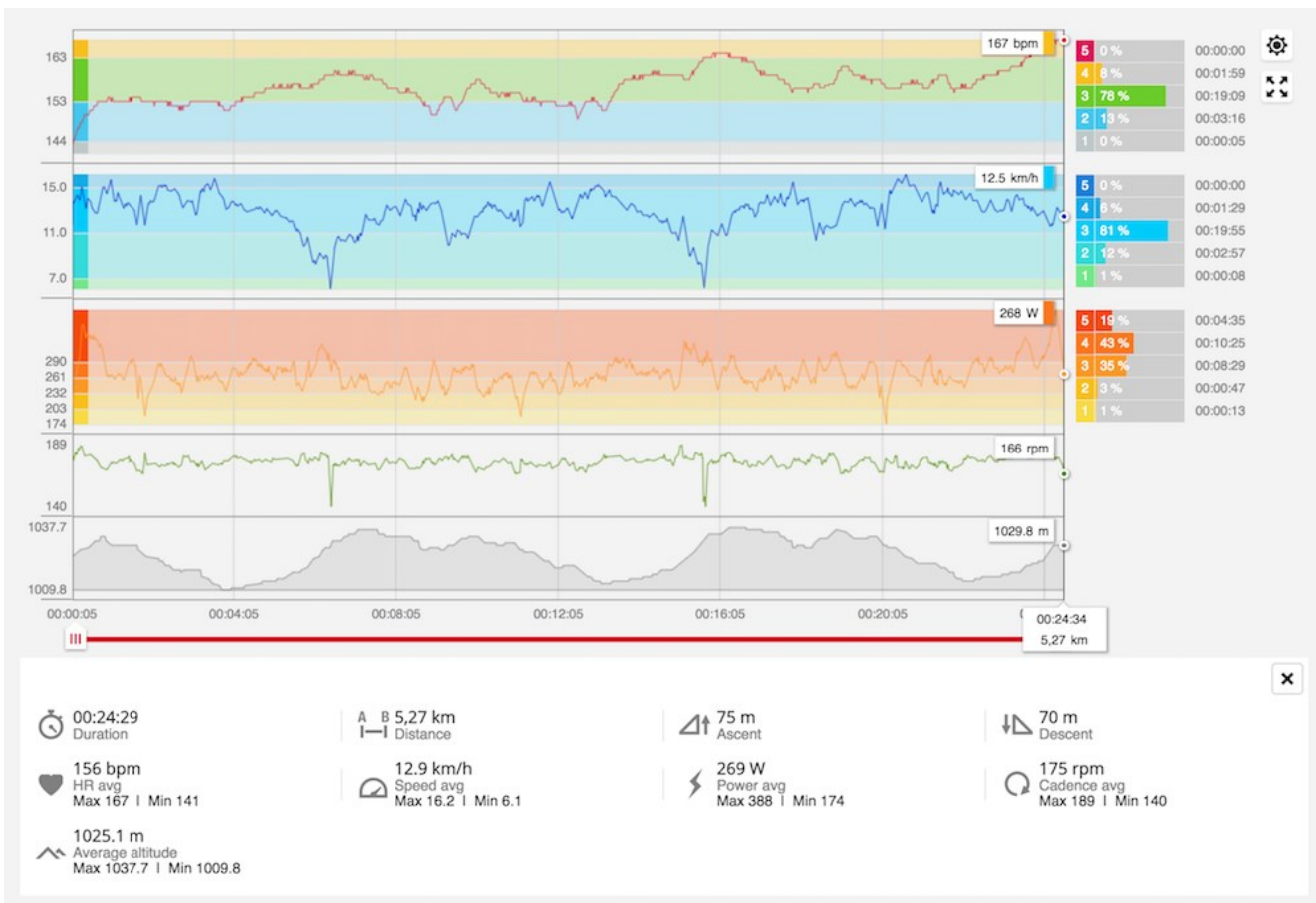
Treenin jälkeen näet treenin yhteenvedossa kellossasi seuraavat tiedot:



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

Juoksutehon näyttö Polar-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



POLAR-JUOKSUOHJELMA

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

Ohjelmia on 5 km:n ja 10 km:n matkalle sekä puolimaratonille ja maratonille. Kussakin ohjelmassa on kolme jaksoa: Peruskunto, Valmistautuminen ja Viimeistely. Nämä jaksot on suunniteltu kehittämään suorituskykyä vaiheittain ja varmistamaan, että olet valmiina kilpailun koittaessa. Juoksuharjoitukset on jaettu viiteen eri harjoitustyyppiin: kevyt hölkkä, keskipitkä juoksu, pitkä juoksu, tempojuoksu ja intervalliharjoitus. Kaikkiin harjoituksiin kuuluu alkulämmittely, harjoitus ja jäähdyttely ihanteellisten tulosten saavuttamiseksi. Lisäksi voit tehdä kehitystä tukevia voima-, keskivartalo- ja liikkuvuusharjoituksia. Kuhunkin harjoitusviikkoon sisältyy kahdesta viiteen juoksuharjoitusta, ja juoksuharjoitusten viikoittainen kokonaiskesto vaihtelee yhdestä seitsemään tuntiin kuntotasosi mukaan. Ohjelman vähimmäiskesto on 9 viikkoa ja enimmäiskesto 20 kuukautta.

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

Katso video napsauttamalla alla olevia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Juoksuohjelman käyttö](#)

Polar-juoksuohjelman luominen

1. Kirjautu 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 aktiivisuustasooi 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-nappia painettuna ajannäyttötilassa.
2. Sinulle ehdotetaan kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittamista.



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

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 rasiustasolla vauhtisi on nopeampi.

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

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

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

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

Kun käytät Bluetooth-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. Tietynä päivänä saamaasi arvoon vaikuttavat juoksuolosuhteiden muutokset, kuten erilaiset alustat, tuuli ja lämpötila sekä monet muut tekijät.

Pitkän aikavälin analyysi

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

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

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

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

ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kaloreiden määrän henkilökohtaisten tietojesi perusteella:

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

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyyss- ja sykätietojen älykkääseen yhdistelmään. Treenin kuluttamat kalorit lasketaan tarkasti kalorilaskurilla.

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

TREENIN VAIKUTUS

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

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

Erilaiset treenin vaikutukset kuvataan seuraavassa taulukossa.

Palaute	Vaikutus
Maksimitreeni+	Mahtava treeni! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskykyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen treeni	Mahtava treeni! Kehitit nopeuttasi ja suorituskykyäsi. Tämä treeni kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni kehitti myös nopeuttasi ja suorituskykyäsi.
Kovatehoinen treeni+	Mahtava vauhti pitkälle treenille! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokykyäsi.
Kovatehoinen treeni	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi.
Keski- ja kovatehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyttäsi. Tämä treeni myös kehitti kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen treeni+	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen treeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perustreeni, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Keskitehoinen ja perustreeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä treeni myös kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perus- ja keskitehoinen treeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä treeni kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Se myös kehitti lihaskestävyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen treeni	Hienoa! Kehitit peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Tämä treeni kehitti myös lihaskestävyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perustreeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perustreeni	Hyvin meni! Tämä alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Palauttava treeni	Oikein hyvä palauttava treeni. Tällainen kevyt treenaaminen auttaa kehoasi sopeutumaan treeneihisi.

JATKUVA SYKESEURANTA

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

fyysisen toiminnan, kuten pyöräilyn.

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



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

Jatkuva syke seuranta kellossa



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



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

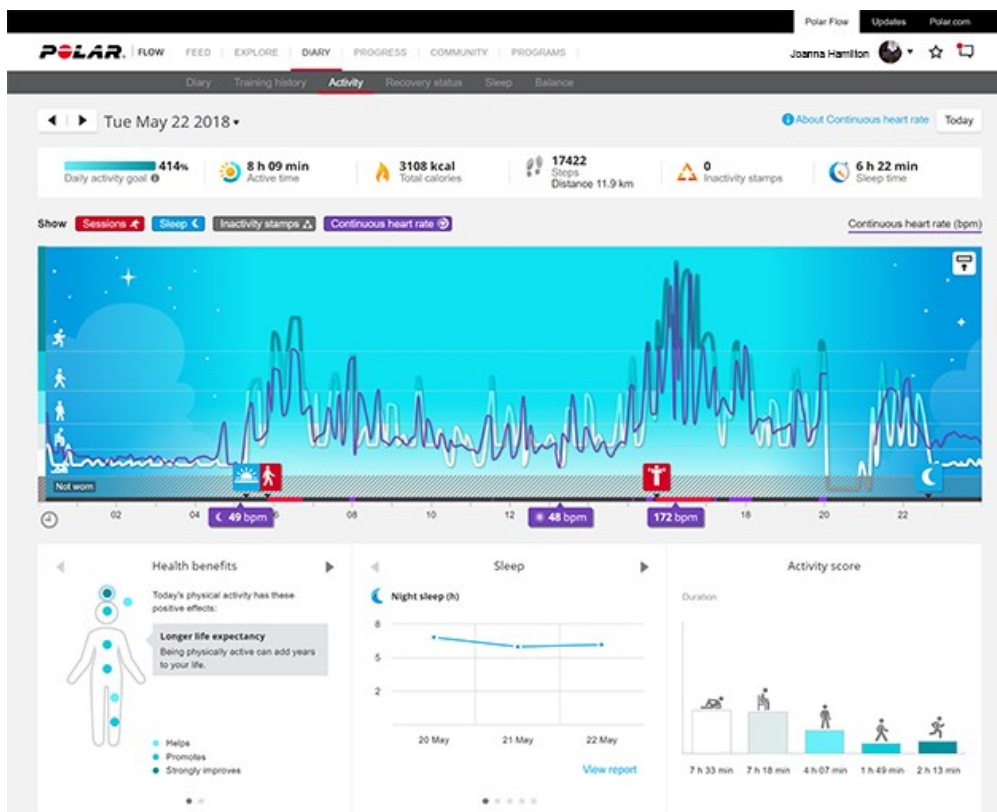
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin välein ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi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

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



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

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



AKTIIVISUUDEN SEURANTA 24/7

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

Aktiivisuustavoite

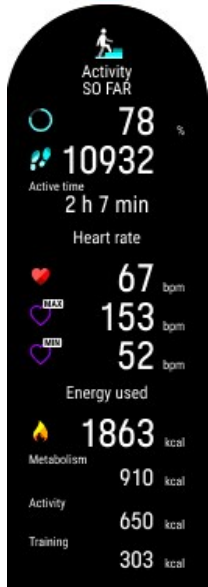
Saat henkilökohtaisen päivittäisen aktiivisuustavoitteen kellon asetusten määrittämisen yhteydessä. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet kellosta (**Asetukset > Fyysiset asetukset > Aktiivisuustaso**), Polar Flow -sovelluksesta tai [Polar Flow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

Jos haluat muuttaa tavoitettasi, avaa Polar Flow -sovellus, napauta nimeäsi/profilikuvaasi 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 tavoitteesi valitulla tasolla.

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

Aktiivisuustiedot kellossa

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



Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrää.

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

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

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

Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niin päivinä, kun harjoittelet ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. Kello huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja muistuttaa nousemaan välillä ylös, mikä auttaa välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

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

Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

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

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

AKTIIVISUUSOPAS

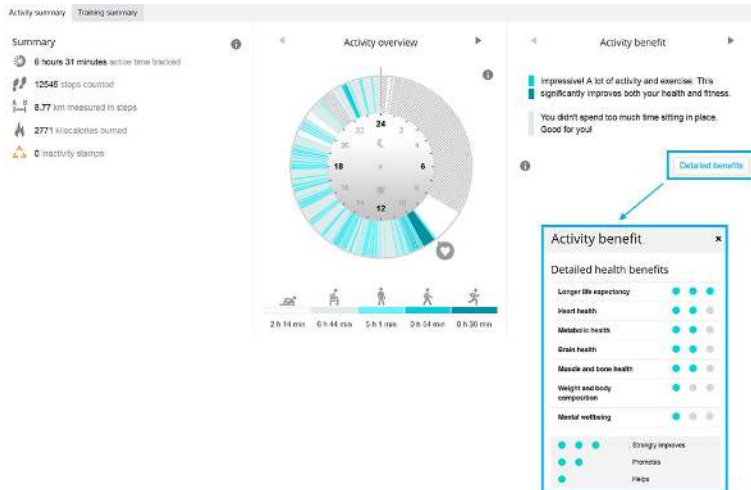
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa kellosta tai Polar Flow -sovelluksesta tai -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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

AKTIIVISUUDEN VAIKUTUS

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

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



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

PAIKANNUSSATELLIITIT

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

AVUSTETTU GPS

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

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

A-GPS:n voimassaolo

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

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

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



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

OFFLINE-KARTAT

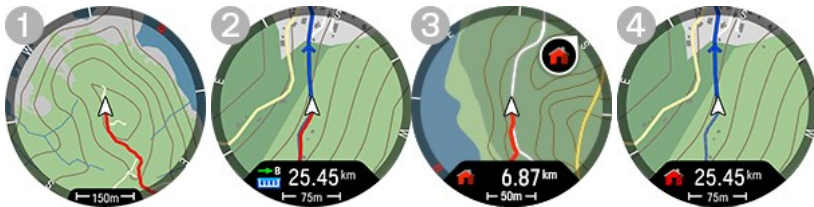
Voit ladata offline-karttoja Polar Flow -verkkopalvelusta ja siirtää ne kelloon tietokoneella. Flow-verkkopalvelussa on yksityiskohtaisia karttoja maista ja alueista sekä yleiskarttoja maanosista ja laajemmista alueista. Pohjois-Amerikan ja Euroopan yleiskartat on asennettu valmiiksi kelloosi. Treenien ulkopuolella voit käyttää offline-karttoja navigointinäkyvässä, ja treenien aikana ne ovat saatavilla koko näytön karttanavigoinnin treeninäkymässä.

- [Karttojen käyttäminen treenien aikana](#)
- [Karttojen käyttäminen treenien ulkopuolella](#)
- [Karttojen lataaminen ja siirtäminen kelloon](#)
- [Karttanavigoinnin treeninäkymän lisääminen lajiprofiiliin](#)
- Lue lisää [offline-kartoista](#).

KARTTOJEN KÄYTTÄMINEN TREENIEN AIKANA

Treenien aikana offline-karttoja voi käyttää koko näytön karttanavigoinnin treeninäkymässä. Tämä treeninäkymä on oletusarvoisesti käytössä useimmissa ulkolajiprofiileissa, ja sen voi lisätä mihin tahansa GPS:ää käyttävään lajiprofiiliin.

Kun olet aloittanut treenin, siirry karttanavigoinnin treeninäkymään YLÖS-/ALAS-napeilla. Voit käyttää offline-karttoja sellaisinaan (1) tai käyttää niiden kanssa muita navigointiominaisuuksia, mukaan lukien [Reittiopastus](#) (2), [Takaisin alkuun](#) (3) ja [Takaisin samaa reittiä](#) (4).

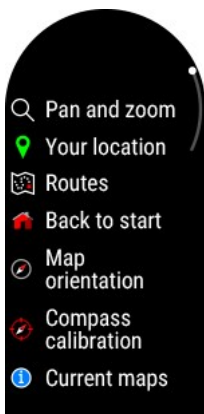


Karttanavigoinnin treeninäkymässä

- sijaintinuoli näyttää kulloisenkin sijaintisi ja suuntasasi. Jos suuntatietoa ei ole saatavilla, sijaintisi on merkitty sinisellä pisteellä . Kalibroi kompassi kartan navigointivalikosta, niin näet sijaintisi lisäksi myös suuntasasi.
- kuljettu reitti näkyy punaisena viivana, joka osoittaa siihen mennessä kulkemasi reitin.
- sininen viiva osoittaa reitin, jonka olet valinnut treeniä varten, ja reitillä olevat nuolet osoittavat reitin suunnan.
- neljä ilmansuuntaa kartan ympärillä helpottavat navigoimista
- kartan mittakaava auttaa arvioimaan etäisyyksiä paikkojen välillä.

Karttanavigointivalikko

Avaa valikko painamalla karttanavigointinäkyvässä OK-nappia. Valikko sisältää seuraavat vaihtoehdot.



- **Liikuta ja zoomaa:** Aktivoi kartan liikuttamisen ja zoomauksen tila. Voit zoomata karttaa YLÖS (+) ja ALAS (-) -napeilla ja liikuttaa sitä pyyhkäisemällä näyttöä. Vahvista uusi zoomaustaso ja poistu tilasta painamalla lopuksi OK-nappia. Sijaintisi keskitetään kartalla automaattisesti. Jos poistut liikuttamisen ja zoomauksen tilasta painamalla TAKAISIN-nappia, karttanäkymä palautuu aiempaan zoomaustasoon.
- **Sijaintisi:** katso nykyisen sijaintisi koordinaatit.
- **Reitit**-kohdasta löydät reitit, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelun treenin analyysinäkymässä ja synkannut kelloosi Polar Flow -sovelluksella. Myös Komoot-reitit löytyvät täältä. Valitse luettelosta ensin reitti ja sitten piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä** (alkuperäinen suunta), **Reitin varrelta** (alkuperäinen suunta), **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**. Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).
- **Takaisin alkuun:** Ota käyttöön Takaisin alkuun (**Linnuntietä**)- tai (**Samaa reittiä**)-ominaisuus. Lisätietoja on kohdassa [Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun](#).
- **Kartan suuntaus:** Valitse **Pohjoinen ylhäällä**, jos haluat pohjoisen olevan aina ruudun yläreunassa. Valitse **Menosuunta ylhäällä**, jos haluat menosuunnan olevan ruudun yläreunassa. Kun suuntasasi muuttuu, kartta kääntyy sen mukaan.



Menosuunta ylhäällä -tila lakkaa toimimasta, jos zoomaat kauimmaisille tasoille. Käyttöön vaihtuu tällöin automaattisesti Pohjoinen ylhäällä -tila. Kartan suuntaus palaa Menosuunta ylhäällä -tilaan, kun zoomaat kartan jälleen riittävän lähelle. Kartan suuntaus vaihtuu Pohjoinen ylhäällä -tilaan myös kartan liikuttamisen ja zoomauksen tilassa.

- **Kompassin kalibrointi:** kalibroi kompassi manuaalisesti noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.



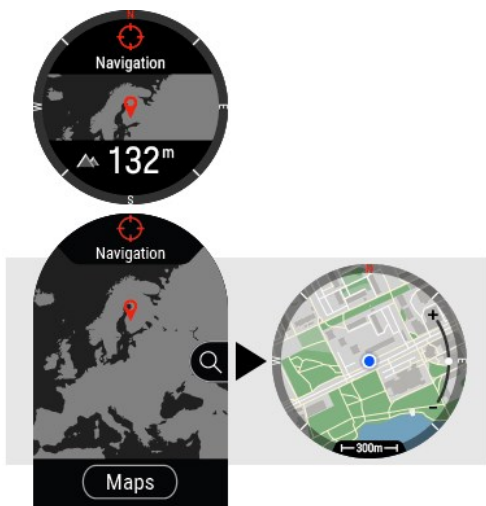
Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

- **Ladatut kartat:** Tarkista kelloon tallennetut kartat ja niiden käyttämä tallennustila. Voit myös vaihtaa karttaa tai antaa kellon valita sen automaattisesti sijainnin mukaan.



KARTTOJEN KÄYTTÄMINEN TREENIEN ULKOPUOLELLA

Voit käyttää offline-karttoja treenien ulkopuolella **Navigointi**-näkymän kautta. Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkymään, ja avaa tarkemmat tiedot napauttamalla näyttöä.

Napauttamalla karttaa voit avata kartan navigointinäkymässä:



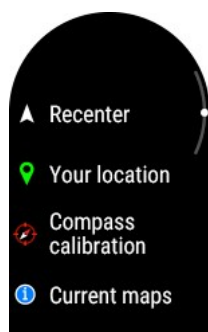
Karttanavigointinäkyessä

- sijaintinuoli  näyttää kulloisenkin sijaintisi ja suuntasasi. Jos suuntatietoa ei ole saatavilla, sijaintisi on merkitty sinisellä pisteellä . Kalibroi kompassi kartan navigointivalikosta, niin näet sijaintisi lisäksi myös suuntasasi.
- neljä ilmansuuntaa kartan ympärillä helpottavat navigoimista
- kartan mittakaava auttaa arvioimaan etäisyyksiä paikkojen välillä.

Voit zoomata karttaa **YLÖS (+)** ja **ALAS (-)** -napeilla ja liikuttaa sitä pyyhkäisemällä näyttöä.

Karttanavigointivalikko

Painamalla **OK**-nappia voit avata karttanavigointivalikon, joka sisältää seuraavat vaihtoehdot:



- **Sijaintisi:** Katso nykyisen sijaintisi koordinaatit.
- **Keskitä** : keskitä kartta takaisin senhetkiseen sijaintiisi.
- **Kompassin kalibrointi:** kalibroi kompassi manuaalisesti noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

- **Ladatut kartat:** Tarkista kelloon tallennetut kartat ja niiden käyttämä tallennustila. Voit myös vaihtaa karttaa tai antaa kellon valita sen automaattisesti sijainnin mukaan.



Pääset navigointinäkymän tietoihin nopeasti kellotaulusta napauttamalla **Navigointi**-widgettiä. Voit lisätä sen kellotaululle kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).

KARTTOJEN LATAAMINEN JA SIIRTÄMINEN KELLOON

Tarvitset karttojen lataamiseen ja siirtämiseen tietokoneen, ja kellosi on oltava yhdistetty Flow-tiliisi. Lataa ensin karttatiedosto Polar Flow -verkkopalvelusta ja siirrä se sitten kelloosi käyttäen **Resurssienhallintaa** (Windows) tai **OpenMTP-appia** (Mac).

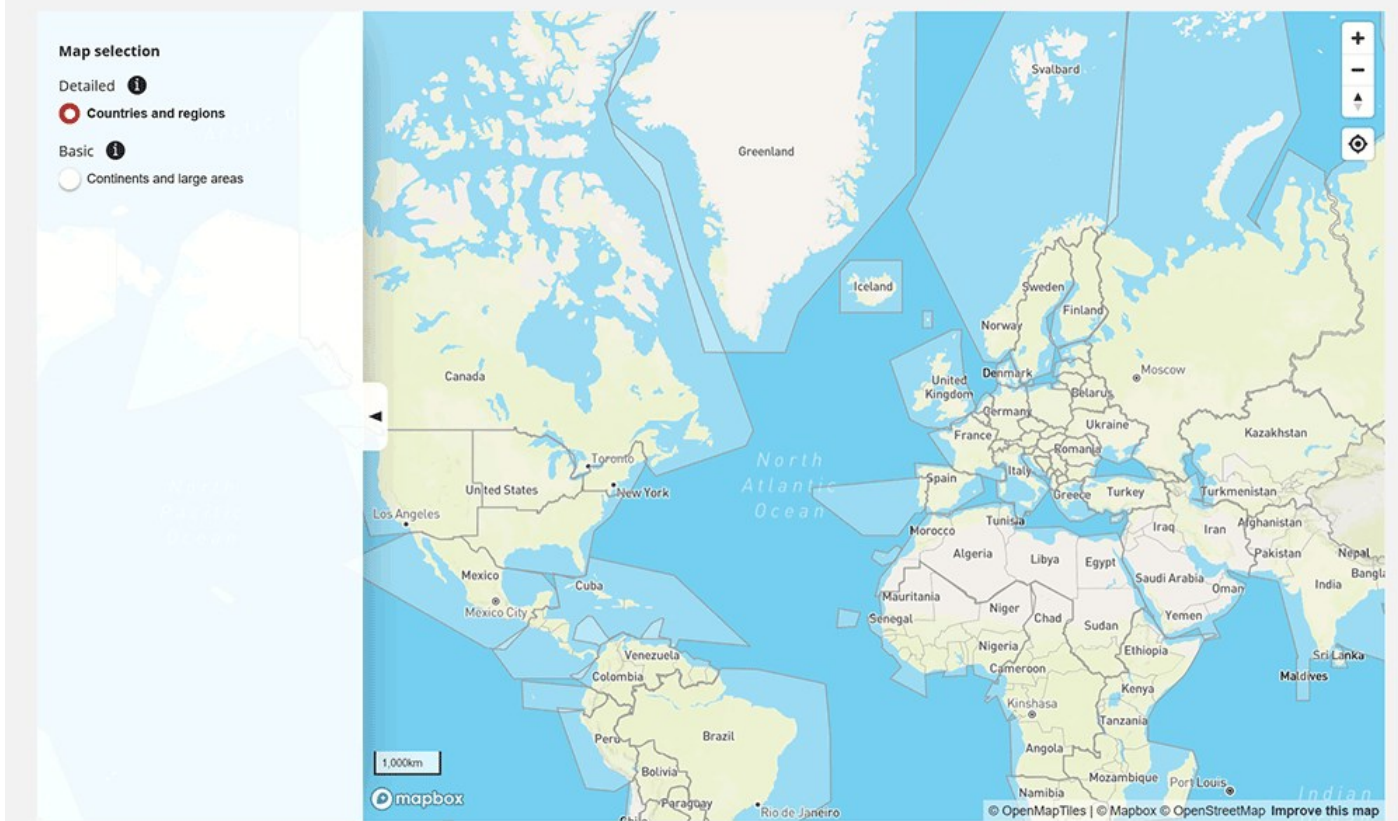
1. Lataa karttatiedosto Polar Flow -verkkopalvelusta

Napsauta Flow-verkkopalvelun oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi ja valitse **Lataa karttoja**. Voit käyttää myös suoraa linkkiä: flow.polar.com/maps.

Voit ladata uusia karttoja tai ladata kellossasi olevat kartat uudelleen, jos haluat päivittää ne. Voit valita pienempiä yksityiskohtaisia karttoja tai suurempia yleiskarttoja.

Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



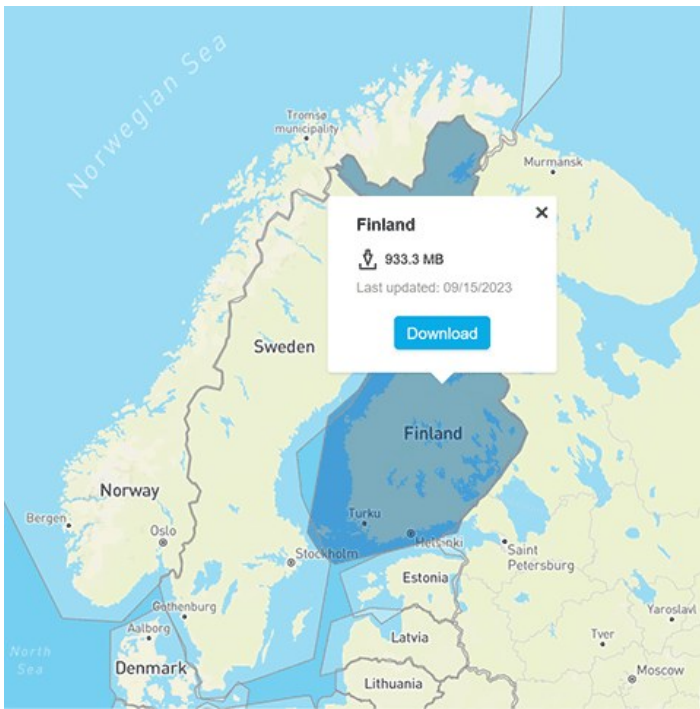
- **Yksityiskohtaiset kartat (Maat ja alueet)** sisältävät esimerkiksi pienempiä polkuja ja korkeuskäyriä.



- **Yleiskartat (Mantereet ja suuret alueet)** näyttävät esimerkiksi päätiet ja junanradat. Pohjois-Amerikan ja Euroopan yleiskartat on asennettu valmiiksi kelloosi.



Kun napsautat aluetta kartalta, näet kartan koon ja edellisen päivityksen ajankohdan. Lataa kartta napsauttamalla **Lataa**-nappia.

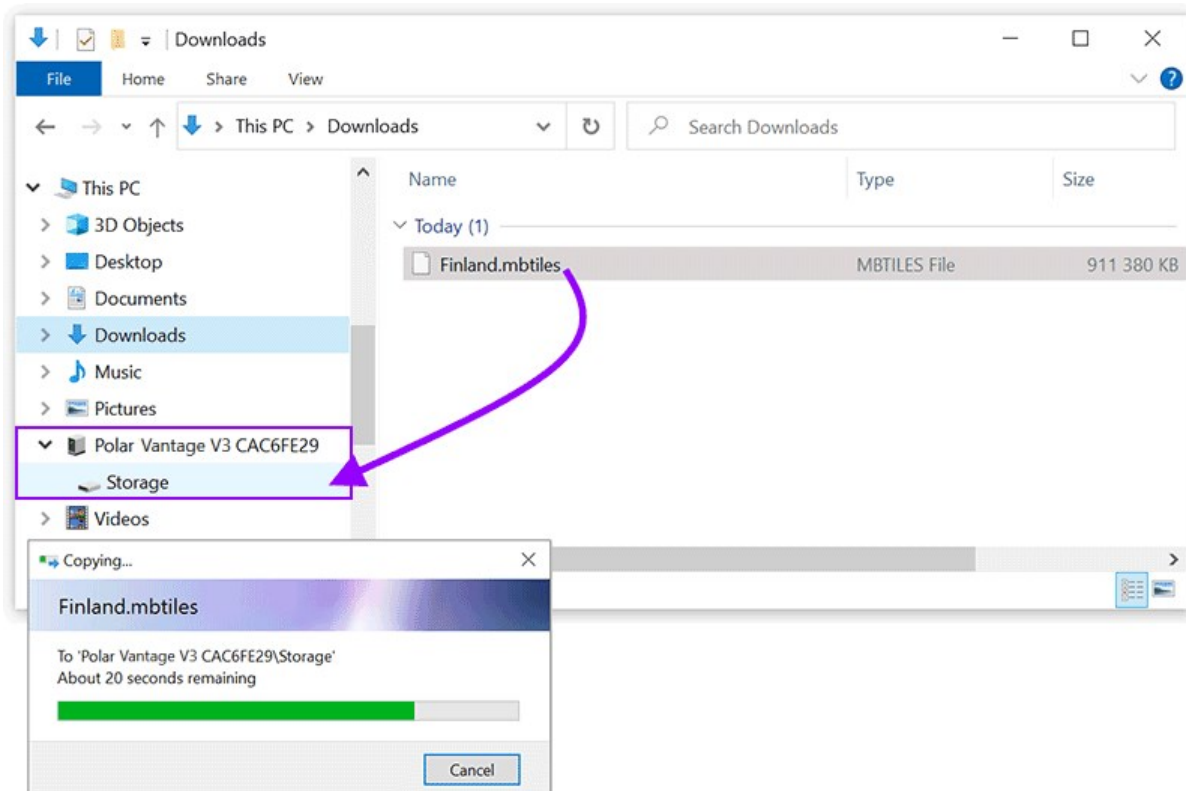


2. Siirrä lataamasi kartta kelloosi

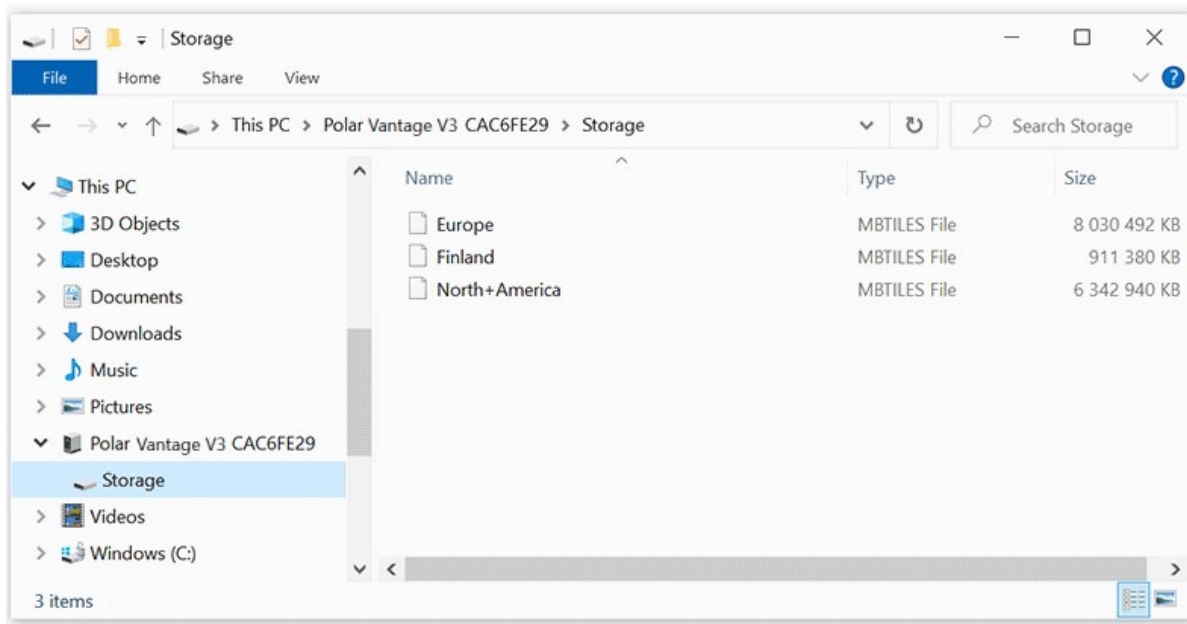
Karttatiedostojen siirtäminen kelloon Windowsissa

Kytke kellosi tietokoneeseen pakkauksessa toimitetulla johdolla. Varmista, että johto napsahtaa paikalleen.

Vedä ladattu karttatiedosto **Lataukset**-kansioista kellosi **Storage**-kansioon.



Kun karttatiedosto on kopioitu kellon tallennustilaan, voit käyttää karttaa treenien aikana karttanavigointinäkylässä.



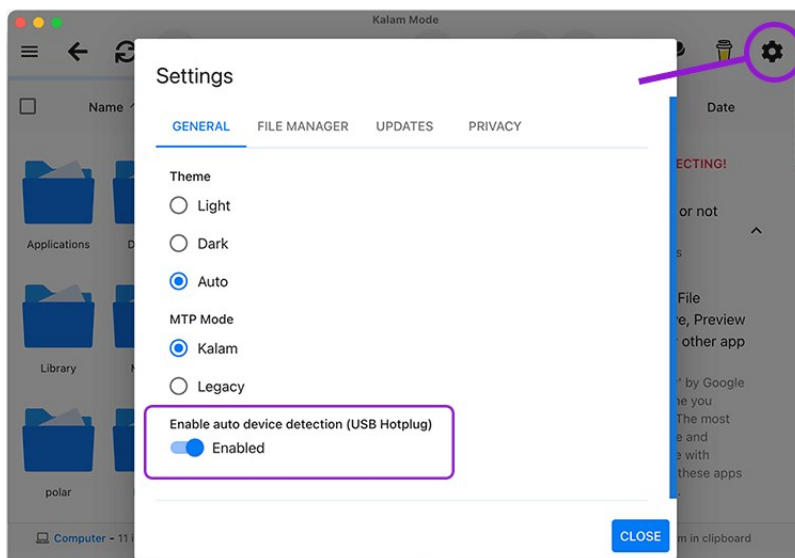
Voit poistaa tarpeettomat kartat tallennuskansiosta, kun kello on liitetty tietokoneeseen. Napsauta karttatiedostoa hiiren kakkospainikkeella ja valitse Poista.

Karttatiedostojen siirtäminen kelloon Macissa

Ennen kuin voit siirtää karttatiedostoja kelloosi, sinun on asennettava OpenMTP (macOS-appi tiedostojen siirtoon) Mac-laitteellesi. Voit ladata sen täältä: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

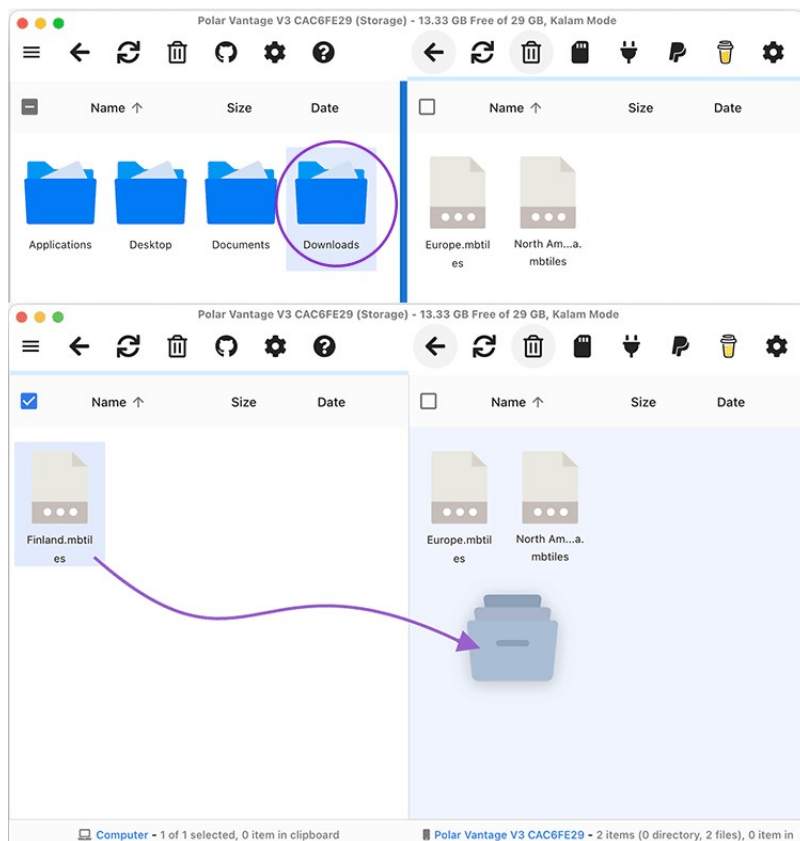
Kun OpenMTP on asennettu, avaa se Mac-laitteellasi:

- Salli **automaattinen laitteiden tunnistus** OpenMTP-asetuksissa:



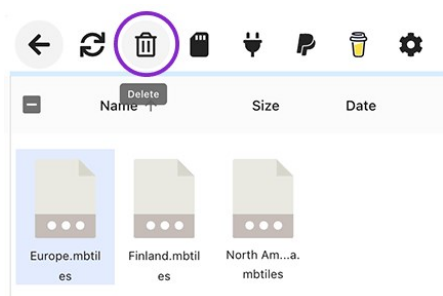
- Kytke kellosi tietokoneeseen pakkauksessa toimitetulla johdolla. Varmista, että johto napsahtaa paikalleen.
- Mac-tiedostosi näkyvät OpenMTP-ikkunan vasemmalla puolella, ja kellosi tallennuskansio näkyy oikealla. Mene

Mac-laitteesi Lataukset-kansioon ja vedä karttatiedosto kellon tallennuskansioon:



Kun karttatiedosto on kopioitu kellon tallennuskansioon, voit käyttää karttaa treenien aikana karttanavigointinäkyvässä.

Voit poistaa tarpeettomat kartat tallennuskansiosta, kun kello on liitetty tietokoneeseen. Valitse poistettava karttatiedosto ja poista sitten tiedosto napsauttamalla roskakorikuvaketta:



KARTTANAVIGOINTINÄKYMÄN LISÄÄMINEN LAJIPROFIILIIN

Karttanavigointinäkyvä on oletusarvoisesti käytössä useimmissa ulkolajiprofiileissa, mutta sen voi myös lisätä mihin tahansa lajiprofiiliin, joka käyttää GPS:ää.

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalta, johon haluat lisätä näkymän.
2. Valitse **Laitekohtainen**.
3. Valitse **Vantage M3 > Harjoitusnäkyvät > Lisää uusi > Koko näyttö > Karttanavigointi** ja tallenna.

Flow-mobiilisovelluksessa:

1. Siirry päävalikkoon ja valitse **Lajiprofiilit**.
2. Valitse lajiprofiili ja avaa sen asetukset napauttamalla **Muokkaa**.

3. Jos Flow-tiliisi on yhdistetty useita laitteita, varmista, että Vantage M3 on valittuna sivun yläreunassa. Voit vaihtaa laitetta pyyhkäisemällä.
4. Vieritä alaspäin **Harjoitusnäkyvät**-kohtaan ja valitse **Lisänäkyvät**-osiosta **Karttanavigointi**.
5. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia.

Muista synkronoida asetukset kelloon.

TAKAISIN SAMAA REITTIÄ JA TAKAISIN ALKUUN

Takaisin samaa reittiä- ja **Takaisin alkuun**-navigointitoiminnot ohjaavat sinut takaisin treenisi lähtöpisteeseen. Takaisin samaa reittiä ohjaa sinut takaisin lähtöpisteeseen kulkemaasi reittiä pitkin, kun taas Takaisin alkuun näyttää sinulle suunnan lähtöpisteeseen. Molemmat toiminnot näyttävät matkan treenin lähtöpisteeseen.

Takaisin samaa reittiä -toiminnon voi kytkeä päälle treenin aikana, kun lähtöpisteeseen on riittävästi matkaa. Takaisin alkuun -toiminnon voi kytkeä päälle ennen treenin alkamista treenin aloitustilasta. Näyttö näyttää tällöin matkan ja suunnan lähtöpisteeseen koko treenin ajan. Molemmat toiminnot ovat saatavilla treenin aikana **Karttanavigointi**-näkyvässä (jos se on käytössä lajiprofiilissa) tai **pikavalikosta**, kun treeni on keskeytetty.



Huomaa, että GPS:n oltava käytössä lajiprofiilissa, jotta voit käyttää näitä toimintoja.

Takaisin samaa reittiä (palaa takaisin kulkemaasi reittiä)

Takaisin samaa reittiä -toiminnon valitseminen Karttanavigointi-näkyvästä:

1. Selaa **Karttanavigointi**-näkyvään ja paina OK.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Samaa reittiä**.

Takaisin samaa reittiä -toiminnon valitseminen pikavalikosta:

1. Keskeytä treeni TAKAISIN-napilla ja avaa pikavalikko VALO-napilla.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Samaa reittiä**.
3. Jos navigointinäkyvä ei sisälly käyttämäsi lajiprofiilin treeninäkymiin, se lisätään niihin käynnissä olevan treenin ajaksi.

Palaa treenisi aloituspisteeseen noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita. Näet näytöltä etäisyyden treenin aloituspisteeseen reittiä pitkin.



Näkymän lähentäminen


Reittinäkyvää voi lähentää tai loitontaa. Paina **OK Karttanavigointi**-näkyvässä, valitse **Liikuta ja zoomaa** ja säädä näkyvää YLÖS- ja ALAS-napeilla. Vahvasta uusi zoomaustaso ja poistu tilasta painamalla lopuksi OK-nappia. Jos poistut liikuttamisen ja zoomauksen tilasta painamalla TAKAISIN-nappia, karttanäkyvä palautuu aiempaan zoomaustasoon.

Takaisin alkuun (palaa alkuun linnuntietä)

Takaisin alkuun -toiminnon valitseminen Karttanavigointi-näkyvästä:

1. Selaa **Karttanavigointi**-näkyvään ja paina OK.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Linnuntietä**.

Takaisin alkuun -toiminnon valitseminen pikavalikosta:

1. Paina treenin aloitustilassa VALO-nappia tai napauta , niin pääset pikavalikkoon. Treenin aikana: Keskeytä treeni TAKAISIN-napilla ja avaa pikavalikko VALO-napilla.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Linnuntietä**.
3. Jos navigointinäkyvä ei sisälly käyttämäsi lajiprofiilin treeninäkymiin, se lisätään niihin käynnissä olevan treenin ajaksi.



Näkymän lähentäminen

Reittinäkyvä voi lähentää tai loitontaa. Paina **OKKarttanavigointi**-näkyvässä, valitse **Liikuta ja zoomaa** ja säädä näkyvä YLÖS- ja ALAS-napeilla. Vahvasta uusi zoomaustaso ja poistu tilasta painamalla lopuksi OK-nappia. Jos poistut liikuttamisen ja zoomauksen tilasta painamalla TAKAISIN-nappia, karttanäkyvä palautuu aiempaan zoomaustasoon.

Palaa aloituspisteeseen linnuntietä pitkin seuraavasti:

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

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

KOMOOT

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

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

Jos tarvitset apua Komootin käytössä, lue lisää tukisivuilta osoitteessa support.komoot.com/hc/en-us.



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

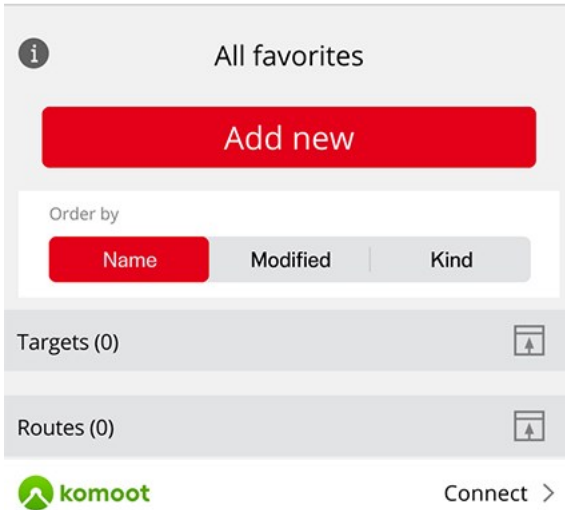
KOMOOT- JA POLAR FLOW -TILIESI YHDISTÄMINEN

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

Flow-sovelluksessa:

Siirry Polar Flow -sovelluksessa päävalikkoon ja valitse **Yleiset asetukset > Yhdistä > Komoot > Yhdistä**.

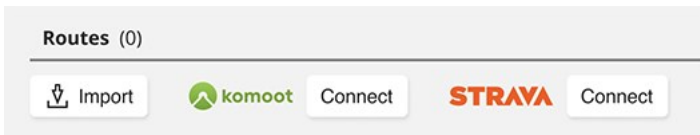
Vaihtoehtoisesti voit valita päävalikosta **Suosikit** ja muodostaa yhteyden napauttamalla Komoot-nappia:



Flow-verkkopalvelussa:

Siirry Polar Flow -verkkopalvelussa kohtaan **Asetukset > Yhteistyökumppanit > Komoot > Yhdistä**.

Vaihtoehtoisesti voit siirtyä **Suosikit**-valikkoon napsauttamalla valikkorivin Suosikit-kuvaketta ☆ ja napsauttamalla sitten **Yhdistä**:



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

KOMOOT-REITTIIEN SYNKKAUS KELLOON

Kun luot uusia reittejä komootissa, ne noudetaan automaattisesti komootista ja synkataan sekä suosikkeihisi Polar Flow'ssa että kelloosi reitteihin seuraavan kerran, kun synkkaat kellon Polar Flow -sovelluksen kanssa.

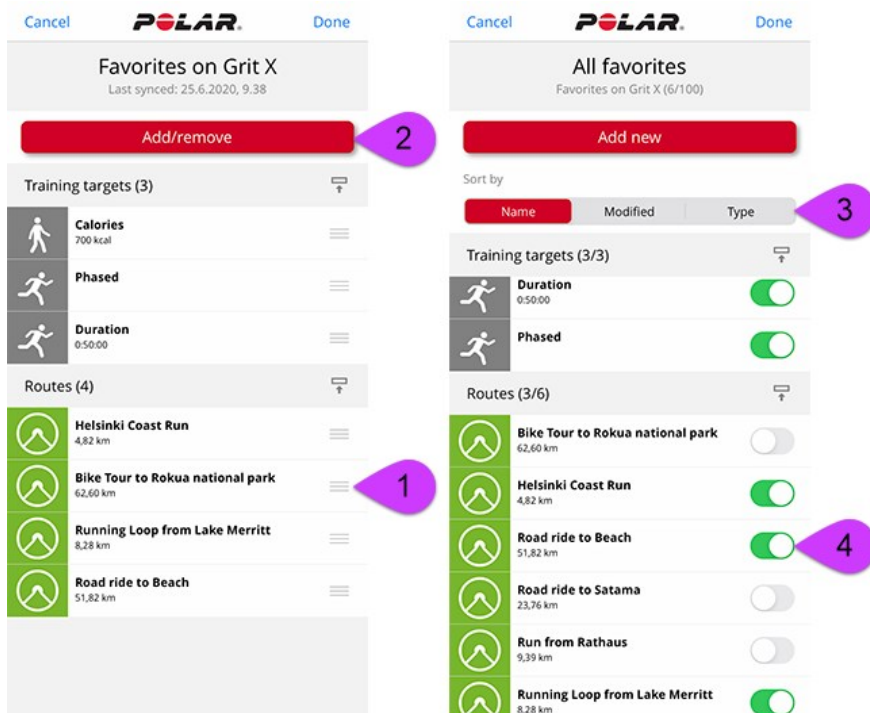



Huomaa, että reitit on synkattava kelloon Polar Flow -sovelluksella. Reittejä ei voi synkata kelloon Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.


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

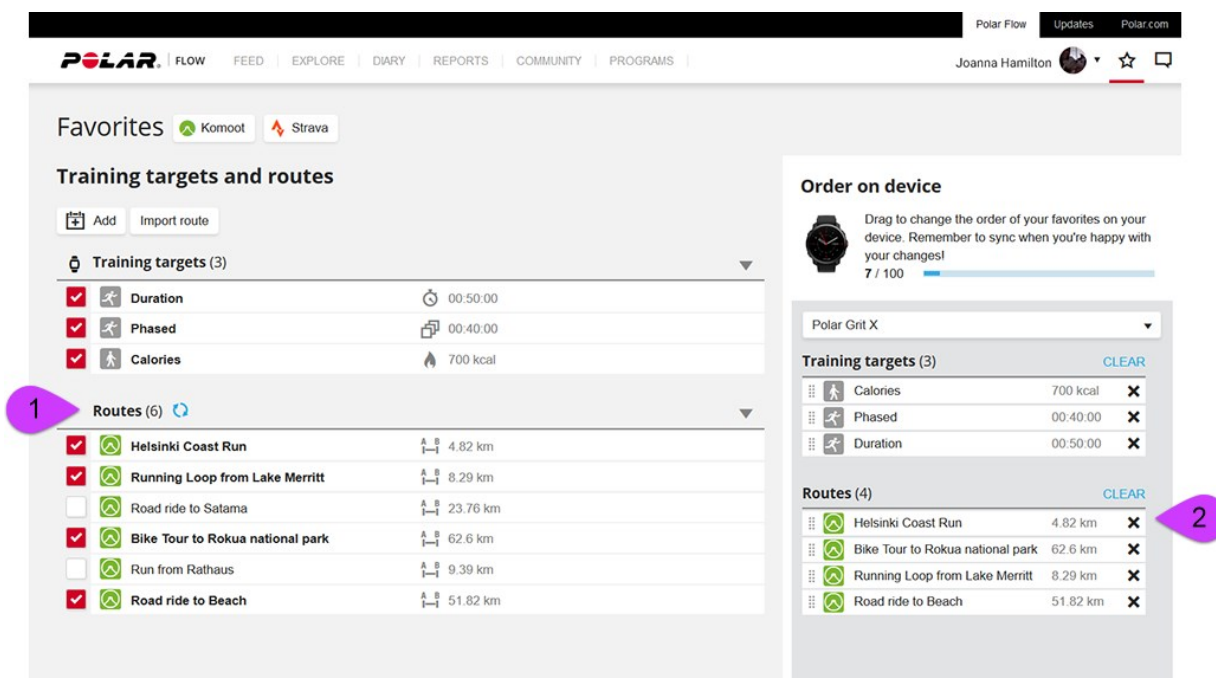
Siirry **Polar Flow -sovelluksessa Laitteet**-valikkoon ja laitesivulle. Selaa sivua alaspäin ja napauta **Lisää/poista**-nappia nähdäksesi kellossa olevat nykyiset suosikit.

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




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

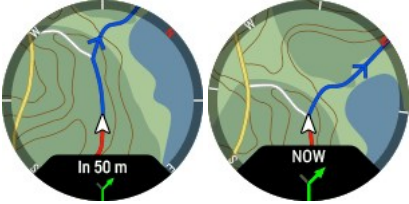
1. Valitse siirrettävät reitit napsauttamalla reittiluettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan kellon synkronointiluetteloon. Jos olet suunnitellut komootilla uusia reittejä, voit päivittää ne reittiluetteloon napsauttamalla  **Päivitä**-nappia.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



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

TREENIN ALOITTAMINEN KOMOOT-REITTIÄ KÄYTTÄEN

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



Voit valita reitin treenin aikana **Karttanavigointi**-näkymästä (jos se on käytössä lajiprofiilissa) tai **pikavalikosta**, kun treeni on keskeytetty.

REITTIOPASTUS

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

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

REITTI- JA KORKEUSPROFIILIT

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



SUUNNITELTUIJEN REITTIEN KOKONAISNOUSU JA -LASKU

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

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




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

REITIN LISÄÄMINEN KELLOON

Voit lisätä reitin kelloosi tallentamalla sen suosikiksi Flow-verkkopalvelussa tai -sovelluksessa ja **synkkaamalla sen sitten kelloosi Flow-sovelluksella**. Katso lisätietoja kohdasta [Suosikkien ja treenitavoitteiden hallinnointi Polar Flow'ssa](#).

TREENIN ALOITTAMINEN REITTIOPASTUKSEN KANSSA

1. Valitse haluamasi lajiprofiili ja paina treenin aloitustilassa VALO-nappia tai napauta , niin pääset pikavalikkoon.
2. Valitse luettelosta **Reitit** ja sitten reitti, jonka haluat kulkea.
3. Lisää halutessasi **hiilarimuistutus** tai **juomamuistutus** ja valitse **Aloita**.
4. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä**, **Reitin varrelta**, **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.
5. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit. Aloita sitten treeni painamalla OK-nappia. Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin ennen treenin aloittamista. Kalibroi se noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
6. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin.

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



Voit valita reitin treenin aikana **Karttanavigointi**-näkyvästä (jos se on käytössä lajiprofiilissa) tai **pikavalikosta**, kun treeni on keskeytetty.

NÄKYMÄN LÄHENTÄMINEN

Reittinäkömää voi lähentää tai loitontaa. Paina **OK**, valitse **Liikuta ja zoomaa** ja säädä näkömää YLÖS- ja ALAS-napeilla.

REITIN VAIHTAMINEN KESKEN TREENIN

Reittiä voi vaihtaa treenin aikana.

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

KOMPASSI

Jos haluat käyttää kompassia treeniesi aikana, sinun on lisättävä se lajiprofiileihin, joissa haluat käyttää sitä.

Flow-mobiilisovelluksessa:

1. Siirry päävalikkoon ja valitse **Lajiprofiilit**.
2. Valitse lajiprofiili ja avaa sen asetukset napauttamalla **Muokkaa**.
3. Jos Flow-tiliisi on yhdistetty useita laitteita, varmista, että Vantage M3 on valittuna sivun yläreunassa. Voit vaihtaa laitetta pyyhkäisemällä.
4. Vieritä alaspäin **Treeninäkymät**-kohtaan ja valitse **Lisänäkymät**-osiosta **Kompassi**.
5. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalta, johon haluat lisätä näkymän.
2. Valitse **Laitekohtainen**.
3. Valitse **Vantage M3 > Harjoitusnäkymät > Lisää uusi > Koko näyttö > Kompassi** ja tallenna. Muista synkronoida asetukset kelloon.

KOMPASSIN KÄYTTÄMINEN TREENIN AIKANA

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



Kompassin kalibrointi

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

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



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

Suuntiman lukitseminen

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

Huomaa, että kompassi on ensin kalibroitava.



KOMPASSIN KÄYTTÄMINEN TREENIEN ULKOPUOLELLA

Treenien ulkopuolella voit käyttää kompassia **Navigointi**-näkyvässä. Lisää navigointinäkyvä kohdasta **Asetukset > Näkymät**. Kun olet lisännyt näkymän, pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkymään, ja avaa tiedot valitsemalla OK.

Suuntiman lukitseminen

Voit lukita nykyisen suuntimasi painamalla kompassinäkyvästä **OK**-nappia. Poikkeama lukitusta suuntimasta näkyy tämän jälkeen punaisena.

Kompassin kalibrointi

Kalibroi kompassi vierittämällä näytön alareunaan ja valitsemalla **Kalibroi**.



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi. Kalibroi kompassi säännöllisesti optimaalisen tarkkuuden varmistamiseksi.



Kompassi-widgeitistä voit nopeasti tarkistaa suunnan. Kompassin neulan punainen pää osoittaa pohjoiseen. Widgeitin napauttaminen avaa kompassin [Navigointi](#)-näkylässä. Kompassi on kalibroitava, ennen kuin widgeittiä voi käyttää. Voit lisätä widgeitin kellotauluun kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).

NOUSU-/LASKUNOPEUS JA VAM

PYSTYSUORA NOPEUS

Nousu-/laskunopeus on reaaliaikainen nousujen ja laskujen mittaustoiminto, joka näyttää, kuinka monta metriä nouset tai laskeudut minuutissa, ja huomioi vain korkeussuuntaisen liikkumisen. Se antaa tietoa treenin intensiteetistä kiipeämisen aikana, ja sitä voi käyttää samalla tavalla kuin nopeutta tai tehoa tasaisella maalla. Jos haluat nähdä nousu-/laskunopeuden treenin aikana, sinun on lisättävä se niiden lajiprofiilien treeninäkymiin, joissa haluat käyttää sitä.



Nousu-/laskunopeus (m/min) tai (ft/min)

NOUSUNOPEUS (VAM)

VAM mittaa, kuinka nopeasti nouset mäkeä pyöräillessäsi. Se ilmaistaan pystysuorina metreinä tunnissa (m/h). VAM mittaa keskimääräistä nousunopeuttasi sekä 30 edellisen sekunnin aikana että kierroksen alusta lähtien. 30 edellisen sekunnin **VAM (VAM, 30 s)** auttaa hahmottamaan, kuinka monta metriä nouset mäkeä ylös tunnissa, jos säilytät senhetkisen vauhtisi. Tieto voi auttaa seuraamaan mäen nousemisen tehokkuutta ja arvioimaan, kuinka paljon nousua on vielä jäljellä.

Kierroksen nousunopeus (**Kierroksen VAM**) näyttää senhetkisen kierroksen keskimääräisen nousuvauhdin. Kun aloitat kierroksen mäen alussa, voit seurata nousukohtaisia suorituskykymittareita. Kierroksen VAM:n avulla voit myös mitata keskimääräisen nousunopeuden tietyin väliajoin pitkän jatkuvan nousun aikana. Vaikka Kierroksen VAM on hyvä mittari yleisestä noususuorituksesta, se ei reagoi hetkellisiin intensiteetin vaihteluihin nopeasti. Hetkellisen intensiteetin suhdetta keskimääräiseen intensiteettiin pitkien nousujen aikana voi arvioida vertaamalla nousunopeutta (VAM, 30s) ja kierroksen nousunopeutta (Kierroksen VAM). Jos haluat tarkastella näitä tietoja treenien aikana, sinun on lisättävä ne niiden lajiprofiilien treeninäkymiin, joissa haluat niitä käyttää.



VAM, 30 s (m/h)
Kierroksen VAM (m/h)

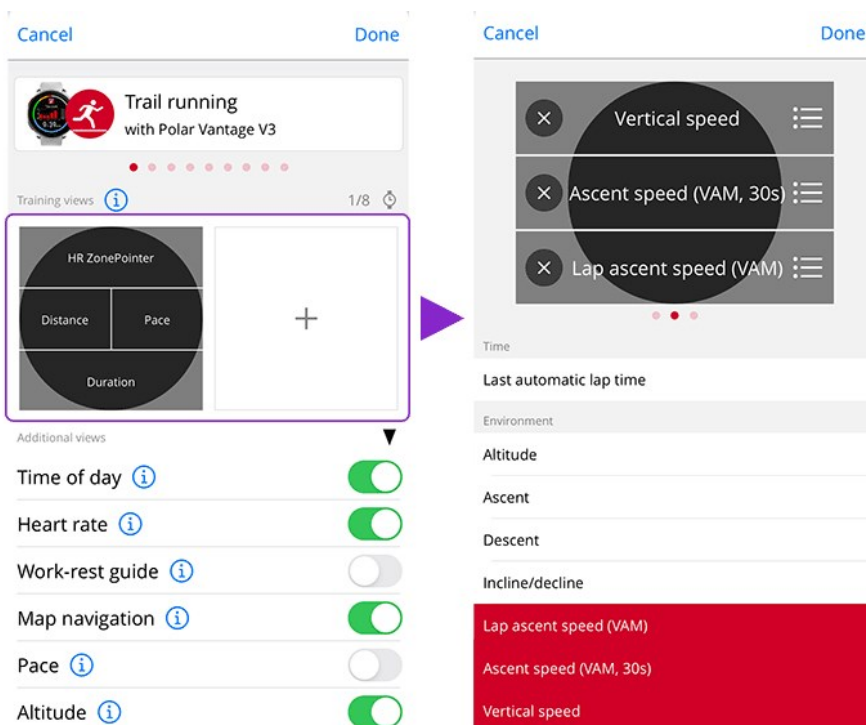
NOUSU-/LASKUNOPEUDEN JA VAM:N LISÄÄMINEN TREENINÄKYMÄÄN

Voit valita treeneissä näytettävät tiedot muokkaamalla treeninäkymiä lajiprofiilien asetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Nousu- ja laskunopeus sekä VAM ovat tällä hetkellä käytettävissä seuraavissa lajiprofiileissa:

- Vaellus
- Polkujuoksu
- Pyöräily
- Maantiepyöräily
- Maastopyöräily
- Alppihiihto
- Lumilautailu
- Maastopyöräsuunnistus
- Ultrajuoksu
- Telemark-hiihto
- Off-piste-hiihto
- Lumikenkäkävely
- Kiipeily (ulko)
- Maastotriathlon
- Maastoduathlon

Flow-sovelluksessa:

1. Siirry päävalikkoon ja valitse **Lajiprofiilit**.
2. Valitse lajiprofiili ja avaa sen asetukset napauttamalla **Muokkaa**.
3. Jos Flow-tiliisi on yhdistetty useita laitteita, varmista, että Vantage M3 on valittuna sivun yläreunassa. Voit vaihtaa laitetta pyyhkäisemällä.
4. Vieritä alas kohtaan **Treeninäkymät** ja napauta olemassa olevaa näkymää, jos haluat muokata sitä, tai napauta pluskuvaketta, jos haluat lisätä uuden näkymän. Napauta sitten tietokenttiä, jotka haluat lisätä treeninäkymään. Nousu-/laskunopeus ja VAM ovat **Ympäristö**-osiossa.
5. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.



Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalta, johon haluat lisätä näkymän.
2. Valitse **Laitekohtainen**.
3. Muokkaa olemassa olevaa näkymää napsauttamalla sitä tai lisää uusi näkymä napsauttamalla pluskuvaketta. Napsauta sitten tietokenttiä, jotka haluat lisätä treeninäkymään. Nousu-/laskunopeus ja VAM ovat **Ympäristö**-osiossa.
4. Napauta lopuksi **Tallenna**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.

HILL SPLITTER™

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

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

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



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

HILL SPLITTER -NÄKYMÄN LISÄÄMINEN LAJIPROFIILIIN

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

Flow-verkkopalvelussa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit** ja valitse **Muokkaa** sen lajiprofiilin kohdalla, johon haluat lisätä Hill Splitterin.
2. Valitse **Laitekohtainen**.
3. Valitse **Vantage M3 > Treeninäkymät > Lisää uusi > Koko näyttö > Hill Splitter** ja tallenna.

Flow-mobiilisovelluksessa:

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

Muista synkronoida asetukset Polar-laitteeseesi.

TREENAAMINEN HILL SPLITTERIN KANSSA

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



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

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

Mäkitietojen ponnahdusnäky

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



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

HILL SPLITTER -YHTEENVETO

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



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

YKSITYISKOHTAINEN ANALYYSI FLOW-VERKKOPALVELUSSA JA -SOVELLUKSESSA

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

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

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration **A B 25.53 km** Distance **162 bpm** Average heart rate Max 191 | Min 107 **1341 kcal** Calories **Tempo training +** [less](#)

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

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

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

Very high Cardio load 191

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

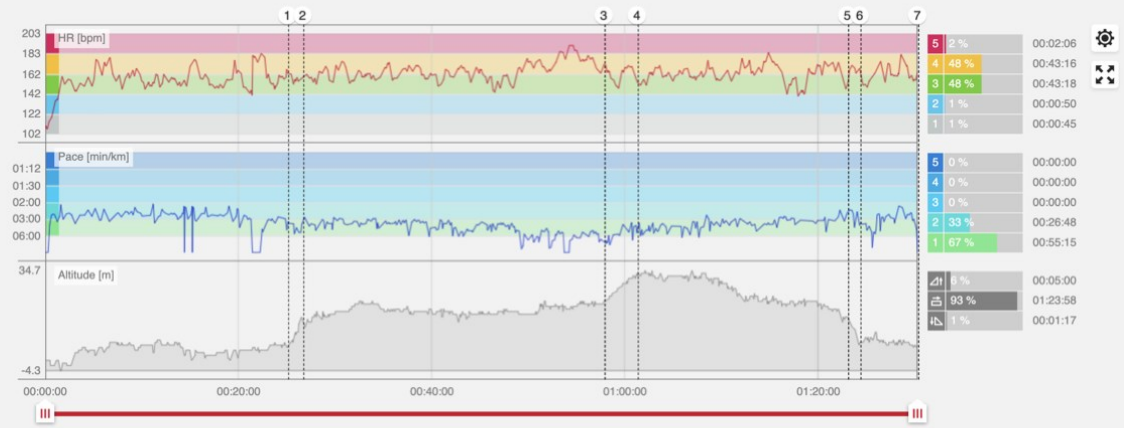
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

Medium Perceived load 641

5 Hard Your estimate (RPE) /10

60 m Descent



All hills Split into laps

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

Export session Remove training



KISAVAUHTI

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



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

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

Kisavauhtitavoitteen luominen kellossa

Voit luoda kisavauhtitavoitteen pikavalikon treenin aloitustilassa.

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

Kisavauhtitavoitteen luominen Flow-verkkopalvelussa

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

Synkronoi tavoite kelloosi FlowSyncin avulla, ja olet valmis.

STRAVA LIVE -SEGMENTIT

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

Huomaa, että sinulla on oltava [Strava Summit-analyysipaketti](#), jotta voit käyttää Strava Live -segmenttejä Polar Vantage M3:ssa. Kun olet aktivoinut Strava Live -segmentit, vienyt segmenttejä Flow-tilillesi ja synkronoinut ne Vantage M3:een, saat kellon 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 nappia).

STRAVA-SEGMENTTIEN TUOMINEN POLAR FLOW -TILILLESII

1. Valitse Strava-tililtäsi segmentit, jotka haluat tuoda Polar Flow'n Suosikkeihin / Vantage M3:een, napsauttamalla segmentin nimen vieressä olevaa tähtikuvaketta.
2. Tuo valitut Strava Live -segmentit Polar Flow -tilillesi napsauttamalla Polar Flow -verkkopalvelun Suosikit-sivulla nappia Päivitä Strava Live -segmentit.
3. Vantage M3:ssa voi olla kerrallaan enintään 100 suosikkia. Valitse Vantage M3:een siirrettävät segmentit napsauttamalla Strava Live -segmentit -luettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan Vantage M3:n synkronointiluetteloon. Voit muuttaa suosikkien järjestystä Vantage M3:ssa vetämällä ja pudottamalla.
4. Tallenna muutokset kelloosi synkronoimalla Vantage M3.



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

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

TREENIN ALOITTAMINEN STRAVA LIVE -SEGMENTTEJÄ KÄYTTÄEN



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

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



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



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



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



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



EKG-RANNEMITTAUS

Vantage M3:ssa on EKG-rannesensori, jonka avulla kello voi mitata sydänsähkökäyrän (EKG) signaalin. EKG-rannesensori mittaa sydämesi tuottamien sähköisten signaalien ajoitusta ja voimakkuutta käyttämällä kahta elektroodia. Toinen niistä on kellon vasemmanpuoleisessa ylänapissa ja toinen kellon takana. EKG saadaan selville laskemalla elektrodien mittaamien jännitteiden välinen ero.

EKG-testillä voit tallentaa EKG-signaalin levossa 30 sekunnissa. Saat testin pohjalta EKG-käyrän sekä tiedot keskiyrykkeestä, sykevälivaihtelusta, sykevälistä ja pulssin saapumisajoista (PAT). Näitä mittauksia seuraamalla voit tarkkailla sydän- ja verisuoniterveyttäsi.

EKG-rannemittausta käyttäen voit tehdä myös ilman Polar-sykesensoria [ortostaattisen testin](#), joka perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaamiseen.



EKG-sensorimittausta ranteesta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön tai diagnoosia tai hoitoa varten (mukaan lukien itsediagnoosiin tai lääkärin neuvontaan), eikä tietoja tule käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.

TESTIN SUORITTAMINEN



Suosittellemme käyttämään kelloa vähintään kymmenen minuutin ajan ennen mittausta, jotta saat tarkan mittaustuloksen. Varmista, että kello on kädessä, jonka olet valinnut asetuksissa. Voit tarkistaa valinnan kohdasta **Asetukset > Fyysiset asetukset > Pidän kelloa (Vasemmassa kädessä / Oikeassa kädessä)**. Suosittelemme istumaan testin aikana ja tekemään testin aina samaan aikaan päivästä. Ominaisuus on tarkoitettu vain levossa tehtäviin mittauksiin. Katso lisätietoja tukiasiakirjasta [EKG-rannemittaus](#).

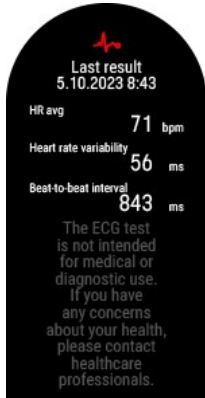
1. Kellon on oltava napakasti ranteessa juuri ranneluun takana. Valitse kellosta **Testit > EKG > Mittaa nyt**.
2. Anna käsien olla rentona avoimessa asennossa pöydällä tai sylissä. Aseta vastakkaisen kätesi etusormi kellon vasemman ylänapin (VALO) päälle. Älä paina nappia.



3. Kun kello on löytänyt signaalin, odota, kunnes ajastimen aika on kulunut loppuun.



4. Testin jälkeen seuraavat tulokset näytetään kellossasi:



- **Keskisyke**
- **Sykevälivaihtelu**
- **Sykeväli**



Tyypillinen leposyke on 40–100 lyöntiä minuutissa. Keskiarvot ovat aina henkilökohtaisia, ja saatuja tuloksia tulee verrata vain omaan aiempiin sykearvoihin. Sykevälivaihtelu tarkoittaa peräkkäisten sydämenlyöntien välisen ajan vaihtelua. Lyöntien välisen ajan keskiarvoa kutsutaan sykeväliksi.

Voit tarkastella viimeisintä tulosta kellossasi kohdassa **Testit > EKG-testi > Viimeisin tulos**.

Yksityiskohtaisemmat tiedot sykkeestäsi sekä EKG-käyrä ovat saatavilla Polar Flow -sovelluksessa, kun olet synkannut kellosi.

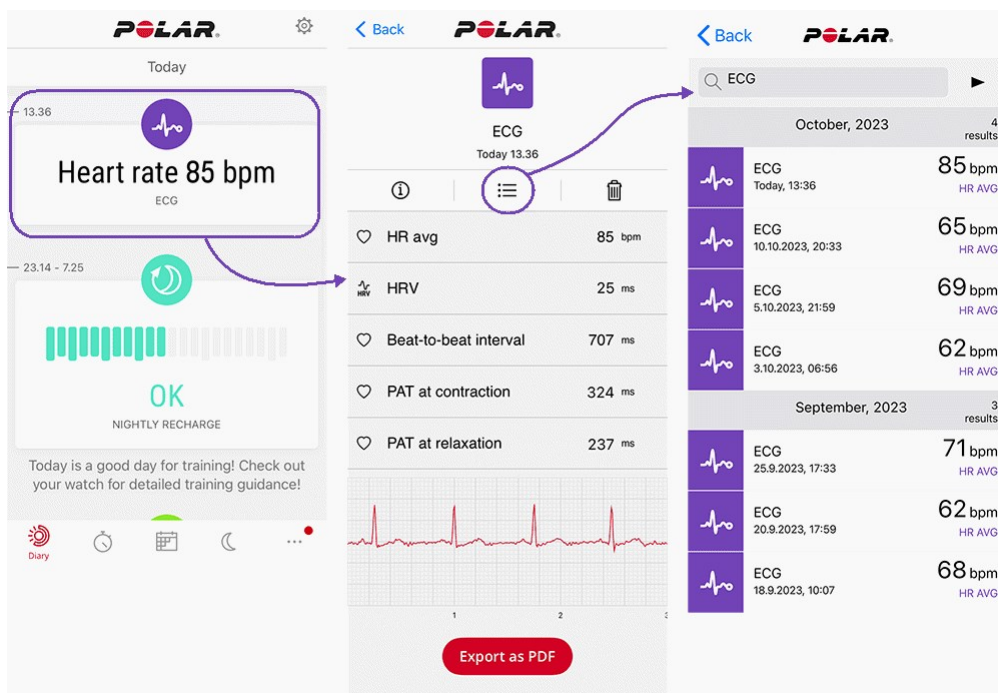
EKG-testien tulokset Polar Flow -sovelluksessa

Synkkaa kello ja Polar Flow -sovellus, niin näet EKG-testin tulokset sovelluksessa.



Huomaa, että kello on synkronoitava Flow-sovelluksella. EKG-testin tuloksia ei voi synkata Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.

Voit katsoa kuluvan päivän EKG-testin tulokset **Päiväkirja**-näkymästä. Korttia napauttamalla näet yksityiskohtaiset testitiedot.



Testitulosten yksityiskohtaisessa näkymässä näet seuraavat tulokset kellon näyttämien tulosten lisäksi:

- **PAT lepovaihe ja PAT supistusvaihe:** Pulssin saapumisaika (PAT) tarkoittaa aikaa, joka sydämenlyönnin tuottamalla paineaallolla kestää kulkea sydäimestä ranteeseen. PAT supistusvaihe ja PAT lepovaihe mitataan eri kohdissa paineaallon aikana.
- **EKG-käyrä:** EKG-käyrän piikit kuvaavat sydämesi lyöntejä. Voit vierittää käyrää pystysuunnassa pyyhkäisemällä sitä.

Voit viedä EKG-testitulokset PDF-tiedostoon. Kun napautat luettelokuvaketta, edelliset EKG-testitulokset avataan kalenterin hakunäkymään.

Lue lisää [EKG-rannemittauksesta](#).

SPO2-MITTAUS

SpO2-mittaus arvioi veren happipitoisuuden pulssioksimetriteknologian avulla. Kehosi tarvitsee jatkuvasti happea toimiakseen kunnolla. Veren happipitoisuus kertoo, kuinka paljon veressä on happea verrattuna täyteen kapasiteettiin (100 prosenttia). Kun olet merenpinnan tasolla ja levossa, normaali SpO2 on 95–100 prosenttia. SpO2 on tyypillisesti matalampi korkeassa ilmanalassa, koska ilmanpaine on siellä alhaisempi.

Voit mitata SpO2:n kätevästi ranteesta milloin tahansa. Mittaus kestää 45 sekuntia. Mittaamalla veresi happipitoisuuden säännöllisesti saat selville, mikä on SpO2-tasosi normaaleissa olosuhteissa. Oman normaalitason tunteminen voi auttaa ymmärtämään, miten kehosi sopeutuu tiettyihin tilanteisiin, kuten korkeaan ilmanalaan. Jos teet korkean paikan treeniä, voit tämän mittauksen avulla seurata, kuinka SpO2-arvosii muuttuu ja kehosi sopeutuu uuteen korkeuteen.



SpO2-mittausominaisuutta ei ole tarkoitettu sellaisenaan lääketieteelliseen käyttöön tai diagnoosia tai hoitoa varten (mukaan lukien itsediagnoosiin tai lääkärin neuvontaan), eikä tietoja tule käyttää lääketieteelliseen tarkoitukseen.

VEREN HAPPIPITOISUUDEN MITTAAMINEN

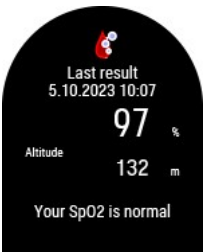


Suosittellemme käyttämään kelloa vähintään kymmenen minuutin ajan ennen mittausta, jotta saat tarkan mittaustuloksen. Varmista, että kätesi ei ole kylmä ja että kello on napakasti paikallaan ranteessa. Älä liiku mittauksen aikana. Jos teet mittauksen treenin jälkeen, suosittelemme lepäämään ennen mittausta vähintään kymmenen minuuttia, jotta kehosi ehtii palautua normaalitilaan. Tee mittaus aina samanlaisissa olosuhteissa. Katso lisätietoja tukiasiakirjasta [SpO2-mittaus](#).



1. Kellon on oltava napakasti ranteen päällä noin sormen leveyden päässä ranneluusta.
2. Siirry kellossa kohtaan **Testit > SpO2** ja valitse **Mittaa nyt**.
3. Pidä kätesi rentona paikallaan, kunnes ajastin on kulunut loppuun.

Mittauksen jälkeen seuraavat tulokset näytetään kellossasi:



- Veren happipitoisuus prosentteina
- **Korkeus:** korkeus mittauksen aikana.
- Veren happipitoisuuden sanallinen kuvaus: **Veresi happipitoisuus on normaali** (95–100 prosenttia) – **Veresi happipitoisuus on alle normaalin** (90–94 prosenttia) – **Veresi happipitoisuus on alhainen** (< 90 prosenttia).

Voit tarkastella viimeisintä tulosta kellossasi kohdassa **Testit > SpO2 > Viimeisin tulos**.



Jos testi epäonnistuu, kokeile siirtää kello ylemmäs ranteessa. Voit myös kokeilla mittausta toisesta ranteesta.

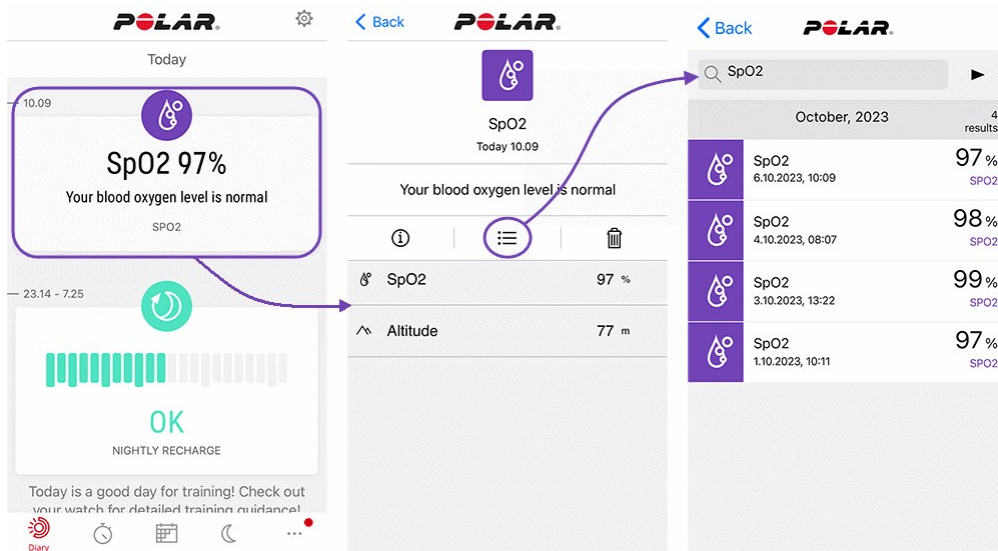
VEREN HAPPIPITOISUUDEN MITTAUKSET POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Synkkaa kello ja Polar Flow -sovellus, niin näet SpO2-mittaukset sovelluksessa.



Huomaa, että kello on synkronoitava Flow-sovelluksella. SpO2-mittauksia ei voi synkata Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.

Voit katsoa kuluvan päivän SpO2-mittaukset **Päiväkirja**-näkyvästä. Kortin napauttaminen avaa yksityiskohtaisemman SpO2-mittauksen näkymän. Luettelokuvakkeen napauttaminen avaa edelliset SpO2-mittaukset kalenterin hakunäkymään.



Lue lisää [veren happipitoisuuden \(SpO2\) mittauksesta](#).

SYKEALUEET

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

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

NOPEUSALUEET

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

NOPEUSALUEASETUKSET

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

Oletus

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

Vapaa

Jos valitset **Vapaa**-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Jos olet testannut esimerkiksi todellisen anaerobisen ja aerobisen kynnyksesi tai ylemmän ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää treenaamisessasi alueita yksilöllisten nopeus- tai vauhtikynnystesi perusteella. Suosittelemme anaerobisen kynnyksenopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi.

TREENITAVOITE JA NOPEUSALUEET

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

TREENIN AIKANA

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

TREENIN JÄLKEEN

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

NOPEUS- JA MATKATIEDOT RANTEESTA

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

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

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

UINTITILASTOT

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



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

ALLASUINTI

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

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

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

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

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

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

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

Altaan pituus -asetus

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Voit valita altaan pituuden pikavalikon treenin aloitustilassa. Siirry pikavalikkoon painamalla VALO-nappia, valitse **Altaan pituus** -asetus ja muuta tarvittaessa aiemmin määritettyä altaan pituutta. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva minimipituus on 17 metriä/jaardia.

AVOVESIUINTI

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



Vapaauinti on ainoa uintityyli, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

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

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

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

SYKKEEN MITTAAMINEN VEDESSÄ

Kello mittaa automaattisesti sykettä ranteestasi [Polar Elixir™ -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla](#), joten voit seurata sykettäsi helposti ja mukavasti uinnin aikana. Vaikka vesi voi estää ranteesta tehtävää sykkeenmittausta toimimasta optimaalisesti, tarkkuus riittää 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 [Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus](#) on tarkat ohjeet kellon käyttämiseen treenin aikana.



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

UINTITREENIN ALOITTAMINEN

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



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

3. Aloita treenin tallentaminen painamalla ALOITA.

UINNIN AIKANA

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

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

- Sykekäyrä
- Keskisyke
- Maksimisyke
- Kellonaika

UINNIN JÄLKEEN

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



Treenin alkupäivä ja -aika

Treenin kesto

Uimasi matka



Keskisyke

Maksimisyke

Kardiokuorma



Sykealueet



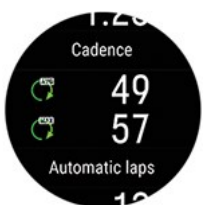
Kalorit

Rasvan osuus kaloreista (%)



Keskivauhti

Maksimivauhti



Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa)

- Keskiverto vetotiheys
- Maksimivetotiheys



Yhteenvedot uintityyleistä (allasuinti)

- Matka
- Kesto
- Keskivauhti
- SWOLF-pisteet

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

ILMANPAINEMITTARI

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

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

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

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

KORKEUSTIEDOT TREENIEN ULKOPUOLELLA

Treenien ulkopuolella voit katsoa korkeutesi ja kuuden edellisen tunnin korkeusprofiilin **Navigointi**-näkömästä. Lisää navigointinäkömä kohdasta **Asetukset > Näkömät**. Kun olet lisännyt näkömän, pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkömään, ja valitse OK.

SÄÄ

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

Sää tiedot ovat nähtävissä vain Sää-näkömässä. Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkömään.

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

Päivän sääennuste



Katso päivän tuntikohtainen sääennuste. Napauttamalla näyttöä näet tarkempia säätietoja:

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



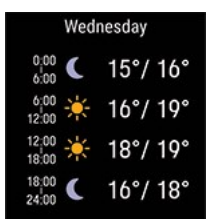
Huomaa, ettei sähistoriaa, mukaan lukien treenien aikaisia säätietoja, ole saatavilla.

Huomisen sääennuste



- Ennusteen alin/korkein lämpötila 3 tunnin ajanjaksolla


Ylihuomisen sääennuste



- Ennusteen alin/korkein lämpötila 6 tunnin ajanjaksolla

VIRRANSÄÄSTÖASETUKSET

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

Virransäästöasetukset ovat [pikavalikossa](#). Voit siirtyä pikavalikkoon treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana ja multisport-treenin siirtymätilan aikana. Treenin aloitustilassa pikavalikkoon voi siirtyä napauttamalla -kuvaketta tai painamalla VALO-nappia. Keskeytys- ja siirtymätilassa pikavalikkoon voi siirtyä vain painamalla VALO-nappia.

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



Huomaa, että lämpötila vaikuttaa arvioituun treeni-aikaan. Kun treenaat kylmissä olosuhteissa, varsinainen treeni-aika voi olla lyhyempi kuin treenin alussa annettu arvio.

GPS-tallennusväli

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



Huomaa, että GPS-tallennusväli on asetettava yhteen sekuntiin, jotta voit käyttää navigointiominaisuuksia, kuten reittiopastusta, Komoot-reittejä ja Strava Live -segmenttejä. GPS-tallennusvälin muuttaminen harvemmaksi voi myös heikentää tiettyjen mittausten, kuten juoksutehon, nopeuden/vauhdin ja matkan mittauksen, tarkkuutta lajiprofiilista ja käytetyistä sensoreista riippuen.

Sykkeenmittaus ranteesta

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

ENERGIANLÄHTEET

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

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

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

ENERGIANLÄHTEIDEN YHTEENVETO

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



Treenin aikana kuluttamasi hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat.



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

YKSITYISKOHTAINEN ANALYYSI FLOW-MOBIILISOVELLUKSESSA



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

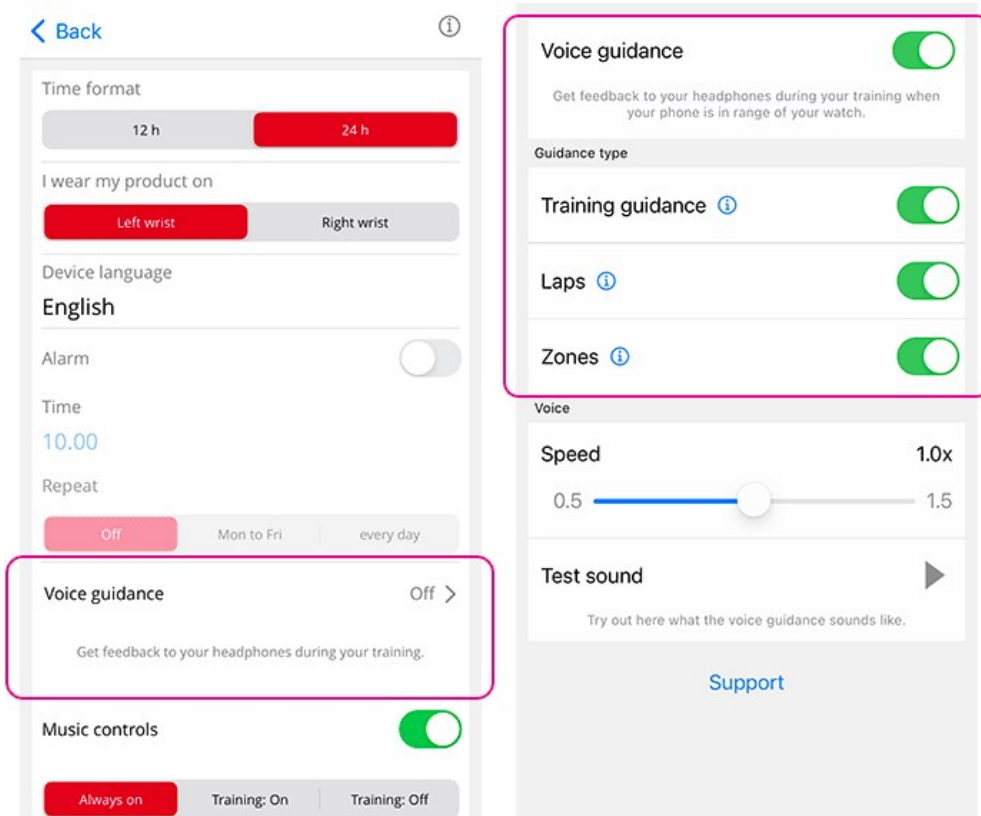
Lue lisää [energianlähteistä](#).

ÄÄNIOHJAUS

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

Voit ottaa ääniohjauksen käyttöön Polar Flow -sovelluksessa laitteen asetuksista. Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Vantage M3, jos sinulla on useampi Polar-laite. Selaa alaspäin **Ääniohjaus**-kohtaan, avaa se napauttamalla ja ota ominaisuus käyttöön. Valitse sitten, millaisia tietoja ääniohjaus kertoo:

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



Edellä valitsemiesi vaihtoehtojen lisäksi ääniohjaus ilmoittaa sinulle, kun

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

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

PUHELIMEN ILMOITUKSET

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

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

Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön

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

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



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

Älä häiritse

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

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

ILMOITUSTEN KATSELU

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

Kun saat ilmoituksen treenin aikana, kellosi värisee ja näyttää lähettäjän nimen. Poista parhaillaan katselemasi ilmoitus painamalla OK-nappia ja valitse **Poista**. Voit poistaa kaikki ilmoitukset kellostasi selaamalla ilmoitusluettelo alas päin ja valitsemalla **Poista kaikki**.

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.

MUSIIKIN HALLINTA

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

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



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

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



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



Musiikin hallinnan widgetin avulla voit keskeyttää ja käynnistää musiikin toiston suoraan kellotaulusta. Voit lisätä sen kellotaululle kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).

ASETUKSET POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

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

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



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

SYKESENSORITILA

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

Sykesensoritilan ottaminen käyttöön

1. Pidä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**. Selaa haluamasi lajin kohdalle.
2. Siirry treenin aloitustilasta pikavalikkoon napauttamalla kuvaketta tai painamalla VALO-nappia.
3. Valitse **Jaa syke muihin laitteisiin**.
4. Aktivoi ulkoisen laitteen yhdistämistila.
5. Valitse Vantage M3 ulkoisessa laitteessa.
6. Hyväksy Vantage M3:n yhdistäminen ulkoiseen laitteeseen.
7. Sykkeesi pitäisi näkyä sekä Polar-kellossasi että ulkoisessa laitteessa. Kun olet valmis, aloita treeni ulkoisesta laitteesta. Jos haluat tallentaa treenin kellolla, palaa treenin aloitustilaan ja aloita treenin tallennus painamalla OK-nappia.

Sykkeen jakamisen keskeyttäminen

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

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 **treeninäkymät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin treenitarpeisiisi parhaiten.

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

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

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



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

VAIHDETTAVAT RANNEKKEET

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

Vantage M3 on yhteensopiva yleisten 22 mm:n rannekkeiden kanssa suoraan ilman sovitinta. Voit valita suosikkirannekkeesi [Polarin valikoimasta](#) tai käyttää mitä tahansa muuta kellon ranneketta, jossa on 22 mm:n jousitapit.

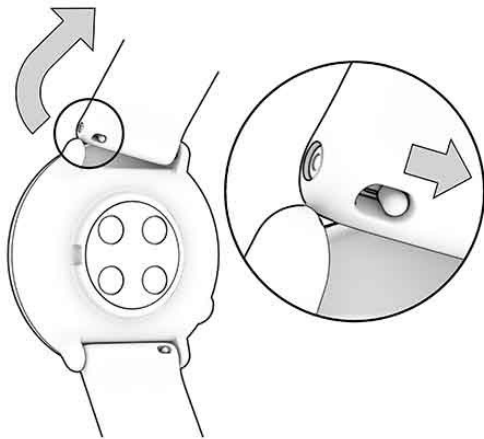


Suosittellemme välttämään metallisten rannekkeiden käyttöä, koska ne voivat vaikuttaa GPS:n tarkkuuteen.

RANNEKKEEN VAIHTAMINEN

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa.

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



YHTEENSOPIVAT SENSORIT

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi yhteensopivien Bluetooth®-sensorien avulla. 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, jottei häiriöitä esiinny ryhmässä treenaamisen aikana. Yhdistä sensorit kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jottei tiedonsiirto häiritse toimintoa. Katso ohjeet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

POLAR VERITY SENSE

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

POLAR OH1 -OPTINEN SYKESENSORI

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

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

POLAR H10 -SYKESENSORI

Seuraa sykettäsi huipputarkasti sykevyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin avulla.

Lajeissa, joissa kellon optinen sykesensori on vaikeaa pitää paikallaan ranteen päällä tai joissa sensorin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, Polar H10 -sykesensori antaa tarkimmat syketiedot. Polar H10 -sykesensori reagoi herkemmin nopeisiin sykkeen muutoksiin, joten se sopii ihanteellisesti myös intervallityyppiseen treeniin, jossa tehdään nopeita sprinttejä.

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

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

POLAR H9 -SYKESENSORI

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

POLAR BLUETOOTH® SMART -NOPEUSSENSORI

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

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

POLAR BLUETOOTH® SMART -POLJINNOPEUSSENSORI

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

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

KOLMANSIEN OSAPUOLTEN TEHOSENSORIT

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

SENSOREIDEN YHDISTÄMINEN KELLOON

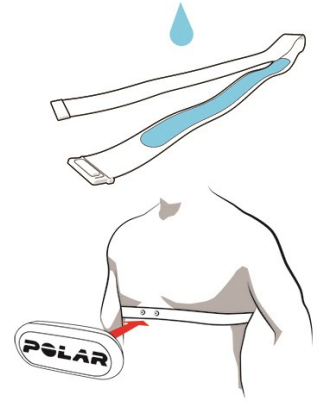
Sykesensorin yhdistäminen kelloon



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

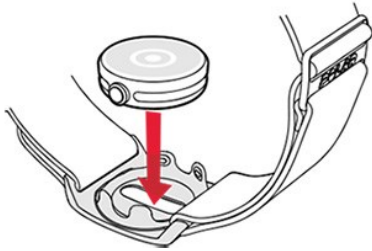
Polar H9, Polar H10

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

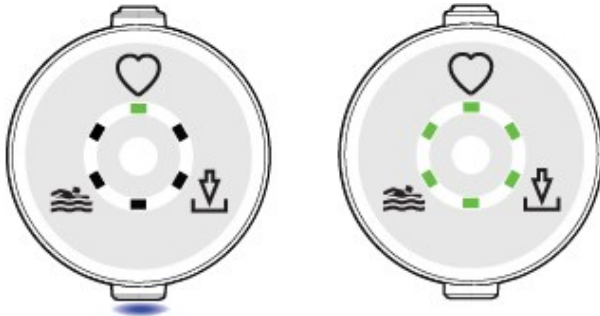


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.



2. Kytke sensori päälle painamalla nappia, kunnes valo syttyy.
3. **Verity Sense:** Varmista, että sensori on sydämellä merkityssä [syketilassa](#). Valittuasi tilan kaikki kuusi valoa syttyvät ja voit aloittaa yhdistämisen.



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

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 teholaähetintä, yhdistä teholaähtimet yksi kerrallaan. Kun olet yhdistänyt ensimmäisen lähettimen, voit yhdistää toisen välittömästi. Tarkista lähettimien takakannessa olevan ID:n perusteella, että oikeat lähtimet ovat luettelossa.

1. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä sensori tai muu laite** ja paina OK-nappia.
2. Kello alkaa etsiä sensoria. **Poljinnopeussensori:** Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu. **Nopeussensori:** Aktivoi sensori pyörittämällä

rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu. **Kolmannen osapuolen poljintehosensori:** Aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia.

3. Kun sensori löytyy, laitteen ID tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-nappia.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Pyöräasetukset

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

Rengaskoon mittaaminen

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

Tapa 1

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

Tapa 2

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

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



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

Poljintehosensorin kalibroiminen

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

Juoksusensorin yhdistäminen kelloon

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

Juoksusensorin kalibroiminen

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

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



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

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

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

Yhteyden poistaminen

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

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

SENNHEISER MOMENTUM SPORT -NAPPIKUULOKKEIDEN YHDISTÄMINEN



Kun käytät kelloosi yhdistettyjä Sennheiser MOMENTUM Sport -nappikuulokkeita treenin aikana, kello ei mittaa sykettä ranteestasi.

1. Kytke nappikuulokkeet päälle asettamalla ne korviisi.
2. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä sensori tai muu laite > Yhdistä MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Yhdistäminen valmis tulee näkyviin.

Yhteyden poistaminen

Poista yhteys sensorin tai mobiililaitteen kanssa seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistetyt laitteet** ja paina OK-nappia.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina OK-nappia.

3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Vahvista painamalla OK-nappia.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

POLAR FLOW -SOVELLUS

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

HARJOITUSTIEDOT

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

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

AKTIIVISUUSTIEDOT

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

UNITIEDOT

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

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

LAJIPROFIILIT

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

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

KUVANJAKO

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

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

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

POLAR FLOW -SOVELLUKSEN KÄYTÖN ALOITTAMINEN

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

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

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

Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Polar Flow -sovelluksen käyttö on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot kellosta verkkopalveluun. Lisätietoja 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 treenisi ystäville, kirjautua kuntokeskukseksi tunneille ja saada henkilökohtaisen treeniohjelman juoksupahtumaa varten.

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

Voit [määrittää kellon asetukset](#) tietokoneella osoitteessa flow.polar.com/start. 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 perusteella.

OHJELMAT

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

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

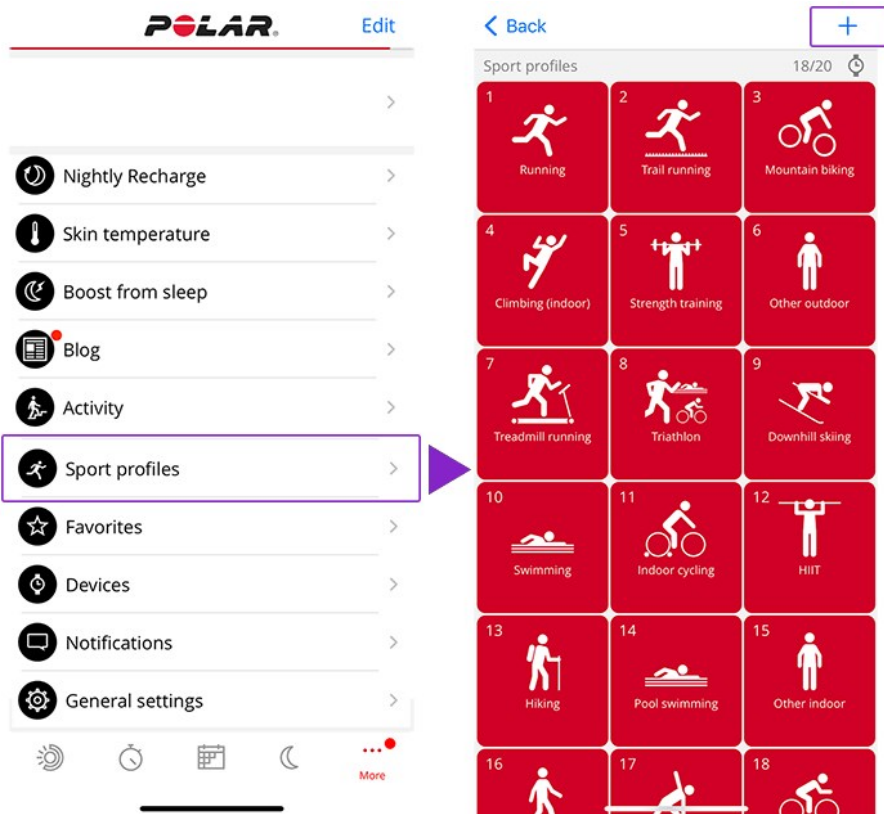
LAJIPROFIILIT POLAR FLOW'SSA

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

UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

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



Polar Flow -verkkopalvelussa:

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



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



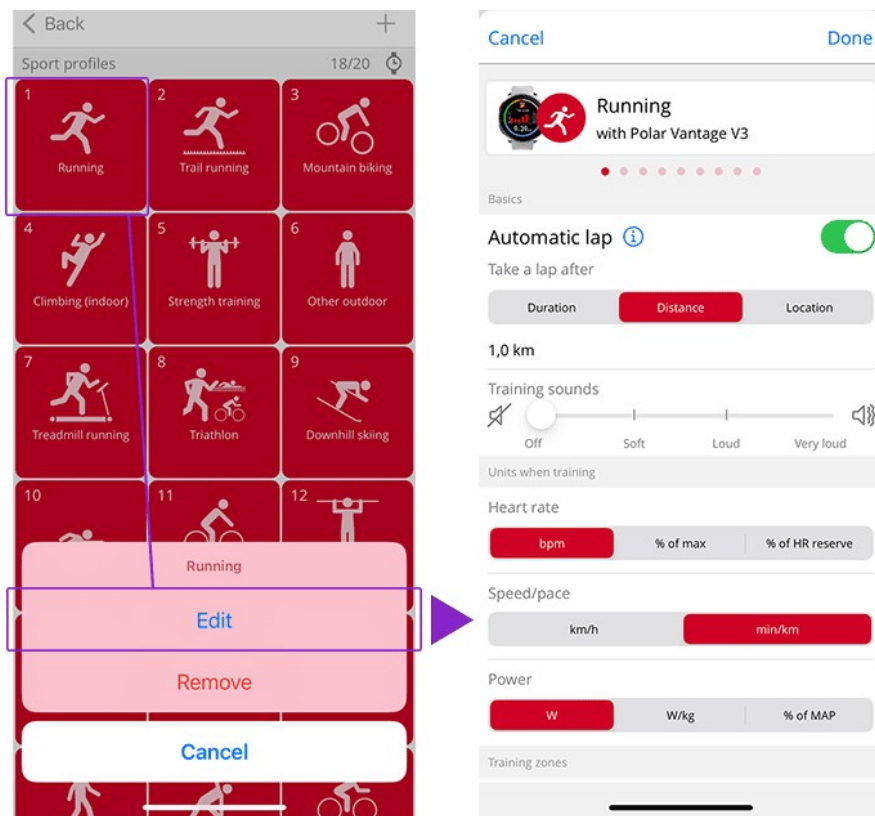
Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen -ominaisuuteen.

LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

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

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

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



Flow-verkkopalvelussa:

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



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

HARJOITTELUN SUUNNITTELEMINEN

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

TREENISUUNNITELMAN LUOMINEN KAUSISUUNNITTELUN AVULLA

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

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

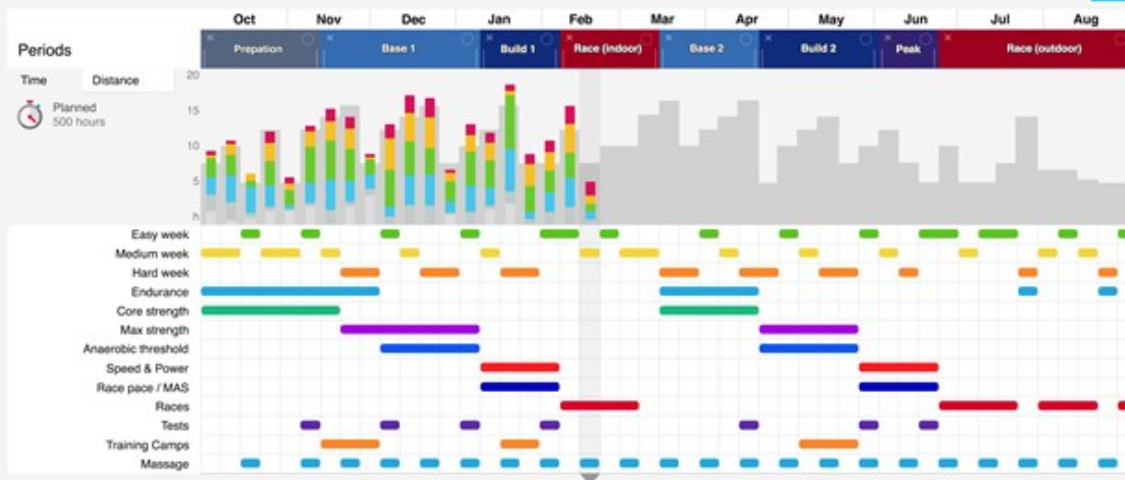
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



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

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

Favorites

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



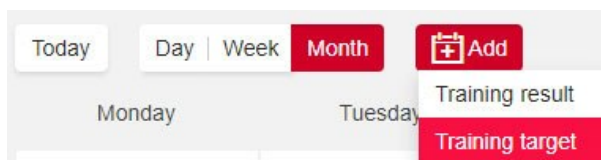
[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennuslusta, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA JA -VERKKOPALVELUSSA

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

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

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



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

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Kestotavoite

1. Valitse **Kesto**.
2. Syötä kesto.

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

Matkatavoite

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

Kaloritavoite

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

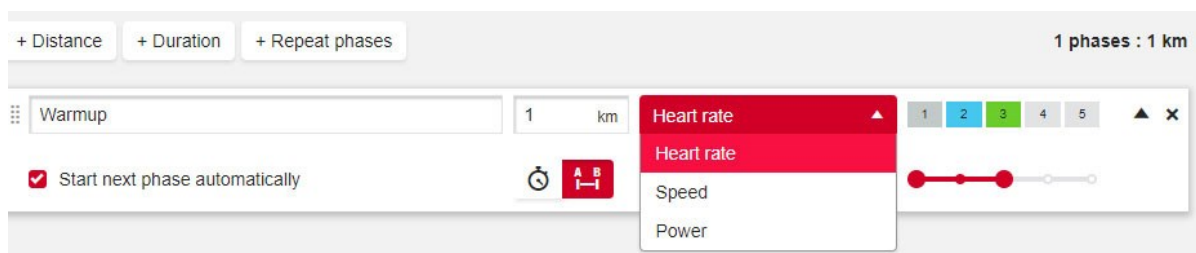
Kisavauhtitavoite

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

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, Ignite 3, Pacer-, Pacer Pro-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3- kelloon.

Vaiheistettu tavoite

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



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

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



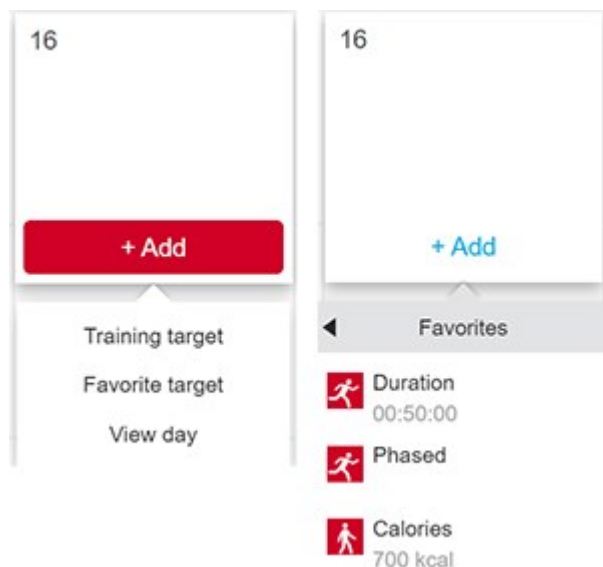
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla Lisää suosikkeihin ☆.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

Luo tavoite suosikitreenitavoitteen perusteella

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

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

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



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



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


TAVOITTEIDEN SYNKRONOINTI KELLOON

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


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

TREENITAVOITTEEN LUOMINEN POLAR FLOW -SOVELLUKSESSA

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

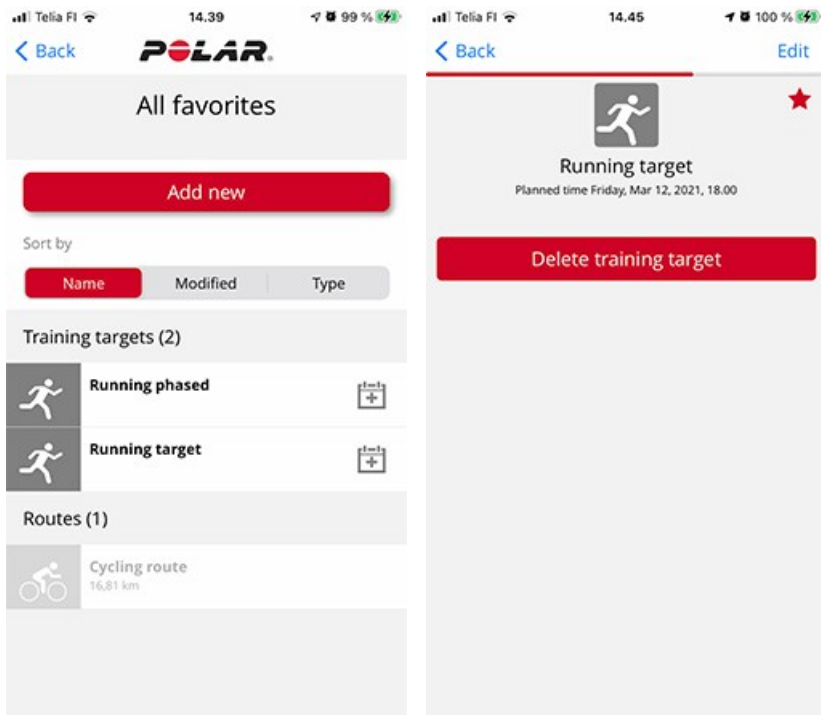
1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Suosikitavoite

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

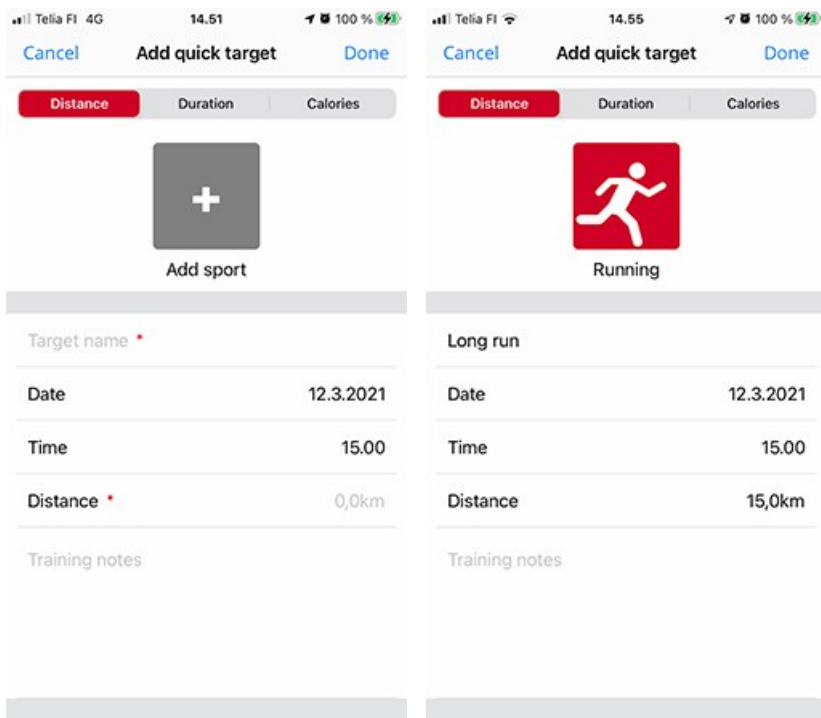


Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, Pacer Pro-, Vantage M3-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2 Pro-, M460-, Pacer-, Pacer Pro-, V650-, V800-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa.




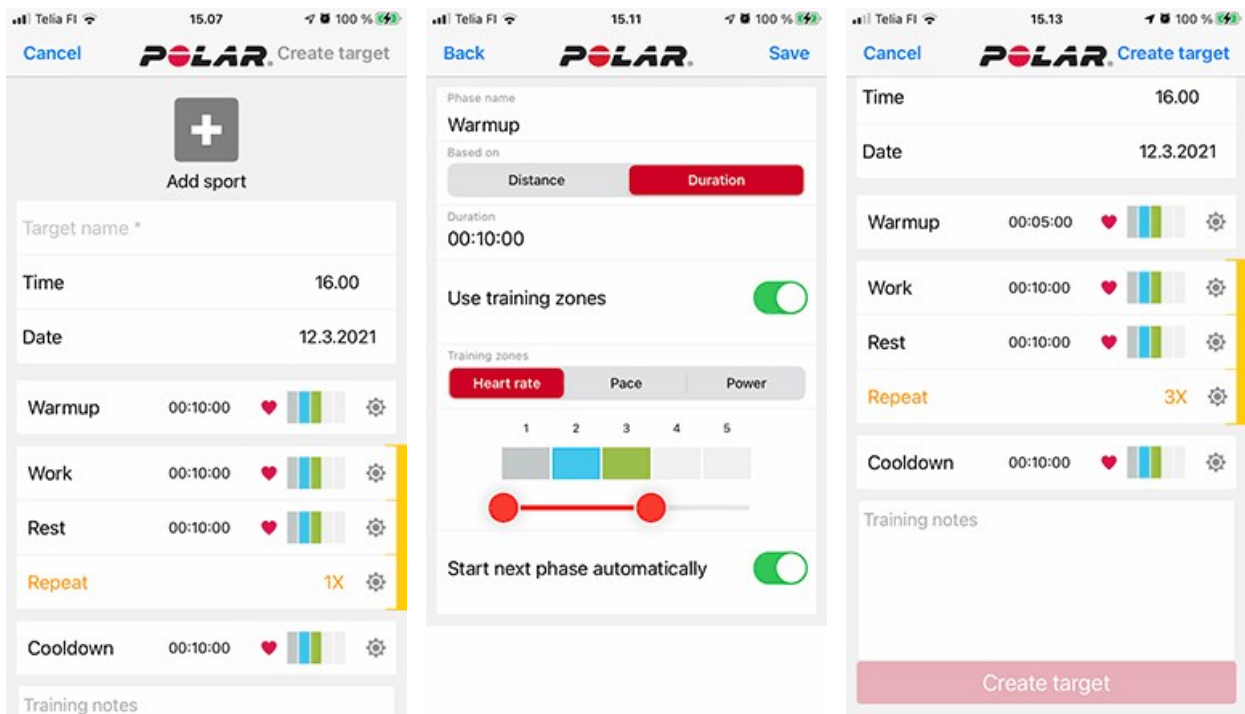
Pikatavoite

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



Vaiheistettu tavoite

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




Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

SUOSIKIT


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

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


TREENITAVOITTEEN LISÄÄMINEN SUOSIKKEIHIN:

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


tai

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

SUOSIKIN MUOKKAAMINEN

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

SUOSIKIN POISTAMINEN

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

SYNKRONOINTI

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

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

SYNKRONOIMINEN FLOW-MOBIILISOVELLUKSEEN

Varmista ennen synkronointia, että

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

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu sisään Polar Flow -sovellukseen ja pidä kellon TAKAISIN-painiketta painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä puhelimeen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä Polar Flow -sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



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

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

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA



Suosittellemme synkkaamaan Flow-sovelluksella, sillä lopetamme vähitellen FlowSync-sovelluksen tukemisen. FlowSync ei tue kaikkia kellon ominaisuuksia, joten kaikki tietosi eivät synkkaudu. Tällaisia tietoja ovat reitit, suosikit ja tavoitteet sekä ihon lämpötilan, veren happipitoisuuden ja EKG:n rannemittaukset. Suosittelemme, että synkkaat tiedot Polar Flow -sovelluksella, joka tukee kaikkia ominaisuuksia.

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

1. Liitä kello tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot kellosta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität sen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.



Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa kellon ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset kelloon painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

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

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

TÄRKEITÄ TIETOJA

AKKU

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

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

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

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

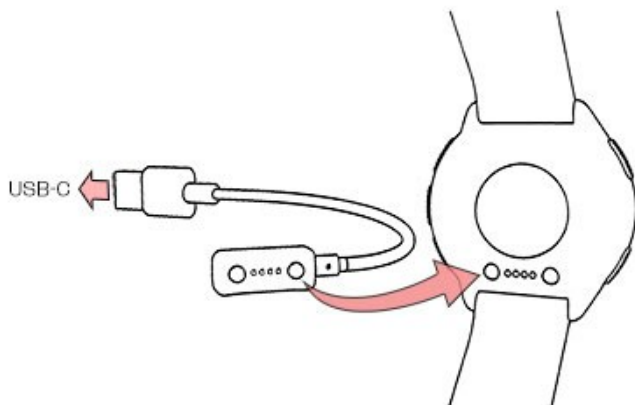
AKUN LATAAMINEN

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

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



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



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



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

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

Lataaminen treenin aikana

Kelloa voi ladata treenin aikana, mutta ennen lataamista on tärkeää varmistaa, että sekä kellon että latauskaapelin latauskontaktit ovat puhtaat ja kuivat. Lika, hiki ja kosteus voivat aiheuttaa hapettumista tai muita mahdollisia vahinkoja kellolle ja latauskaapelille.

Kun lataat kelloa treenin aikana, latauskuvake  näkyy treenin aloitustilassa ja taukotilassa.

AKUN KESTO

- **Täyden mittaustarkkuuden treenitila:** jopa 30 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä kaksitaajuuksista GPS:ää (tarkempaa asetusta) ja optista sykkeen mittausta, GPS-tallennusväliksi asetettu **1 s välein (korkea tarkkuus)**.
- **Virtaa säästävä treenitila:** jopa 70 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käyttäen yksitaajuisia GPS:ää (virransäästöasetusta), GPS-tallennusväliksi asetettu **2 minuutin välein (ultratila)**.
- **Älykellotila:** Jopa seitsemän päivää kellotilassa, kun jatkuva sykeseuranta ja puhelimen ilmoitukset ovat päällä.

Akunkestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten kellon käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, taustavalon käyttö sekä akun ikä. Myös usein toistuva synkronointi Polar Flow -sovellukseen heikentää akun kestoa. Akun kesto lyhenee huomattavasti, kun lämpötila on selvästi nollan alapuolella. Kellon pitäminen päällystakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoa.

Lisätietoja on tukiasiakirjassa [Mikä on Polar Vantage M3:n akun kesto?](#)

AKUN TILA JA ILMOITUKSET

Akun tilan kuvake



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

Akun ilmoitukset

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

Ilmoitukset heikosta varauksesta treenin aikana:

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

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

KELLON HUOLTAMINEN

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

KELLON PITÄMINEN PUHTAANA

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

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

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

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

Huolehdi optisesta sykesensorista.

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

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

SÄILYTYS

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

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

HUOLTO

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

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

HUOMIOITAVAA

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

HÄIRIÖT TREENIN AIKANA

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

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

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

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

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

TERVEYS JA TREENAAMINEN

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

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

Huomaa, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystielääkkeet sekä jotkin energijuomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä treenin aikana, suosittelemme joko keskeyttämään treenin tai jatkamaan sitä kevyemmällä teholla.**

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

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai arvelet tuotteen käytön aiheuttaneen allergisen reaktion, tarkista tuotteesta käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat ihoreaktioita, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteys lääkäriin. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita lähettimen elektrodien kohdalta hyvin, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.



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

VAROITUS – PIDÄ PARISTOT LASTEN ULOTTUMATTOMISSA

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

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.

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

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

TEKNISET TIEDOT

POLAR VANTAGE M3

Malli: 6B

Akkutyyppi:

310 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Akun kesto:

Täyden mittaustarkkuuden treenitila: jopa 30 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä kaksitaajuuksista GPS:ää (tarkempaa asetusta) ja optista sykkeen mittausta, GPS-tallennusväliksi asetettu **1 s välein (korkea tarkkuus)**

Virtaa säästävä treenitila: jopa 70 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käyttäen yksitaajuisista GPS:ää (virransäästöasetusta), GPS-tallennusväliksi asetettu **2 minuutin välein (ultratila)**

Älykellotila: jopa seitsemän päivää kellotilassa, kun jatkuva sykeseuranta ja puhelimen ilmoitukset ovat päällä



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

Lisätietoja on tukiasiakirjassa [Mikä on Vantage M3:n akunkesto?](#)

Käyttölämpötila:

-20...+50 °C

Kellon materiaalit:

Night Black

Laitte: Corning Gorilla Glass 3 (AF- ja DLC-pinnoite), ruostumaton teräs, ABS+10GF, TPC, safiirilasi OHR-linssissä

Ranneke: Silikonia, alumiinisolki, jousitapit ruostumatonta terästä

Greige Sand

Laitte: Corning Gorilla Glass 3 (AF- ja DLC-pinnoite), ruostumaton teräs, ASA + 10GF, TPC, safiirilasi OHR-linssissä

Ranneke: Silikonia, alumiinisolki, jousitapit ruostumatonta terästä

Lisävarusteena saatavien rannekkeiden materiaalit:

Katso [Polar-lisävarusteet](#).

USB-johdon materiaalit:

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

GPS:n tarkkuus:

Matka ± 2 %

Reitin keskitarkkuus: 5 m (kaksitaajuuksinen GPS)

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

GPS-tallennusväli

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

Korkeusmittauksen tarkkuus:

1 m

Nousun/laskun tarkkuus:

5 m

Enimmäiskorkeus:

9 000 m

Sykkeenmittausalue:

15–240 bpm

Nopeusnäyttöalue:

0–399 km/h

Vesitiiviys:

50 m (soveltuu uimiseen)

Näyttö

1,28 tuuman AMOLED-näyttö, 416 x 416

Käyttää langatonta Bluetooth®-teknologiaa.

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

Polar Elixir™ -biomittausteknologia mittaa erittäin pienen ja turvallisen sähkövirran avulla laitteen ja ranteen välistä kosketusta tarkkuuden parantamiseksi.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

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

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

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

Ranteesta sykettä mittaavat Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uudessa. Olemme kuitenkin havainneet testeissä, että ranteesta tehtävä sykkeen mittausta ei toimi optimaalisesti vedessä, joten emme voi suositella ranteesta tehtävää sykkeen mittausta uimisen aikana.

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

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

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

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

LAKISÄÄTEISET TIEDOT



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/en/regulatory_information.



Tämä pyörillä varustetun jäteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin.

Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 12. heinäkuuta 2023 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan asetuksen (EU) 2023/1542 piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Näet Vantage M3:a koskevat lakisäätteiset merkinnät siirtymällä kohtaan **Asetukset > Tietoja kellosta**.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Takuun myöntäjä tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa, on Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekkeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei myöskään kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.
- Takuu ei koske käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE www.polar.com.

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

© 2024 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.

