

POLAR® LOOP



KÄYTTÖOHJE

Sisällys

Sisällys	2
Polar Loopin käyttöohje	5
Esittely	5
Pakkauksen sisältö	6
Aloittaminen	7
Rannekkeen vaihtaminen	7
Rannekkeen irrottaminen	7
Rannekkeen kiinnittäminen	7
Polar Loopin käyttöönotto	8
Vaihe 1: Lataa Polar Flow -sovellus	8
Vaihe 2: Lataaminen	8
Vaihe 3: Käyttöönotto	9
Polar Loopin käyttäminen	9
Aseta laite oikein	9
Varmista istuvuus	10
Pidä laite puhtaana	10
Polar Loopin merkkivalot	11
Asetukset	12
Asetukset Polar Flow -sovelluksessa	12
Pidän tuotetta	12
Akun ilmoitukset	12
Aktiivisuusmuistutus	12
Treenin automaattinen tunnistus	13
Synkkaus	13
Sammuttaminen	13
Tehdasasetusten palauttaminen	13
Laiteohjelmiston päivittäminen	13
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen	13
Polar Loopin tehdasasetusten palauttaminen	14
Tehdasasetusten palauttamisen jälkeen:	14
Puhelimen yhdistäminen	15
Ennen Polar Loopin yhdistämistä uuteen puhelimeen	15
Uuden puhelimen yhdistäminen	16
Treenaaminen	17
Treenaaminen Polar Loopin kanssa	17
Treenien manuaalinen tallentaminen	17
Automaattinen treenien tunnistus	17
Treenien manuaalinen tallentaminen	17
Aloittaminen	17
Treenin tallentaminen	19
Automaattinen treenien tunnistus	21
Automaattisen treenien tunnistuksen kytkeminen päälle tai pois päältä	21
Treeni-intensiteetit:	22
Miten automaattinen treenien tunnistus toimii	22
Treenin aloittaminen	23
Treenin aikana	23

Treenin jälkeen	23
Näin varmistat treenien tarkan havaitsemisen	24
Treenianalyysit Flow-sovelluksessa	25
Ominaisuudet	27
Aktiivisuuden seuranta	27
Aktiivisuustavoite	27
Aktiivisuusopas	27
Aktiivisuuden vaikutus	27
Aktiivisuusmuistutus	27
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	28
Jatkuva syke seuranta	28
Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus	29
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa	30
Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa	30
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta	31
Päiväaikaisen vireystilan opas SleepWise™	34
Sykealueet	34
Älykkäät kalorit	34
Treenin vaikutus	35
Energianlähteet	36
Energianlähteet Flow-sovelluksessa	36
Training Load Pro	37
Kardiokuorma	37
Koettu kuorma	37
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä	37
Rasitus ja Sietokyky	38
Kardiokuorman status	38
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	38
Ääniohjaus	40
Kuntotesti Polar Flow -sovelluksessa	42
Polar Flow	44
Polar Flow -sovellus	44
Päiväkirja	44
Unitiedot	44
Aktiivisuustiedot	44
Treenitiedot	44
Kuvanjako	44
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen	44
Polar Flow -verkkopalvelu	45
Päiväkirja	45
Raportit	45
Synkkaus	45
Automaattinen synkkaus	45
Manuaalinen synkkaus	46
Tärkeitä tietoja	47
Akku	47
Akun lataaminen	47
Akun tila Flow-sovelluksessa	48
Polar Loopin huoltaminen	49
Pidä Polar Loop puhtaana	49

Säilytys	50
Huomioitavaa	50
Häiriöt treenin aikana	50
Terveys ja treenaaminen	50
Varoitus	51
Polar-tuotteen turvallinen käyttö	51
Tekniset tiedot	51
Polar Loop	51
Polar Flow - mobiilisovelluksen yhteensopivuus	52
Polar-tuotteiden vesitiiviys	53
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	53
Lakisääteiset tiedot	54
Vastuunrajoitus	54

Polar Loopin käyttöohje

Tutustu uuteen Polar-laitteeseesi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysyttyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/fi/polar-loop.

Esittely

Onnittelut Polar Loopin valinnasta!

Polar Loop on ilman näyttöä ja tilausta toimiva aktiivisuusranneke, joka auttaa nukkumaan paremmin, palautumaan fiksummin ja pysymään aktiivisena — ilman häiriötekijöitä. Ympäri vuorokautiseen käyttöön suunniteltu ranneke seuraa vaivattomasti unta, sykkettä ja liikkumista ja auttaa näin parantamaan hyvinvointia, kuntoa ja päivittäistä suorituskyyä – ilman monimutkaisia näyttöjä tai piilomaksuja. Yhdessä Polar Flow -sovelluksen ja -verkkopalvelun kanssa Polar Loop auttaa ymmärtämään, miten päivittäiset tottumuksesi ja valintasi vaikuttavat hyvinvointiisi.

Polar Loop 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 mittaus, joka kertoo, kuinka hyvin olet palautunut päivän haasteista. [Sleepwise™](#)-ominaisuus auttaa hahmottamaan, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskyyysi päiväsaikaan.

Polar Loop tarjoaa useita vaihtoehtoja [treenien seurantaan](#), joten voit itse valita, mikä niistä sopii parhaiten omiin harrastuksiisi ja mieltymyksiisi. Voit tallentaa treenejä manuaalisesti – joko Flow-sovelluksella tai laitteella (käyttämällä Flow-sovellusta treenin aloittamiseen ja lopettamiseen) – tai käyttää suoraan laitteen automaattista seurantaa. [Aktiivisuuden seuranta](#) seuraa aktiivisuuttasi koko päivän ajan ja antaa sinulle päivittäisen aktiivisuustavoitteen, joka perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuustasasetuksiisi.

Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store® tai Google Play™ -kaupasta. Polar Flow -sovelluksesta näet, miten aktiivinen olet ollut päivän aikana, miten kehosi on palautunut treenaamisesta ja stressistä yön aikana sekä miten olet nukkunut. Polar Loop [synkkaa tietosi automaattisesti](#) Flow-sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-alueella ja Flow-sovellus on käynnissä vähintään taustalla. Voit myös synkata sen manuaalisesti sovelluksen kautta. [Polar Flow -verkkopalvelusta](#) saat yksityiskohtaista tietoa aktiivisuudestasi ja unestasi. Voit myös suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi.



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



Tarkan sykkeen ja aktiivisuuden seurannan varmistamiseksi käytä laitetta ranteessa oikein. Katso ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#).

Pakkauksen sisältö



- Ranneke (sisältää kaksi rannekekokoa: S-M ja M-L)



Polar Loop toimitetaan S-M-kokoinen ranneke valmiiksi kiinnitettynä. Jos haluat vaihtaa rannekkeen toisen kokoiseen tai muunlaiseen rannekkeeseen, seuraa osion [Rannekkeen vaihtaminen](#) ohjeita.

- Polar Loop -laite
- Rannekkeen solki
- Polar Charge 2.0 -latauskaapeli
- Pikaopas ja Tärkeitä tietoja -lehtinen

Aloittaminen

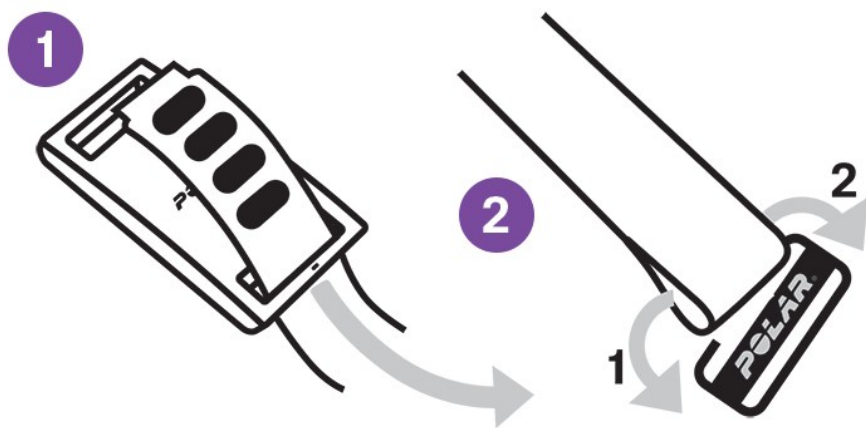
Rannekkeen vaihtaminen



Polar Loop toimitetaan S-M-kokoinen ranneke valmiiksi kiinnitettynä. Jos haluat vaihtaa rannekkeen toisen kokoiseen tai muunlaiseen rannekkeeseen, seuraa tämän osion ohjeita.

Rannekkeen irrottaminen

1. Vedä ranneke varovasti laitteen aukkojen läpi.
2. Irrota solki rannekkeen silmukasta.

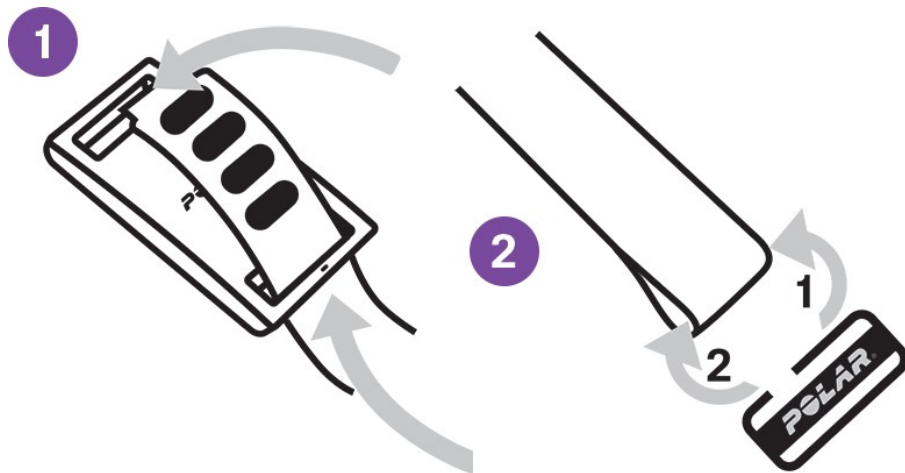


Rannekkeen kiinnittäminen

1. Pujota ranneke laitteen aukkojen läpi siten, että tarrakiinnikkeet ovat ylöspäin.
2. Kiinnitä solki rannekkeen silmukkaan.
3. Säädä ranneke niin, että se istuu mukavan napakasti ranteeseen, ja kiinnitä tarrakiinnikkeet.



Liu'uta laite soljen lähelle parhaan istuvuuden varmistamiseksi.





[Polarin verkkokaupan valikoimassa](#) on saatavilla erivärisiä rannekkeita.

Polar Loopin käyttöönotto

Ennen kuin voit aloittaa Polar Loopin käytön, **sinun on yhdistettävä ja määritettävä se Flow-sovelluksella**. Polar Loop käynnistyy automaattisesti, kun kytket sen lataukseen. Kun laite on latauksessa, voit ottaa sen käyttöön Flow-sovelluksella.

Asennuksen jälkeen Polar Loop on käyttövalmis. Se seuraa automaattisesti sykettäsi, aktiivisuuttasi ja untasi, kun käytät sitä. Se myös synkkaa tietosi Flow-sovellukseen automaattisesti, jos puhelimesi on Bluetooth-alueella ja Flow-sovellus on käynnissä vähintään taustalla.



Laite muodostaa yhteyden puhelimeesi Bluetoothin kautta. Bluetooth käynnistyy automaattisesti, kun kytket laitteen lataukseen, ja pysyy päällä, kunhan akku ei lopu tai laitetta ei sammuteta Flow-sovelluksessa laiteasetuksista.

Vaihe 1: Lataa Polar Flow -sovellus

Lataa Polar Flow -sovellus App Store® - tai Google Play™ -kaupasta. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili.

Vaihe 2: Lataaminen

Lataa Polar Loop kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin laitteen mukana tulevalla johdolla.



Latauksen aikana merkkivalot kertovat edistymisestä. Neljä myötäpäivään pyörivää punaista merkkivaloa osoittaa, että lataus on käynnissä. Kun akku on täynnä, punaiset valot palavat tauotta.



Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latauksen alkamiseen voi mennä monta minuuttia. Tarkempia tietoja akun lataamisesta on kohdassa [Akut](#).

Vaihe 3: Käyttöönotto



Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.



Yhdistäminen on tehtävä Flow -sovelluksella, **El puhelimen Bluetooth-asetusten kautta**.

1. Kun olet kytkenyt Polar Loopin lataukseen, aloita käyttöönotto avaamalla Flow-sovellus.
2. Flow-sovellus löytää Polar Loopin automaattisesti ja kehottaa sinua aloittamaan sen yhdistämisen.
3. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
4. Seuraa sovelluksen antamia käyttöönotto-ohjeita. Pidä Polar Loop puhelimen lähellä käyttöönoton aikana. Kun olet määrittänyt asetukset, napauta **Tallenna ja synkronoi**, niin asetukset synkronoidaan laitteeseen.



Pidä laite ajan tasalla päivittämällä sen laiteohjelmisto aina, kun uusi versio tulee saataville. Flow-sovellus ilmoittaa, kun uusi versio on saatavilla.



Jos irrotat Polar Loopin laturista ennen kuin se on määritetty ja yhdistetty puhelimeen, se yrittää muodostaa yhteyttä puhelimeen vielä 30 minuutin ajan, kunnes se sammuu. Tämä ilmaistaan neljällä myötäpäivään pyörivällä punaisella valolla, jotka syttyvät yksi kerrallaan ja pyörivät nopeammin kuin latauksen aikana. Aloita haku uudelleen kytkemällä laite uudelleen lataukseen.

Polar Loopin käyttäminen

Tässä osiossa on ohjeita, jotka auttavat varmistamaan tarkan sykkeen, aktiivisuuden ja unen seurannan sekä turvallisen ja mukavan istuvuuden.



Polar Loop toimitetaan S-M-kokoinen ranneke valmiiksi kiinnitettynä. Jos haluat vaihtaa rannekkeen toisen kokoiseen tai muunlaiseen rannekkeeseen, seuraa osion [Rannekkeen vaihtaminen](#) ohjeita.

Aseta laite oikein

- Varmista, että olet määrittänyt [Flow-sovelluksen laiteasetuksista](#), kummassa kädessä pidät laitetta. Jotta aktiivisuuden seuranta olisi mahdollisimman tarkkaa, suosittelemme käyttämään Polar Loopia ei-dominoivan käden ranteessa.
- Pidä Polar-laite ranteen päällä, vähintään sormen leveyden päässä ranneluusta.

- Varmista, että kehyksessä oleva **soikea merkki** osoittaa ranteesi **peukalon puolelle**:



Varmista istuvuus

- Säädä ranneke niin, että se istuu napakan mukavasti ranteeseen, ja kiinnitä tarrakiinnikkeet. Laitteen takana olevan optisen sykesensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoosi.
- Voit tarkistaa istuvuuden työntämällä ranneketta varovasti ylöspäin molemmilta puolilta. Jos anturi nousee tai näet LED-valon loistavan, kiristä ranneketta hieman.

Pidä laite puhtaana



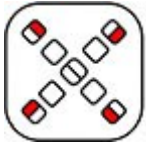
Laite on täysin vedenkestävä, ja ranneke on pestävä. Voit turvallisesti puhdistaa molemmat miedolla saippua-vesiliuksella ja huuhdella ne juoksevan veden alla.

- Pese laite, ranneke ja käsivartesi iho säännöllisesti – etenkin, jos olet hikoillut.
- Käytä mietoa saippua-vesiliuosta ja juoksevaa vettä. Älä puhdista alkoholilla, desinfiointiaineella tai millään muulla kemikaalilla.
- Katso kattavat huolto-ohjeet kohdasta [Polar Loopin huoltaminen](#).



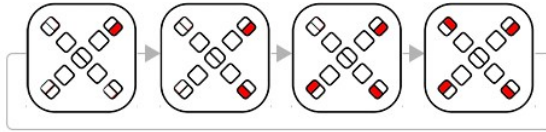
Varsinkin herkkäihoisen kannattaa välillä antaa ranteen hengittää rauhassa. Ihoärsytyksen välttämiseksi ranneketta kannattaa välillä löysätä esimerkiksi silloin, kun et ole erityisen aktiivinen. Voit myös hieman vaihdella laitteen paikkaa ranteessasi. Ota Polar-laite välillä kokonaan pois ranteestasi.

Polar Loopin merkkivalot

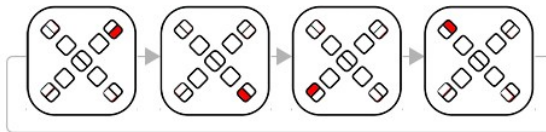


Kun laite lataa / etsii yhteyttä / päivittää laiteohjelmistoa

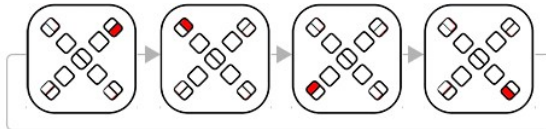
- Lataus ilmaistaan **neljällä myötäpäivään pyörivällä punaisella valolla**. Kun akku on ladattu täyteen, punaiset valot palavat tauotta.



- Jos irrotat Polar Loopin laturista ennen kuin se on määritetty ja yhdistetty puhelimeen, se yrittää muodostaa yhteyttä puhelimeen vielä 30 minuutin ajan, kunnes se sammuu. Tämä ilmaistaan **neljällä myötäpäivään pyörivällä punaisella valolla**, jotka syttyvät yksi kerrallaan ja pyörivät nopeammin kuin latauksen aikana. Aloita haku uudelleen kytkemällä laite uudelleen lataukseen.



- Laiteohjelmiston päivitys ilmaistaan **neljällä vastapäivään pyörivällä punaisella valolla**.



Kun laite on päällä, mutta ei ranteessa

Nämä valot palavat, kun laite on päällä ja valmis mittaamaan sykkeesi, mutta optinen sykesensori ei ole kosketuksissa ihosi kanssa.



Kun laite mittaa sykettäsi

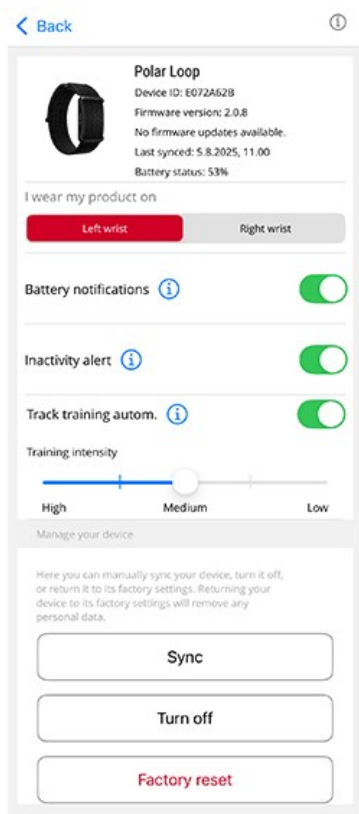
Nämä valot palavat, kun käytät laitetta ja laite mittaa sykettäsi.

Asetukset

Asetukset Polar Flow -sovelluksessa

Avaa laitteen asetukset Flow-sovelluksessa napauttamalla laitekorttia **Päiväkirja**-näkymässä. Tai siirry kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Loop, jos sinulla on useampi Polar-laite.

Laitesivun yläreunasta näet tietoja laitteestasi, kuten sen nykyisen laiteohjelmistoversion ja onko päivitystä saatavilla, sekä laitteen akun tilan ja sen, milloin laite viimeksi synkattiin.



Voit muokata seuraavia asetuksia laitesivulla:

Pidän tuotetta

Valitse **Vasen ranne** tai **Oikea ranne**.

Tarkkojen mittausten ja seurannan varmistamiseksi on tärkeää, että laite on ranteessa oikeinpäin. Soikealla merkillä varustetun sivun tulee olla ranteessa peukalon puolella. Lisätietoja on kohdassa [Polar Loopin käyttäminen](#).

Akun ilmoitukset

Jos haluat saada puhelimeesi ilmoituksia laitteen akun tilasta, kytke **Lataustason ilmoitukset** päälle.



Jotta voit saada akkuilmoituksia, sinun on sallittava Flow-sovelluksen ilmoitukset puhelimesi asetuksissa.

Aktiivisuusmuistutus

Kytke aktiivisuusmuistutus päälle tai pois päältä. Muistutusten vastaanottaminen edellyttää, että olet sallinut Flow-sovelluksen ilmoitukset puhelimesi asetuksissa ja että sovellus on käynnissä vähintään taustalla. Katso lisätietoja kohdasta [Aktiivisuuden](#)

[seuranta.](#)

Treenin automaattinen tunnistus

Kytke automaattinen treenien tunnistus päälle tai pois päältä ja säädä sen herkkyyttä. Lisätietoja on kohdassa [Automaattinen treenien tunnistus](#).

Synkkaus

Valitsemalla **Synkkaa** voi synkata laitteen manuaalisesti Flow-sovellukseen. Katso lisätietoja kohdasta [Synkkaus](#).

Sammuttaminen

Voit sammuttaa laitteen Flow-sovelluksen asetuksista esimerkiksi lennon ajaksi. Kun laite on sammutettu, myös Bluetooth on poissa käytöstä. Kytke laite takaisin päälle kytkemällä se lataukseen.

Tehdasasetusten palauttaminen

Jos sinulla on ongelmia laitteesi kanssa, voit palauttaa siihen tehdasasetukset. Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset laitteesta. Laitteen asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten. Kaikki laitteesta Flow-tilillesi synkronoidut tiedot pysyvät tallessa. Lisätietoja on kohdassa [Uudelleenkäynnistys ja nollaus](#).

Laiteohjelmiston päivittäminen

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

Voit päivittää laiteohjelmiston puhelimen kautta käyttämällä Polar Flow -sovellusta. Sovellus kertoo, onko päivitys saatavana, ja opastaa sen asennuksessa. Laite kannattaa liittää virtalähteeseen ennen päivityksen aloittamista, jotta päivityksen asennus sujuu ongelmitta. Laiteohjelmiston päivittäminen kestää yhteysnopeudesta riippuen korkeintaan noin 7 minuuttia.



Laiteohjelmistopäivitys ei aiheuta tietojen menetystä. Laitteessa olevat tiedot synkataan Flow-tilillesi ennen laiteohjelmiston päivittämistä.

Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen

Jos laitteessa ilmenee ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Laitteen uudelleenkäynnistys ei poista mitään henkilökohtaisia tietojasi laitteesta. Uudelleenkäynnistyksen yhteydessä laitteen päivämäärä- ja aika-asetukset palaavat kuitenkin oletusasetuksiin, ja kaikki käynnissä olevat prosessit (kuten unen laskenta) päättyvät. Jotta uni- ja aktiivisuustiedot kertyisivät oikein, synkkaa laite Flow-sovelluksen kanssa uudelleenkäynnistyksen jälkeen. Näin saat oikeat päivämäärä- ja aika-asetukset laitteeseen.

Uudelleenkäynnistysnappi on laitteen yläpuolella rannekkeen alla. Käynnistä laite uudelleen painamalla nappia neulalla, kun laitetta EI OLE kytketty lataukseen.



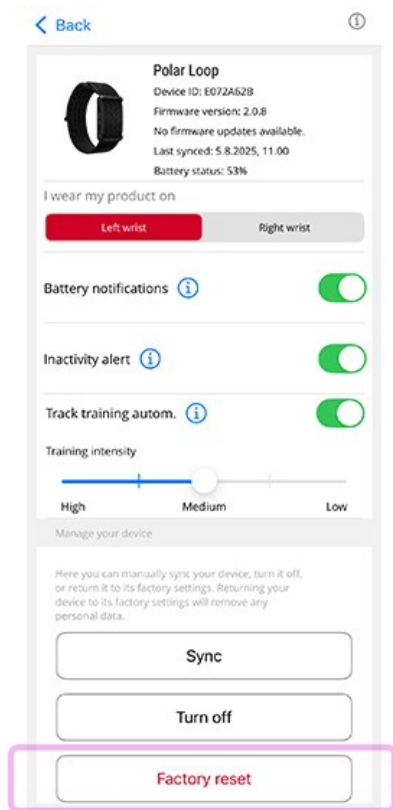
Polar Loopin tehdasasetusten palauttaminen

Jos laitteen uudelleenkäynnistys ei auta, voit palauttaa laitteeseen tehdasasetukset. Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset laitteesta. Laitteen asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten. Kaikki laitteesta Flow-tilillesi synkatut tiedot pysyvät tallessa.

Tehdasasetusten palauttaminen voidaan tehdä kahdella tavalla:

- Flow-sovelluksen laiteasetusten kautta.
- Painamalla laitteen uudelleenkäynnistys- ja nollausnappia neulalla, kun laite ON kytketty lataukseen.

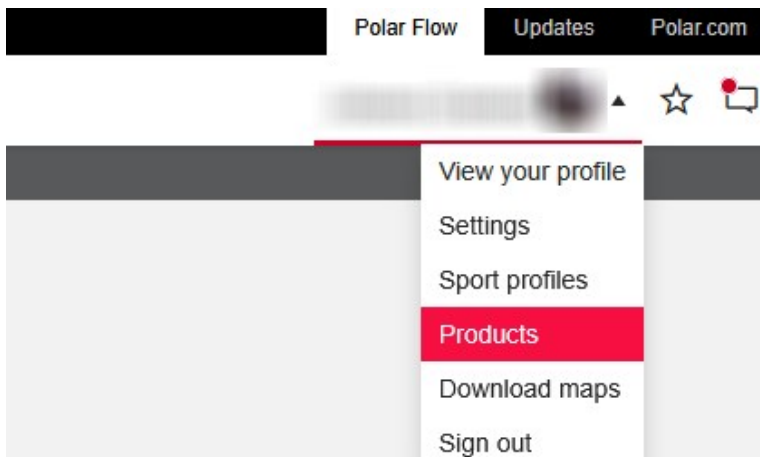
Jos haluat palauttaa laitteesi tehdasasetuksiin Flow-sovelluksella, siirry Flow-sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Loop, jos sinulla on useampi kuin yksi Polar-laite. Valitse sitten **Palauta tehdasasetukset**.



Tehdasasetusten palauttamisen jälkeen:

Kun suoritat tehdasasetusten palauttamisen, Polar Loopin yhteys puhelimeesi poistetaan, mutta se voi silti näkyä puhelimesi pariliitettyjen Bluetooth-laitteiden luettelossa ja Polar Flow -tililläsi. Ennen kuin määrität sen uudelleen, poista se molemmista seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com ja kirjaudu sisään.
2. Napsauta sivun oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi ja valitse **Tuotteet**.



3. Etsi tuote luettelosta ja napsauta poistokuvaketta (X). Vahvista poista valitsemalla **Poista**.
4. Poista Polar Loop puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on luettelossa.
 - iOS: Asetukset > Bluetooth > napauta "i"-kuvaketta, joka on Polar Loopin vieressä > Unohda tämä laite.
 - Android: Asetukset > Bluetooth > napauta rataskuvaketta, joka on Polar Loopin vieressä > UNOHDA.

[Ota Polar Loop käyttöön](#) uudelleen. Muista käyttää asetusten määrittämisessä samaa Polar-tiliä kuin ennen laitteen nollaamista.

Puhelimen yhdistäminen

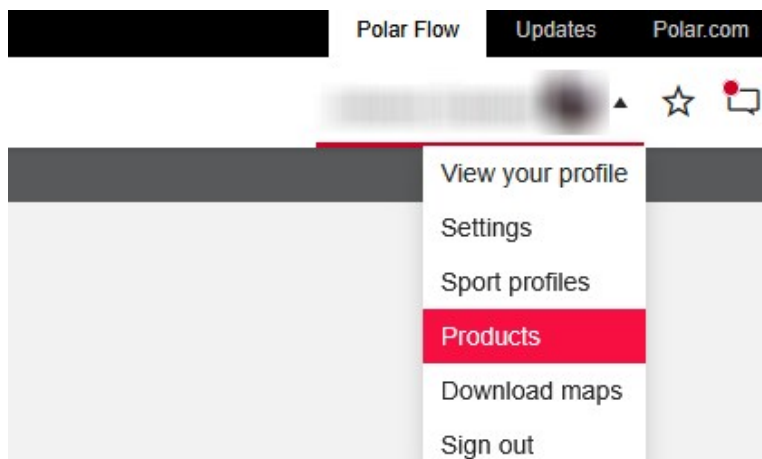
Jos määritit Polar Loopin asetukset Flow-sovelluksella luvussa [Polar Loopin käyttöönotto](#) esitetyllä tavalla, se on jo yhdistetty puhelimeesi. Jos saat käyttöösi uuden puhelimen ja haluat yhdistää laitteesi siihen, voit tehdä sen noudattamalla alla olevia ohjeita.

Ennen Polar Loopin yhdistämistä uuteen puhelimeen

Polar Loop voidaan yhdistää vain yhteen puhelimeen kerrallaan. Kun laitepari on muodostettu, laite näkyy vain kyseiselle puhelimelle. Ennen kuin yhdistät sen uuteen puhelimeen, sinun on **tehtävä tehdasasetusten palautus**, jotta saat poistettu olemassa olevan yhteyden. Katso ohjeet kohdasta [Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen](#).

Kun teet tehdasasetusten palauttamisen, Polar Loopin yhteys puhelimeesi poistetaan, mutta se voi silti näkyä Flow-tililläsi ja puhelimesi pariliitettujen Bluetooth-laitteiden luettelossa. Jos haluat poistaa sen molemmista, toimi seuraavasti:

1. Siirry osoitteeseen flow.polar.com ja kirjaudu sisään.
2. Napsauta sivun oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi ja valitse **Tuotteet**.



3. Etsi tuote luettelosta ja napsauta poistokuvaketta (X). Vahvista poista valitsemalla **Poista**.
4. Poista Polar Loop puhelimesi yhdistettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta, jos se on luettelossa.
 - iOS: Asetukset > Bluetooth > napauta "i"-kuvaketta, joka on Polar Loopin vieressä > Unohda tämä laite.
 - Android: Asetukset > Bluetooth > napauta rataskuvaketta, joka on Polar Loopin vieressä > UNOHDA.

Uuden puhelimen yhdistäminen

Yhdistäminen on tehtävä Flow-sovelluksella, **Ei puhelimen Bluetooth-asetusten kautta**. Pidä laite metrin etäisyydellä puhelimesta yhdistämisen aikana.

1. Lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta.
2. Varmista, että puhelimesi on Bluetooth päällä ja ettei laite ole lentotilassa.



Android-käyttäjät: varmista, että olet antanut Polar Flow -sovellukselle sijaintisi käyttöoikeuden puhelimen sovellusasetuksissa.

3. Kytke laite USB-virtaporttiin tai USB-laturiin.
4. Avaa Flow-sovellus puhelimesta ja kirjaudu sisään Polar-tilisi tunnuksilla.



Android-käyttäjät: Jos käytössäsi on useita Flow-sovelluksen kanssa yhteensopivia Polar-laitteita, varmista, että olet määrittänyt Polar Loopin aktiiviseksi laitteeksi Flow-sovelluksessa. Näin Flow-sovellus muodostaa yhteyden laitteeseen.

5. Flow-sovellus kehottaa sinua automaattisesti yhdistämään Polar Loopiin. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimestasi.

Treenaaminen

Treenaaminen Polar Loopin kanssa

Voit tallentaa Polar Loopilla treenejä manuaalisesti ja automaattisesti.

Treenien manuaalinen tallentaminen

Voit tallentaa treenejä manuaalisesti Flow-sovellukseen käyttäen laitetta sykesensorina.

Jos pidät puhelimen mukana treenin aikana, voit käyttää sen GPS:ää ulkoilmatreeneiden seuraamiseen ja hyödyntää äänipalautetta ja pikatavoitteita. Jos haluat tallentaa vain sykkeen, sinun ei tarvitse ottaa puhelinta mukaan. Treenitiedot synkataan automaattisesti Flow-sovellukseen, kun lopetat treenin tallentamisen sovelluksesta.

Parhaat käyttökohteet: Suunnitellut treenit, kuten kuntosalitreenit tai juoksulenkit, joissa aloitus- ja lopetushetken tarkka seuranta on tärkeää, tai treenit, joissa haluat seurata GPS-tietoja (nopeus, matka, reitti). Sopii myös tilanteisiin, joissa intensiteetti treenin alussa on niin alhainen, että automaattinen treenien tunnistus ei havaitse sitä.

Lisätietoja on kohdassa [Treenien manuaalinen tallentaminen](#).

Automaattinen treenien tunnistus

Automaattisen treenien tunnistuksen ansiosta Polar Loop voi tunnistaa ja tallentaa treenit automaattisesti. Treeniä ei siis tarvitse aloittaa tai lopettaa manuaalisesti.

Kun tämä on ominaisuus käytössä, laite aloittaa tallennuksen, kun se havaitsee kohonneen sykkeen ja aktiivisuustason. Tiedot synkataan automaattisesti Flow-sovellukseen, kun puhelimesi on Bluetooth-alueella. Ominaisuus varmistaa, että saat tallennettua treenisä, vaikka unohtaisit aloittaa treenin manuaalisesti. Sinun ei tarvitse kantaa puhelinta mukana treenin aikana.

Parhaat käyttökohteet: spontaanit tai satunnaiset aktiviteetit, kuten reipas kävely ja pyöräily.

Lisätietoja on kohdassa [Automaattinen treenien tunnistus](#).

Treenien manuaalinen tallentaminen



Ennen kuin voit tallentaa treenejä manuaalisesti, laite on yhdistettävä sykesensoriksi Flow-sovelluksen **Treeniasetukset**-sivulla. Katso ohjeet *Aloittaminen*-osiosta.

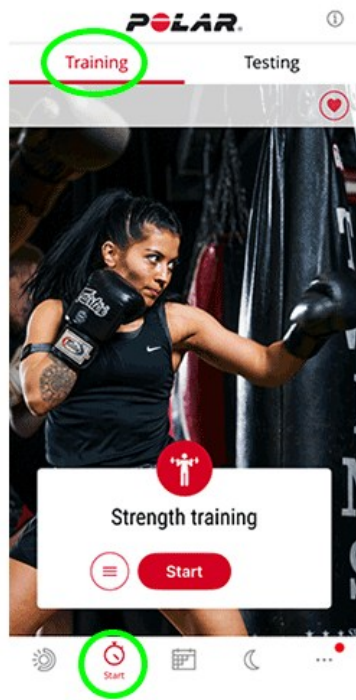
Aloittaminen

1. Kiinnitä Polar Loop tiukasti ranteeseesi.



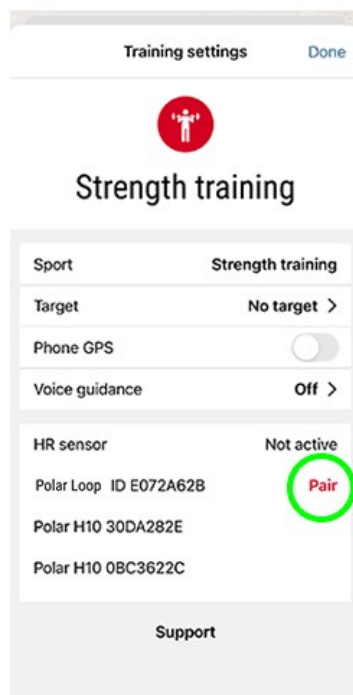
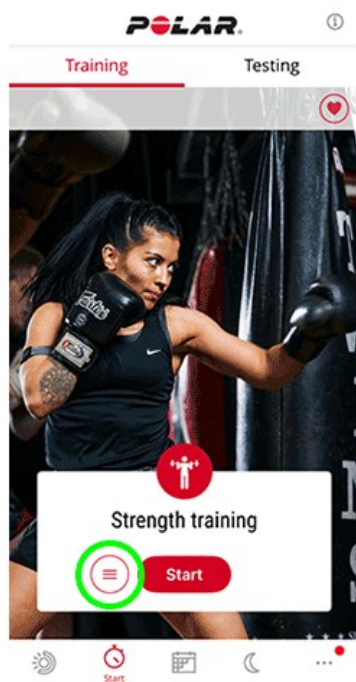
Tarkan mittauksen ja seurannan kannalta on tärkeää, että laite on puettu oikein ranteeseesi. Katso ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#). Muista myös käyttää laitetta siinä ranteessa, jonka olet valinnut Flow-sovelluksen laiteasetuksista.

2. Avaa Flow-sovellus ja siirry kohtaan **Aloita** > **Harjoittelu**.



Jos automaattinen treenien tunnistus on käytössä ja laite on jo aloittanut tallennuksen kohonneen sykkeen ja aktiivisuustason vuoksi, sinun on lopetettava käynnissä oleva tallennus ennen manuaalista treenin aloittamista. Käynnissä oleva tallennus näkyy **Aloita**-näkymässä. Lopeta se painamalla pitkään **Lopeta**-nappia. Jos haluat poistaa automaattisesti tallennetun treenin, paina treeniä pitkään **Kalenteri**-näkymässä ja valitse **Poista**.

3. Ennen kuin voit tallentaa treenejä manuaalisesti, laite on yhdistettävä sykesensoriksi Flow-sovelluksen **Treeniasetukset**-sivulla. Napauta -kuvaketta, joka avaa **Treeniasetukset**-sivun. Etsi laitteesi sivulta ja valitse **Yhdistä**.



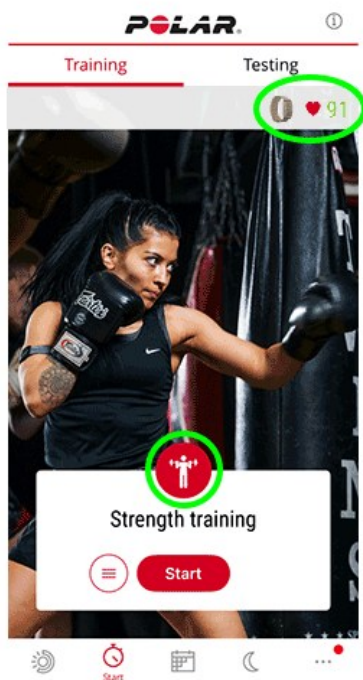
Treeniasetukset-sivulla voit asettaa pikatavoitteita ja ottaa käyttöön [äänipalautteen](#).

4. Palaa **Treeni**-sivulle napauttamalla **Valmis**.

Treenin tallentaminen

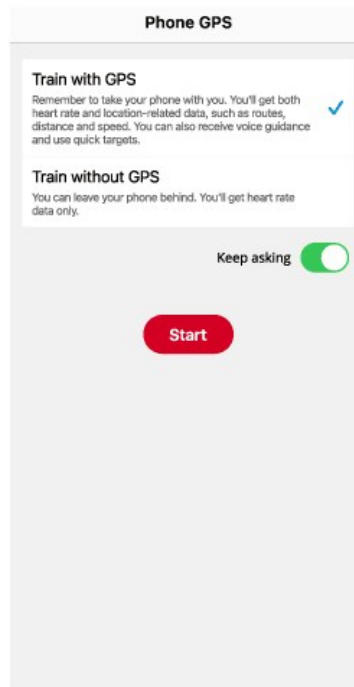
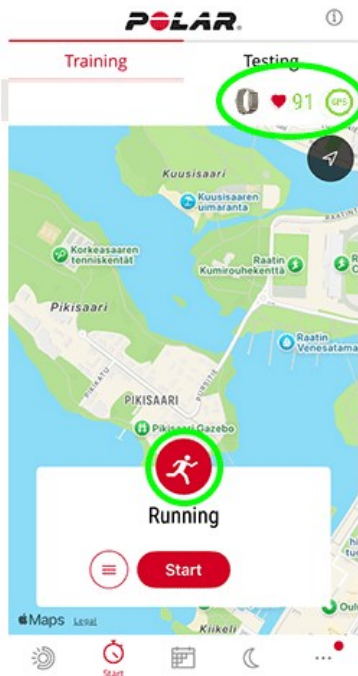
Kun olet yhdistänyt laitteesi sykesensoriksi Flow-sovellukseen, olet valmis valitsemaan lajiprofiilin ja aloittamaan treenin.

1. Napauta **Harjoittelu**-sivulta lajikuvaketta ja valitse luettelosta lajiprofiili.
2. Kun näet sykkeesi, aloita treeni napauttamalla **Aloita**-nappia.



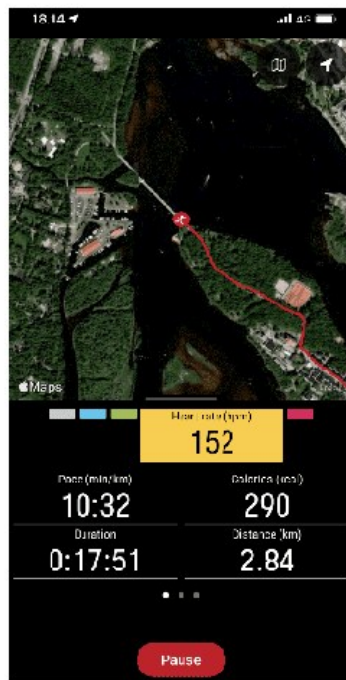
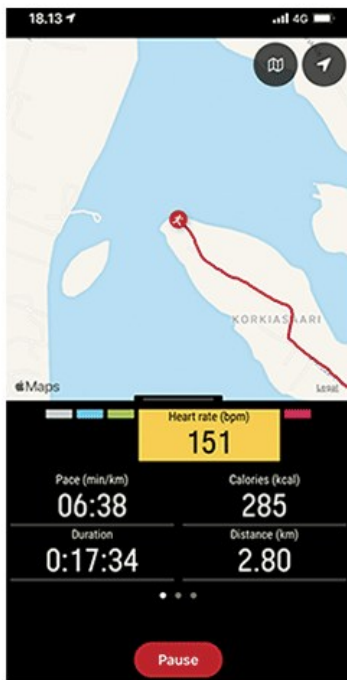


Jos valitset jonkin ulkolajeista, sinulta kysytään, haluatko käyttää treenissä **puhelimien GPS:ää**. Valitse **Treenaa GPS:n kanssa**, jos haluat tallentaa reittisi kartalle, tai **Treenaa ilman GPS:ää**, jos haluat seurata vain sykettäsi. Vahvista valinta napauttamalla **Aloita**. Jos haluat poistaa tämän kysymyksen käytöstä tulevissa treeneissä, kytke **Kysy jatkossakin** -säädin pois päältä. Voit määrittää puhelimen GPS:n käyttämisen myös **Treenisetukset**-kohdassa.



Kun haluat käyttää treenin tallentamisessa GPS:ää, muista ottaa puhelin mukaasi. Se tallentaa sijaintiin liittyvät tiedot, kuten reitin, matkan ja nopeuden. Jotta reitti voidaan tallentaa tarkasti, varmista puhelimesi asetuksista, että olet asettanut Flow-sovellukselle sijainnin käyttöoikeudeksi "Salli aina" (iOS ja Android) ja että sallit sen käyttää tarkkaa sijaintiasi.

Voit vaihtaa karttanäkymän napauttamalla -kuvaketta kartan yläreunasta. Voit liikuttaa karttaa pyyhkäisemällä ja zoomata sitä nipistämällä ja loitontamalla sormia toisistaan. Kohdistat kartta takaisin sijaintiisi napauttamalla -kuvaketta. Vaihda syke- ja vauhtinäkymän välillä pyyhkäisemällä sivun alalaitaa.



Treenin lopettaminen:

- Napauta **Keskeytä**.
- Paina pitkään **Pysäytä**-nappia, niin treeni tallennetaan ja näet treenin yhteenvedon.

Automaattinen treenien tunnistus

Automaattisen treenien tunnistuksen ansiosta Polar Loop pystyy automaattisesti havaitsemaan ja tallentamaan treenit ilman, että sinun tarvitsee aloittaa tallentamista manuaalisesti Flow-sovelluksesta. Kun tämä on toiminto käytössä, laite aloittaa tallennuksen, kun se havaitsee kohonneen sykkeen ja aktiivisuustason. Tämä ominaisuus varmistaa, että treenejäsi seurataan, vaikka unohtaisit aloittaa treenin manuaalisesti, eikä sinun tarvitse kantaa puhelinta mukana treenin aikana. Voit keskittyä täysin treenaamiseen, ja laite hoitaa seurannan taustalla.



Tarkan mittauksen ja seurannan varmistamiseksi on tärkeää, että laite on oikein ranteessa. Katso ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#). Muista myös käyttää laitetta siinä ranteessa, jonka olet valinnut Flow-sovelluksen laiteasetuksista.

Automaattisen treenien tunnistuksen kytkeminen päälle tai pois päältä

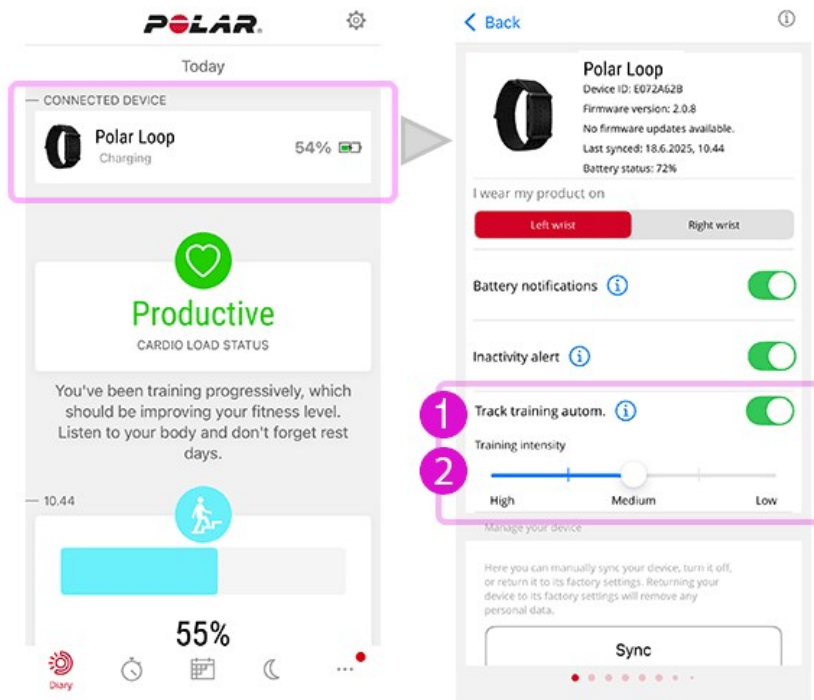


Automaattinen treenien tunnistus on oletusarvoisesti päällä. Voit kytkeä sen päälle tai pois päältä asennuksen aikana tai myöhemmin Flow-sovelluksen [laiteasetuksista](#), joissa voit myös säätää sen herkkyyttä.

Avaa laitteen asetukset Flow-sovelluksessa napauttamalla laitekorttia **Päiväkirja**-näkyessä. Tai siirry kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Loop, jos sinulla on useampi Polar-laite.

1. Kytke laitteen asetuksissa **Treenin automaattinen tunnistus** -kytkimellä toiminto päälle tai pois päältä.
2. Säädä automaattisen treenien tunnistuksen herkkyyttä siirtämällä **Treenin intensiteetti** -liukusäädin kohtaan **Matala**, **Keskitaso** tai **Korkea**. Tämä asetus määrittää intensiteettitasoa, jolla seuranta alkaa. Mitä korkeampi intensiteetti, sitä

kovemmin sinun on ponnisteltava. Voit kokeilla eri intensiteettiasetuksia, jotta löydät optimaalisen intensiteettitason omalle treenaamisellesi.



Treeni-intensiteetit:

- **Matala:** Jopa kevyt aktiivisuus, kuten rauhallinen kävely tai kotitöiden tekeminen, voi käynnistää treenin tallentamisen.
- **Keskitaso (oletus):** Tallentamisen aloittamiseen riittää reippaan kävelyn tai kevyen hölkän kaltainen aktiivisuus.
- **Korkea:** Treeni tallennetaan vain, kun harrastat kovatehoista liikuntaa, kuten juoksua, hiihtoa tai muuta intensiivistä urheilua.

Miten automaattinen treenien tunnistus toimii

Jotta treeni voidaan tallentaa automaattisesti, sen on täytettävä tietyt kestoja ja intensiteettiä koskevat vaatimukset.

Kesto: Aktiviteetin on kestättävä vähintään 10 minuuttia, jotta se tallennetaan treeniksi.

Intensiteetti: Sykkeesi ja aktiivisuutesi on saavutettava tietyt tasot ja pysyttävä niillä:

- Jotta seuranta voidaan aloittaa, sykkeesi on oltava yli 50 % sykereservistäsi – eli maksimisykkeesi ja leposykkeesi välisestä erotuksesta. Tämä tarkoittaa yleensä sitä, että aktiivisuuden pitää sijoittua vähintään sykealueelle 1. Seuranta jatkuu niin kauan kuin sykkeesi pysyy yli 25 %:n tasolla sykereservistä tai vaihtoehtoisesti laite havaitsee jatkuvan korkean fyysisen aktiivisuuden kiihtyvyyssmittarin avulla.

Esimerkki henkilöstä, jonka maksimisyke on 190 bpm ja leposyke 50 bpm:

- Sykereservi (HRR) = $190 - 50 = 140$ bpm
- Aloituskynnys (50 % HRR:stä) = $(140 \times 0,5) + 50 = 120$ bpm
- Jatkumiskynnys (25 % HRR:stä) = $(140 \times 0,25) + 50 = 85$ bpm
- Aktiivisuustasosi on saavutettava vähintään MET-arvo 6,0, jotta tallennus alkaa. Seuranta loppuu, kun aktiivisuus laskee arvoon 3,0 MET tai sen alle, ellei sykkeesi pysy riittävän korkeana vähäisestä liikkeestä huolimatta. Näin voi käydä

esimerkiksi pyöräillessä, jolloin ranteesi pysyy lähes paikallaan, kun pidät kiinni ohjaustangosta.

MET-esimerkkejä:

1,0 MET: Istuminen hiljaa paikallaan

2,5 MET: Hidas kävely

5,0 MET: Reipas kävely

9,8 MET: Juoksu vauhdilla 6.00 min/km

11,0 MET: Juoksu vauhdilla 5.25 min/km (11 km/h)



Huomautus: Nämä intensiteettiarvot koskevat **keskitason** treeni-intensiteettiasetusta, joka on oletusarvo. Kynnysarvot ovat korkeammat **Korkea**-asetuksella ja matalammat **Matala**-asetuksella.

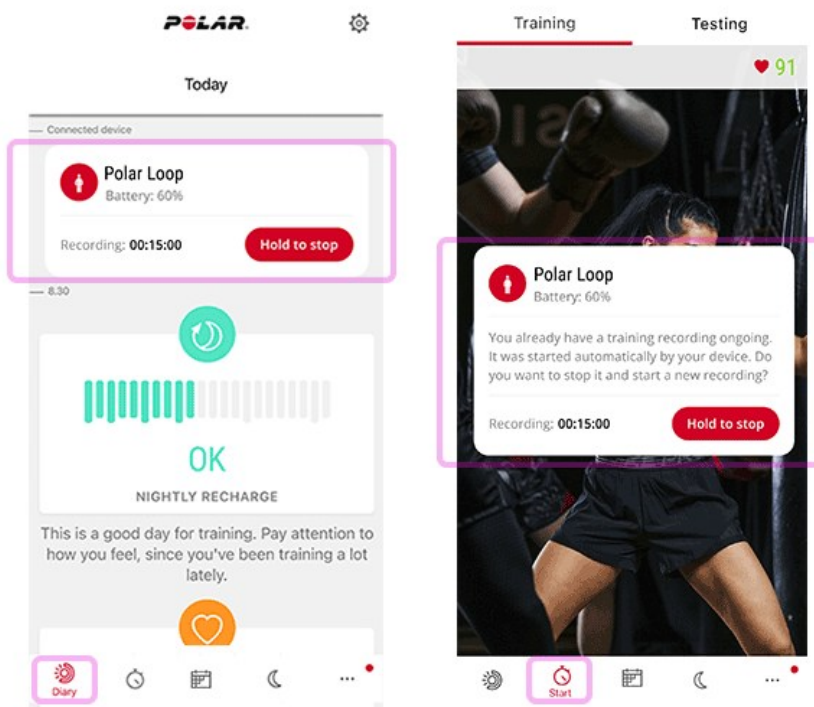
Treenin aloittaminen

Laite alkaa tallentaa treeniäsi, kun se havaitsee sykkeesi ja aktiivisuustasosi olevan riittävän korkeat.

Treenin aikana

Käynnissä olevan treenin tallennus ja nykyinen kesto näkyvät Flow-sovelluksessa laitekortissa **Päiväkirja**-näkymässä ja **Aloita**-sivulla.

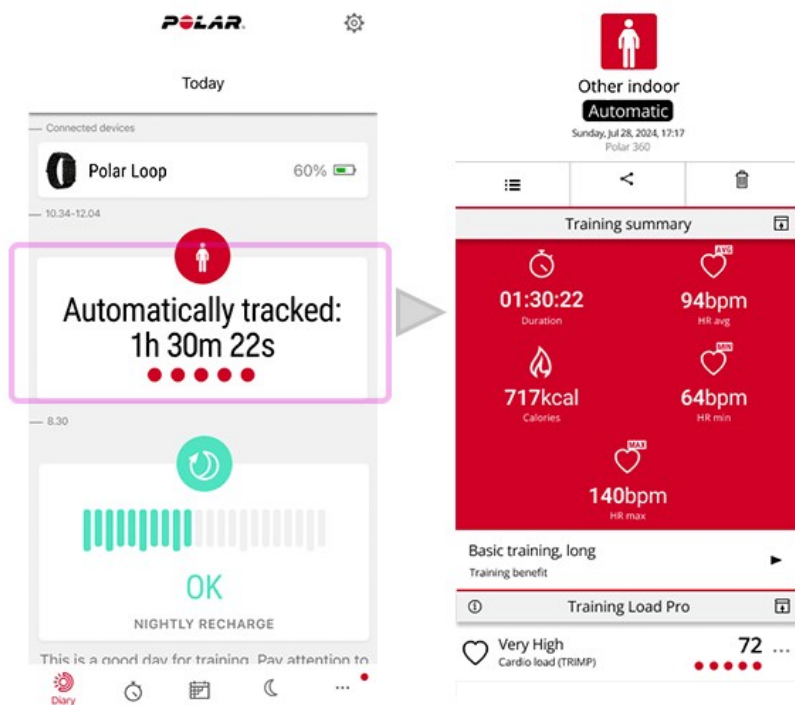
Halutessasi voit lopettaa treenin tallentamisen manuaalisesti painamalla pitkään **Lopeta**-nappia.



Treenin jälkeen

Treeni päättyy automaattisesti, kun sykkeesi laskee määritettyjen kynnysarvojen alapuolelle, eikä jatkuvaa korkeaa fyysistä aktiivisuutta havaita. Laite synkkaa tämän jälkeen treenitietosi Flow-sovellukseen, kun puhelimesi on Bluetooth-alueella. Huomaa, että sovelluksen on oltava käynnissä vähintään taustalla, jotta automaattinen synkkaus toimii.

Automaattisesti tallennettu treeni näkyy Flow-sovelluksen **Päiväkirja**- ja **Kalenteri**-näkymissä. Voit katsoa treenianalyysin napauttamalla treeniä.



Kaikissa automaattisesti tallennetuissa treeneissä käytetään oletuksena **Muu sisäliikunta** -lajiprofiilia, mutta voit myös vaihtaa sen. Kun avaat treenianalyysinäköymän **Kalenteri**-sivulta, sinua pyydetään valitsemaan lajiprofiili ennen analyysinäköymään siirtymistä. Valitse lajiprofiili napauttamalla sitä tai valitse **Peruuta**, jos haluat säilyttää **Muu sisäliikunta** -lajiprofiilin.



Kun olet valinnut lajiprofiilin, sinua pyydetään arvioimaan treeni. Voit valita arvion asteikolla 1–10, jossa 1 tarkoittaa erittäin helppoa ja 10 maksimaalista ponnistusta. Jos haluat poistaa tämän kysymyksen käytöstä tulevissa treeneissä, laita sivun alareunan Kysy jatkossakin -säädin pois päältä. Arvioinnin jälkeen esiin avautuu treenianalyysinäköymä.

Näin varmistat treenien tarkan havaitsemisen

Jotta automaattinen treenien tunnistus toimisi oikein, varmista, että fyysiset asetukset ovat ajan tasalla Flow-sovelluksessa. Pääset näihin asetuksiin siirtymällä **Lisää** -valikkoon ja napauttamalla sitten profiilikuvaasi tai nimeäsi sivun yläreunassa.

Maksimisykkeesi ja **leposykkeesi** arvot ovat välttämättömiä, jotta sykereservi voidaan laskea. Muita fyysisiä tietoja – **sukupuolta**, **syntymäaikaa**, **pituutta** ja **painoa** – käytetään kalorien kulutuksen arvioimiseen.

- **Maksimisyke:** Aseta maksimisyke, jos tiedät maksimisykearvosi. Oletusasetuksena näytetään ikääsi perustuva maksimisyke ($220 - \text{ikä}$), kun asetat sykearvon ensimmäistä kertaa.
- **Leposyke:** Tämä on alin sykkeesi, kun olet täysin rento eikä ympärilläsi ole mitään häiriötekijöitä. Jos et tiedä leposykettäsi, voit käyttää viitteenä **Päivän alhaisin syke** -arvoa, joka näytetään **Aktiivisuus**-näkyssä.

Tarkan mittauksen kannalta on tärkeää, että laite on puettu oikein ranteeseesi. Katso ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#). Muista myös käyttää laitetta siinä ranteessa, jonka olet valinnut Flow-sovelluksen laiteasetuksista.



Jos haluat treenien tallentamisen alkavan ja päättyvän juuri oikeaan aikaan, suosittelemme käyttämään Flow-sovelluksen manuaalista tallennusta. Automaattisessa tunnistuksessa voi olla pieniä viiveitä – kuten treenien alussa, jos kätesi ovat kylmät ja verenkierto on alhainen, tai lopussa, jos sykkeesi pysyy koholla kovan treenin jälkeen.

Treenianalyysit Flow-sovelluksessa

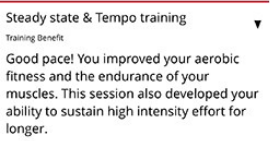
Polar Loop synkkaa tiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen, kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös käynnistää synkkauksen manuaalisesti sovelluksen kautta. Katso lisätietoja kohdasta [Synkkaus](#). Synkkauksen jälkeen treeni näkyy Flow-sovelluksen **Päiväkirja**- ja **Kalenteri**-näkymissä. Voit avata treenianalyysinäkymän napauttamalla treeniä. Treenin yhteenvedon sisältämät tiedot riippuvat käytetystä lajiprofiilista ja kerätyistä tiedoista. Treenin yhteenvedossa voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:

Treenin yhteenvedo



- Treenin kesto
- Treenin aikana kulkemasi matka*
- Syke (ka., min., maks.)
- Kalorit
- Nopeus (ka., maks.)*

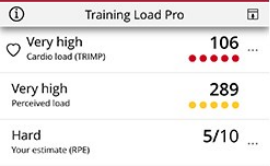
Treenin vaikutus



- Tekstimuotoinen palaute treenin tehokkuudesta. Palaute perustuu treeniin käytetyn ajan jakautumiseen sykealueille, kulutettuihin kaloreihin ja treenin keston.

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin vaikutus](#).

Training Load Pro



- Kardiokuorma näyttää sydämesi vasteen treeniin
- Koettu kuorma kuvaa treenin kovuutta oman arviosi ja treenin keston perusteella
- Oma arvio (RPE, koetun rasituksen määrä)

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

Treenialueet



- Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika
- Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika*

**Nopeus- ja matkatiedot ovat saatavilla treeniyhteenvedoissa vain, jos treeni tallennetaan Flow-sovelluksella ja puhelimen GPS on käytössä treeniasetuksissa.*

Energiankulutus



Energianlähteiden erittelystä näet, kuinka paljon eri energianlähteitä (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat) kulutit treenin aikana. Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Energianlähteet näytetään automaattisesti tallennetuista treeneistä Flow-sovelluksen treenianalysinäkymässä.

Ominaisuudet

Aktiivisuuden seuranta

Polar Loop seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeit. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet arkielämässäsi säännöllisen treenaamisen ohella.



Tarkan mittauksen varmistamiseksi on tärkeää, että laite on oikein ranteessa. Katso ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#). Muista myös käyttää laitetta siinä ranteessa, jonka olet valinnut Flow-sovelluksen laiteasetuksista. Jotta aktiivisuuden seuranta olisi mahdollisimman tarkkaa, suosittelemme käyttämään Polar Loopia ei-dominoivan käden ranteessa.

Aktiivisuustavoite

Saat henkilökohtaisen päivittäisen aktiivisuustavoitteen, kun määrität laitteen käyttöä varten ja luot Polar-tilin. Aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka näet Polar Flow -sovelluksesta tai Polar Flow -verkkopalvelusta.

Jos haluat muuttaa tavoitettasi, avaa Polar Flow -sovellus, napauta nimeäsi/profiilikuvaasi valikkonäkymässä ja pyyhkäise näyttöä alaspäin, niin näet **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.

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.

Aktiivisuusopas

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

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.

Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että liikunnalla on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niinä päivinä, kun treenaat ja saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi.

Polar Loop havaitsee, jos olet ollut paikallasi liian kauan päivän aikana, ja muistuttaa sinua liikkumaan. Tämä auttaa vähentämään pitkäaikaisen paikallaanolon kielteisiä vaikutuksia terveyteesi. Aktiivisuusmuistutukset lähetetään Flow-sovelluksen kautta.

Voit ottaa aktiivisuusmuistutukset käyttöön tai poistaa ne käytöstä Flow-sovelluksen [laiteasetuksissa](#). Muistutusten vastaanottaminen edellyttää, että olet sallinut Flow-sovelluksen ilmoitukset puhelimesi asetuksissa ja että sovellus on käynnissä vähintään taustalla.

Aktiivisuusmuistutus auttaa lisäämään aktiivisia taukoja päivittäisiin rutiineihisi kehittämällä sinua nousemaan ylös, kun olet istunut 55 minuuttia. Nouse ylös ja liiku sinulle sopivalla tavalla: käy lyhyellä kävelyllä, venyttele tai liiku muuten hetki – se parantaa terveyttäsi. Jos et aktivoitu viiden minuutin kuluessa, saat passiivisuusleiman. Passiivisuusleimat näkyvät Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, jossa voit seurata päivittäin saamiesi passiivisuusleimojen määrää.

Fyysisen aktiivisuuden ja siitä seuraavien terveysvaikutusten lisäksi on hyvä seurata passiivisia jaksoja ja liian pitkäaikaista istumista. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemman elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

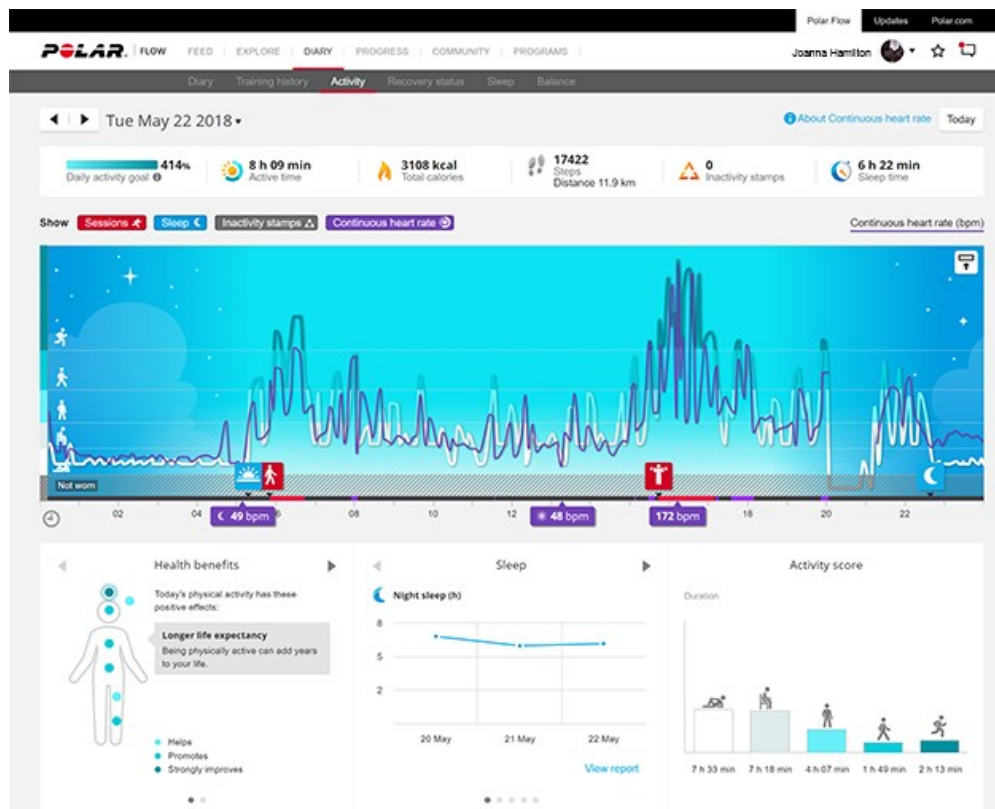
Näet aktiivisuustietosi Polar Flow -sovelluksesta ja -verkkopalvelusta. Flow-sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi. Aktiivisuusraporttien (näet ne **RAPORTIT**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuuden kehitystä pitkällä aikavälillä.

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

Jatkuva syke seuranta

Jatkuva syke seuranta on toiminto, joka täydentää Polar-laitteiden aktiivisuuden seuranta -toimintoa. Yhdessä ne seuraavat kaikkea päivittäistä fyysistä aktiivisuuttasi automaattisesti. Aktiivisuuden seuranta seuraa aktiivisuutta ranteen liikkeiden perusteella, ja Jatkuva syke seuranta mittaa sykettäsi kellon ympäri. Se mahdollistaa päivittäin kulutettujen kaloreiden ja yleisen aktiivisuuden tarkan mittauksen, koska voit tallentaa myös vähäisiä ranneliikkeitä sisältävää fyysistä toimintaa, kuten pyöräilyä. Jatkuva syke seuranta on automaattisesti käytössä Polar Loop -laitteessasi.

Näet jatkuvan syke seurannan tiedot Polar Flow -verkkopalvelusta tai - mobiilisovelluksesta. Lue lisää jatkuvasta syke seurannasta tästä [kattavasta oppaasta](#).



Nightly Recharge™ -palautumisen mitta

Nightly Recharge™ on yön aikana tehtävä palautumisen mitta, 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.

Polar Loop mittaa automaattisesti unen tilan ja ANS-tilan yön aikana. Näet Nightly Recharge -tilan Polar Flow -sovelluksesta. Nightly Recharge auttaa sinua tekemään optimaalisia valintoja arjessasi, jotta voit ylläpitää hyvinvointiasi ja saavuttaa treenitavoitteesi.

Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto

1. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille ja käytä laitetta, kun nukut. Laitteen alapuolella olevan optisen sykeanturin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoosi. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#).

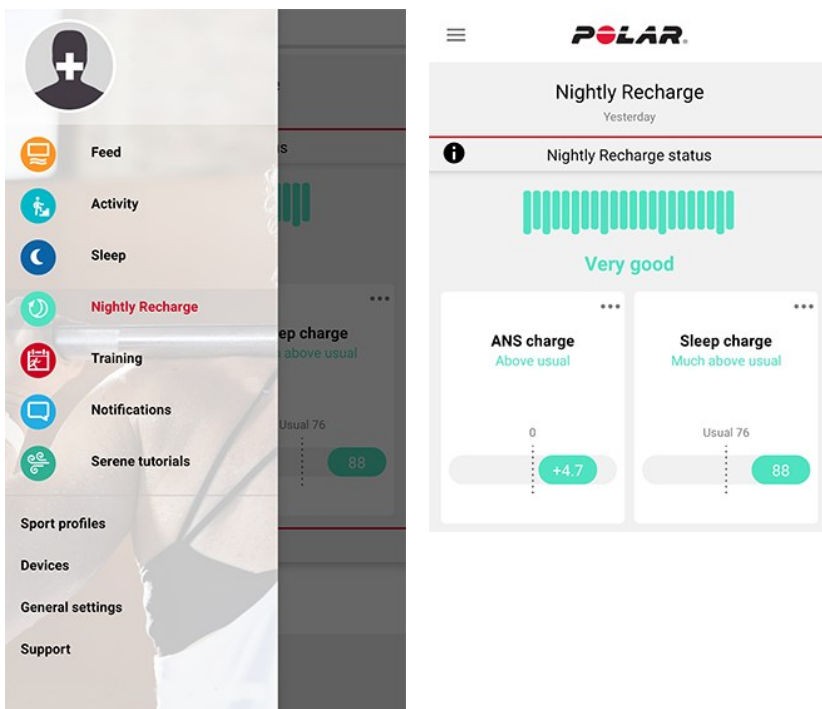


Tarkan seurannan varmistamiseksi pue laite hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

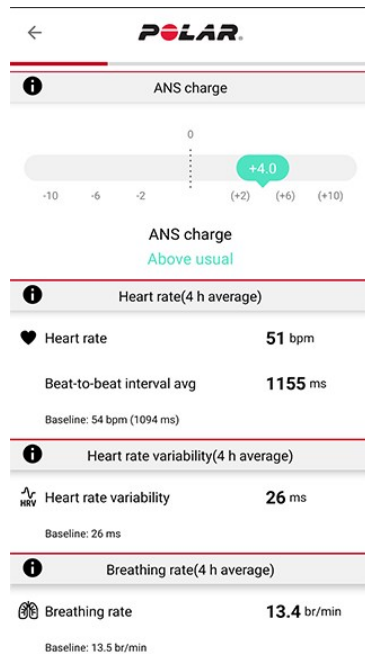
2. Näet Nightly Recharge -tilasi Flow-sovelluksesta, kun olet käyttänyt laitetta **kolmena yönä**. Oman tasosi määrittäminen kestää näin kauan. Ennen kuin saat Nightly Recharge -tilan, voit nähdä unen- ja ANS-mittaustiedot (syke, sykevälivaihtelu ja hengitystiheys). Näet Nightly Recharge -tilan Polar Flow -sovelluksesta kolmen onnistuneen yömittauksen jälkeen.

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" seuraavalla sivulla.

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 Polar Flow -sovelluksesta. Pitkän aikavälin unitiedot mahdollistavat unirytmisi tarkan analysoinnin Polar Flow -verkkopalvelussa.

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnoilla

1. Varmista, että olet **määrittänyt unentarpeesi** Polar Flow'ssa. Napauta Flow-sovelluksessa profiiliäsi ja valitse **Unentarve**. Valitse tavoiteaikasi ja napsauta **Valmis**.

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, asetus kannattaa muokata omaan yksilölliseen unentarpeeseesi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tarpeeseesi verrattuna.

2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen alapuolella olevan optisen sykesensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoosi. Katso tarkemmat ohjeet kohdasta [Polar Loopin käyttäminen](#).



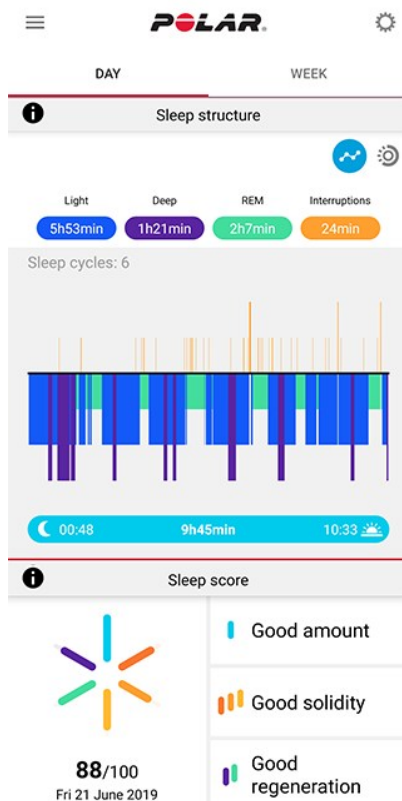
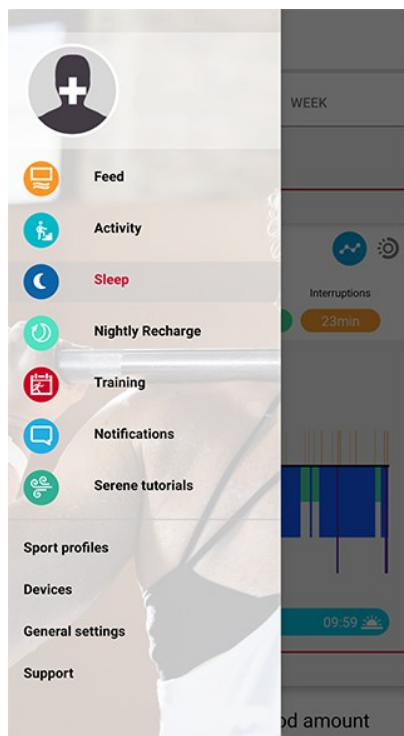
Tarkan seurannan varmistamiseksi pue laite hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa.

3. Polar Loop havaitsee automaattisesti, milloin nukahdat ja heräät ja kuinka kauan nukuit. Sleep Plus Stages -mittaus perustuu heikomman kätesi liikkeiden seurantaan sisäänrakennetun 3D-kihtyvyyssanturin avulla ja sydämesi sykevälitietojen mittaamiseen ranteestasi optisen sykesensorin avulla.
4. Kun Polar Loop on tehnyt yhteenvedon edellisen yön unestasi, se **synkkaa tiedot automaattisesti** Flow-sovellukseen. Huomaa, että sovelluksen on oltava käynnissä vähintään taustalla, jotta automaattinen synkkaus toimii. Voit myös lopettaa unen seurannan manuaalisesti Flow-sovelluksen kautta, jos Polar Loop ei ole vielä tehnyt yhteenvedoa unestasi. 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 Flow-sovelluksessa. Omaa arviotasi ei huomioida unen tilan laskennassa, mutta voit tallentaa oman arviosi ja verrata sitä saamaasi unen tilan arvoon.

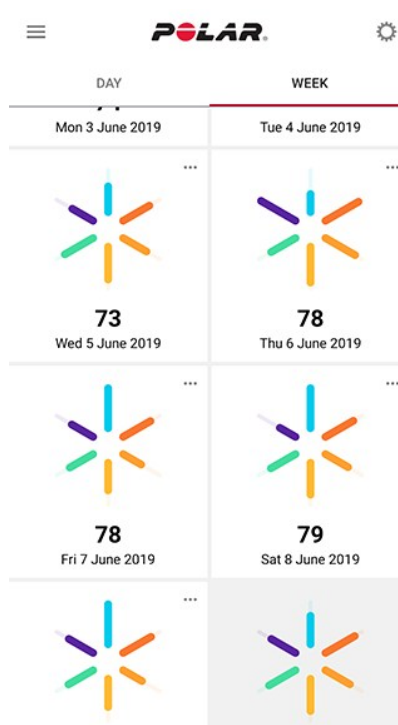
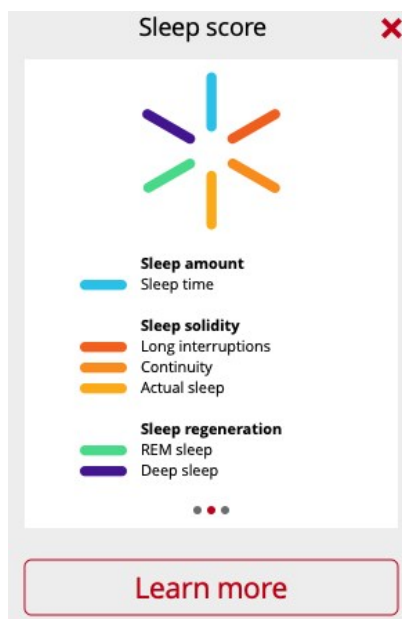
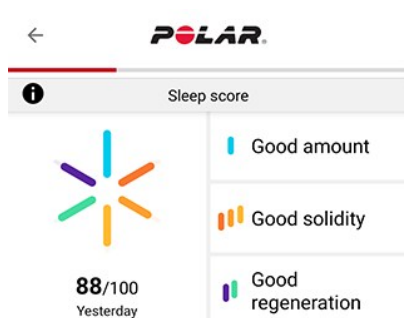
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Nukkuminen on aina yksilöllistä. Ei siis kannata verrata omia unitilastoja muiden tietoihin, vaan seurata omia nukkumismalleja pitkällä aikavälillä ja tutustua näin omaan uniryhtiin. Seuraa untasi päivä- tai viikkokohtaisesti Polar Flow -sovelluksessa. Näet, kuinka unirytmisi ja päivän aikainen aktiivisuutesi vaikuttavat uneesi.

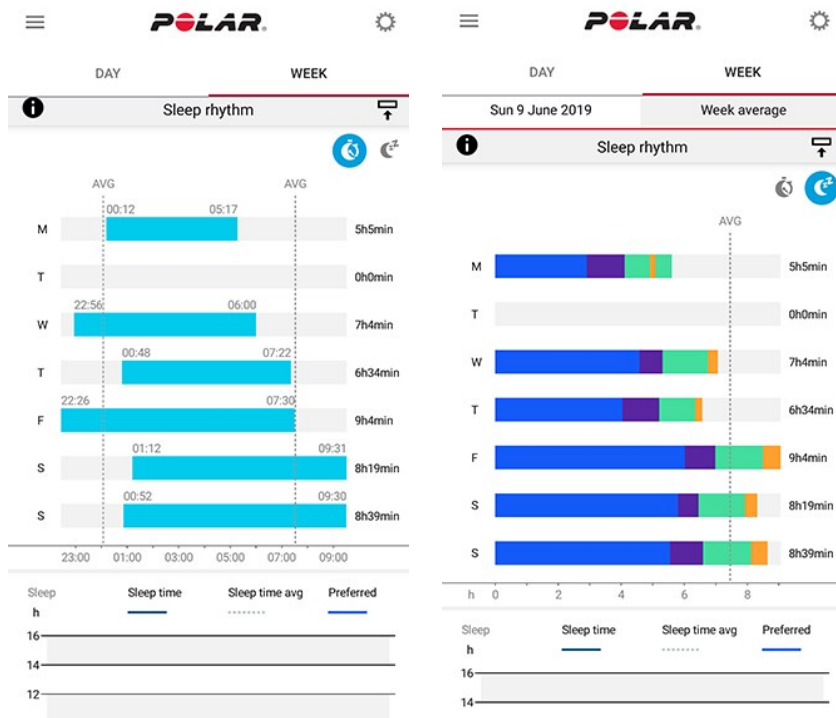
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkyssä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen.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

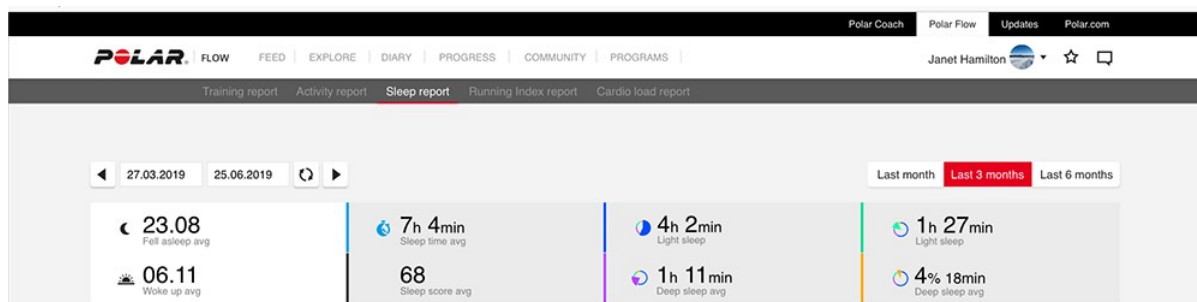


Unirytmi-osiossa näet uniaikaa ja univaiheita koskevat tiedot viikon ajalta.



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

Uniraportista näet 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](#).

Päiväaikaisen vireystilan opas SleepWise™

Polar SleepWise™ auttaa ymmärtämään, miten uni vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Viimeaikaisen unen määrän ja laadun lisäksi huomioimme myös unirytmän vaikutuksen. SleepWise näyttää, miten viimeaikainen unesi vaikuttaa vireystilaasi ja suorituskykyysi päiväsaikaan. Kutsumme tätä Unen antamaksi vireydeksi. Se auttaa terveellisen unirytmän 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-laitteella. Ominaisuus on saatavilla Polar Flow -sovelluksessa.

Lue lisää Polar SleepWise™ -toiminnosta tästä [kattavasta oppaasta](#).

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.

Tässä on intensiteettitaso ja prosenttiosuus maksimisykkeestä, jota käytetään kullakin sykealueella.

Alue	Intensiteetti	% maksimisykkeestä
Alue 1	Erittäin kevyt	50–60 %
Alue 2	Kevyt	60–70 %
Alue 3	Keskitaso	70–80 %
Alue 4	Rankka	80–90 %
Alue 5	Maksimi	90–100 %

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

Älykkäät kalorit

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kaloreiden määrän henkilökohtaisten tietojesi perusteella:

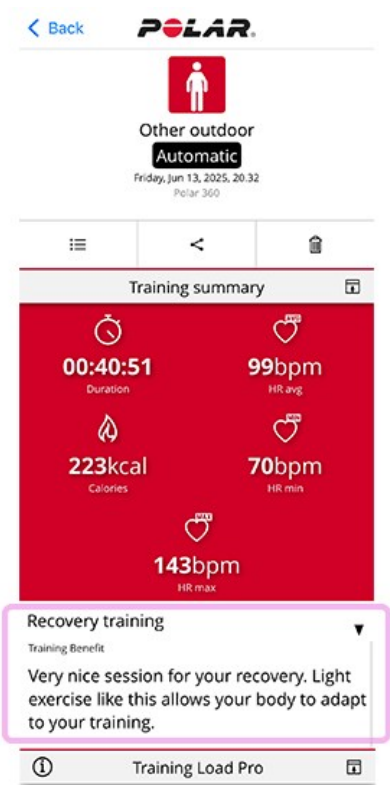
- Paino, pituus, ikä, sukupuoli
- Yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- Treenisi tai aktiivisuutesi intensiteetti
- Yksilöllinen maksimaalinen hapenottookyky ($VO2_{max}$)

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyyden 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 suorituskyyäsi. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokyyäsi.
Maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit sprinttinopeuttasi ja lihastesi hermotusta, mikä parantaa suorituskyyäsi.
Maksimi- ja kovatehoinen treeni	Mahtava treeni! Kehitit nopeuttasi ja suorituskyyäsi. Tämä treeni kehitti myös huomattavasti aerobista kuntoasi ja kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kovatehoinen ja maksimitreeni	Mahtava treeni! Kehitit huomattavasti aerobista kuntoasi ja kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni kehitti myös nopeuttasi ja suorituskyyäsi.
Kovatehoinen treeni+	Mahtava vauhti pitkälle treenille! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti väsymyksen sietokyyäsi.
Kovatehoinen treeni	Mahtava vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi, nopeuttasi ja kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Kova- ja keskitehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja. Tämä treeni myös kehitti aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi.

Palaute	Vaikutus
Keski- ja kovatehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä treeni myös kehitti kykyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen treeni+	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokykyäsi.
Keskitehoinen treeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Keskitehoinen ja perustreeni, pitkä	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Keskitehoinen ja perustreeni	Erinomaista! Kehitit lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Tämä treeni myös kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perus- ja keskitehoinen treeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen treeni	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana. Tämä treeni kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perustreeni, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Perustreeni	Hyvin meni! Tämä alhaisen intensiteetin treeni kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa treenin aikana.
Palauttava treeni	Oikein hyvä palauttava treeni. Tällainen kevyt treenaaminen auttaa kehoasi sopeutumaan treeneihisi.

Energianlähteet

Energianlähteiden erittelystä näet, kuinka paljon eri energianlähteitä (hiilihydraatit, proteiinit, rasvat) kulutit treenin aikana. Tiedot ovat saatavilla Polar Flow -mobiilisovelluksessa, kun olet synkannut laitteesi.



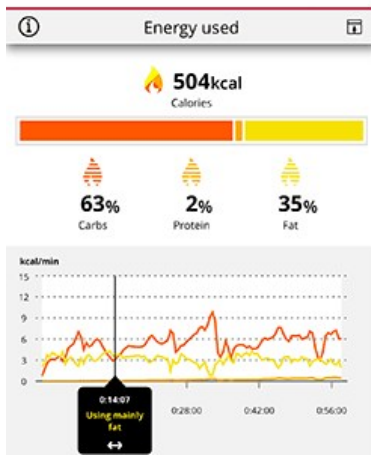
Energianlähteet näytetään automaattisesti tallennetuista treeneistä Flow-sovelluksen treenianalyysointinäkökulmasta.

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

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

Energianlähteet Flow-sovelluksessa

Näet Flow-sovelluksessa, kuinka paljon hiilihydraatteja, proteiineja ja rasvoja kulutit treenin aikana. 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 kykyäsi käyttää rasvaa pääasiallisena energianlähteenä kehittyy.



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

Lue lisää [energianlähteistä](#).

Training Load Pro

Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten treenisi kuormittavat kehoasi, ja auttaa ymmärtämään, miten kuormitus vaikuttaa suoritukseesi. Training Load Pro ilmoittaa treenin sydämellesi ja verenkiertojärjestelmällesi aiheutuneen treenikuormituksen **Kardiokuorma**-arvona, ja **Koettu kuorma** -toiminnolla voit määrittää itse kokemasi rasituksen.

Kardiokuorma

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

Koettu kuorma

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

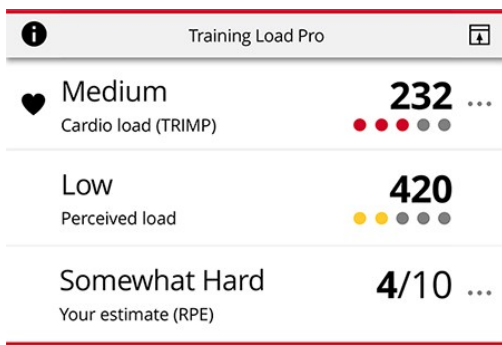


Arvioi treenisi Polar Flow -sovelluksessa, niin saat treenisi **Koettu kuorma** -arvon. Arvioinnissa käytetään asteikkoa 1–10, jossa 1 on erittäin kevyt ja 10 maksimisuoritus.

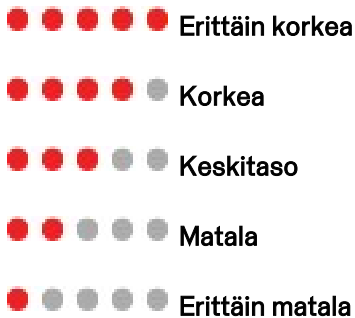
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä

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

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



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



Rasitus ja Sietokyky

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

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

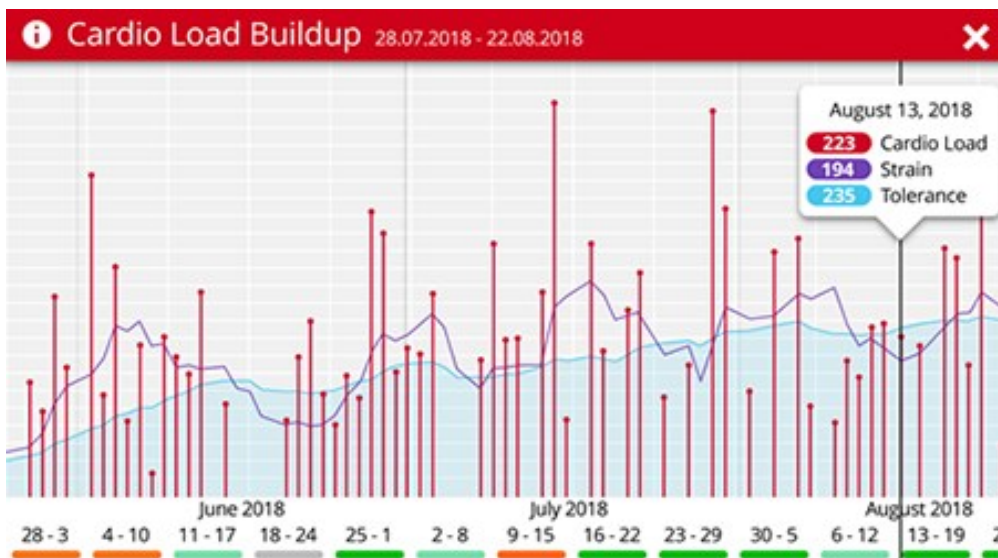
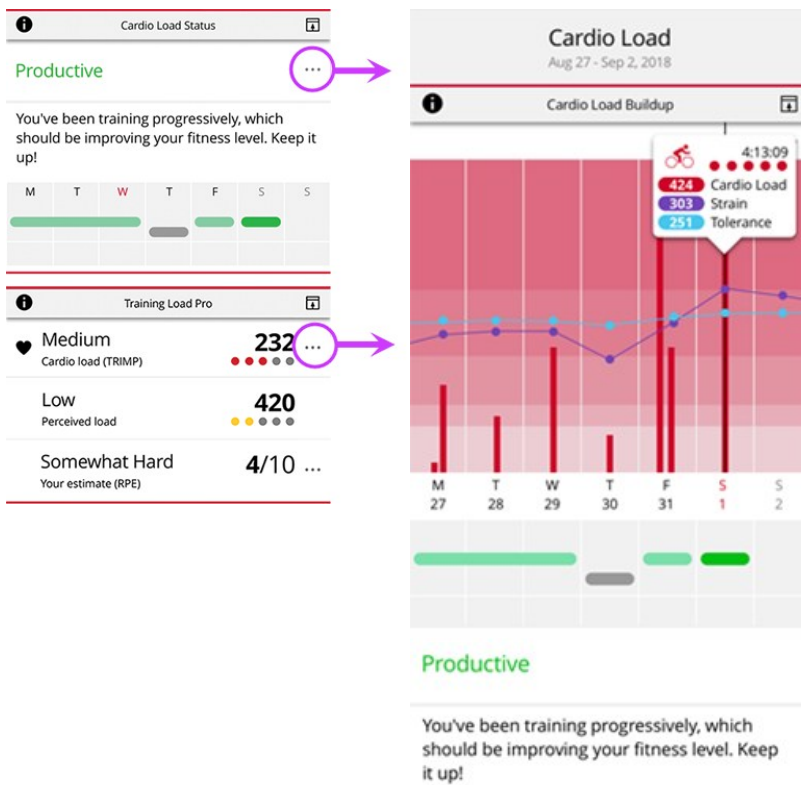
Sietokyky kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kuormituksesi viimeksi kuluneilta 28 päivältä. Kardiotreenin sietokykyä voi parantaa lisäämällä treenin määrää hitaasti pitkällä aikavälillä.

Kardiokuorman status

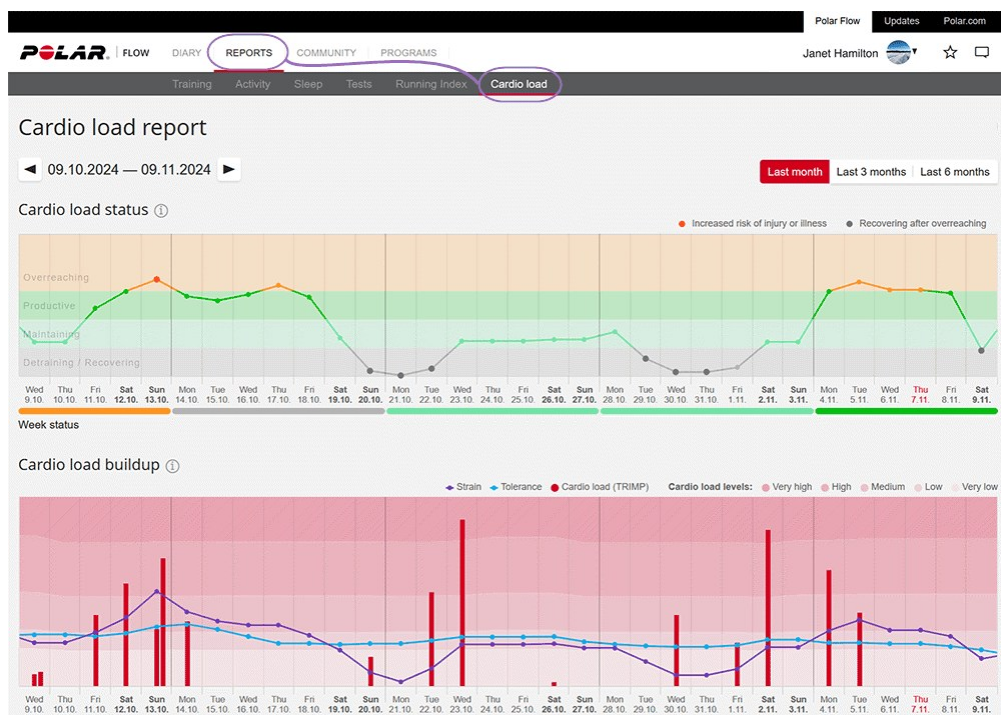
Kardiokuorman status kertoo **Rasituksen** ja **Sietokyvyn** välisestä suhteesta ja näyttää sen perustella, onko Kardiokuorman statuksesi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää vai ylikuormittavaa. Kardiokuorman status auttaa sinua arvioimaan treenaamisen vaikutusta kehoosi ja edistymiseesi. Kun tiedät,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

Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit seurata, miten Kardiokuormasi kertyy ajan mittaan ja miten Kardiokuormasi on vaihdellut kuluneiden viikkojen tai kuukausien aikana. Näet Kardiokuorman kertymän Flow-sovelluksessa napauttamalla treenin yhteenvedosta (Training Load Pro -moduulissa) kolmen pisteen kuvaketta.



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



Kardiokuorman status

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



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



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



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



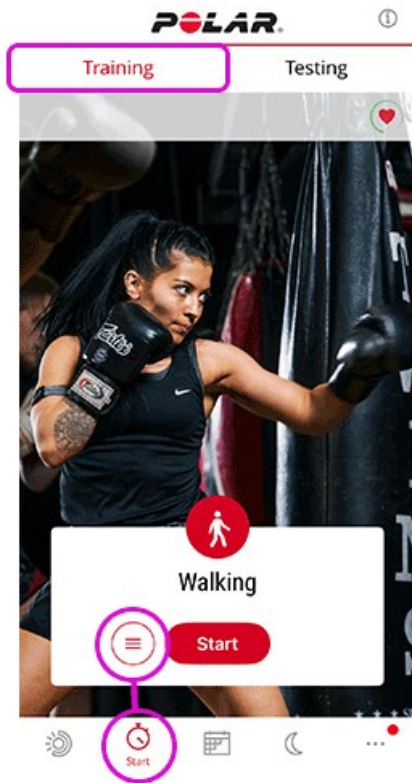
Sietokyky kertoo, kuinka hyvin kehosi sietää kardiotreeniä. Se näyttää keskimääräisen päivittäisen kardiokuormituksen viimeksi kuluneilta 28 päivältä. Kardiotreenin sietokykyä voi parantaa lisäämällä treenin määrää hitaasti pitkällä aikavälillä.

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

Ääniohjaus

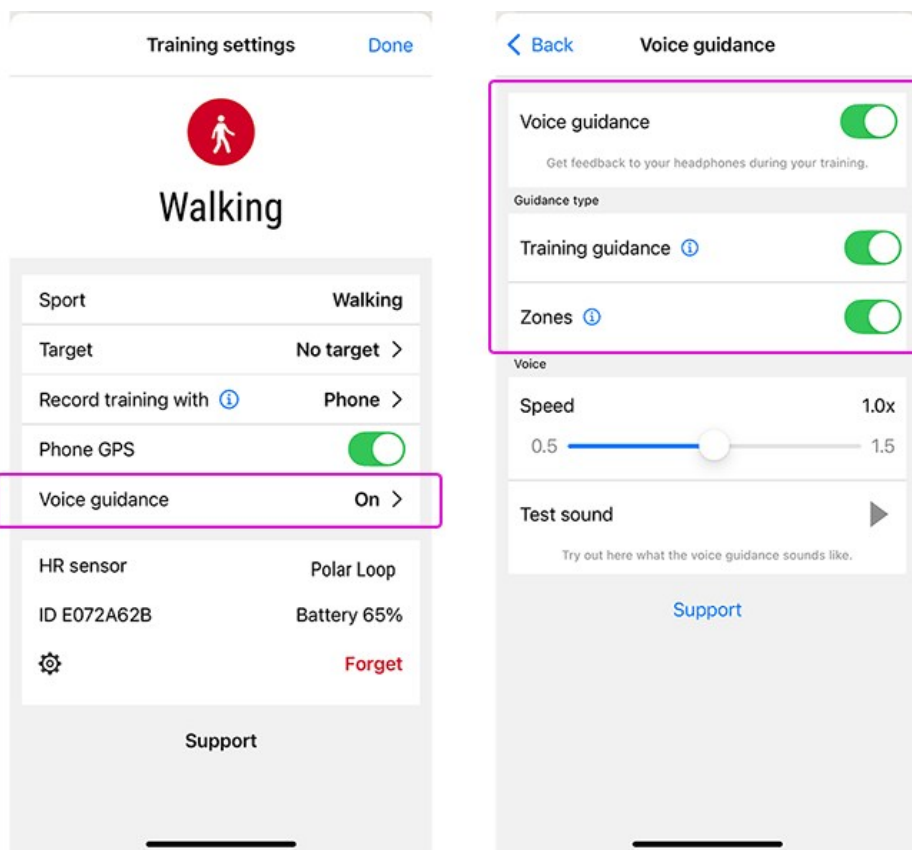
Äänipalaute auttaa sinua keskittymään treenaamiseen toistamalla olennaisia treenitietoja suoraan kuulokkeihisi. Saat äänimuodossa tietoa sykkeen muutoksista sekä ohjeita treenivaiheisiin. Voit käyttää äänipalauteominaisuutta, kun [tallennat treeniä Flow-sovelluksella](#).

Voit ottaa äänipalautteen käyttöön Flow-sovelluksen **Treeniasetukset**-näkymästä. Napauta -kuvaketta, joka avaa **Treeniasetukset**-sivun.



Napauta **Äänipalaute**-asetusta ja kytke se päälle. Valitse sitten, millaisia tietoja äänipalaute kertoo:

- Valitse **Harjoitteluohjeet**, jos haluat saada opastusta treenivaiheiden aikana.
- 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
- laitteen akku on vähissä.

Kuntotesti Polar Flow -sovelluksessa

Voit suorittaa Polar-kuntotestin käyttäen Polar Loopia ja Polar Flow -sovellusta. Polar-kuntotesti on helppo, turvallinen ja nopea tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoa 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.

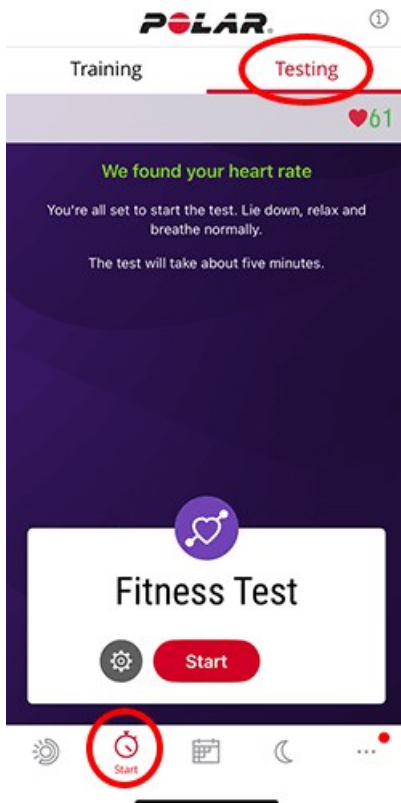
Noudata seuraavia perusohjeita, jotta saat luotettavat tulokset:

- 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 pitkälläsi 1–3 minuuttia ennen testiä.

Kuntotestin tekeminen:

1. [Kiinnitä Polar Loop](#) tiukasti ranteeseesi.
2. Avaa Flow-sovellus ja siirry kohtaan **Aloita > Testaus**.



3. Avaa **Testiasetukset**-sivu napauttamalla hammasrataskuvaketta. Etsi laitteesi sivulta ja valitse **Yhdistä**. Palaa **Testaus**-sivulle napauttamalla **Valmis**.
4. Kun näet sykkeesi, aloita testi napauttamalla **Aloita**-nappia.
5. Pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista. Testin aikana on tärkeää pysyä mahdollisimman liikkumatta, koska pienikin liike voi häiritä testiä ja johtaa sen epäonnistumiseen. Kun testi on valmis, Flow-sovellus näyttää Kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioidun VO2max-arvosi.

Lue lisää Polar-kuntotestistä tästä [kattavasta oppaasta](#).

Polar Flow

Polar Flow -sovellus

Polar Flow -sovelluksesta näet välittömästi visuaalisen esityksen treeni- ja aktiivisuustiedoistasi. Voit myös suunnitella treenejä sovelluksen avulla.

Päiväkirja

Päiväkirja-näkymästä saat nopeasti päivittäisen yleiskuvan treeneistäsi, aktiivisuudestasi ja nukkumisestasi. Napauttamalla mitä tahansa kohdetta näet siitä tarkempia tietoja. Voit mukauttaa Päiväkirja-sivulle esiin vain ne tiedot, joita haluat seurata.

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.

Aktiivisuustiedot

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

Treenitiedot

Hyödynnä treenissä reaaliaikaisia syketietoja, seuraa reittiäsi ja kulkemaasi matkaa sekä tarkastele henkilökohtaista palautetta jokaisesta treenistäsi. Saat pikayhteenvedon treenistäsi ja voit analysoida suorituksesi yksityiskohdat välittömästi. Voit katsoa helposti menneiden ja suunniteltujen treeniesi tiedot ja luoda uusia treenitavoitteita. Voit myös jakaa parhaat suorituksesi ystävillesi [kuvanjakotoiminnolla](#). Katso ohjeet Flow-sovelluksen avulla tapahtuvaan treenaamiseen kohdasta [Manuaalinen treenien tallennus](#).

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 Polar Loopin](#) käyttämällä puhelinta ja Flow-sovellusta.

Aloita Polar Flow -sovelluksen käyttö lataamalla sovellus mobiililaitteeseesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Ennen kuin uusi mobiililaitte (älypuhelin tai taulutietokone) otetaan käyttöön, se on yhdistettävä laitteeseen. Katso lisätietoja kohdasta [Puhelimen yhdistäminen](#).

Laitteesi synkronoituu automaattisesti Flow-sovelluksen kanssa, jos puhelimesi on Bluetooth-alueella ja Flow-sovellus on käynnissä vähintään taustalla. Katso lisätietoja kohdasta [Synkkaus](#). Jos puhelimesi on Internet-yhteys, treenitietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun.

Polar Flow -verkkopalvelu

Polar Flow -verkkopalvelusta saat yksityiskohtaista tietoa aktiivisuudestasi ja unestasi. Voit myös suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi.

Jos määritit asetukset puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella, voit kirjautua [Flow-verkkopalveluun](#) asetusten määrittämisen yhteydessä luomillasi tunnuksilla.

Päiväkirja

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

Raportit

Raportit-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

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.

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.

Synkkaus

Polar Loop synkkaa tietosi Polar Flow -sovellukseen automaattisesti, kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkata tiedot manuaalisesti Flow-sovelluksen laiteasetusten kautta. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, treenitietosi synkataan automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Tietojen synkkaaminen Polar Loopin ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää, että sinulla on Polar-tili. Jos olet [määrittänyt Polar Loopin](#), olet luonut Polar-tilin.

Automaattinen synkkaus

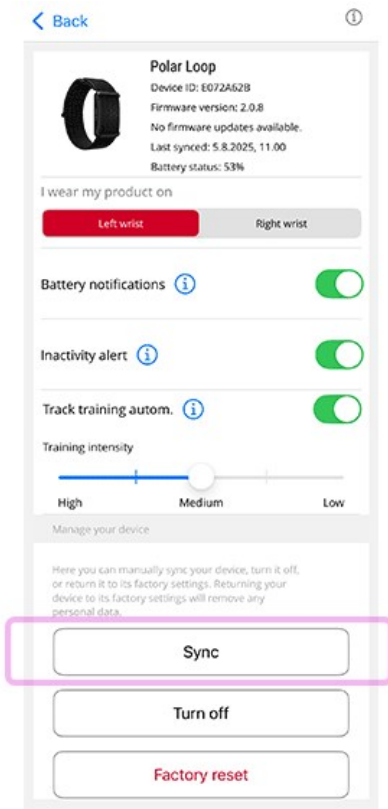
Polar Loop synkkaa tiedot automaattisesti Flow-sovellukseen puolen tunnin välein, jos puhelimesi on Bluetooth-kantaman sisällä. Automaattinen synkkaus tapahtuu myös, kun kytket laitteen lataukseen, muutat laitteen asetuksia Flow-sovelluksessa, suoritat treenin loppuun, saavutat päivittäisen aktiivisuustavoitteesi tai kun laite on tehnyt yhteenvedon edellisyön unesta. Huomaa, että sovelluksen on oltava käynnissä vähintään taustalla, jotta automaattinen synkkaus toimii.

Jos automaattinen synkkaus ei toimi, varmista seuraavat asiat:

- Polar Flow -sovellus on käynnissä vähintään taustalla.
- Puhelimesi on enintään 10 metrin päässä Polar Loopista.
- Bluetooth on kytketty päälle puhelimen asetuksista ja toimii.
- Android-puhelimen käyttäjät: Android-laitteissa synkkauksen toimiminen voi edellyttää virransäästötilan ja Polar Flow -sovelluksen taustalla käyttämän tiedon rajoitusten poistamista käytöstä.

Manuaalinen synkkaus

Siirry Flow-sovelluksessa **Laitteet**-kohtaan. Valitse Polar Loop, jos sinulla on useampi kuin yksi Polar-laite, ja valitse sitten **Synkkaa**.



Huomautus: Polar Loopin voi synkata vain Flow-sovelluksen kautta. Se ei ole yhteensopiva Polar FlowSync -tiedonsiirto-ohjelmiston kanssa.

Tärkeitä tietoja

Akku

Polar Loopissa on sisäinen ladattava akku. Ladattavilla akuilla on rajallinen käyttöikä, johon vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten akkuteknologia, käyttölämpötilat, lataustavat, laitteesta huolehtiminen ja laitteen käyttö. Voit pidentää laitteesi akun käyttöikää pitämällä laitteen hyvässä kunnossa sekä lataamalla ja säilyttämällä sitä seuraavien ohjeiden mukaisesti.

- Pidä laitteen latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat laitetta hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää latauskoskettimet puhtaina on huuhdella laite haalealla hanavedellä jokaisen treenin jälkeen ja pestä laite vähintään kerran viikossa miedolla saippua-vesiliuoksella. Laite on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevilla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.
- Varmista ennen laitteen lataamista, että laitteen ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti.
- Älä lataa laitetta alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa.
- Älä lataa laitetta syttyvien materiaalien lähellä tai syttyvien pintojen päällä.
- Älä lataa laitetta sen ollessa märkä.
- Älä jätä laitetta äärimmäisen 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 laitetta osittain ladattuna kuivassa ja viileässä paikassa. Jos et aio käyttää laitettasi vähään aikaan, lataa sen akku noin 50 prosenttiin ennen säilytykseen siirtämistä. Sammuta laite myös sovelluksen asetusten kautta. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää laitetta 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 ja -laitteissa, 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 käyttöiän päätyttyä. Noudata siis paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödynnä erillistä elektroniikkaromun keräystä mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

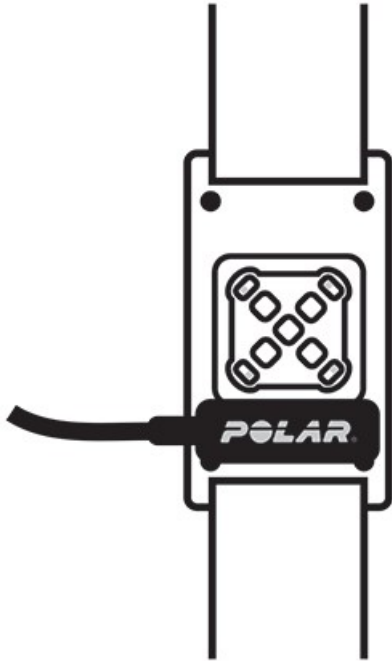
Akun lataaminen

Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista.

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



1. Lataa laite kytkemällä se USB-virtaporttiin tai USB-laturiin pakkauksessa toimitetulla johdolla. Johto napsahtaa paikalleen magneetin avulla.



2. Latauksen aikana merkkivalot kertovat edistymisestä. Neljä myötäpäivään pyörivää punaista merkkivaloa osoittaa, että lataus on käynnissä. Kun akku on täynnä, punaiset merkkivalot palavat tauotta.

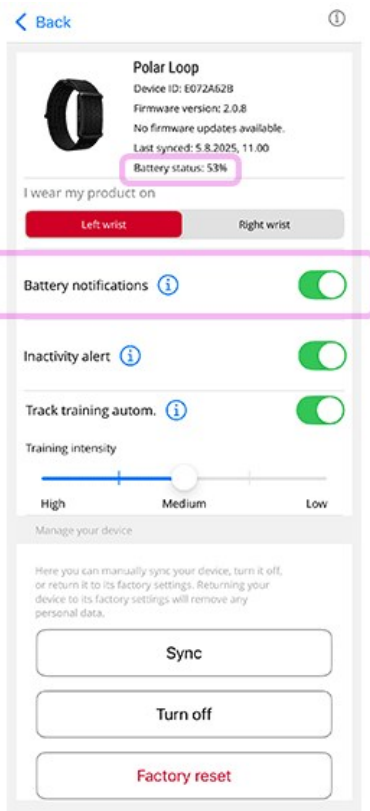
Akun tila Flow-sovelluksessa

Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Loop, jos sinulla on useampi Polar-laite. Näet akun tilan laitteen tiedoista sivun yläreunasta.

Jos haluat saada puhelimeesi ilmoituksia laitteen akun tilasta, kytke **Lataustason ilmoitukset** päälle.



Jotta voit saada akkuilmoituksia, sinun on sallittava Flow-sovelluksen ilmoitukset puhelimesi asetuksissa.



Polar Loopin huoltaminen

Polar Loop on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin muitakin elektronisia laitteita. Seuraavat ohjeet auttavat pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataamisen ja optisen sykkeen mittauksen ongelmia.

Pidä Polar Loop puhtaana



Laite on täysin vedenkestävä ja ranneke on pestävä. Voit turvallisesti puhdistaa molemmat miedolla saippua-vesiliuksella ja huuhdella ne juoksevan veden alla.

Pidä laite ja ranneke puhtaina pesemällä ne säännöllisesti (vähintään kerran viikossa) miedolla saippua- ja vesiliuksella. Huuhte laite ja ranneke huolellisesti vedellä. Anna rannekkeen kuivua pesun jälkeen kokonaan. Voit ripustaa sen kuivumaan tai antaa sen kuivua tasolla. **Älä puhdistaa alkoholilla, desinfiointiaineella tai millään muulla kemikaalilla.**

Pidä laitteen latauskoskettimet puhtaina. Näin varmistat toimivan latauksen ja suojaat laitetta hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Varmista ennen laitteen lataamista, että laitteen ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti. Älä käytä puhdistamiseen teräviä työkaluja, jotta laite ei naarmuunnu. **Älä lataa laitetta sen ollessa märkä.**

Huolehdi optisesta sykesensorista.

Pidä optisen sensorin alue puhtaana ja suojaa sitä naarmuilta. Naarmut ja lika heikentävät optisen sykkeen mittauksen tarkkuutta.

Älä käytä hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta, desinfiointiainetta tai hyönteiskarkotetta siinä kohdassa ihoa, jossa pidät laitetta. Jos laite joutuu kosketuksiin näiden tai muiden kemikaalien kanssa, pese se miedolla saippua-vesiliuksella ja huuhte se huolellisesti juoksevan veden alla.

Säilytys

Varmista ennen varastointia, että laite ja ranneke ovat puhtaat. Säilytä niitä viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä laitetta ja ranneketta kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä laitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon. On suositeltavaa pitää laite osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoituslaitetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Älä jätä laitetta äärimmäisen kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.

Huomioitavaa

Polar Loop on suunniteltu mittaamaan sykettä, aktiivisuutta ja unta. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Laitetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön eikä sitä tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Suosittelimme pesemään laitteen ja rannekkeen säännöllisesti liian aiheuttamien iho-ongelmien välttämiseksi.

Häiriöt treenin aikana

Sähkömagneettiset häiriöt ja treenilaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä, kun käyttäjä treenaa laitteen kanssa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös treenilaitteistosta, jossa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja.

Jos laite ei toimi treenilaitteiden kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen.

Terveys ja treenaaminen

Treenaamiseen saattaa sisältyä joitakin riskejä. Ennen säännöllisen treeniohjelman aloittamista on suositeltavaa vastata seuraaviin terveydentilaasi koskeviin kysymyksiin. Jos vastaat myöntävästi yhteenkin seuraavista kysymyksistä, on suositeltavaa käydä lääkärintarkastuksessa ennen treeniohjelman 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 treenitehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieliäläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä treenin aikana, on suositeltavaa joko keskeyttää treeni tai jatkaa sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja 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 epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat ihoreaktioita, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteyttä 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

Tämä tuote ei ole lelu. Älä anna lasten tai lemmikkieläinten leikkiä tuotteella. Tuote sisältää pieniä osia, jotka voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

Polar-tuotteen turvallinen käyttö

Pidä Polar-laitteesi ajan tasalla ja varmista optimaalinen suorituskyky päivittämällä laiteohjelmisto aina, kun uusi versio on saatavilla. Laiteohjelmistopäivityksiä käytetään laitteen toiminnan parantamiseen ja tarvittaessa kriittisten haavoittuvuuksien korjaamiseen. Päivitä Polar-laitteesi säännöllisesti ja mahdollisimman pian sen jälkeen, kun Polar Flow - mobiilisovellus ilmoittaa saatavilla olevasta uudesta laiteohjelmistoversiosta.

Ennen kuin annat laitteen kokeiluun kolmannelle osapuolelle tai myyt sen, palauta laitteen tehdasasetukset ja poista laite Polar Flow -tililtä. Lisätietoja tehdasasetusten palauttamisesta on kohdassa [Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen](#). 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-nappia.

Treenit tallennetaan 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.

Katso myös [Polarin tietosuojakäytäntö](#) ja [tietosuojan UKK](#).

Tekniset tiedot

Polar Loop

Malli: 6F

Akkutyypä:

170 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

Akku voidaan vaihtaa [Polar-keskushuollossa](#).

Käyttöaika:

Jopa 8 päivää yhdellä latauksella

Käyttölämpötila:

-20...+50 °C

Materiaalit:

Laite

Ruostumaton teräs, ABS+10%GF, PMMA

Ranneke

Polyamidi, elastaani, ruostumaton teräs

USB-johdon materiaalit

PA, N52 NdFeB (sinkkipinnoitettu), 6801-messinki (kultapinnoitettu), TPE, Velcro, PBT, messinki

Vesitiiviys:

30 m (soveltuu kylpemiseen ja uimiseen)

Sensorit:

Precision Prime™

Ihon lämpötila: GEN 1 (ihon lämpötilan seuranta vain SDK:n kautta)

OHR: GEN 3.5

Kiihtyvyyssanturi

Yhteydet

Laite muodostaa yhteyden puhelimeesi langattoman Bluetooth-tekniikan avulla.

Tuetut BLE-palvelut:

HRS (sykepalvelu)

BAS (akkupalvelu)

DIS (laitetietopalvelu)

USB-liitäntä:

Vain lataaminen. Tiedonsiirto USB:n kautta on oletuksena pois käytöstä.

Radiolaite käyttää 2,402–2,480 GHz:n ISM-taajuusalueita, ja sen enimmäisteho on 5 mW.

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 nappeja veden alla vesitiiviiden varmistamiseksi.

Ranteesta sykettä mittaavat Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös uimessa. Olemme kuitenkin havainneet testeissä, että ranteesta tehtävä sykkeen mittausta ei toimi optimaalisesti vedessä, joten emme voi suositella ranteesta tehtävää sykkeen mittausta uimisen aikana.

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

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviysskategoria tuotteen takakannesta ja vertaa sitä seuraavaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

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

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

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 virheettömän kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuuaika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei 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.
- Takuuaikana 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.

© 2025 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.

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 jätteenkäsittelyä (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 jätteenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.

Vastuunrajoitus

- Tämän käyttöohjeen sisällön tarkoitus on kuluttajan tiedottaminen. Ohjeessa kuvattuja tuotteita saatetaan muuttaa ilman ennakoilmoitusta, koska valmistaja jatkaa tuotteiden kehittämistä.

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

2.0 FI 02/2026