



Polar FT60 käyttöohje

SISÄLLYS

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN	3
Tutustu Polar FT60 -harjoitustietokoneeseesi	3
Perusasetuksista aloittaminen	3
Näppäimet ja valikkorakenne	4
Näytön symbolit	4
2. ENNEN HARJOITTELUA	5
Polar STAR -harjoitusohjelman aktivoiminen	5
Harjoitusohjelman vaihtaminen/lopettaminen	6
Kuntotason testaaminen	6
3. HARJOITTELEMINEN	8
Sykesensorin käyttö	8
Harjoituksen aloittaminen	8
Harjoituksen aloittaminen OwnZone-toiminnolla	8
Harjoituksen aikana	9
Harjoituksen lopettaminen	10
4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN	11
Harjoituspalaute	11
Viikkoseuranta	11
Harjoitusohjelman päivittäminen	13
Painopäiväkirja	13
Kuntotestin tulosten seuranta	13
Harjoitustietojen tarkasteleminen	13
Tiedonsiirto	14
5. ASETUKSET	15
Kelloasetukset	15
Harjoitusasetukset	15
Käyttäjän tiedot	15
Yleisasetukset	16
Lisätarvikkeiden asetukset	16
Juoksusensorin kalibrointi*	16
6. TÄRKEITÄ TIETOJA	17
Tuotteen huoltaminen	17
Huolto	17
Paristojen vaihtaminen	17
Huomioitavaa	19
Ongelmatilanteita	19
Tekniset tiedot	20
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	20

1. KÄYTÖN ALOITTAMINEN

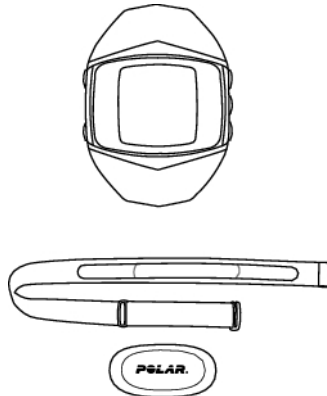
Tutustu Polar FT60 -harjoitustietokoneeseesi

Polar FT60

-harjoitustietokone tallentaa ja näyttää sykkeen ja muut tiedot harjoituksen aikana.

Polar H1 -sykesensori

välittää sykesignaalin harjoitustietokoneelle. Sykesensoriin kuuluu lähetinyksikkö ja kiinnitysvyö.



Voit ladata tämän käyttöohjeen viimeisimmän version osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Voit rekisteröidä Polar-tuotteesi osoitteessa <http://register.polar.fi>. Näin varmistat, että voimme kehittää tuotteitamme ja palveluitamme vastaamaan entistä paremmin tarpeitasi.

Perusasetuksista aloittaminen

Voit aktivoida Polar FT60 -harjoitustietokoneen painamalla jotakin näppäintä sekunnin ajan. Kun FT60 on aktivoitu, sitä ei voi enää sammuttaa.

1. **Language** (Kieli): Valitse **Deutsch** (saksa), **English** (englanti), **Español** (espanja), **Français** (ranska), **Italiano** (italia), **Português** tai **Suomi** YLÖS/ALAS-näppäimellä. Paina OK-näppäintä.
2. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Paina OK-näppäintä.
3. Valitse **Ajan esitys**.
4. Syötä **Aika**.
5. Syötä **Päivämäärä**.
6. Valitse **Yksiköt**, metrijärjestelmä (KG, CM) tai imperiaalinen järjestelmä (LBS, FT). Jos valitset lbs/ft-vaihtoehdon, kalorit näytetään CAL-muodossa, mutta muussa tapauksessa KCAL-muodossa. *Kalorit mitataan kilokaloreina.*
7. Syötä **Paino**.
8. Syötä **Pituus**.
9. Syötä **Syntymäaika**.
10. Valitse **Sukupuoli**.
11. **Asetukset OK?** tulee näyttöön.
Hyväksy ja tallenna asetukset valitsemalla **Kyllä**. Näyttöön tulee **Perusasetukset valmiit** ja FT60 siirtyy ajannäyttötilaan.
Valitse **Ei**, jos haluat muuttaa asetuksia. Näyttöön tulee **Syötä perusasetukset**. Määritä perusasetukset uudelleen.

Voit muokata käyttäjätietoja myöhemmin. Lisätietoja on kappaleessa Asetukset.

Näppäimet ja valikkorakenne

▲ YLÖS: Valikon avaamiseen ja valintaluetteloiden selaamiseen, arvojen säätämiseen

● OK: Valintojen vahvistamiseen, harjoitustavan ja -asetusten valitsemiseen.

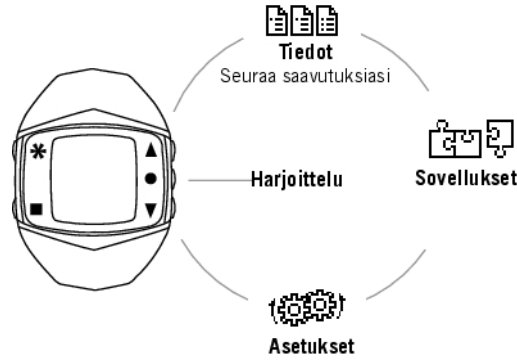
▼ ALAS: Valikon avaamiseen ja valintaluetteloiden selaamiseen, arvojen säätämiseen

■ TAKAISIN:

- Valikosta poistumiseen
- Edelliselle tasolle palaamiseen
- Valinnan peruuttamiseen
- Asetusten muuttamatta jättämiseen
- Pitkään painettuna palaa ajannäyttöön

* VALO:

- Näytön valaisemiseen
- Näppäintä pitkään painamalla voi siirtyä pikavalikkoon ajannäytössä (näppäinten lukitsemiseksi, hälytyksen asettamiseksi tai aikavyöhykkeen valitsemiseksi) tai harjoituksen aikana (äänten säätämiseksi tai näppäinten lukitsemiseksi)



Näytön symbolit

Seuraavassa taulukossa ovat näytön symbolit kuvauksineen.

Symboli	Kuvaus
	Harjoitustietokoneen pariston virta on heikko.
	Hälytys on käytössä.
	Äänet ovat pois päältä.
	Aika 2 on käytössä. Näytön oikeassa alareunassa näkyy numero kaksi.
	Sinulle on tullut ainakin yksi viesti.
	Näppäinlukko on käytössä.
	Juoksusensori on käytössä. Jos symboli vilkkuu, FT60 yrittää parhaillaan muodostaa yhteyttä juoksusensoriin.
	GPS-sensori on käytössä. Jos symboli vilkkuu, FT60 yrittää parhaillaan muodostaa yhteyttä GPS-sensoriin tai GPS-sensori yrittää muodostaa satelliittiyhteyttä
	Sykelähetys on päällä.

2. ENNEN HARJOITTELUA

Polar STAR -harjoitusohjelman aktivoiminen

Joustava, yksilöllinen ja sisäänrakennettu Polar Star -harjoitusohjelma asettaa harjoittelullesi optimaaliset teho- ja aikatavoitteet. Harjoitustietokone antaa palautetta suorituksestasi jokaisen harjoituskerran jälkeen ja kerran viikossa.

Harjoitustietokone luo harjoitusohjelman käyttäjätietojesi (paino, pituus, ikä, sukupuoli), kunto- ja aktiivisuustasosi sekä harjoitustavoitteesi perusteella.

Analysoimalla harjoitustuloksiasi ja kuntotasosi viikoittain harjoitustietokone antaa sinulle neuvoja seuraavan viikon harjoittelua varten. Harjoitusohjelma mukautuu harjoitustottumuksiisi ja kuntotasosi vaihteluihin.

1. Valitse ajannäyttötilassa **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Luo uusi ohjelma**.
2. Suorita Polar-kuntotesti. Lisätietoja saat kappaleesta Kuntotason testaaminen.
3. Valitse harjoitustavoitteesi:
 - **Paranna kuntoa**, jos tavoitteenasi on kehittää nykyistä kardiovaskulaarista kuntoasi ja voit harjoitella säännöllisesti.
 - **Maksimoi kunto**, jos tavoitteenasi on maksimoida nykyinen kardiovaskulaarinen kuntosi ja jos olet harjoitellut säännöllisesti ainakin 10–12 viikkoa eikä lähes päivittäinen harjoittelu tuota sinulle ongelmia.
 - **Pudota painoa**, jos tavoitteenasi on pudottaa painoa.
4. **Harjoitusohjelma tuotu!** tulee näyttöön.
5. Tämän jälkeen **Katso vko- tavoitteita?** tulee näyttöön. Valitse **KYLLÄ**, jos haluat nähdä ensimmäisen harjoitusviikkosi aika- ja kaloritavoitteet. Jos valitset **Ei, Harjoitusohjelma aktiivinen!** tulee näyttöön ja harjoitustietokone palaa ajanäyttötilaan.



Aikatavoite

Kertoo, kuinka kauan sinun tulisi harjoitella kuluvalle viikolle.

Kaloritavoite

Kertoo, kuinka paljon kaloreita sinun tulisi kuluttaa kuluvalle viikolle.

6. Paina ALAS- ja OK-näppäimiä, jos haluat nähdä aikatavoitteesi kolmena eri sykealueena (tehotavoitteet). Paina ALAS-näppäintä, jos haluat vaihtaa näkymää.



Aikatavoite sykealueella 1

Palkit osoittavat eri tehoalueiden aikatavoitteet. Palkit täyttyvät kun harjoittelet. Sykealueen 1 ensimmäisen viikon tavoiteaika näytetään alimmalla rivillä.

7. Olet nyt aktivoinut harjoitusohjelmasi. Palaa ajannäyttötilaan painamalla **TAKAISIN**-näppäintä.


Kun haluat tarkastella viikkotavoitteitasi, valitse **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Katso viikkotavoitteita**.

Sykealue	Intensiteetti (% maksimisykkeestä)	Harjoittelun hyödyt
3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Hyöty: Lisää maksimisuorituskykyä • Aiheuttaa: Lihasten väsymistä ja hengästymistä • Suositellaan: Hyväkuntoisille henkilöille lyhytkestoisiiin harjoituksiin

2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Hyöty: Parantaa aerobista kuntoa • Aiheuttaa: Hyvänolontunteen ja jonkin verran hikoilua, ei hengästyä • Suositellaan: Kaikille tavalliseen, normaalikestoiseen harjoitteluun
1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Hyöty: Parantaa peruskestävyyttä ja auttaa palautumaan • Aiheuttaa: Miellyttävän tunteen ja vähäistä hikoilua, ei hengästyä eikä rasita lihaksia liikaa • Suositellaan: Kaikille

Ongelmatilanteita

- **Käyttäjän tiedot puuttuvat** tulee näyttöön > Syötä puuttuvat käyttäjätiedot.
- **Tarvitaan kuntotestin tulokset** tulee näyttöön > Suorita kuntotesti.

 *Lisätietoja harjoittelusta on sitä käsittelevissä artikkeleissa osoitteessa <http://articles.polar.fi>.*

Harjoitusohjelman vaihtaminen/lopettaminen

- Jos haluat vaihtaa kuntotavoitteesi, luo uusi harjoitusohjelma valitsemalla **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Vaihda ohjelmaa**. Jos esimerkiksi aloitit painonpudotuksella ja saavutit jo tavoitteesi, vaihda tavoitteeksesi kunnan kehitys tai maksimointi.
- Jos haluat lopettaa aktiivisen harjoitusohjelmasi, valitse **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Lopeta ohjelma > Lopeta ohjelma?** Valitse **Kyllä**.

Voit tarkastella edellisen harjoitusohjelmasi tuloksia seuraavasti:

Valitse **Valikko > Sovellukset > Harjoitusohjelma > Edell. ohjelman tuloks.** Seuraavat tiedot näytetään:

- **Aloituspäivä** ja **Kesto**: Harjoitusohjelman aloituspäivä ja kesto.
- **Upeita viikkoja** ja **Kalorit**: Upeiden harjoitusviikkojen määrä (tavoitteesta saavutettu 100 %) kaikista harjoitusviikoista ja ohjelman aikana kulutettujen kalorien määrä.
- **Ennen/Jälkeen**: Kuntotestisi tulos (OwnIndex) tai painosi (jos painonpudotusohjelma on aktiivisena) ennen ohjelmaa ja sen jälkeen.

Kuntotason testaaminen

Nykyisen kuntotason kartoittaminen on tärkeää, jotta harjoittelu voidaan kohdistaa oikein ja edistymistä voidaan seurata. Polar-kuntotesti (Polar Fitness Test™) on helpoin ja nopein tapa kardiovaskulaarisen kunnan mittaamiseen. Testi suoritetaan lepotilassa.

Testin tuloksena saat niin kutsutun OwnIndex-arvon. OwnIndex-arvo on verrattavissa maksimihapenottokykyyn (VO_{2max}), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnan kuvaajana. Lisätietoja tulosten tulkitsemisesta saat kappaleesta Kuntotestin tulosten tulkitseminen.

OwnIndex-arvo vaikuttaa myös harjoitusohjelman tarkkuuteen ja kalorikulutuksen laskentaan harjoituksen aikana.

Testi on tarkoitettu terveille aikuisille. Luotettavan testituloksen saamiseksi ota seuraavat seikat huomioon:

- Vältä häiriötekijöitä. Testitulos on sitä luotettavampi mitä rentoutuneemmassa tilassa olet ja mitä rauhallisempi testiympäristö on (ei esimerkiksi televisiota, puhelinta tai puhumista).
- Vältä raskaita fyysisiä suorituksia, alkoholia tai piristysaineita testipäivänä ja sitä edeltävänä päivänä.
- Vältä syömästä raskaita aterioita tai tupakoimasta 2–3 tuntia ennen testiä.
- Suorita testi aina samankaltaisissa olosuhteissa ja samaan vuorokauden aikaan.
- Varmista, ettei käyttäjätiedoissasi ole virheitä.

Polar-kuntotestin suorittaminen

1. Pue sykesensori yllesi, mene pitkällesi ja rentoudu 1–3 minuuttia ennen testiä.
2. Valitse ajannäyttötilassa **Valikko > Sovellukset > Kuntotesti > Aloita testi**. Kuntotesti alkaa heti kun FT60-harjoitustietokone on löytänyt sykkeesi.
3. Noin viiden minuutin kuluttua laite ilmoittaa testin päättymisestä äänimerkillä ja testituloksesi näkyy näytöllä.
4. Paina OK-näppäintä. **PÄIVITÄ VO_{2max}?** tulee näyttöön.
5. Tallenna testitulos **Käyttäjän tiedot**- ja **OwnIndex tulokset**-asetuksiin valitsemalla **Kyllä**. Jos VO_{2max}-arvosii on joskus mitattu laboratorio-olosuhteissa ja olet syöttänyt sen **Käyttäjän tiedot**-asetuksiin, valitse **Ei**, niin testituloksesi tallennetaan ainoastaan **OwnIndex tulokset**-asetuksiin.

Ongelmatilanteita

- **Aseta edell. 3 kk aktiivisuustaso** tulee näyttöön > Määritä aktiivisuustasosi (katso lisätietoja aktiivisuustasoista kappaleesta Asetukset). **Aktiivisuus asetettu!** tulee näyttöön ja testi käynnistyy.
- **Kuntotesti epäonnistui** tulee näyttöön tai sykkettä ei näy > testi epäonnistuu. Tarkista, että lähettimen elektrodit ovat riittävän kosteat ja että vyö on riittävän tiiviisti rintaasi vasten. Jos kuntotesti epäonnistuu, viimeisintä OwnIndex-arvoa ei korvata.

Kuntotestin tulosten tulkitseminen

Voit tulkita OwnIndex-arvoja vertaamalla yksittäisiä arvoja ja niissä ajan myötä tapahtuneita muutoksia. OwnIndex-arvoa voi tulkita myös sukupuolen ja iän perusteella. Etsimällä OwnIndex-arvosii seuraavasta taulukosta voit selvittää, kuinka aerobinen kuntosi vastaa muiden samanikäisten ja samaa sukupuolta olevien henkilöiden aerobista kuntoa.

Vuotta	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
	Erittäin huono	Huono	Välttävä	Keskevästi	Hyvä	Erittäin hyvä	Elinvoimaa
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Tämä kuntoluokitus perustuu kirjallisuuskatsaukseen, jossa on esitetty 62 tutkimuksen VO_{2max}-suoromittaus tulokset terveillä aikuisilla Yhdysvalloissa, Kanadassa ja seitsemässä Euroopan maassa. Viite: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3–11, 1990.

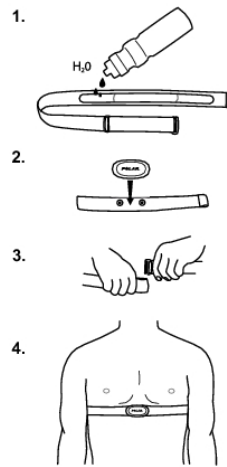
3. HARJOITTELEMINEN

Sykesensorin käyttö

Pue sykesensori yllesi sykkeenmittausta varten.

1. Kostuta kiinnitysvyön elektrodipinnat.
2. Kiinnitä lähetinyksikkö kiinnitysvyöhön.
3. Kiedo kiinnitysvyö rintakehäsi ympärille rintalihasten alapuolelle ja kiinnitä koukku vyön toiseen päähän.
4. Säädä lähettimen kiinnitysvyön pituus siten, että se on tiukasti, mutta mukavasti kiinni. Tarkista, että kostutetut elektrodipinnat ovat tiiviisti ihoasi vasten ja että lähetinyksikön Polar-logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.

i *Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen. Hiki ja kosteus saattavat pitää elektrodit aktiivisina ja kuluttaa paristoa nopeammin. Tarkemmat pesuohjeet löydät osiosta Tärkeitä tietoja.*



Video-opetusohjelmia löytyy osoitteesta http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Harjoituksen aloittaminen

1. Pue harjoitustietokone ja sykesensori yllesi.
2. Paina ajannäyttötulossa OK-näppäintä ja valitse **Aloita** tai pidä OK-näppäintä painettuna, kun haluat aloittaa harjoituksesi tallentamisen.

Jos haluat muokata ääntä, sykenäkymää tai muita harjoitusasetuksia ennen harjoituksen aloittamista, valitse **Harjoitusasetukset**. Lisätietoja on kappaleessa Asetukset.

i *Harjoitus tallennetaan vain, kun tallennus jatkuu vähintään minuutin.*

Harjoituksen aloittaminen OwnZone-toiminnolla

Jokaisen harjoituskerran aloittaminen OwnZone-toiminnolla varmistaa, että harjoitukselle määritetään turvalliset ja tehokkaat sykealueet päivittäisen tilasi mukaan. Käytä OwnZone-toimintoa ainakin silloin, kun

- vaihdat harjoitteluympäristöä tai -lajia.
- harjoittelet ensimmäistä kertaa viikon tauon jälkeen.
- et ole vielä palautunut edellisen harjoittelun jälkeen, et voi hyvin tai kärsit stressistä.
- olet muuttanut käyttäjätietoja.

OwnZone-rajojen määrittäminen vie viisi minuuttia, ja sen voi tehdä alkulämmittelyn aikana. Aloita hitaasti ja pidä sykkeesi alle sadassa lyönnissä minuutissa tai niin, että se on alle 50 % maksimisykkeestä. Lisää nopeuttasi vähitellen jokaisen minuutin jälkeen siten, että sykkeesi nousee kymmenellä lyönnillä minuutissa tai 5 %:lla maksimisykkeestä.

Jos olet aktivoinut harjoitusohjelmasi ja käytät aktiivisesti OwnZone-määritystä, harjoitustietokone ottaa huomioon pitkän aikavälin OwnZone-tuloksesi harjoitusohjelman tavoitteita päivittäessään.

1. Pue harjoitustietokone ja sykesensori yllesi.
2. Paina OK-näppäintä ja valitse **Aloita OwnZonella**.
 - Kävele hitaasti minuutin ajan.

- Kävele normaalilla nopeudella minuutin ajan.
 - Kävele nopeasti minuutin ajan.
 - Hölkkää minuutin ajan.
 - Juokse minuutin ajan.
 - Kiihdytä vauhtia.
3. Jossain vaiheessa OwnZone-määrittelyn aikana teksti **Uudet rajat käytössä** tulee näyttöön. Jatka harjoitustasi normaalisti.

Ongelmatilanteita

- Jos OwnZone-määrittely epäonnistuu, mutta olet aiemmin määrittänyt OwnZone-rajasi, teksti **Edell. rajat käytössä** tulee näyttöön. Jos et ole määrittänyt OwnZone-rajajoja aiemmin, teksti **Ikään per. rajat käyt.** tulee näyttöön. OwnZone-määrittely epäonnistuu, jos syke nousee liian nopeasti OwnZone-määrittelyn aikana tai jos syke on liian korkealla testin alussa.

Harjoituksen aikana

Seuraavat tiedot näytetään, kun harjoitusta tallennetaan. Voit vaihtaa näkymää painamalla YLÖS/ALAS-näppäintä. Harjoituksen kesto näytetään kaikissa näkymissä.



Syke
Sykkeesi harjoituksen aikana.



Kalorit
Kulutetut kalorit.



Alueella 1, 2 tai 3
Harjoitusaika sykealueella ja sykkeesi. Hymiö tarkoittaa, että OwnZone on määritetty onnistuneesti.
Mikäli sykkeesi ei ole sykealueilla, teksti **EI ALUEELLA** tulee näyttöön.



Viikkotavoite (näytetään, jos harjoitusohjelma on aktiivinen)
Viikottainen tavoite jokaiselle sykealueelle ja todellinen harjoitusaika.



Nopeus
Nopeustietojen näyttäminen vaatii valinnaisen GPS- tai juoksusensorin.



Matka
Matkatietojen näyttäminen vaatii valinnaisen GPS- tai juoksusensorin.



Kellonaika



Lukitse sykealue: Harjoituskertasi tavoitteista riippuen voit lukita sykealueet 1, 2 tai 3 harjoituksen ajaksi. Kun harjoittelet haluamallasi sykealueella, lukitse alue pitämällä OK-näppäintä painettuna sekunnin ajan. Jos esimerkiksi olet jo saavuttanut sykealueiden 2 ja 3 viikkotavoitteesi, voit lukita sykealueen 1. Sykealueen hälytys auttaa sinua pysyttelemään lukitulla sykealueella. Kuvassa on lukittuna sykealue 2.

Pikamenu: Voit avata **Pikamenu**-valikon tallennuksen aikana pitämällä VALO-näppäintä painettuna.

Pikamenu on nopea tapa lukita näppäimet, säätää harjoitusääniä ja kalibroida juoksusensori, jos sellainen on käytössä.

HeartTouch: Näet ajan harjoituksen tallentamisen aikana, kun tuot harjoitustietokoneen lähelle sykesensoria. Aseta HeartTouch-toiminto **Päälle/Pois** valitsemalla **Asetukset > Harjoitusasetukset > HeartTouch**.

Harjoituksen lopettaminen

Keskeytä harjoitus painamalla TAKAISIN-näppäintä kerran.

Lopeta harjoitus painamalla TAKAISIN-näppäintä kahdesti. Teksti **Lopetettu** tulee näyttöön.

Lisätietoja välittömästi harjoituspalautteesta saat kappaleesta Harjoituspalaute.

 *Harjoituspalaute näytetään vain, jos harjoitus on kestänyt vähintään kymmenen minuuttia.*

4. HARJOITUKSEN JÄLKEEN

Harjoituspalaute

Harjoitustietokone näyttää jokaisen harjoituskerran jälkeen seuraavat tiedot.

Vaikutus	Harjoituksen vaikutus. Lisätietoja on taulukossa 1.
Teho	Käytetty aika sykealueilla 1, 2 ja 3.
Sykerajat	OwnZone-sykerajat (näytetään, jos OwnZone on käytössä).
Kalorit	Harjoituksen aikana kulutetut kalorit ja rasvaprosentti.
Keskiarvo/Maksimi	Harjoituskerran keskiarvo- ja maksimisyke.
Keskiarvo/Maksimi	Harjoituskerran keski- ja maksiminopeus (näytetään vain, jos valinnainen GPS-/juoksusensori on käytössä).
Matka	Harjoituksen aikana kuljettu matka ja harjoituksen kesto (näytetään vain, jos valinnainen GPS-/juoksusensori on käytössä).
Tämä viikko	Kuluvan harjoitusviikon tavoitteet ja tähänastiset tulokset. Tiedot näytetään vain, jos harjoitusohjelma on aktiivinen.


*Nopeus- ja matkatietojen näyttämiseen vaaditaan valinnainen GPS- tai juoksusensori. Taulukko 1.

Palaute	
Rasvanpolttokyky parantumassa	Matalalla tehotasolla harjoittelu parantaa kehosi rasvanpolttokykyä.
Kunto kehittymässä	Kohtuullisella teholla harjoittelu kehittää kuntoasi.
Max. suorituskyky kehittymässä	Raskaalla teholla harjoittelu kehittää maksimisuorituskykyäsi.
Jos harjoittelet riittävästi useammalla kuin yhdellä tehotasolla, harjoittelulla on useita eri vaikutuksia.	
Rasvanpolttokyky ja kunt. parant	Harjoittelu parantaa lähinnä kehosi rasvanpolttokykyä, mutta kohentaa myös kuntoasi.
Kunto & rasvanpolttok. parantum.	Harjoittelu kehittää lähinnä kuntoasi, mutta parantaa myös kehosi rasvanpolttokykyä.
Max. suor. & kunto parantumassa	Harjoittelu kehittää kuntoasi ja maksimisuorituskykyäsi.

Viikkoseuranta

Joka sunnuntaina keskiyöllä harjoitustietokone näyttää kirjekuorisymbolin, josta pääsee tarkastelemaan viikon tuloksia. Avaa kirjekuori painamalla YLÖS-näppäintä.

Viikkotavoitteet saavutettu	Näyttää, oletko saavuttanut viikon tavoitteet.
------------------------------------	--

Tulokset	Loistavaa! / Hienoa! / Hyvä! / Kuntoa ylläpidetty / Harjoitusviikko vajaa / Hyvä palautumisviikko / Loistava palautumisviikko  <i>Jos saavutat loistavan tuloksen, FT60 palkitsee sinut palkintosymbolilla. Palkintosymboli näkyy ajannäyttötilassa.</i>
Saavutettu/Viikkotavoitteet	Saavutettu harjoituksen kesto verrattuna asetettuun viikkotavoitteen keston.
Saavutettu/Viikkotavoitteet	Kulutetut kalorit verrattuna asetettuun viikkotavoitteeseen.
Harjoitusten lukumäärä	Viikon aikana tehtyjen harjoitusten määrä (näytetään myös ilman harjoitusohjelmaa).
Saavutettu aika sykealueittain	Käytetty aika sykealueilla 1, 2 ja 3.
Tämä viikko	Harjoitusneuvoja alkavalle viikolle. Näytetään vain silloin, kun tiedot avataan kirjekuorisymbolista. Lisätietoja on taulukossa 2.

Taulukko 2.

Harjoitusneuvoja alkavalle viikolle	
Harjoittele paljon enemmän	Sinun on harjoiteltava huomattavasti enemmän, jotta vaikutukset näkyvät.
Harjoittele enemmän	Et harjoittele tarpeeksi, jotta kuntosi kohenisi.
Harjoittele enemmän sykealueella X	Sinun on harjoiteltava enemmän tällä sykealueella.
Harjoittele kuten viime viikolla	Harjoittelit hienosti viime viikolla. Jatka samaan tahtiin!
Harjoittele vähemmän sykealueella X	Sinun tulisi vähentää harjoittelua tällä sykealueella.
Harjoittele huomattavasti vähemmän sykealueella 3	Sinun tulisi harjoitella raskaalla teholla vähemmän tällä viikolla.
Palautumisviikko	Sinun pitää palautua, ettei harjoittelusi rasittaisi sinua liikaa.
Palautumisviikkoa tarvitaan	Et ole vielä palautunut. Viime viikko oli vielä liian raskas.
Harjoittele suunnitellusti	Aloitit hyvin. Jatka harjoitusohjelman mukaista harjoittelua.

Painon päivittäminen

Jos noudatat painonpudotusohjelmaa, FT60-harjoitustietokone muistuttaa sinua päivittämään painosi näyttämällä kirjekuorisymbolin kerran viikossa.

1. Painontarkistuksen aika tulee näyttöön. Paina OK-näppäintä.
2. **Aseta nyk. paino?** tulee näyttöön. Päivitä painosi valitsemalla **Kyllä**.

Kuntotesti

Aina kun saavutat harjoitustavoitteesi, FT60-harjoitustietokone muistuttaa sinua tekemään kuntotestin näyttämällä kirjekuorisymbolin. Testin tulos otetaan huomioon viikko-ohjelman päivityksessä.

1. **Kuntotestin aika** tulee näyttöön.

2. **Suorita kuntotesti?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä** tai **Ei**.
3. Jos päätät suorittaa uuden kuntotestin, katso lisätietoja kappaleesta Kuntotason testaaminen.

Harjoitusohjelman päivittäminen

Polar FT60 -harjoitustietokone analysoi edistymistäsi jatkuvasti ja ottaa sen huomioon vähentämällä tai lisäämällä viikkotavoitteita. Aina kun harjoitusohjelmaa on päivitetty, näyttöön tulee kirjekuorisymboli. Avaa kirjekuori painamalla YLÖS-näppäintä.

1. **Ohjelma on päivitetty** tulee näyttöön: FT60 on analysoinut edistymisesi ja muuttanut ohjelmaasi vastaamaan kehitystäsi.
2. **Palautumisviikon vuoro** tulee näyttöön: Harjoittelun optimoimiseksi harjoittelun ja palautumisen on oltava tasapainossa. Palautumisviikko antaa kehollesi aikaa kehittyä ja mukautua harjoituksen tuomaan ärsykkeeseen.

Painopäiväkirja

Painopäiväkirjan avulla voit seurata painonpudotustasi ja tarkastella edistymistäsi pitkällä aikavälillä. Voit päivittää painosi valitsemalla **Valikko** > **Sovellukset** > **Painopäiväkirja** > **Aseta nyk. paino** . Syötä nykyinen painosi ja paina OK-näppäintä. Nykyinen painosi päivitetään myös **Käyttäjän tiedot**-kohtaan.

Voit katsella painokäyräsi valitsemalla **Valikko** > **Sovellukset** > **Painopäiväkirja** > **Painokäyrä** ja painamalla OK-näppäintä.



Painokäyrä

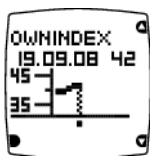
Paino ja päivämäärä, jolloin paino syötettiin mittariin. Painokäyrä näyttää alimman ja ylimmän painon.

Jos haluat poistaa arvon, valitse poistettava arvo YLÖS/ALAS-näppäimillä. Kun haluamasi arvo tulee näyttöön, pidä VALO-näppäintä painettuna, kunnes **Poista tämä arvo?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.

Kuntotestin tulosten seuranta

Aerobisen kunnon selkeä kehittyminen edellyttää keskimäärin noin kuuden viikon säännöllistä harjoittelua. Suurten lihasryhmien harjoittaminen on tehokkain tapa parantaa aerobista kuntoa. Seuraa pitkän aikavälin tuloksiasi kohdasta **OwnIndex-tulokset**. Siellä on 47 viimeisintä OwnIndex-arvoa ja päivämäärä, jolloin testit suoritettiin.

1. Valitse **Valikko** > **Sovellukset** > **Kuntotesti** > **OwnIndex-tulokset** .
2. Näyttöön tulee viimeisin OwnIndex-tuloksesi ja testin suorituspäivämäärä. Voit tarkastella aiempia OwnIndex-tuloksiasi painamalla YLÖS/ALAS-näppäintä .



OwnIndex

Testin päivämäärä ja tulos
OwnIndex-tuloskäyräsi, jossa näkyy alin ja korkein OwnIndex-arvosi

Jos haluat poistaa OwnIndex-arvon, valitse poistettava arvo YLÖS/ALAS-näppäimillä. Kun haluamasi arvo tulee näyttöön, pidä VALO-näppäintä painettuna, kunnes **Poista tämä arvo?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.

Harjoitustietojen tarkasteleminen

Voit tarkastella harjoitustietojasi kohdassa **Harjoitustiedostot**, **Viikoittaiset yht.vedot** ja **Kertymät**.

1. Valitse **Tiedot** > **Harjoitustiedostot**, kun haluat katsella yksityiskohtaisia tietoja 100 viimeisimmästä harjoituskerrasta. Näytettävät tiedot vastaavat jokaisen harjoituskerran jälkeen näytettäviä tietoja.



Jokainen palkki kuvaa yhtä harjoituskertaa. Valitse harjoituskerta, jonka tietoja haluat tarkastella.
Yläriivi: Päivämäärä ja aika, jolloin tiedosto luotiin
Alarivi: Harjoitusaika

Kun **Harjoitustiedostot**-kohtaan ei enää mahdu uusia tiedostoja, vanhin harjoitustiedosto korvataan uudella tiedostolla. Jos haluat säilyttää tiedoston pitempään, siirrä se Polarin www.polarpersonaltrainer.com-palveluun. Lisätietoja saat kappaleesta Tiedonsiirto.

Jos haluat poistaa harjoitustiedoston, valitse ensin **Tiedot** > **Poista tiedostot** ja sitten tiedosto, jonka haluat poistaa. **Poista tiedosto?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**. **Poista kertymästä?** tulee näyttöön. Jos haluat poistaa tiedoston myös kertymästä, valitse **Kyllä**.

2. Valitse **Tiedot** > **Viikoittaiset yht.vedot**, kun haluat katsella harjoitustietoja ja tuloksia viimeisten 16 viikon ajalta.



Jokainen palkki kuvaa yhtä harjoitusviikkoa. Valitse haluamasi viikko YLÖS/ALAS-näppäimillä.
Yläriivi: Viikon aloituspäivä / viikon viimeinen päivä
Alarivi: Kokonaisharjoitusaika

Voit nollata viikoittaiset yhteenvedot valitsemalla **Tiedot** > **Nollaa viikot?**. Nollaa yhteenvedot valitsemalla **Kyllä**.

3. Valitse **Tiedot** > **Kertymät lähtien xx.xx.xxxx**, kun haluat katsella harjoitusten kestoja, harjoituskertojen määriä ja kulutettuja kaloreita edellisestä nollauskerrasta alkaen.

Jos haluat nollata kertymät, valitse **Tiedot** > **Nollaa kertymät** ja valitse **Kyllä**.

Tiedonsiirto

Tietojen siirtäminen FT60-harjoitustietokoneesta polarpersonaltrainer.com-palveluun

Voit säilyttää kaikkia harjoitustiedostojasi polarpersonaltrainer.com-palvelussa, mikä mahdollistaa pitkän aikavälin seurannan. Palvelussa on erilaisia harjoitustietoja ja tiedot näytetään myös graafisessa muodossa, mikä auttaa sinua saamaan paremman kuvan harjoittelustasi. Polar FlowLink* -laitteen avulla harjoitustiedostot on helppo siirtää palveluun.

1. Rekisteröidy palveluun osoitteessa polarpersonaltrainer.com
2. Noudata Polar WebSync -tiedonsiirto-ohjelman lataus- ja asennusohjeita.
3. Polar WebSync -ohjelma aktivoituu automaattisesti ja tietokoneesi näytölle tulee ohjeet tietojen latausta varten. Noudata ohjeita ja harjoitustietosi siirretään polarpersonaltrainer.com-palveluun.
4. Aseta FT60 FlowLink-laitteeseen näyttö alaspäin.
5. Toimi WebSync-ohjelman tiedonsiirtoprosessin mukaisesti tietokoneessa. Lisäohjeita tiedonsiirrosta on polarpersonaltrainer.com-palvelun kohdassa Help (Ohje).

*Edellyttää valinnaista Polar FlowLink -laitetta.

5. ASETUKSET

Kelloasetukset

Valitse muutettava arvo ja paina OK-näppäintä. Muuta arvoja YLÖS/ALAS-näppäimillä ja hyväksy muutokset OK-näppäimellä.


Valitse **Asetukset > Kello, aika & pvm**.

- **Hälytys:** Voit asettaa hälytyksen hälyttämään **Kerran** aikavälillä **Maanantai - perjantai** tai **Päivittäin**. Voit myös ottaa sen **Pois**. Voit lopettaa hälytyksen painamalla TAKAISIN-näppäintä tai siirtää hälytystä 10 minuutilla painamalla YLÖS/ALAS-näppäintä. Hälytystä ei voi käyttää harjoituksen aikana.
- **Aika:** Valitse **Aika 1** ja määritä ajan esitysmuoto, tunnit ja minuutit. Valitse **Aika 2**, jos haluat määrittää toisen aikavyöhykkeen ajan lisäämällä tai vähentämällä tuntimäärää Ajannäyttötilassa voit nopeasti vaihtaa **Aika 1:n** ja **Aika 2:n** välillä pitämällä ALAS-näppäintä painettuna.
- **Aikavyöhyke:** Valitse aikavyöhyke 1 tai 2.
- **Päivämäärä:** Aseta päivämäärä.
- **Kello:** Valitse **Aika ja logo**, **Aika ja palkinto** tai **Vain aika**.

Harjoitusasetukset

Valitse **Asetukset > Harjoitusasetukset**.

- **Harjoitusäänet:** Valitse **Hyvin voimakas**, **Voimakas**, **Hiujainen** tai **Pois**.
- **Nopeussensori:** Ota nopeus- ja matkasensori käyttöön tai pois käytöstä valitsemalla **GPS-sensori**, **Juoksusensori** tai **Pois**.
- **Sykenäkymä:** Aseta FT60-harjoitustietokone näyttämään sykkeesi joko muodossa **Lyöntiä minuutissa** tai **Prosenttia maksimista**.
- **Nopeusnäkyvä:** Valitse **Kilometriä tunnissa (KM/H)** / **Minuuttia per km (MIN/KM)** tai **Mailia tunnissa (MPH)** / **Minuuttia per maili (MIN/MI)**
- **Juoksusen. kalibr.kerr.:** Lisätietoja saat kappaleesta Lisätarvikkeiden asetukset.
- **HeartTouch:** Valitse **Päällä** tai **Pois**.
- **Sykealueelukitus:** Valitse **Alue 1**, **2** tai **3**, kun haluat harjoitella tietyllä sykealueella. Jos et halua käyttää sykealueelukitusta, valitse **Pois**.
- **Sykealue 1 rajat:** Määritä rajat sykealueelle 1 manuaalisesti. Kun määrität ylärajan, sykealueelle 2 asetetaan alaraja automaattisesti.
- **Sykealue 2 rajat:** Määritä rajat sykealueelle 2 manuaalisesti. Kun määrität alarajan, sykealueelle 1 asetetaan yläraja automaattisesti. Kun määrität ylärajan, sykealueelle 3 asetetaan alaraja automaattisesti.
- **Sykealue 3 rajat:** Määritä rajat sykealueelle 3 manuaalisesti. Kun määrität alarajan, sykealueelle 2 asetetaan yläraja automaattisesti.

 *Muuta Polar FT60 -harjoitustietokoneen sykealuerajoja vain, jos tiedät omat rasvanpolttoon sekä kunnon kehittämiseen ja maksimoimiseen liittyvät rajasi. Jos harjoitusohjelma on aktiivinen, FT60 ottaa huomioon uudet sykealuerajat päivittäessään harjoitusohjelman tavoitteita.*

Käyttäjän tiedot

Valitse **Asetukset > Käyttäjän tiedot** ja paina OK-näppäintä.

- **Paino:** Syötä painosi.
- **Pituus:** Syötä pituutesi.
- **Syntymäaika:** Syötä syntymäaikasi
- **Sukupuoli:** Valitse **MIES** tai **NAINEN**.
- **Maksimisyke** on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa äärimmäisessä fyysisessä rasituksessa. Muuta oletusarvoa ainoastaan, jos tiedät laboratorio-olosuhteissa mitatun arvosi.
- **Aktiivisuus:** Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa yleisen fyysisen aktiivisuutesi määrää ja tehotasoa viimeksi kuluneiden kolmen kuukauden aikana.
 1. **HUIPPU (yli 5 tuntia viikossa):** Teet vähintään 5 raskasta harjoitusta viikossa tai harrastat

kilpaurheilua.

2. **KORKEA (3–5 tuntia viikossa):** Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 kilometriä viikossa tai harrastat 3–5 tuntia viikossa muuta vastaavaa liikuntaa.
 3. **KESKITASO (1–3 tuntia viikossa):** Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa. Juokset esimerkiksi 5–10 km viikossa tai harrastat 1–3 tuntia viikossa vastaavaa liikuntaa tai liikut työssäsi kohtalaisen paljon.
 4. **MATALA (0–1 tuntia viikossa):** Et osallistu säännöllisesti ohjattuun tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.
- **OwnIndex (VO_{2max}):** Kun suoritat Polar-kuntotestin, OwnIndex-arvosi näytetään oletusarvoisesti. Muuta oletusarvoa ainoastaan, jos tiedät laboratorio-olosuhteissa mitatun VO_{2max}-arvosi.

Yleisasetukset

Valitse **Asetukset** > **Yleisasetukset**.

- **Näppäinäännet:** Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Näppäinlukko:** Valitse **Manuaal. lukitus** tai **Autom. lukitus**.
Autom. lukitus: Harjoitustietokone lukitsee harjoituksen ajaksi kaikki näppäimet VALO-näppäintä lukuun ottamatta. Voit ottaa näppäinlukon pois käytöstä pitämällä VALO-näppäintä painettuna, kunnes teksti **Näppäimet käytössä** tulee näyttöön.
Manuaal. lukitus: Ota näppäinlukko käyttöön pitämällä VALO-näppäintä painettuna. Vahvasta painamalla OK. Ota näppäinlukko pois käytöstä pitämällä VALO-näppäintä painettuna, kunnes teksti **Näppäimet käytössä** tulee näyttöön.
- **Yksiköt:** Valitse **Metriset yksiköt (kg/km)** tai **Brittiläiset yksiköt (lb/ft)**. Jos valitset lb/ft-yksiköt, kalorit ilmaistaan cal-yksikköinä. Muuten ne esitetään kcal-yksikköinä.
- **Kieli:** Valitse **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** tai **Suomi**.

Lisätarvikkeiden asetukset

Juoksusensorin kalibrointi*

Juoksusensorin kalibrointi harjoituksen aikana (lennossa kalibrointi)

Varmista, että Polar FT60 -harjoitustietokoneen juoksusensoritoiminto on päällä. Valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset** > **Nopeussensori** > **Juoksusensori** ja paina OK-näppäintä.

Kun haluat kalibroida juoksusensorin harjoituksen aikana, valitse jompikumpi alla olevista vaihtoehdoista:

1. Lopeta juokseminen, seiso paikallasi ja avaa **Pikamenu** pitämällä VALO-näppäintä painettuna.
TAI
2. Lopeta juokseminen, seiso paikallasi ja paina **TAKAISIN**-näppäintä kerran.

Valitse **Kalibrooi juoksus**. Muuta näytössä näkyvän matkan tilalle juuri juoksemasi todellinen matka ja paina OK-näppäintä. **Kalibrointikerroin asetettu!** tulee näyttöön. Juoksusensori on nyt kalibroitu ja käyttövalmis.

Kalibrointikertoimen määrittäminen manuaalisesti

Voit määrittää kalibrointikertoimen manuaalisesti kahdella eri tavalla:

1. Ennen harjoitusta: Valitse **Asetukset** > **Harjoitusasetukset** > **Juoksus**. **kalibr.kerr**. Aseta kalibrointikerroin ja paina **OK**-näppäintä. Juoksusensori on nyt kalibroitu.
2. Sykkeenmittauksen aloituksen jälkeen ja ennen kuin aloitat harjoituksen tallentamisen: Paina ajannäyttötilassa **OK**-näppäintä ja valitse sitten **Harjoitusasetukset** > **Juoksus**. **kalibr.kerr**. Aseta kalibrointikerroin ja paina **OK**-näppäintä. Juoksusensori on nyt kalibroitu. Voit aloittaa harjoituksen tallentamisen painamalla kerran **TAKAISIN** ja valitsemalla **Aloita**.

*Edellyttää valinnaisen S1-juoksusensorin.

6. TÄRKEITÄ TIETOJA

Tuotteen huoltaminen

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar-harjoitustietokonetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

Lähetinyksikkö: Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä jokaisen käyttökerran jälkeen ja kuivaa lähetinyksikkö pehmeällä pyyhkeellä. Puhdista lähetinyksikkö tarvittaessa miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja).

Kiinnitysvyö: Huuhtelee kiinnitysvyö juoksevan veden alla jokaisen käyttökerran jälkeen ja ripusta se kuivumaan. Puhdista kiinnitysvyö tarvittaessa hellävaraisesti miedolla saippua-vesiliuoksella. Älä käytä kosteuttavia saippuuita, sillä niistä voi jäädä jäämiä kiinnitysvyöhön. Älä liota, silitä, kuivapese, äläkä käytä valkaisuainetta. Älä venytä kiinnitysvyötä tai taivuta sen elektrodipintoja jyrkästi.



Tarkista kiinnitysvyön lapusta, onko vyö konepestävä. Älä koskaan laita kiinnitysvyötä tai lähetinyksikköä kuivausrumpuun!

Harjoitustietokone ja sensorit: Pidä harjoitustietokoneesi ja sensorit puhtaana. Älä pese harjoitustietokonetta tai sensoreita painepesurilla, jotta ne pysyvät vesitiiviinä. Puhdista ne miedolla saippuuliuoksella ja huuhtelee puhtaalla vedellä. Älä upota niitä veteen. Kuivaa ne pehmeällä pyyhkeellä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Säilytä harjoitustietokone ja sensorit viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Harjoitustietokone ja sykesensori ovat vesitiiviitä, ja niitä voidaan käyttää vedessä. Muut yhteensopivat sensorit ovat vesitiiviitä, ja niitä voidaan käyttää sateella. Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

Vältä harjoitustietokoneeseen ja sensoreihin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoryksiköitä.

Huolto

Suosittellemme, että kahden vuoden takuujakson aikana suoritettavat huollot tehdään vain valtuutetuissa Polar-huolto pisteissä. Takuu ei kata suoria tai välillisiä vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet sellaisen huollon seurauksena, jota Polar Electro ei ole valtuuttanut.

Kaikkien Polar-huolto pisteiden yhteystiedot löytyvät Polarin maakohtaisilta sivustoilta sekä kansainväliseltä sivulta osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.

Paristojen vaihtaminen

FT60-harjoitustietokoneen ja Polar H1 -sykesensorin paristot ovat käyttäjän vaihdettavissa. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla kohdassa Paristojen vaihtaminen itse annettuja ohjeita.

Huomioi seuraavat asiat ennen paristojen vaihtamista:

- Näyttöön tulee heikon paristovirran symboli, kun pariston varauksesta on jäljellä 10–15 %.
- Taustavalon runsas käyttö kuluttaa paristoa nopeammin.
- Äänit ja taustavalo menevät automaattisesti pois päältä, kun näyttöön tulee heikosta paristovirrasta kertova symboli. Hälytykset, jotka on asetettu ennen symbolin ilmestymistä, pysyvät aktiivisina.
- Heikon paristovirran symboli saattaa tulla näkyviin kylmissä olosuhteissa, mutta se katoaa, kun lämpötila kohoaa.

Paristojen vaihtaminen itse

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut, jolloin se tulisi vaihtaa uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä sekä valtuutetuista Polar-huolto pisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huolto pisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosettejä voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin.

Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

Uuteen, täyteen ladattuun paristoon ei saa tarttua samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat vähentää sen varausta ja saattavat lyhentää pariston käyttöikää.

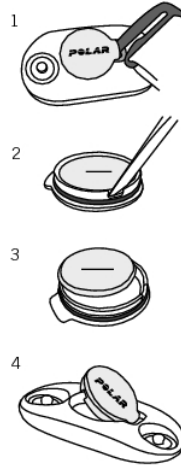
Harjoitustietokoneen pariston vaihtaminen

1. Avaa paristokansi kiertämällä sitä kolikolla asennosta CLOSE asentoon OPEN.
2. Irrota kansi ja nosta paristo varovasti pois paikaltaan sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella, kuten hammastikulla. Käytä mieluiten työkalua, jossa ei ole metallia. Varo vahingoittamasta metallista äänielementtiä (*) tai kierteitä. Aseta laitteeseen uusi paristo niin, että pariston positiivinen napa (+) on ulospäin.
3. Vaihda vanha tiivisterengas uuteen (jos sellainen on saatavilla) ja sovita se tiiviisti kannessa olevaan uraan, jotta laite säilyy vesitiiviinä.
4. Laita kansi takaisin paikoilleen ja käännä se takaisin asentoon CLOSE.
5. **Syötä perusasetukset** tulee näyttöön. Voit ohittaa perusasetusten määrittämisen **pitämällä TAKAISIN-näppäintä painettuna**. Jos syötät perusasetukset uudelleen, harjoitustietokone olettaa, että olet uusi käyttäjä, ja poistaa STAR-ohjelman käytöstä.
6. Siirry **asetustilaan** ja aseta kellonaika ja päiväys.
7. Voit palata ajannäyttötilaan pitämällä **TAKAISIN-näppäintä** painettuna. Voit nyt käyttää FT60-harjoitustietokonettasi normaalisti.



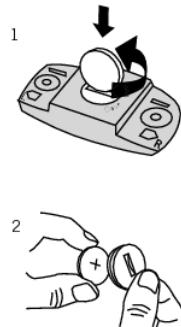
Polar H1-/H2-/H3 -sykesensorin pariston vaihtaminen

1. Vipua paristokansi auki kiinnitysvyön soljella.
2. Poista vanha paristo paristokannesta sopivan kokoisella jäykällä vipuvarrella, kuten hammastikulla. Käytä mieluiten työkalua, jossa ei ole metallia. Varo, ettet vaurioita paristokantta.
3. Aseta paristo kannen sisään negatiivinen napa (-) ulospäin. Varmista, että tiivisterengas on paikallaan urassa. Tämä varmistaa laitteen vesitiiviiden.
4. Aseta paristokannen uloke lähetinyksikön aukon kohdalle ja paina paristokansi takaisin paikalleen. Siitä kuuluu napsahdus.



Polar WearLink+ -sykesensorin pariston vaihtaminen

1. Avaa paristokansi kiertämällä se kolikon avulla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo kannen sisään negatiivinen napa (-) ulospäin. Varmista, että tiivisterengas on paikallaan urassa. Tämä varmistaa laitteen vesitiiviiden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Kierrä kansi kolikon avulla myötäpäivään CLOSE-asentoon.



Pariston korvaaminen väärällä paristotyyppillä voi aiheuttaa räjähdysvaaran.

Huomioitavaa

Polar-harjoitustietokone kertoo suorituskestasi. Se ilmaisee fyysisen rasituksen ja tehon harjoituksesi aikana. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Riskien ehkäiseminen harjoittelun aikana

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

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

Sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psykye-, astma- ja hengityselääläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

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

Huomaa! Jos käytät sydämentahdistinta, voit käyttää Polar-harjoitustietokoneita. Teoriassa Polar-tuotteiden ei pitäisi aiheuttaa häiriöitä sydämentahdistimelle. Käytännössäkään kenenkään ei ole koskaan raportoitu kokeneen tällaisia häiriöitä. Emme voi kuitenkaan myöntää virallista takuuta tuotteidemme yhteensopivuudesta kaikkien sydämentahdistinten tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa, sillä tarjolla on lukuisia erilaisia laitteita. Jos sinulla on minkäänlaisia epäilyksiä tai epätavallisia tunteuksia käyttäessäsi Polar-tuotteita, ota yhteyttä lääkäriisi tai ihonalaisen laitteen valmistajaan ja varmista, että Polar-tuotteen käyttö on turvallista sinun tapauksessasi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää sykesensorin aiheuttaman mahdollisen ihoreaktion käyttämällä sensoria ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit tunnistavat sykesignaalin.



Kosteus ja voimakas hankaus saattavat irrottaa mustaa väriä sykesensorin pinnasta, mikä voi värjätä vaaleita vaatteita. Jos ihollasi on hajustetta tai hyönteiskarkotetta, varmista ettei se pääse kosketuksiin harjoitustietokoneen tai sykesensorin kanssa.

Elektronisia osia sisältävät harjoituslaitteet saattavat aiheuttaa häiriösignaaleja. Voit yrittää ratkaista tällaiset ongelmat seuraavilla tavoilla:

1. Irrota sykesensori rinnastasi ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Siirrä harjoitustietokonetta, kunnes löydät sellaisen kohdan, että näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön oikealla tai vasemmalla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Kiinnitä sykesensori uudelleen rintakehäsi ympärille ja pidä harjoitustietokonetta häiriöttömässä kohdassa, jos mahdollista.

Jos FT60 ei vielä toimi kyseisen kuntolaitteen kanssa, häiriösignaalit voivat olla niin voimakkaita, ettei langaton sykkeenmittaus ole mahdollista.

FT60-harjoitustietokonetta voidaan käyttää uinnin aikana. Jotta harjoitustietokone pysyisi vesitiiviinä, älä paina sen näppäimiä veden alla. Lisätietoja on osoitteessa <http://www.polar.com/fi/tuki>. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu kansainvälisen ISO 2281-standardin mukaisesti. Tuotteet on jaettu vesitiiviiden mukaan kolmeen kategoriaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi takakannesta vesitiiviyyskategoria ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomaathan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

Takakannen merkintä	Vesitiiviysominaisuudet
Water resistant	Kestää roiskevettä, hikeä, sadevettä jne. Ei sovellu uimakäyttöön.
Water resistant 30 m/50 m	Soveltuu kylpemiseen ja uimiseen
Water resistant 100 m	Soveltuu uimiseen ja snorkkelisukellukseen (ilman paineilmalaitteita)

Ongelmatilanteita

Jos et tiedä missä kohtaa valikkoa olet, pidä TAKAISIN-näppäintä painettuna, kunnes siirryt ajanäyttötilaan.

Jos harjoitustietokone ei reagoi minkään näppäimen painamiseen tai siinä näkyy poikkeavia lukemia, nollaa harjoitustietokone pitämällä neljää näppäintä (YLÖS, ALAS, TAKAISIN ja VALO) painettuna samanaikaisesti neljän sekunnin ajan. Aikaa ja päiväystä lukuun ottamatta asetukset säilyvät.

SUOMI

Jos sykelukema on virheellinen, erittäin korkea tai nolla (00), varmista, että 1 metrin etäisyydellä ei ole muita sykesensoreita, että kiinnitysvyö ja tekstiilelektrodit ovat napakasti ihoasi vasten ja että ne ovat kosteita, puhtaita ja ehjiä.

Jos sykkeenmittaus ei onnistu urheiluvaatteen kanssa, kokeile mittausta lähetyksen avulla. Jos se toimii, vika johtuu todennäköisesti vaatteesta. Ole hyvä ja ota yhteyttä vaateen maahantuajaan/valmistajaan. Voimakkaat sähkömagneettiset signaalit voivat aiheuttaa virheellisiä lukemia. Sähkömagneettisia häiriöitä voi esiintyä sähkölinjojen, liikennevalojen, rautatie- tai raitiovaunulinjojen ilmajohtimien, televisioiden, autonmoottoreiden, polkupyörätietokoneiden, joidenkin moottoroitujen kuntoiluvälineiden tai matkapuhelinten läheisyydessä sekä kuljettaessa metallintunnistinporttien läpi. Virheellisten lukemien välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Jos sykelukema on yhä virheellinen siirryttäsi kauemmas häiriölähteestä, hidasta vauhtiasi ja tarkista pulssisi manuaalisesti. Jos tuntemasi syke vastaa näytössä olevaa korkeaa lukemaa, sydämessä voi olla rytmihäiriöitä. Useimmissa tapauksissa satunnaiset rytmihäiriöt ovat vaarattomia, mutta ota siitä huolimatta yhteyttä lääkäriin.

Sydämen toimintahäiriö on voinut muuttaa sydämesi EKG-käyrän muotoa. Jos epäilet tätä, ota yhteyttä lääkäriin.

Jos sykkeen mittaus epäonnistuu edellä kuvatuista toimenpiteistä huolimatta, sykesensorin paristo voi olla tyhjä.

Tekniset tiedot

Harjoitustietokone

Paristotyyppi	CR2025
Pariston kesto	Noin 1 vuosi (harjoittelua 1 h/vrk, 7 vrk/vko)
Toimintalämpötila	-10 °C – +50 °C
Rannekkeen materiaali	Silikoni (valkoinen malli) / polyuretaani (muut mallit)
Takakannen ja rannekkeen soljen materiaali	Ruostumaton teräs, joka täyttää EU-direktiivin 94/27/EY ja sen lisäyksen 1999/C 205/05 (nikkelin vapautuminen ihon kanssa suoraan ja pitkitettyyn kontaktiin joutuvista tuotteista) vaatimukset.
Kellon tarkkuus	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa.
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus	±1 prosentti tai ±1 lyönti minuutissa, kumpi vain on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakiosykkeellä.

Sykesensori

Paristotyyppi	CR 2025
Pariston kesto (Polar WearLink)	Noin 700 käyttötuntia
Pariston kesto (Polar H1)	Noin 1500 käyttötuntia
Paristokannen tiivistengerengas (Polar WearLink)	O-rengas 20,0 x 1,0 Materiaali FPM (fluorikumi)
Paristokannen tiivistengerengas (Polar H1)	O-rengas 20,0 x 0,90, materiaali silikoni
Toimintalämpötila	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali (Polar WearLink)	Polyamidi
Lähetinyksikön materiaali (Polar H1)	ABS
Kiinnitysvyön materiaalit (Polar WearLink)	35 % polyesteri, 35 % polyamidi, 30 % polyuretaani
Kiinnitysvyön materiaalit (Polar Soft strap)	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria

Raja-arvot

Kronometri	23 h 59 min 59 s
Syke	15–240 bpm
Kokonaisaika	0–9999 h 59 min 59 s
Kalorikertymä	0–999999 kcal/cal
Harjoituskertojen kertymä	65 535
Syntymävuosi	1921–2020
Maksiminopeus GPS-sensorin kanssa käytettynä	199,9 km/h
Maksiminopeus juoksusensorin kanssa käytettynä	29,5 km/h

Polar FlowLink ja Polar WebSync 2.1 (tai uudempi)

Järjestelmävaatimukset:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32-bittinen, Microsoft .NET Framework Versio 2.0 Intel Mac OS X 10.5 tai uudempi
-------------------------	---

Polar FT60 -harjoitustietokone hyödyntää muun muassa seuraavia patentoituja tekniikoita:

- OwnZone® määrittää henkilökohtaiset päivittäiset tavoitesykerajat
- Koodattu OwnCode®-lähetyt
- OwnIndex®-teknologia kuntotestissä
- Henkilökohtainen OwnCal® -kalorilaskenta
- FlowLink®-tiedonsiirto

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Tämä takuu ei vaikuta lain määräämiin kuluttajanoikeuksiin tai kuluttajan kauppaa seuraaviin myyjää koskeviin oikeuksiin.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:in myöntämä kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen USA:ssa tai Kanadassa. Polar Electro Oy on myöntänyt tämän rajoitetun kansainvälisen Polar-takuun kuluttajille, jotka ovat ostaneet tämän tuotteen muissa maissa.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.

- **Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus!**
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä eikä Polar-vaatteita
- Takuu ei kata tuotteesta mahdollisesti aiheutuvia vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset ja erityiset kulut.
- Takuu ei kata käytettyinä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuajana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huoltopisteessä riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on myyty ja markkinoitu.

Copyright © 2013 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 tuotepakkauksessa mainitut nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n tavaramerkkejä. Tässä käyttöohjeessa tai tuotepakkauksessa ®-symbolilla merkityt nimet ja logot ovat Polar Electro Oy:n rekisteröimiä tavaramerkkejä. Windows on Microsoft Corporationin rekisteröimä tavaramerkki ja Mac OS on Apple Inc:n rekisteröimä tavaramerkki.

Polar Electro Oy on ISO 9001:2008 -sertifioitu yritys.

CE 0537

Tämä tuote on direktiivien 93/42/ETY, 1999/5/EY ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta <http://www.polar.com/fi/tuki>.

Säädöstenmukaisuustiedot löytyvät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki.



Tämä pyörillä varustetun jätteastian kuva, jonka yli on vedetty rasti, tarkoittaa, että Polar-tuotteet ovat elektronisia laitteita ja kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston sähkölaitteiden ja elektronisten laitteiden jätteidenkäsittelyä (WEEE) koskevan direktiivin 2012/19/EU piiriin. Tuotteissa käytetyt paristot ja akut kuuluvat Euroopan parlamentin ja neuvoston 6. syyskuuta 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan direktiivin 2006/66/EY piiriin. Määräysten mukaan nämä Polar-tuotteet ja niissä olevat paristot/akut on EU-maissa hävitettävä erikseen. Polar suosittelee, että jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat minimoidaan myös EU:n ulkopuolisissa maissa noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden, paristojen ja akkujen lajittelua mahdollisuuksien mukaan.



Tämä kuva tarkoittaa, että tuote on suojattu sähköiskuja vastaan.

Vastuunrajoitus

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

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Muita patenttihakemuksia vireillä.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE.

Puhelin: +358 8 5202 100, faksi: +358 8 5202 300, www.polar.com.

FI 2.0 09/2013