



Polar Street X



KÄYTTÖOHJE

Sisällys

Sisällys	2
Polar Street X -käyttöohje	10
Esittely	10
Ota Polar Street X:stä kaikki irti	11
Polar Flow -sovellus	11
Polar Flow -verkkopalvelu	12
Aloittaminen	13
Kellon asetusten määrittäminen	13
Lataaminen	13
Kielen valitseminen	13
PIN-koodin asettaminen kelloon	13
Käyttöönottotavan valitseminen	13
Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella	14
Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella	14
Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta	14
Nappitoiminnot ja kosketusnäyttö	15
Nappitoiminnot	15
Ajannäyttötila ja valikko	15
Treenin aloitustila	15
Treenin aikana	16
Kosketusvärinäyttö	16
Eleet	16
Taustavalon aktivointi	16
Ilmoitusten katselu	16
Merkitse treenin aikana kierros	16
Kellotaulu, näkymät ja valikko	16
Kellotaulu	16
Näkymät	17
Valikko	17
Taustavalo- ja näyttöasetukset	21
Taustavalon aktivointi	21
Taustavalon kirkkaus	21
Näytön Aina päällä -tila	21
Treenin aikana	22
Miksi kellonaika liikkuu näytöllä, kun näyttö on aina päällä?	22
Puhelimen ja kellon yhdistäminen	22
Ennen kuin yhdistät puhelimen:	22
Puhelimen yhdistäminen:	22
Yhteyden poistaminen	22
Laiteohjelmiston päivittäminen	23
Puhelimella tai tabletilla	23
Tietokoneen kautta	23
Asetukset	24
Yleiset asetukset	24
Yhdistä ja synkronoi	24
Pyöräasetukset	24

Jatkuva syke seuranta	24
Palautumisen seuranta	24
Lentotila	25
Näytön kirkkaus	25
Näyttö aina päällä	25
Ilmoitukset	25
Älä häiritse	25
Musiikin hallinta	25
Yksiköt	26
Kieli	26
Värinä	26
Näkymät	26
Kellotaulun asetukset	32
Asettelu	32
Viisarit ja tausta	33
Väriteema	33
Widgetit	33
Aika ja päivämäärä	35
Aika	35
Päivämäärä	35
Viikon ensimmäinen päivä	35
Fyysiset asetukset	36
Paino	36
Pituus	36
Syntymäaika	36
Sukupuoli	36
Treenitausta	36
Aktiivisuustavoite	37
Unentarve	37
Maksimisyke	37
Leposyke	38
VO2max	38
Pidän kelloa	38
Tiedot ja tietoturva	38
PIN-koodin asettaminen	38
PIN-koodin vaihtaminen / poistaminen käytöstä	38
Tietoja kellosta	38
Pika-asetukset	39
Herätykset	39
Taskulamppu	41
Näyttökuvakkeet	41
Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen	42
Kellon käynnistäminen uudelleen	42
Kellon tehdasasetusten palauttaminen	42
Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta	42
Palauta tehdasasetukset kellosta	42
PIN-koodin määrittäminen ja käyttäminen kellossasi	42
PIN-koodin asettaminen kelloosi	43
Mitä tietoja näen, kun kello on lukittu?	43
Mitä jos annan väärän PIN-koodin tai unohdan PIN-koodini?	44

Harjoittelu	45
Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus	45
Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta	45
Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta eikä seuraa unitietoasi tai käytä Nightly Recharge -toimintoa	46
Treenin aloittaminen	46
Suunnitellun treenin aloittaminen	49
Multisport-harjoituksen aloittaminen	49
Treeniasetukset	50
Treenin aikana	52
Treeninäkymien selaaminen	52
Näytön asettaminen aina päälle	54
Ajastimien asettaminen	54
Intervalliajastin	55
Alaspäin laskeva ajastin	55
Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen	55
Sykealueen lukitseminen	56
Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen	56
Tehoalueen lukitseminen	56
Kierrosajan mittaaminen	56
Lajin vaihtaminen multisport-treenin aikana	57
Treenaaminen treenitavoitteen mukaan	57
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä	58
Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen	58
Ilmoitukset	58
Treenin keskeyttäminen/lopettaminen	58
Harjoitusten yhteenveto	59
Harjoituksen jälkeen	59
Treenitiedot Polar Flow -sovelluksessa	62
Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa	63
Ominaisuudet	64
Smart Coaching	64
Training Load Pro	64
Kardiokuorma	64
Koettu kuorma	65
Lihaskuorma	65
Treenikuormitus yksittäisestä treenistä	65
Rasitus ja Sietokyky	66
Kardiokuorman status	66
Kardiokuorman status kellossa	66
Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	67
Recovery Pro	68
Recovery Pron käytön aloittaminen	69
Palautumisoppaan katselu	70
Ortostaattinen testi	71
Testin suorittaminen	72
Ortostaattinen testi Recovery Prolla	73
Kävelytesti	74
Testin suorittaminen	74
Testitulokset	75
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	75

Jalkojen palautumistesti	76
Testin suorittaminen	76
Testitulokset	77
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	78
Pyöräilykuntotesti	78
Testin suorittaminen	79
Testitulokset	80
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	81
Juoksukuntotesti	82
Testin suorittaminen	82
Testitulokset	83
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	84
Kuntotesti rannesykemittarin kanssa	85
Ennen testiä	86
Testin suorittaminen	86
Testitulokset	86
Kuntotasoluokat	87
Miehet	87
Naiset	87
VO2max	87
Nightly Recharge™ -palautumisen mittausta	89
ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa	91
Unen tilan tiedot Polar Flow:ssa	91
Liikuntavinkit	92
Univinkit	92
Energiatasojen säätelyvinkit	92
Sleep Plus Stages™ -unenseuranta	93
SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas	97
Yönaikainen ihon lämpötila	101
FitSpark™- päivittäinen treeniopas	104
Treenin aikana	105
Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella	106
Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla	107
Näytön opastus	107
Serene™- ohjattu hengitysharjoitus	109
FuelWise™	110
Treenaaminen FuelWisen kanssa	111
Älykäs hiilarimuistutus	111
Manuaalinen hiilarimuistutus	112
Juomamuistutus	112
Juoksuteho ranteesta	112
Juoksuteho ja lihaskuorma	113
Juoksutehon näyttö kellossa	113
Polar-juoksuohjelma	114
Polar-juoksuohjelman luominen	114
Juoksutavoitteen aloittaminen	115
Edistymisen seuranta	115
Running Index	115
Lyhyen aikavälin analyysi	116
Pitkän aikavälin analyysi	117

Älykkäät kalorit	118
Treenin vaikutus	118
Jatkuva syke seuranta	119
Jatkuva syke seuranta kellossa	119
Aktiivisuuden seuranta 24/7	120
Aktiivisuustavoite	121
Aktiivisuustiedot kellossa	121
Aktiivisuusmuistutus	121
Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	122
Aktiivisuusopas	122
Aktiivisuuden vaikutus	122
Paikannussatelliitit	123
A-GPS:n voimassaolo	123
Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun	123
Komoot	124
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen	124
Komoot-reittien synkkaus kelloon	125
Treenin aloittaminen komoot-reittiä käyttäen	127
Reittiopastus	127
Reitti- ja korkeusprofiilit	128
Suunniteltujen reittien kokonaisuus ja -lasku	128
Reitin lisääminen kelloon	128
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa	129
Kompassi	129
Kompassin käyttäminen treenin aikana	130
Kompassin käyttäminen treenien ulkopuolella	130
Nousu-/laskunopeus ja VAM	131
Pystysuora nopeus	131
Nousunopeus (VAM)	131
Nousu-/laskunopeuden ja VAM:n lisääminen treeninäkymään	132
Hill Splitter™	133
Hill Splitter -näkyvän lisääminen lajiprofiiliin	134
Treenaaminen Hill Splitterin kanssa	134
Hill Splitter -yhteenveto	135
Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa	135
Kisavauhti	137
Strava Live -segmentit	138
Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen	138
Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi	139
Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen	139
Sykealueet	140
Nopeusalueet	140
Nopeusalueasetukset	140
Treenitavoite ja nopeusalueet	141
Treenin aikana	141
Treenin jälkeen	141
Nopeus- ja matkatiedot ranteesta	141
Askeltiheys ranteesta	141
Uintimetriikat	141
Allasuinti	142

Altaan pituus -asetus	142
Avovesiuinti	142
Sykkeen mittaaminen vedessä	143
Uintitreenin aloittaminen	143
Uinnin aikana	143
Uinnin jälkeen	143
Ilmanpainemittari	145
Korkeustiedot treenien ulkopuolella	145
Sää	145
Virransäästöasetukset	147
Energianlähteet	147
Energianlähteiden yhteenveto	148
Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa	148
Ääniohjaus	148
Puhelimen ilmoitukset	149
Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön	150
Älä häiritse	150
Ilmoitusten katselu	150
Sisäiset ilmoitukset	150
Etsi puhelimeni	151
Etsi puhelimeni -ominaisuuden käyttäminen treenien ulkopuolella	151
Etsi puhelimeni -ominaisuuden käyttäminen treenien aikana	152
Ilmoitus puhelimen jättämisestä	152
Etsi puhelimeni -ominaisuuden ottaminen käyttöön ja pois käytöstä Flow-sovelluksessa	152
Musiikin hallinta	154
Asetukset Polar Flow -sovelluksessa	154
Sykesensoritila	155
Sykesensoritilan ottaminen käyttöön	155
Sykkeen jakamisen keskeyttäminen	155
Sykkeeseen lähetyksen reaaliajassa	155
Voit kytkeä sykkeen reaaliaikaisen lähettämisen päälle tai pois päältä kellostasi:	155
Lajiprofiilit	156
Vaihdettavat rannekkeet	156
Rannekkeen vaihtaminen	157
Yhteensopivat sensorit	157
Polar Verity Sense	157
Polar OH1 -optinen sykesensori	157
Polar H10 -sykesensori	157
Polar H9 -sykesensori	158
Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori	158
Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori	158
Kolmansien osapuolten tehosensorit	158
Sensoreiden yhdistäminen kelloon	158
Sykesensorin yhdistäminen kelloon	158
Polar H9, Polar H10	159
Polar OH1+, Polar Verity Sense	159
Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon	159
Pyöräasetukset	160
Rengaskoon mittaaminen	160
Poljintehosensorin kalibroiminen	161

Juoksusensorin yhdistäminen kelloon	161
Juoksusensorin kalibroiminen	161
Yhteyden poistaminen	161
Sennheiser MOMENTUM Sport -nappikuulokkeiden yhdistäminen	162
Yhteyden poistaminen	162
Polar Flow	163
Polar Flow -sovellus	163
Harjoitustiedot	163
Aktiivisuustiedot	163
Unitiedot	163
Lajiprofiilit	163
Kuvanjako	163
Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen	163
Polar Flow -verkkopalvelu	164
Päiväkirjassasi	164
Raportit	164
Ohjelmat	164
Lajiprofiilit Polar Flow'ssa	164
Uuden lajiprofiilin lisääminen	165
Lajiprofiilin muokkaaminen	165
Harjoittelun suunnitteleminen	166
Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla	166
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa	167
Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella	169
Tavoitteiden synkronointi kelloon	170
Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa	170
Suosikit	172
Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin:	172
Suosikin muokkaaminen	172
Suosikin poistaminen	173
Synkronointi	173
Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen	173
Synkkaus Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla	173
Tärkeitä tietoja	175
Akku	175
Akun lataaminen	175
Lataaminen treenin aikana	176
Akun kesto	176
Akun tila ja ilmoitukset	177
Akun varaus	177
Akun ilmoitukset	177
Kellon huoltaminen	177
Kellon pitäminen puhtaana	178
Huolehdi optisesta sykesensorista.	178
Säilytys	178
Huolto	178
Huomioitavaa	178
Häiriöt treenin aikana	178
Terveys ja treenaaminen	179
Varoitus – pidä paristot lasten ulottumattomissa	180

Polar-tuotteen turvallinen käyttö	180
Tekniset tiedot	181
Polar Street X	181
Polar FlowSync -ohjelma	182
Polar Flow - mobiilisovelluksen yhteensopivuus	183
Polar-tuotteiden vesitiiviys	183
Lakisääteiset tiedot	184
Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu	184
Vastuunrajoitus	185

Polar Street X -käyttöohje

Tutustu uuteen kelloosi tämän käyttöohjeen avulla. Opetusvideoita ja usein kysyttyjä kysymyksiä on osoitteessa support.polar.com/fi/street-x.

Esittely

Onnittelut Polar Street X:n valinnasta!

Polar Street X on kestävä ja kevyt urbaani urheilukello kaikille, jotka elävät, työskentelevät ja treenaavat kaupungin sykkeessä. Moderneille hybridiurheilijoille suunnitellussa Street X:ssä yhdistyvät treeneissä tarvittava suorituskyky ja arjen kätevyys. Kirkas 1,28 tuuman AMOLED-kosketusnäyttö Gorilla Glass 3 -lasilla näkyy hyvin sekä päivällä että yöllä. Sisäänrakennettu GPS, ilmanpainemittari ja reittiopastus mahdollistavat kaupunkikienkit, liikkumisen erilaisissa maastoissa ja arjen navigoinnin. LED-taskulamppu auttaa näkemään hämärässä, ja punaisen valon tila tarjoaa valoa huomaamattomalla tavalla tarvittaessa. Optinen Precision Prime™ -sykemittaus tuottaa tarkkaa suorituskykydataa kaikenlaisesta liikkumisesta, ja armeijatasoinen iskunkestävyys varmistaa, että Street X kestää kaupunkielämän päivittäiset haasteet.

Polar Street X:ssä on useita navigointityökaluja, jotka auttavat sinua pysymään oikealla reitillä ulkoillessasi, kuten [Reittiopastus](#), [Komoot-reitit](#), [Takaisin samaa reittiä](#) ja [Takaisin alkuun](#). Voit suunnitella yksityiskohtaisia reittejä Komootissa ja synkata ne kelloosi Polar Flow -sovelluksella. Näin sinulla on reittiopas aina mukana. Reitti- ja korkeusprofiilit auttavat hahmottamaan tarkemmin tulevan seikkailusi ja seuraamaan edistymistäsi reitillä. Takaisin samaa reittiä- ja Takaisin alkuun -toiminnot ohjaavat sinut takaisin treenisi lähtöpisteeseen – voit valita opastuksen samaa reittiä pitkin tai suoran suunnan alkupisteeseen.

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

Treenikuormituksen ja palautumisen seurantatyökalut auttavat optimoimaan treenin ja välttämään ylikunnon. Ainutlaatuinen [Recovery Pro](#) -palautumistoiminto auttaa välttämään liiallista treenaamista ja vammoja. Se mittaa kehosi palautumista sekä tarjoaa palautumisoppaan ja ohjausta. [Training Load Pro](#) auttaa treenaamaan juuri sopivasti, jotta saavutat parhaat mahdolliset tulokset.

Street X näyttää herätessäsi täyden analyysin kehosi palautumisesta yön aikana sekä ennusteen energiatasostasi ja vireystilastasi tulevana päivänä. Unen [Sleep Plus Stages™](#) -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 suorituskykyysi päiväsaikaan.

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

Polarin testeillä voit arvioida oman kuntotasosi ja seurata kehitymistäsi ajan mittaan. [Kävelytesti](#) on helppo, turvallinen ja toistettavissa oleva tapa mitata VO_{2max}-arvosi ja seurata aerobisen kuntosi kehitystä. [Juoksukuntotestin](#) avulla voit selvittää juoksusuorituksesi nykytason ja mukauttaa syke-, nopeus- ja tehoalueesi yksilöllisesti, jotta saat aina parhaan hyödyn lenkeistäsi. Voit selvittää testillä myös maksimisykkeesi. [Pyöräilykuntotesti](#) auttaa asettamaan yksilölliset

tehoalueet ja kertoo funktionaalisen kynnystehosi. [Jalkojen palautumistesti](#) kertoo muutamassa minuutissa, ovatko jalkasi valmiina korkean intensiteetin treeniin. Erikoisvälineitä ei tarvita – kello riittää.

Muita keskeisiä ominaisuuksia:

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



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

Ota Polar Street X:stä kaikki irti

Liitä kellosi Polar-järjestelmään, niin saat käyttöösi kaikki sen tarjoamat mahdollisuudet.

Polar Flow -sovellus

Hanki [Polar Flow -sovellus](#) App Store® - tai Google Play™ -kaupasta. Synkronoi kello ja Polar Flow -sovellus treenin jälkeen, niin saat välittömästi yhteenvedon ja palautetta treenituloksestasi ja suorituksestasi. Polar Flow -sovelluksesta näet myös, miten aktiivinen olet ollut päivän aikana, miten kehosi on palautunut treenaamisesta ja stressistä yön aikana sekä miten olet nukkunut. Yön aikana automaattisesti mitattujen Nightly Recharge -tietojen ja muiden mitattujen parametrien pohjalta saat Polar Flow -sovelluksessa henkilökohtaisia päivittäisiä liikunta- ja univinkkejä sekä erityisen rankkoina päivinä energiatasojen säätelyvinkkejä.

Polar Flow -verkkopalvelu

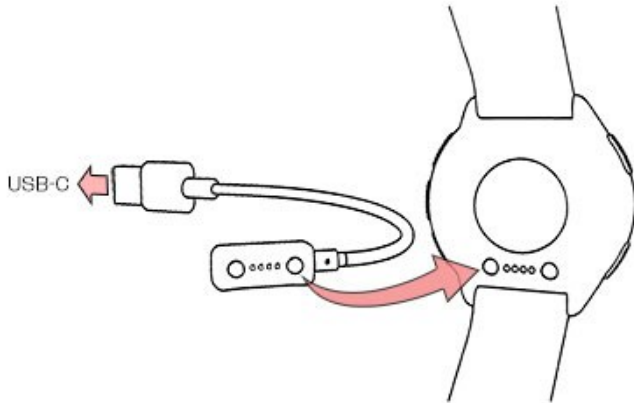
Kun kello synkronoi tiedot Flow-sovellukseen, ne synkronoituvat automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös [Polar Flow -verkkopalveluun](#). Flow-verkkopalvelussa voit suunnitella treenejä, seurata saavutuksiasi, saat ohjeita ja näet yksityiskohtaiset tiedot treenituloksistasi, aktiivisuudestasi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

Aloittaminen

Kellon asetusten määrittäminen

Lataaminen

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



Kielen valitseminen

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

PIN-koodin asettaminen kelloon

Suojaa tietosi asettamalla kelloosi kuusinumeroinen PIN-koodi. Kun PIN-koodi on käytössä, kellosi lukittuu automaattisesti, kun poistat sen ranteestasi, ja avautuu vain PIN-koodilla. Tämä auttaa varmistamaan, että vaikka kellosi katoaisi tai varastettaisiin, luvattomat käyttäjät eivät pääse käsiksi henkilötietoihisi. Voit asettaa PIN-koodin käyttöönoton aikana tai myöhemmin kohdasta **Asetukset > Tiedot ja tietoturva > Aseta PIN-koodi**.

Lisätietoja on kohdassa [PIN-koodin määrittäminen ja käyttäminen kellossasi](#).

Käyttöönototavan valitseminen

Kellon asetukset voi määrittää kolmella eri tavalla: Selaa vaihtoehtoja ja valitse sopivin pyyhkäisemällä näyttöä ylös- tai alaspäin. Vahvista valintasi napauttamalla näyttöä.

A. Puhelimella: Määritä kellosi Flow-sovelluksella. Saat uusimmat laiteohjelmistopäivitykset ja yhdistät kellon samalla puhelimeesi. Menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

B. Tietokoneella: Käyttöönotto tietokoneen ja liitäntäjohtojen avulla on nopeampaa, ja voit ladata kelloa samanaikaisesti. Huomaa kuitenkin, että jos määrität kellosi tietokoneella ja haluat myöhemmin käyttää sitä Flow-sovelluksen kanssa, sinun on yhdistettävä se puhelimeesi erikseen. Myös tämä menetelmä edellyttää Internet-yhteyttä.

C. Kellossa: Jos sinulla ei ole yhteensopivaa mobiililaitetta tai välitöntä mahdollisuutta käyttää tietokonetta, jossa on Internet-yhteys, voit tehdä käyttöönoton suoraan kellossa. Huomaa kuitenkin, ettei tämä menetelmä

yhdistä kelloasi Flow'hun. Jotta voit vastaanottaa laiteohjelmistopäivityksiä ja tarkastella yksityiskohtaisia treeni-, aktiivisuus- ja unitietoja, sinun on määritettävä laitteesi myöhemmin käyttämällä vaihtoehtoa A tai B.



Suosittelimme käyttämään vaihtoehtoa A tai B. Jos määrität kellon suoraan laitteessa (vaihtoehto C), sitä ei yhdistetä Flow'hun. Laiteohjelmistopäivitykset ovat saatavilla vain Flow'n kautta. Varmista paras hyöty kellosta ja Polarin ainutlaatuisista ominaisuuksista määrittämällä asetukset myöhemmin Flow-sovelluksessa tai Flow-verkkopalvelussa noudattamalla vaihtoehdon A tai B ohjeita.

Vaihtoehto A: Käyttöönotto puhelimella ja Polar Flow -sovelluksella



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

1. Pidä kello ja puhelin lähekkäin asetusten määrittämisen ajan.
2. Varmista, että puhelimesi on yhteydessä Internetiin, ja ota Bluetooth käyttöön.



Kellosi muodostaa yhteyden puhelimeesi Bluetooth-yhteyden kautta, joka on oletusarvoisesti käytössä. Tarvittaessa voit poistaa sen käytöstä ottamalla lentotilan käyttöön [pikavalikosta](#).

3. Lataa Polar Flow -sovellus puhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.
4. Avaa Polar Flow -sovellus puhelimesi.
5. Flow-sovellus tunnistaa lähistöllä olevan kellon ja kehottaa yhdistämään laitteet. Napauta Polar Flow -sovelluksen **Aloita**-nappia
6. Kun **Bluetooth-yhdistämispyyntö** vahvistusviesti tulee puhelimen näyttöön, tarkista, että puhelimesta näkyy sama koodi kuin kellossa.
7. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö puhelimesi.
8. Vahvista PIN-koodi kellossa napauttamalla näyttöä.
9. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.
10. Kirjaudu Polar-tiliisi tai luo uusi tili. Sovelluksessa saat opastuksen kirjautumista ja asennusta varten.

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



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

Vaihtoehto B: Käyttöönotto tietokoneella

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

Vaihtoehto C: Käyttöönotto kellon kautta

Mukauta arvoja pyyhkäisemällä näyttöä ja vahvista valintasi napauttamalla sitä. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetuksia, paina nappia, kunnes haluamasi asetukset näkyvät näytössä.

Nappitoiminnot ja kosketusnäyttö

Nappitoiminnot

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



Ajannäyttötila ja valikko

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Kytke taskulamppu päälle tai pois päältä	Avaa valikko Palaa edelliselle tasolle	Vahvista näytössä näkyvä valinta	Vaihda kellotaulua ajannäyttötilassa
Lukitse napit ja kosketusnäyttö pitämällä nappia painettuna	Älä muuta asetuksia Peruuta valinnat Palaa valikosta ajannäyttötilaan pitämällä nappia painettuna Aloita yhdistäminen ja synkronointi pitämällä nappia painettuna ajannäyttötilassa	Siirry treenin aloitustilaan pitämällä nappia painettuna Näytä lisätietoja kellotaulussa näkyvistä tiedoista painamalla nappia	Selaa valintaluetteloita Muuta valittua arvoa

Treenin aloitustila

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Sammuta taskulamppu Lukitse napit pitämällä nappia painettuna	Palaa ajannäyttötilaan	Treenin aloittaminen	Selaa lajiluetteloita

Treenin aikana

VALO	TAKAISIN	OK	YLÖS/ALAS
Kytke taskulamppu päälle tai pois päältä	Keskeytä treeni painamalla kerran	Mittaa kierrosaika	Vaihda treeninäkymää
Lukitse napit pitämällä nappia painettuna	Kun treeni on keskeytetty, voit lopettaa sen pitämällä nappia painettuna	Jatka treenin tallentamista, kun treeni on keskeytetty	

Kosketusvärinäyttö

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

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

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

Eleet

Taustavalon aktivointi

Taustavalo syttyy automaattisesti, kun käänät rannetta katsoaksesi kelloa.

Ilmoitusten katselu

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

Merkitse treenin aikana kierros

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

Kellotaulu, näkymät ja valikko

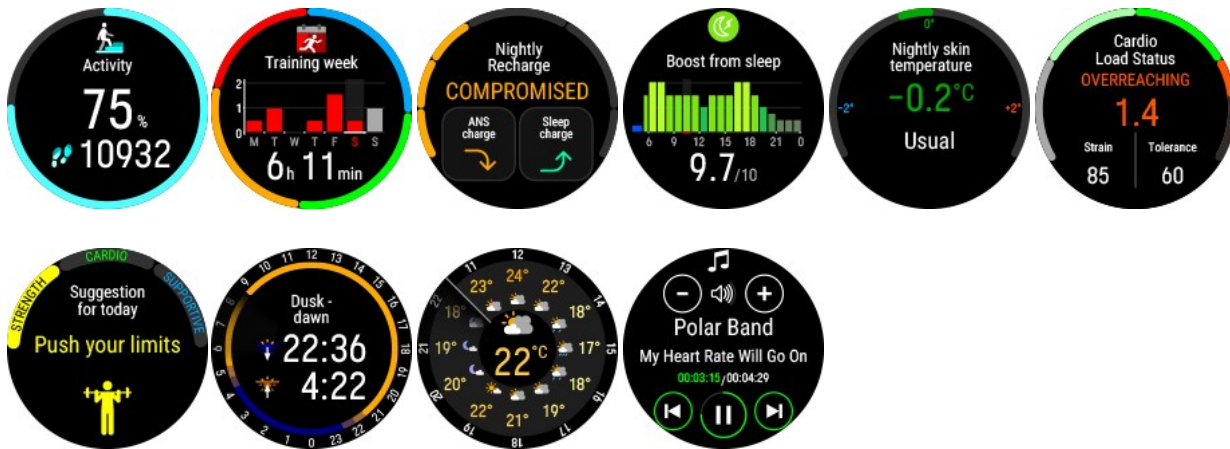
Kellotaulu

Voit mukauttaa Polar Street X:n kellotaulua valitsemalla kellotaulun tyylin ja värit valmiista vaihtoehtoista. Lisäksi voit valita, mitä pienoisohjelmia kellotaulussa näytetään. Pienoisohjelmien avulla näet tietoa yhdellä vilkaisulla ja voit käyttää helposti erilaisia toimintoja. Katso lisätietoja kohdasta [Kellotaulun asetukset](#).



Näkymät

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



Valikko

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

Aloita treeni



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

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

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

Serene™- ohjattu hengitysharjoitus



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

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

Strava Live -segmentit



Strava Live -segmentit

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

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



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

Herätys

Aseta hälytyksen aika ja valitse sitten toistovaihtoehto: **Kerran, Joka päivä, Ma-Pe, La-Su** tai **Valitse päivät**. Katso lisätietoja kohdasta [Herätykset](#).



Kun herätys on päällä, ajannäyttötilassa näkyy kellokuvake.

Sekuntikello

Käynnistä sekuntikello painamalla OK-nappia. Mittaa kierrosaika painamalla uudestaan OK-nappia. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-nappia. Nollaa sekuntikello ja palaa **Ajastimet**-valikkoon painamalla uudestaan TAKAISIN-nappia.



Alaspäin laskeva ajastin

Voit asettaa ajastimen laskemaan alaspäin ennalta määritetystä ajasta.

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



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



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



Ortostaattinen testi

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

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

Jalkojen palautumistesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Jalkojen palautumistesti](#).

Kävelytesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Kävelytesti](#).

Juoksutesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Juoksukuntotesti](#).

Pyöräilytesti

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

Katso lisätietoja kohdasta [Pyöräilykuntotesti](#).

Kuntotesti

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

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



Voit muokata seuraavia tietoja kellossa:

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



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

Taustavalo- ja näyttöasetukset

Taustavalon aktivointi

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



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

Taustavalon kirkkaus

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

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



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

Näytön Aina päällä -tila

Voit valita, näytetäänkö kellonaika aina näytöllä himmeänä vai sammutetaanko näyttö kokonaan, kun se ei ole käytössä.

Oletusasetus on, että näyttö sammutetaan kokonaan. Jos haluat muuttaa asetusta, siirry kohtaan **Yleiset Asetukset** >

Näyttö aina päällä ja valitse **Näytä aika**.



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



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

Treenin aikana

Aina päällä oleva näyttö -asetus on saatavilla **Asetukset**-valikossa treenin aloitustilassa ja treenin ollessa keskeytetty. Jos asetat näytön pysymään aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisä ajan. Huomaa, että Aina päällä -asetus kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin ja voi myös vaikuttaa näytön elinkaareen.

1. Avaa **Asetukset** treenin aloitustilassa tai treenin ollessa keskeytetty.
2. Valitse **Aina päällä oleva näyttö** ja joko **Pois päältä**, **Päällä tämän treenin ajan** tai **Päällä tässä lajissa**.

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

Miksi kellonaika liikkuu näytöllä, kun näyttö on aina päällä?

Jos olet päättänyt pitää näytön aina päällä, aika näkyy himmeänä näytöllä, kun se ei ole aktiivinen. Aika liikkuu hieman, jotta kuva ei palaisi näyttöön, mikä pidentää laitteen käyttöikää. Kuva voi palaa näyttöön, kun paikallaan pysyvä elementti on näytöllä pitkän aikaa, koska näytön pikselit heikkenevät tällöin epätasaisesti. Epätasaisen heikkenemisen takia näytölle jää pysyviä jälkiä tai haamukuvia.

Puhelimen ja kellon yhdistäminen

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

Ennen kuin yhdistät puhelimen:

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

Puhelimen yhdistäminen:

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



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

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

Yhteyden poistaminen

Yhteys puhelimeen poistetaan seuraavasti:

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

Laiteohjelmiston päivittäminen

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



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

Puhelimella tai tabletilla

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



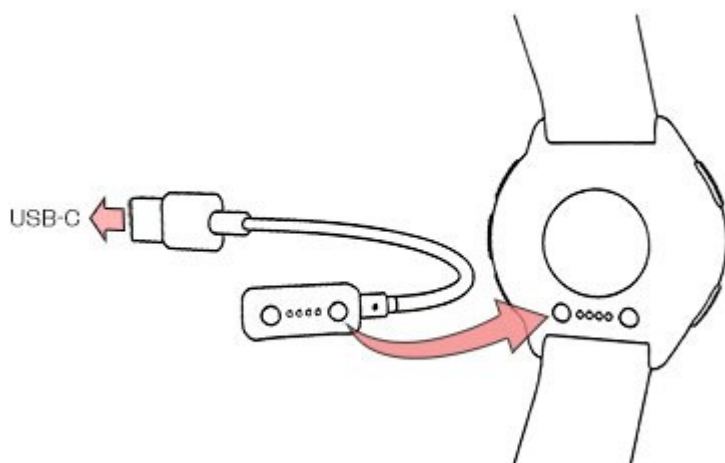
Laiteohjelmistopäivityksen langaton asennus kestää yhteysnopeudesta riippuen noin 20 minuuttia.

Tietokoneen kautta

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

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

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



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

Asetukset

Yleiset asetukset

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

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

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

Yhdistä ja synkronoi

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

Pyöräasetukset



Pyöräasetukset näkyvät vain, jos olet yhdistänyt kelloon pyöräilysensorin.

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

Jatkuva syke seuranta

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

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

Palautumisen seuranta

Valitse, miten seuraat palautumistasi.

Pidä treenikuormituksesi ja palautumisesi tasapainossa **Recovery Prolla**, jonka ohjeet perustuvat ortostaattisiin testeihin ja palautumista koskeviin kysymyksiin. Kun asetus **Päällä** on valittuna, kello pyytää sinua asettamaan Ortostaattisen testin vähintään kolmelle päivälle viikossa. Valitse päivät ja sitten Tallenna. Katso tietoja kohdasta Recovery Pro.

Yön aikana tehtyihin mittauksiin perustuva **Nightly Recharge** seuraa palautumista automaattisesti ja antaa vinkkejä. Kello pyytää ottamaan jatkuvan syke seurannan käyttöön, mikäli se ei ole vielä käytössä. Nightly Recharge -toiminto edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Valitse **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**. Jos valitset **Päällä vain yöaikaan** -tilan, aseta syke seuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmeno aikaasi.

Lentotila

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

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

Näytön kirkkaus

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

Näyttö aina päällä

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

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

Ilmoitukset

Valitse, milloin haluat saada puhelimen ilmoituksia. Ne ovat käytettävissä sekä treenien aikana että niiden ulkopuolella. Katso lisätietoja kohdasta [Puhelimen ilmoitukset](#).

- Puhelimesta, kun et treenaa
- Puhelimesta, kun treenaat

Valitse sisäiset ilmoitukset, jotka haluat vastaanottaa. Katso lisätietoja kohdasta [Sisäiset ilmoitukset](#).

- Saavutit aktiivisuustavoitteen
- Aktiivisuusmuistutus
- Puhelin ei mukana
- Synkkausmuistutus
- Päivän suunniteltu treeni

Älä häiritse

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

Musiikin hallinta

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

Yksiköt

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

Kieli

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

Värinä

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

Näkymät

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

Päivittäinen aktiivisuus



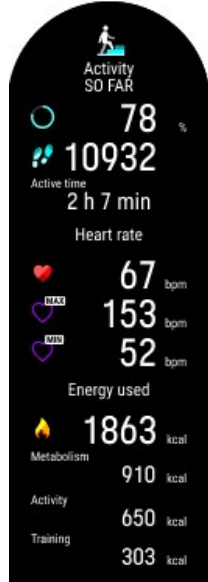
Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrää.

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

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

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

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

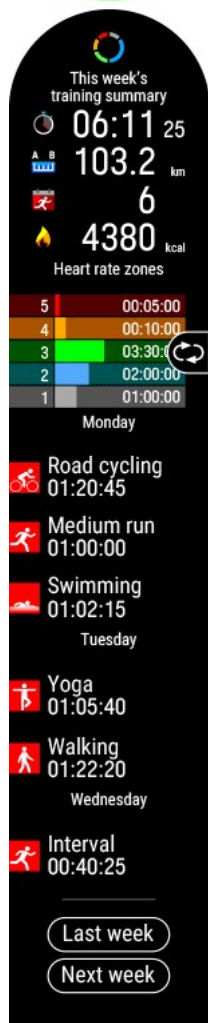


Viikon yhteenveto

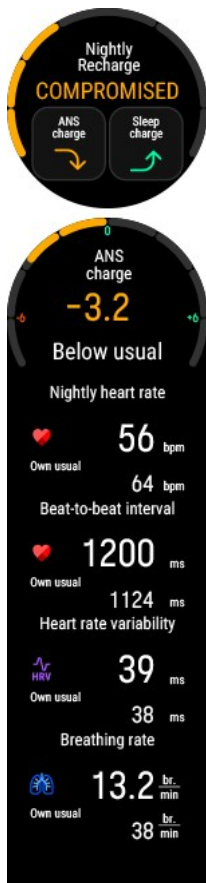


Katso yhteenveto treeniviikostasi. Viikon kokonaistreeniaika on jaettu näytössä eri treenialueisiin. Avaa tarkemmat tiedot napauttamalla näyttöä. Näet matkan, treenit, kokonaiskalorit ja kullakin sykealueella kuluneen ajan. Jos haluat lisätietoja tietystä treenistä, siirry treenin kohdalle ja avaa sen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

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



Nightly Recharge



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

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

Unen antama vireys



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

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

Yönaikainen ihon lämpötila



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

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



Kardiokuorman status

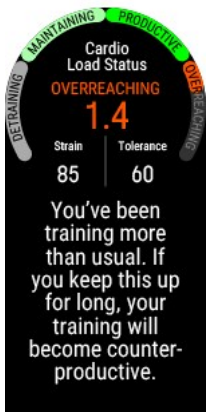


Kardiokuorman status kertoo lyhytaikaisen treenikuormituksen (**Rasitus**) ja pitkäaikaisen treenikuormituksen (**Sietokyky**) välisestä suhteesta ja näyttää sen perusteella, onko treenisi aliharjoittelua, ylläpitävää, kehittävää, ylikuormittavaa vai palauttavaa.

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

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

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

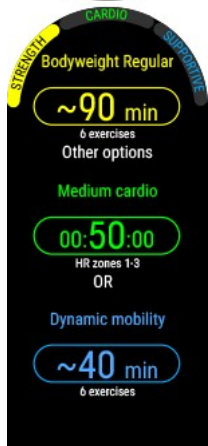


FitSpark-treeniopas



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

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



Navigointi

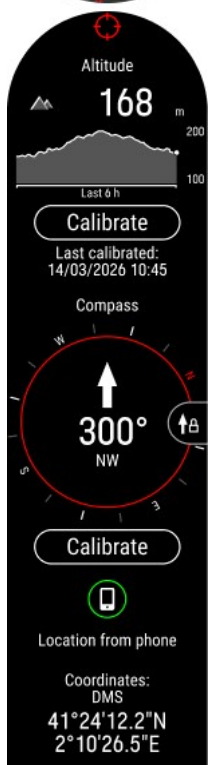


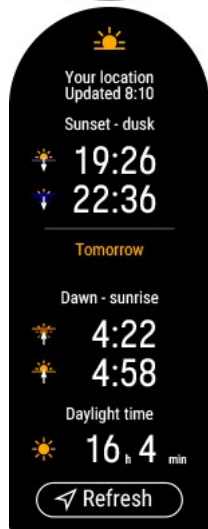
Tarkista korkeutesi ja suuntasi yhdellä vilkaisulla. Painamalla OK-nappia näet lisätietoja, kuten kuuden viimeisen tunnin korkeusprofiilin, kompassin ja viimeisen tunnetun sijaintisi koordinaatit.

Voit kalibroida korkeutesi valitsemalla **Kalibroi**. Valitse sitten kalibrointimenetelmä: **Annan nykyisen korkeuden**, **Anna puhelimen kalibroida** tai **Käytä kellon sijaintia**.

Voit lukita senhetkisen suuntimasi painamalla kompassinäkymästä OK-nappia. Poikkeama lukitusta suuntimasta näkyy tämän jälkeen punaisena.

Kalibroi kompassi valitsemalla **Kalibroi**. Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.





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

- Auringonlasku – iltahämärä
- Aamuhämärä – auringonnousu
- Päivän pituus

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

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



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

Katso lisätietoja kohdasta [Sää](#).



Musiikin hallinta



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

Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

Kellotaulun asetukset

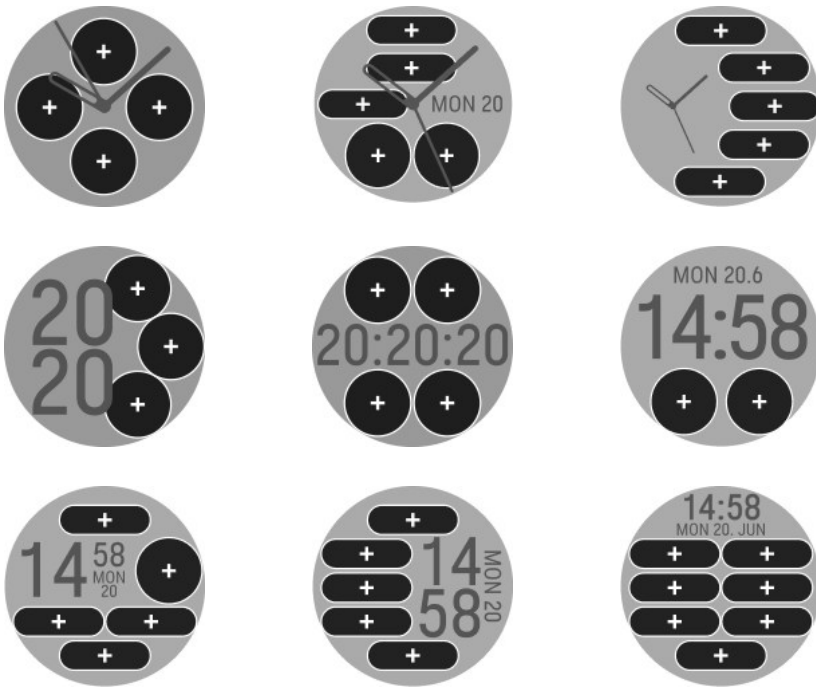
Näet kellotauluasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Kellotaulu**.

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

painamalla nappia.

Asettelu

Valitse kellotaulun asettelu valmiista vaihtoehdoista:



Viisarit ja tausta

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



Väriteema

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

Widgetit

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



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



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



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



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



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



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



Viikon yhteenveto -widgetti näyttää kokonaistreeniaikasi ja havainnollistaa, kuinka paljon olet viettänyt aikaa eri treenialueilla. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti yksityiskohtaiseen [Viikon yhteenveto](#) -näkymään.



Napauta **Viimeisin treeni** -widgettiä, niin näet viimeisimmän treenisi yhteenvedon.



Nightly Recharge -widgetti näyttää kaavion edellisen yön Nightly Recharge -tilasta. Napauttamalla widgettiä pääset nopeasti [Nightly Recharge](#) -näkymään.



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



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



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



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



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



Kytke taskulamppu päälle napauttamalla **Taskulamppu**-widgetiä. Pyyhkäisemällä ylös tai alas voit muuttaa taskulampun valon kirkkautta tai värin punaiseksi. Katso lisätietoja kohdasta [Taskulamppu](#).



Napauttamalla **Sekuntikello**-widgetiä pääset kellosi sekuntikelloon. Käynnistä sekuntikello painamalla OK-nappia. Mittaa kierrosaika painamalla uudestaan OK-nappia. Keskeytä sekuntikello painamalla TAKAISIN-nappia. Nollaa sekuntikello ja palaa aikanäkymään painamalla uudestaan TAKAISIN-nappia.



Herätys-widgeti näyttää seuraavan asetetun herätyksen. Voit asettaa herätyksen napauttamalla widgetiä. Aseta hälytyksen aika ja valitse sitten toistovaihtoehto: **Kerran**, **Joka päivä**, Ma-Pe, La-Su tai **Valitse päivät**. Katso lisätietoja kohdasta [Herätykset](#).



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



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

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



Aika ja päivämäärä

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

Aika

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



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

Päivämäärä

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



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

Viikon ensimmäinen päivä

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



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

Fyysiset asetukset

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

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- **Paino**
- **Pituus**
- **Syntymäaika**
- **Sukupuoli**
- **Treenitausta.**
- **Aktiivisuustavoite**
- **Unentarve**
- **Maksimisyke**
- **Leposyke**
- **VO₂max**
- **Pidän kelloa**

Paino

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

Pituus

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

Syntymäaika

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

Sukupuoli

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

Treenitausta.

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

- **Satunnainen (0–1 t/vko):** Et osallistu säännöllisesti ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan tai vaativaan fyysiseen kuntoiluun. Kävelet vain omaksi iloksesi tai harrastat vain silloin tällöin liikuntaa, joka saa sinut hengästymään tai hikoilemaan.

- **Säännöllinen (1–3 t/vko):** Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa. Juokset esimerkiksi 5–10 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 1–3 tuntia viikossa, tai työsi edellyttää kohtuullista fyysistä liikuntaa.
- **Aktiivi (3–5 t/vko):** Teet vähintään 3 raskasta harjoitusta viikossa. Juokset esimerkiksi 20–50 km viikossa tai harrastat vastaavaa liikuntaa 3–5 tuntia viikossa.
- **Huippuaktiivi (5–8 t/vko):** Teet vähintään 5 raskasta harjoitusta viikossa ja saatat välillä osallistua massaurheilutapahtumiin.
- **Puoliammattimainen (8–12 t/vko):** Teet raskaan harjoituksen lähes joka päivä ja pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.
- **Ammattimainen (> 12 t/vko):** Olet kestävyysurheilija. Harjoittelet raskaasti, koska pyrit parantamaan suorituskykyäsi kilpailuja varten.

Aktiivisuustavoite

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

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

Taso 1

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

Taso 2

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

Taso 3

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

Unentarve

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

Maksimisyke

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

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

Leposyke

Leposyke on alin sydämenlyöntien määrä minuutissa (bpm) täysin rentoutuneena ja paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Ikä, kuntotaso, perintötekijät, terveydentila ja sukupuoli vaikuttavat leposykkeeseen. Tyypillinen arvo aikuiselle on 55–75 bpm, mutta esimerkiksi erittäin hyväkuntoisen henkilön leposyke voi olla myös huomattavasti alhaisempi.

Leposyke kannattaa mitata aamulla hyvin nukutun yön jälkeen heti herättyäsi. Voit käydä ensin WC:ssä, jos se auttaa sinua rentoutumaan. Älä harjoittele rankasti ennen mittausta ja varmista, että olet täysin palautunut kaikesta aktiivisuudesta. Tee mittaaminen useamman kerran – mieluiten peräkkäisinä aamuina – ja laske keskimääräinen leposykkeesi.

Leposykkeen mittaaminen:

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

VO₂max

Määritä VO₂max.

VO₂max (maksimaalinen hapenottokyky, aerobinen maksimivoima) on suurin mahdollinen nopeus, jolla keho pystyy käyttämään happea maksimisuorituksessa. Se liittyy suoraan sydämen maksimaaliseen kykyyn toimittaa verta lihaksiin. VO₂max voidaan mitata tai arvioida kuntotestien avulla (esim. maksimirasitustestit ja maksimitehoa alhaisemmalla teholla suoritettavat testit). Voit selvittää VO₂max-arvosi tekemällä [Juoksukuntotestin](#) tai [Pyöräilykuntotestin](#).

Pidän kelloa

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

Tiedot ja tietoturva

PIN-koodin asettaminen

Suojaa tietosi asettamalla kelloosi PIN-koodi. Valitse kuusinumeroinen PIN-koodi ja vahvista koodi antamalla se uudelleen. Lisätietoja on kohdassa [PIN-koodin määrittäminen ja käyttäminen kellossasi](#).

PIN-koodin vaihtaminen / poistaminen käytöstä

Kun PIN-koodi on asetettu, voit vaihtaa sen tai poistaa sen käytöstä **Tiedot ja tietoturva** -valikosta. Vaihtaminen tai poistaminen käytöstä edellyttää nykyisen PIN-koodin antamista.

Tietoja kellosta

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

- **Käynnistä uudelleen:** Jos kellossa esiintyy ongelmia, kokeile käynnistää se uudelleen. Kellon käynnistäminen uudelleen ei poista siihen tallennettuja asetuksia eikä henkilökohtaisia tietoja. Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä TAKAISIN- ja ALAS-nappia yhtä aikaa painettuina 10 sekunnin ajan.
- **Sammuta:** Sammuta kello. Käynnistä se uudelleen painamalla OK-nappia pitkään.
- **Nollaa tiedot:** Palauta kellon tehdasasetukset. Kellon kaikki tiedot ja asetukset poistetaan.
- Selaa alaspäin kohtaan **Lisenssit** ja katso **Sertifikaatit**-kohdasta Polar Street X:ää koskevat lakisääteiset tiedot.

Pika-asetukset

Pika-asetusvalikko



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

Voit valita pikavalikossa näytettävät toiminnot napauttamalla -kuvaketta. Vaihtoehdot ovat **Herätys**, **Alaspäin laskeva ajastin**, **Älä häiritse**, **Lentotila** ja **Taskulamppu**.

- **Herätys:** Voit asettaa herätyksen napauttamalla widgettiä. Aseta hälytyksen aika ja valitse sitten toistovaihtoehto: **Kerran**, **Joka päivä**, Ma-Pe, **La-Su** tai **Valitse päivät**. Katso lisätietoja kohdasta [Herätykset](#).
- **Alaspäin laskeva ajastin:** Aseta alaspäin laskeva ajastin pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin. Vahvasta ja käynnistä ajastin napauttamalla lopuksi vihreää vahvistusmerkkiä.
- **Älä häiritse:** Ota älä häiritse -toiminto käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla älä häiritse -kuvaketta. Kun älä häiritse -toiminto on päällä, et saa ilmoituksia tai puheluita annettavia hälytyksiä. Myös taustavalon sytyttäminen pikavalinnalla on poissa käytöstä.
- **Lentotila:** Ota lentotila käyttöön ja pois käytöstä napauttamalla lentotilakuvaketta. Lentotila poistaa kellon kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Voit käyttää kelloa, mutta et voi synkronoida sitä Polar Flow -mobiilisovellukseen tai käyttää langattomia lisälaitteita.
- **Taskulamppu:** Kytke taskulamppu päälle napauttamalla taskulamppukuvaketta. Pyyhkäisemällä ylös tai alas voit muuttaa taskulampun valon kirkkautta tai värin punaiseksi. Katso lisätietoja kohdasta [Taskulamppu](#).
- **Etsi puhelimeni:** Napauttamalla Etsi puhelimeni -kuvaketta voit etsiä puhelimesi kellon avulla. Lisätietoja on kohdassa [Etsi puhelimeni](#).

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

Herätykset

Voit asettaa kelloosi useita herätyksiä, jotka toistetaan kerran tai toistuvan aikataulun mukaan. Herätyksiä voi luoda päävalikosta, pikavalikosta tai herätysten widgetistä.

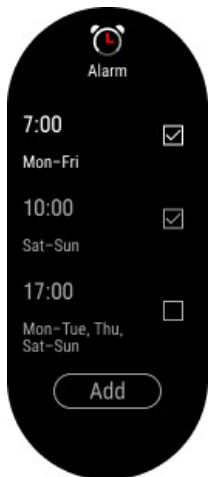
Herätyksen asettaminen:

Siirry päävalikossa kohtaan **Ajastimet** > **Herätykset**. Vaihtoehtoisesti voit napauttaa herätyskuvaketta [pika-asetuksissa](#) tai napauttaa herätysten widgettiä. Jos sinulla ei ole widgettiä kellotaulussa, voit lisätä sen [kellotaulun asetuksista](#).



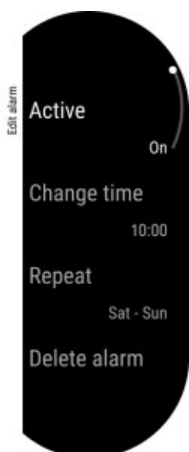
Luo uusi herätys napauttamalla **Lisää**.

- Aseta herätyksen aika.
- Valitse toistovaihtoehto: **Kerran**, **Joka päivä**, **Ma-Pe**, **La-Su** tai **Valitse päivät**.



Kun olet luonut herätykset, voit

- nähdä kunkin herätyksen aika- ja toistoasetuksen
- tarkistaa, onko herätys aktiivinen. Aktiivisten herätysten vieressä on valintamerkki. Tyhjä valintamerkki tarkoittaa, että herätys ei ole aktiivinen.
- avata muokkausnäytön napauttamalla herätystä
- lisätä toisen herätyksen valitsemalla **Lisää**.



Muokkaa herätystä -näytössä voit

- kytkeä herätyksen päälle tai pois päältä
- muuttaa herätyksen aikaa
- muuttaa toistovaihtoehtoa
- poistaa herätyksen.



Näet seuraavan herätyksen ajan pikavalikosta ja herätysten widgetistä.



Kun herätys soi, voit lopettaa sen tai torkuttaa. Torkkutoiminnon viive on 10 minuuttia.

Herätysten widgetti näyttää jäljellä olevan ajan torkutetun herätyksen toistamiseen. Jos sinulla ei ole widgetiä kellotaulussa, voit tarkistaa jäljellä olevan ajan pikavalikosta.

Taskulamppu

Street X:ssä on LED-taskulampputoiminto, joka sisältää valkoisen ja punaisen valon tilat. Voit sytyttää taskulampun painamalla **VALO**-nappia. Voit laittaa sen päälle myös napauttamalla [pikavalikosta taskulamppukuvaketta](#) tai käyttämällä **Taskulamppu**-pienoisohjelmaa, jonka voit lisätä [kellotaulun asetuksista](#). Treenin aikana voit laittaa taskulampun päälle painamalla **VALO**-nappia.



Näyttöön avautuvassa **taskulamppunäkymässä** voit tehdä seuraavia asioita:



- Pyyhkäise ylös tai alas, jos haluat muuttaa taskulampun valon kirkkautta tai vaihtaa värin punaiseksi.
- Sammuta taskulamppu ja palaa ajannäyttötilaan painamalla VALO-nappia.
- Napauttamalla taskulamppunappia voit sammuttaa taskulampun poistumatta taskulamppunäkymästä.
- Painamalla TAKAISIN-nappia voit palata ajannäyttötilaan taskulamppua sammuttamatta. Ajannäyttötilassa ja muissa näkymissä voit sammuttaa taskulampun painamalla VALO-nappia.



Kun sytytät taskulampun seuraavan kerran, se käyttää viimeksi valittuja kirkkaus- ja väriasetuksia.

Näyttökuvakkeet



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



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



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



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



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

Uudelleenkäynnistys ja tehdasasetusten palauttaminen

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

Kellon käynnistäminen uudelleen

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

Voit myös käynnistää kellon uudelleen pitämällä TAKAISIN- ja ALAS-nappia yhtä aikaa painettuina 10 sekunnin ajan.

Kellon tehdasasetusten palauttaminen

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

Tehdasasetusten palauttaminen FlowSyncin kautta

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

Palauta tehdasasetukset kellosta

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

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

PIN-koodin määrittäminen ja käyttäminen kellossasi

Suojaa tietosi asettamalla kelloosi kuusinumeroinen PIN-koodi. Kun PIN-koodi on käytössä, kellosi lukittuu automaattisesti, kun poistat sen ranteestasi, ja avautuu vain PIN-koodilla. Tämä auttaa varmistamaan, että vaikka kellosi katoaisi tai varastettaisiin, luvattomat käyttäjät eivät pääse käsiksi henkilötietoihisi. Lisäksi PIN-koodi suojaa USB-yhteyden tietokoneeseen, jolloin voit ladata kellosi turvallisesti millä tahansa tietokoneella ja hallita samalla laitteiden välistä tiedonsiirtoa.

Huomaa, että [jatkuvan syke seurannan](#) on oltava päällä, jotta kello pystyy havaitsemaan, onko se ranteessasi:

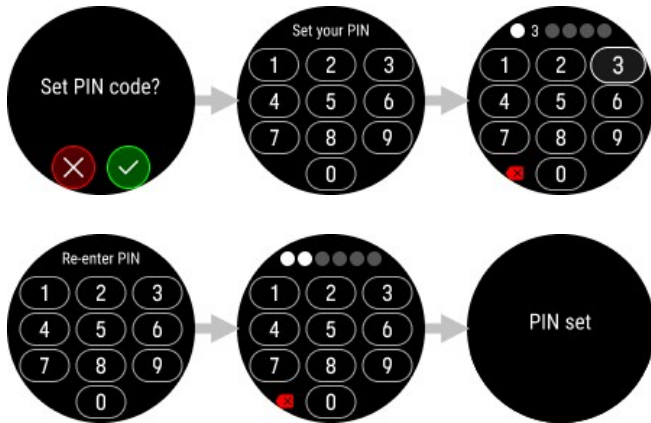
- Kun jatkuva syke seuranta on **Päällä**, kello pystyy havaitsemaan ihokosketuksen tunnistuksella, onko se ranteessasi. Kun olet antanut PIN-koodin kellon ollessa ranteessasi, sinun ei tarvitse antaa koodia uudelleen, kunhan ihokosketus

havaitaan. Kello lukittuu automaattisesti, kun se ei enää havaitse ihokosketusta. Optimaalisen ihokosketuksen havaitsemiseksi varmista, että käytät kelloa oikein.

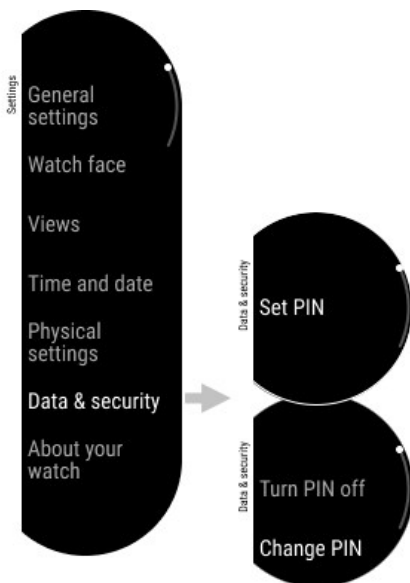
- Kun jatkuvan syke seurannan asetuksena on **Pois päältä** tai **Päällä vain yöaikaan**, ihokosketuksen tunnistus ei ole käytössä. Tällöin kello lukittuu, kun taustavalo sammuu.

PIN-koodin asettaminen kelloosi

Voit asettaa PIN-koodin käyttöönoton aikana tai myöhemmin kohdasta **Asetukset > Tiedot ja tietoturva > Aseta PIN-koodi**. Valitse kuusinumeroinen PIN-koodi ja vahvista koodi antamalla se uudelleen.



Kun PIN-koodi on asetettu, voit vaihtaa sen tai poistaa sen käytöstä **Tiedot ja tietoturva** -valikosta. Vaihtaminen tai poistaminen käytöstä edellyttää nykyisen PIN-koodin antamista.



Mitä tietoja näen, kun kello on lukittu?

Kun kello on lukittu, näet kellonajan, mutta valikon ja muiden ominaisuuksien käyttö edellyttää kellon lukituksen avaamista PIN-koodilla.

Kello pysyy lukitsemattomana treenin aikana, vaikka taustavalo sammuisi tai ihokosketusta ei havaittaisi. Näin voit esimerkiksi asentaa kellon pyörän ohjaustankoon ilman, että se lukittuu ihokosketuksen puutteen vuoksi.

Voit myös synkata kellosi manuaalisesti Flow-sovelluksen kanssa pitämällä kellon TAKAISIN-nappia painettuna, vaikka kello olisi lukittu.

Mitä jos annan väärän PIN-koodin tai unohdan PIN-koodini?

Jos annat väärän PIN-koodin kolme kertaa peräkkäin, kellosi lukittuu yhdeksi minuutiksi. Jatkuvat virheelliset yritykset pidentävät odotusajan viiteen minuuttiin. Useiden epäonnistuneiden yritysten jälkeen kello kehottaa nollaamaan PIN-koodin tehdasasetusten nollauksen avulla.

Jos et muista PIN-koodiasi, suosittelemme palauttamaan kellosi tehdasasetuksiin ja asettamaan uuden PIN-koodin. Huomaa, että tehdasasetusten palauttaminen poistaa kaikki henkilökohtaiset tiedot ja asetukset kellosta. Laitteen asetukset on määritettävä uudelleen henkilökohtaista käyttöä varten. Kaikki kellosta Flow-tilillesi synkronoidut tiedot ovat tallessa. Suosittelemme synkkaamaan kellosi Flow-sovelluksen kanssa ennen tehdasasetusten palauttamista. Voit käynnistää synkkauksen manuaalisesti pitämällä kellon TAKAISIN-nappia painettuna, vaikka kello olisi lukittu. Katso yksityiskohtaiset ohjeet kohdasta [Synkkaus](#).

Harjoittelu

Ranteesta tehtävä sykkeen mittaus

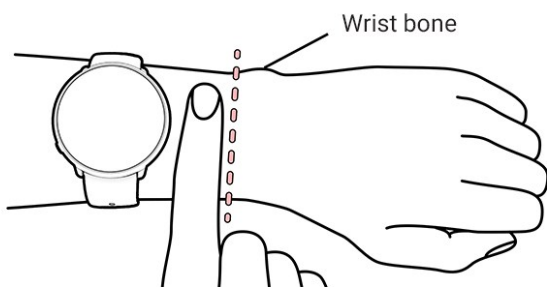
Kello mittaa sykettä ranteestasi **Polar Precision Prime™** -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla. Tässä uudessa sykkeenmittauksen innovaatioissa yhdistyvät optinen sykkeen mittaus ja ihokosketuksen mittaus, joten sykesignaalin häiriöt voidaan sulkea pois. Se seuraa sykettäsi tarkasti jopa vaativimmissa olosuhteissa ja treeneissä.

Vaikka keho antaa useita subjektiivisia merkkejä toiminnastaan treenin aikana (rasittumisen tunne, hengitystiheys, fyysiset tuntemukset), mikään näistä ei ole yhtä luotettava kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit luotettavasti mitata fyysistä tilaasi.

Kellon käyttäminen, kun syke mitataan ranteesta tai kun haluat seurata unta

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

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



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

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

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



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

Kellon käyttäminen, kun sykettä ei mitata ranteesta etkä seuraa unitietoja tai käytä Nightly Recharge -toimintoa

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



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

Treenin aloittaminen

1. **Aseta kello ranteeseesi** ja kiristä ranneke.
2. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.
3. Valitse lajiprofiili, jota haluat käyttää.



Valitse haluamasi lajiprofiili selaamalla ja vahvista valinta OK-napilla.

4. Valitse sitten treenin asetukset.



- **Tavoitteet**-kohdassa näytetään treenitavoitteet, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow'ssa ja synkannut kelloosi, sekä päivittäiset FitSpark-treeniehdotukset. Valitse suosikkitreenitavoite tai FitSpark-treeniehdotus, jonka haluat suorittaa. Kun olet tehnyt valintasi, kello palaa treenin aloitustilaan, josta voit aloittaa treenin. Katso lisätietoja kohdista [Suosikit](#) ja [FitSpark™ – päivittäinen treeniopas](#).
- **Tankkaus**-valikossa voit lisätä kolmenlaisia muistutuksia, jotka auttavat tankkaamaan ja säilyttämään riittävät energiatasot pitkien treenien aikana: **Älykäs hiilarimuistutus**, **Manuaalinen hiilarimuistutus** ja **Juomamuistutus**. Katso lisätietoja kohdasta [FuelWise™](#).
- **Reitit**-kohdasta voit katsoa reitit, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelun treenin analyysinäköymässä ja synkannut kelloosi. Komoot-reitit näkyvät myös täällä. Valitse luettelosta reitti ja valitse sitten mistä haluat aloittaa: **Aloituspisteestä** (alkuperäinen suunta), **Reitin varrelta** (alkuperäinen suunta), **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**. Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).
- **Asetukset**-valikossa on lisää treeniasetuksia. Näkyvät vaihtoehdot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, käytätkö GPS:ää. Voit esimerkiksi lisätä ajastimia treeninäkymiisi. Myös virransäästöasetukset asetetaan täällä. Kun olet tehnyt valintasi, palaa treenin aloitustilaan painamalla TAKAISIN-nappia. Katso lisätietoja kohdasta [Treeniasetukset](#).

5. Varmista treenitietojen tarkkuus pysymällä treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (jos käytössä lajissasi). Jos olet yhdistänyt kelloosi valinnaisen Bluetooth-sensorin, kello alkaa automaattisesti etsiä myös tämän sensorin signaalia.

Syke

Kun kello etsii sykkettäsi, ympyrän sisällä näkyy sydänkuvake. Kun kello on tunnistanut sykkeesi, sydänkuvakkeen tilalle tulee senhetkinen sykkelukema. Kun sykkelukema on tullut näkyviin, odota hetki signaalin laadun optimoimista. Sykkelukeman ympärillä olevan kehän väri kertoo senhetkisen signaalin laadun.



Kun sykkelukeman ympärillä oleva kehä on punainen, kello mittaa sykkettä mutta liike tai häiriö vaikuttaa signaaliin.

Voit parantaa mittausta seuraavasti:

- Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille. Laitteen takaosassa olevan sensorin on oltava jatkuvasti kosketuksissa ihoon, eikä laite saa liikkua ranteen ympärillä. Kellon ja ihon välinen liike voi haitata mittausta.
- Kylmissä olosuhteissa ihon verenkierto voi olla niin heikkoa, että kello ei saa tarkkaa sykkelukemaa. Sykkettä nostava ja verenkiertoa vilkastuttava lämmittely ennen treenin aloittamista voi auttaa parantamaan mittausta.
- Kokeile mittausta toisesta ranteesta.

- Varmista, että kellon takana oleva optinen sensori on puhdas. Lika voi haitata mittausta. Kellon voi pestä juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä.

105

Kun sykelukeman ympärillä oleva kehä on oranssi, kello mittaa sykettä ja signaalin voimakkuus on kohtalainen. Voit kokeilla parantaa tarkkuutta säätämällä istuvuuden paremmaksi tai välttämällä liikkeitä.

Voit parantaa mittausta seuraavasti:

- Liu'uta kelloa hieman ylöspäin ranneluusta.
- Kiristä ranneketta hieman, jotta se heiluu liikkumisen aikana vähemmän.

105

Kun sykelukeman ympärillä oleva kehä on vihreä, kello mittaa sykettä ja signaalin voimakkuus on hyvä.

105

Jos käytät yhdistettyä Polar-sykesensoria, kello käyttää sitä automaattisesti treenien aikana. Sininen kehä näyttää, että sykettä mitataan sensorilla.



Optisen sykesignaalin voimakkuus voi vaihdella käyttäjien välillä ihon ominaisuuksien, ranteen anatomian, ympäristöolosuhteiden tai muiden yksilöllisten erojen vuoksi. Kaikki käyttäjät eivät välttämättä saavuta vihreää tai oranssia signaalin laatutasoa jatkuvasti. Sykevyöllä varustettu Polar H10 -sykesensori on paras vaihtoehto, jos tarvitset treenistä mahdollisimman tarkkoja tietoja.

GPS

Laite löytää GPS-satelliittisignaalit parhaiten ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä kello paikallaan näyttö ylöspäin äläkä koske kelloon GPS-signaalin etsinnän aikana.

Jos treenin aloitusnappi on oranssi ja siinä lukee **Odota**, odota hetki, kunnes se muuttuu vihreäksi ja tekstiksi **Aloita**. GPS on tällöin valmis.



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



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

Yhdistetty puhelin



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

Akun tila



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

6. Kun kaikki signaalit ovat löytyneet, aloita treenin tallentaminen painamalla OK-nappia.

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

Suunnitellun treenin aloittaminen

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

Kuluvalle päivälle suunnitellun harjoituksen aloittaminen:

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



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

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



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

Multisport-harjoituksen aloittaminen

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

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

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

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

Treeniasetukset

Voit siirtyä treeniasetuksiin valitsemalla **Asetukset** treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana tai multisport-treenin siirtymätilan aikana.



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



Aina päällä oleva näyttö:

Valitse **Aina päällä oleva näyttö** ja joko **Pois päältä**, **Päällä tämän treenin ajan** tai **Päällä tässä lajissa**.

Jos asetat näytön pysymään aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Jos valitset **Päällä tämän treenin ajan**, asetus palaa oletusasetukseen **Pois päältä**, kun lopetat treenin. Jos valitset **Päällä tässä lajissa**, asetusta käytetään myös tulevissa saman lajin treeneissä.

Huomaa, että taustavalon pitäminen aina päällä kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin.



Virransäästöasetukset:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Virransäästöasetukset](#).



Jaa syke muihin laitteisiin:

Kellon käyttäminen sykesensorina: Kun käytät kelloa sykesensorina, sallit kellon jakaa sykkeesi toiselle laitteelle, esimerkiksi kuntosalilaitteelle. Jos haluat käyttää kelloasi sykesensorina, yhdistä se ensin ulkoiseen vastaanotinlaitteeseen. Katso tarkemmat yhdistämisohjeet vastaanottavan laitteen käyttöohjeesta. Katso lisätietoja kohdasta [Sykesensoritila](#).

Syke kaikkien nähtävissä: Kun jaat sykettäsi julkisesti reaaliajassa, mikä tahansa lähistöllä oleva yhteensopiva sovellus tai laite voi havaita sykkeesi. Voit käyttää asetusta esim. ryhmäliikuntatunnilla, jossa kaikkien sykkeet jaetaan näytölle, tai jos valmentaja tai opettaja haluaa seurata sykettäsi. Katso lisätietoja kohdasta [Sykkeen lähetys reaaliajassa](#).



Etsi puhelimeni:

Etsi puhelimeni -ominaisuudella voit etsiä hukassa olevan puhelimesi kellon avulla. Lisätietoja on kohdassa [Etsi puhelimeni](#).



Kalibroi kompassi:

Kalibroi kompassi noudattamalla näytön ohjeita.



Altaan pituus:

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



Altaan pituus -asetus on saatavilla vain **Asetukset**-valikossa treenin aloitustilassa.



Kalibroi tehosensori:

Jos olet yhdistänyt kelloosi kolmannen osapuolen poljintehosensorin, voit kalibroida sensorin **Asetukset**-valikosta. Valitse ensin jokin pyöräilylajiprofiili ja aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. Valitse sitten **Asetukset**-valikosta **Kalibroi poljintehosensori** ja kalibroi sensori näytöllä näkyvien ohjeiden mukaan. Katso omaa poljintehosensoriasi koskevat kalibrointiohjeet valmistajan ohjeista.



Juoksusensorin kalibrointi:

Jos olet yhdistänyt kelloosi Bluetooth-juoksusensorin, voit kalibroida sensorin **Asetukset**-valikosta. Valitse jokin juoksulajiprofiileista ja avaa sitten **Asetukset**. Siirry kohtaan **Kalibroi juoksusensori** ja valitse joko **Kalibroi juoksemalla** tai **Kalibrointikerroin**.

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



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

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

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



Tämä vaihtoehto näytetään vain, jos olet yhdistänyt kelloosi juoksusensorin.



Kisavauhti:

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

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

Katso lisätietoja kohdasta [Kisavauhti](#).



Intervalliajastin:

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

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

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Alaspäin laskeva ajastin:

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

Katso lisätietoja kohdasta [Treenin aikana](#).



Takaisin alkuun:

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

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



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

Treenin aikana

Treeninäkymien selaaminen

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

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

Treeninäkymässä voi olla esimerkiksi seuraavat tiedot:



Syke ja sykkeen ZonePointer

Matka

Kesto

Vauhti/nopeus



Syke ja sykkeen ZonePointer

Kesto

Kalorit



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

Nousu

Lasku

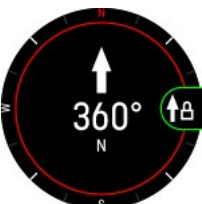


Tämänhetkisen segmentin (tasamaa, ylämäki tai alamäki) matka

Nousu/lasku

Nopeus/vauhti

Ylämäkien/alamäkien määrä



Suuntima

Ilmansuunnat



Sykekäyrä ja hetkellinen sykkeesi

Keskisyke

Maksimisyke



Tehokäyrä ja hetkellinen tehosi

Keskiteho

Maksimiteho



Kellonaika

Kesto



Musiikin hallinta

Katso lisätietoja kohdasta [Musiikin hallinta](#).

Näytön asettaminen aina päälle

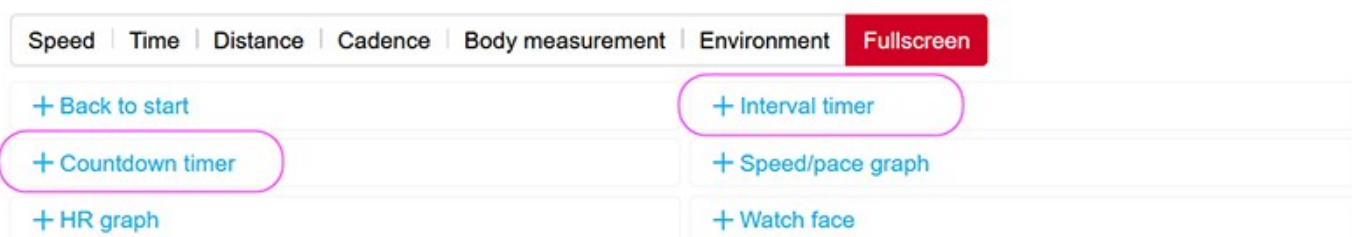
Näyttö aina päällä -asetus on saatavilla **Asetukset**-valikossa, kun treeni on keskeytetty. Jos asetat näytön pysymään aina päällä, kellon näytössä on taustavalo koko treenisi ajan. Huomaa, että Aina päällä -asetus kuluttaa akkua huomattavasti oletusasetusta nopeammin ja voi myös vaikuttaa näytön elinkaareen.

1. Keskeytä treeni painamalla TAKAISIN-nappia ja avaa sitten **Asetukset**.
2. Valitse **Näyttö aina päällä** ja valitse **Pois päältä**, **Vain tässä treenissä** tai **Vain tässä lajissa**.

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

Ajastimien asettaminen

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



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

Intervalliajastin



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

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

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

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

Alaspäin laskeva ajastin



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

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

1. Siirry **Alaspäin laskeva ajastin** -näkymään ja paina OK-nappia.
2. Käytä aiemmin asetettua ajastinta valitsemalla **Aloita** tai aseta uusi ajastin valitsemalla **Aseta alaspäin laskeva ajastin**. Kun olet valmis, käynnistä alaspäin laskeva ajastin valitsemalla **Aloita**.
3. Kello ilmoittaa laskennan päättymisestä värinällä ja äänimerkillä. Jos haluat käynnistää alaspäin laskevan ajastimen uudelleen, paina OK-nappia ja valitse **Aloita**.

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

Syke-, nopeus- tai tehoalueen lukitseminen

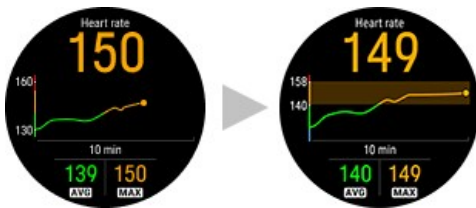
Voit lukita nykyisen syke-, nopeus-/vauhti- tai tehoalueesi ZoneLock-toiminnolla ja varmistaa siten, että pysyt treenin aikana valitulla alueella ilman, että sinun tarvitsee katsoa kelloasi. Jos siirryt treenin aikana lukitun alueen ulkopuolelle, kello toistaa äänimerkin ja värisee.

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

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

Sykealueen lukitseminen

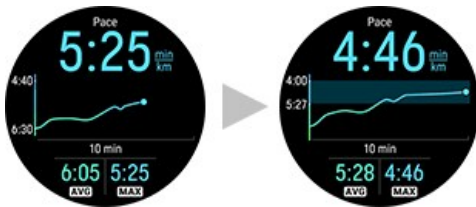
Lukitse nykyinen sykealue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Sykekaavio**-näkymässä tai missä tahansa Flow-palvelun muokattavassa näkymässä.



Poista alueen lukitus **pitämällä OK-nappia painettuna** uudelleen.

Nopeus-/vauhtialueen lukitseminen

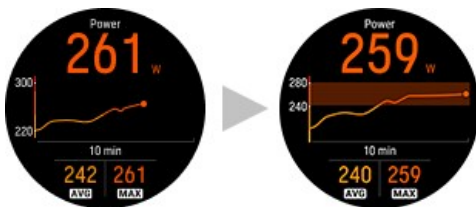
Lukitse nykyinen nopeus-/vauhtialue **pitämällä OK-nappia painettuna** koko näytön **Nopeus-/vauhtikaavio**-näkymässä.



Poista alueen lukitus **pitämällä OK-nappia painettuna** uudelleen.

Tehoalueen lukitseminen

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

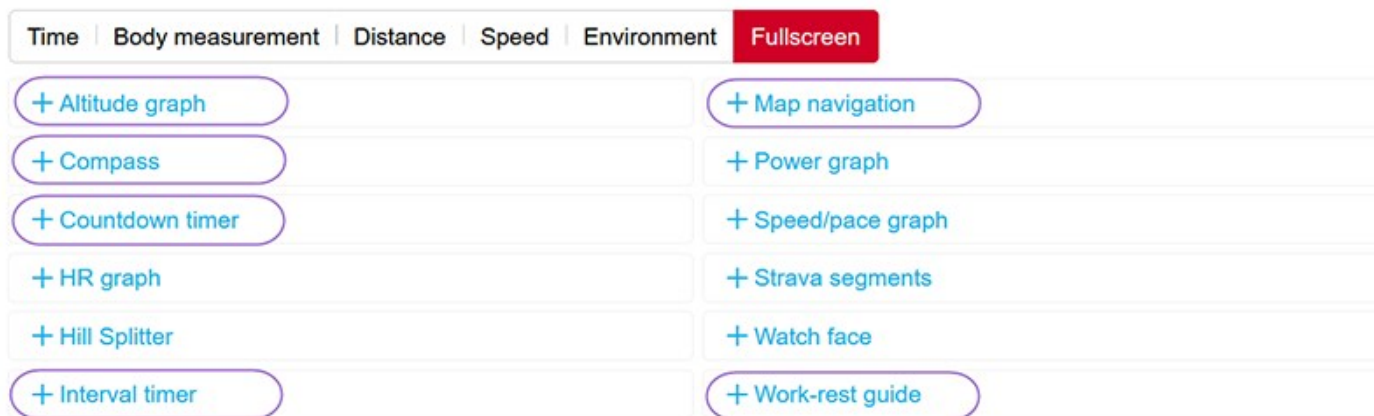


Poista alueen lukitus **pitämällä OK-nappia painettuna** uudelleen.

Kierrosajan mittaaminen

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

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



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

Lajin vaihtaminen multisport-treenin aikana

Siirry siirtymätilaan painamalla TAKAISIN-nappia. Valitse **Vaihda lajia** ja valitse sitten seuraava urheilulaji. Paina OK-nappia (siirtymäaikasi näytetään) ja jatka treeniä.

Treenaaminen treenitavoitteen mukaan

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



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

TAI

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

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



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



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



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

Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa treenissä

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

Jos valitsit **automaattisen vaiheen vaihdon**, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun se on suoritettu. Kello antaa äänimerkin ja värisee, kun vaihe vaihtuu.



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

Treenitavoitteen tietojen tarkasteleminen

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

Ilmoitukset

Jos treenaat suunniteltujen sykealueiden tai nopeus-/vauhtialueiden ulkopuolella, kello ilmoittaa asiasta merkkiäänellä ja värinällä.

Treenin keskeyttäminen/lopettaminen

Keskeytä treeni painamalla TAKAISIN-nappia.



Kun treeni on keskeytetty

- jatka treeniä painamalla OK-nappia.



- lopeta treeni pitämällä TAKAISIN-nappia painettuna. Kello antaa yhteenvedon treenistäsi heti sen lopettamisen jälkeen.



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

Seuraavat vaihtoehdot ovat käytettävissä, kun treeni on keskeytetty:



- **Yhteenveto** näyttää nykyiset treenitietosi, mukaan lukien kesto, matka, keskisyke, maksimisyke, poltetut kalorit, keskinopeus ja maksiminopeus.
- **Tankkaus**-valikossa voit lisätä kolmenlaisia muistutuksia, jotka auttavat tankkaamaan ja säilyttämään riittävät energiatasot pitkien treenien aikana: **Älykäs hiilarimuistutus**, **Manuaalinen hiilarimuistutus** ja **Juomamuistutus**. Katso lisätietoja kohdasta [FuelWise™](#).
- **Reitit**-kohdasta voit katsoa reitit, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelun treenin analyysinäköymässä ja synkannut kelloosi. Komoot-reitit näkyvät myös täällä. Valitse luettelosta reitti ja valitse sitten mistä haluat aloittaa: **Aloituspisteestä** (alkuperäinen suunta), **Reitin varrelta** (alkuperäinen suunta), **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**. Katso lisätietoja kohdasta [Reittiopastus](#).
- **Asetukset**-valikossa on lisää treeniasetuksia. Näkyvät vaihtoehdot riippuvat valitsemastasi lajista ja siitä, käytätkö GPS:ää. Voit esimerkiksi lisätä ajastimia treeninäkymiisi. Myös virransäästöasetukset asetetaan täällä. Kun olet tehnyt valintasi, palaa treenin aloitustilaan painamalla TAKAISIN-nappia. Katso lisätietoja kohdasta [Treeniasetukset](#).

Harjoitusten yhteenveto

Harjoituksen jälkeen

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

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



Aloitusaika ja -päivä

Treenin kesto



Syke

Treenin aikainen keski- ja maksimisykkeesi

Treenin Kardiokuorma



Sykealueet

Treenin aikana eri sykealueilla viettämäsi aika



Energiankulutus

Treenin aikana kulutettu energia

Hiilareita

Proteiini

Rasva

Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Vauhti/nopeus

Treenin keski- ja maksimivauhti/-nopeus

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



Nopeusalueet

Treenin aikana eri nopeusalueilla viettämäsi aika



Poljinnopeus/askeltiheys

Keski- ja maksimipoljinnopeus tai -askeltiheys treenin aikana



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



Korkeus

Treenin aikainen maksimikorkeutesi

Nousu metreinä/jalkoina treenin aikana

Lasku metreinä/jalkoina treenin aikana



Teho

Keskiteho

Maksimiteho

Lihaskuorma



Tehoalueet

Eri tehoalueilla viettämäsi aika



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



Hill Splitter

Ylä- ja alamäkien kokonaismäärä

Ylä- ja alamäkien kokonaispituus

Katso mäkikohtaiset nousu-/laskutiedot painamalla OK-nappia

Katso lisätietoja kohdasta [Hill Splitter](#)



Kierrokset / Automaattiset kierrokset

Kierrosten lukumäärä, paras kierros ja kierrosten keskimääräinen kesto.

Voit selata seuraavia tietoja painamalla OK-nappia:

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



Multisport-harjoituksen yhteenveto

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

Treeniyhteenvetojen tarkasteleminen kellosta myöhemmin:



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

Treenitiedot Polar Flow -sovelluksessa

Kello synkronoi tiedot treenin jälkeen automaattisesti Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Voit myös synkronoida harjoitustiedot manuaalisesti kellosta Flow-sovellukseen pitämällä kellon TAKAISIN-nappia painettuna, kun olet kirjautuneena Flow-sovellukseen ja kun puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-

alueella. Sovelluksessa voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen. Sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista.

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

Harjoitustiedot Polar Flow -verkkopalvelussa

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

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

Ominaisuudet

Smart Coaching

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

Kellossa on seuraavat Polar Smart Coaching -ominaisuudet:

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

Training Load Pro

Uusi Training Load Pro™ -toiminto mittaa, miten 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. Training Load Pro antaa myös tuki- ja liikuntaelimestösi treenikuormituksesta kertovan arvon (**Lihaskuorma**). Kun tiedät kuhunkin elimistösi osaan kohdistuvan kuormituksen, voit optimoida treenaamisen kuormittamalla oikeaa kehon osaa oikeaan aikaan.

Kardiokuorma

Kardiokuorma perustuu harjoitusimpulssin laskentaan (TRIMP). Se on yleisesti käytetty ja tieteellisesti tutkittu menetelmä treenikuormituksen määrittämiseen. Kardiokuorma-arvosi kertoo, kuinka voimakkaasti treenaaminen kuormitti sydäntäsi ja

verenkiertojärjestelmääsi. Mitä suurempi Kardiokuorma on, sitä kuormittavampi treeni oli sydämen ja verenkiertoelimistön kannalta. Kardiokuorma lasketaan jokaisen treenin jälkeen syketietojesi ja treenin keston perusteella.

Koettu kuorma

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



Arvioi treenisi suoraan kellossasi treenin yhteenvedossa, joka näkyy treenin jälkeen, niin saat treenille **Koettu kuorma** -arvon. Arvioinnissa käytetään asteikkoa 1–10, jossa 1 on erittäin kevyt ja 10 maksimisuoritus. Voit arvioida treenin myös myöhemmin Flow-sovelluksessa.

Lihaskuorma

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

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

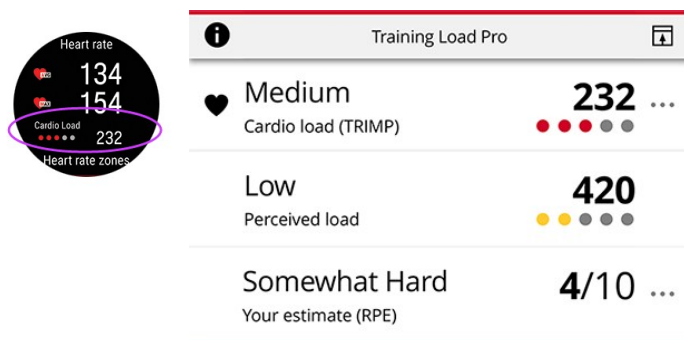


Lihaskuorma lasketaan tehotiedoista, joten saat Lihaskuorma-arvon juoksulenkeistäsi. Pyörälenkeistäsi saat sen vain käyttämällä erillistä [poljintehosensoria](#).

Treenikuormitus yksittäisestä treenistä

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

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



Kaavion pisteet ja sanalliset kuvaukset mukautuvat kehitykseesi: mitä fiksummin treenaat, sitä suurempia kuormia kestät. Kun kuntosi ja treenikestävyytesi paranevat, treenikuormitus, joka pari kuukautta aiemmin oli kolmen pisteen arvoinen

(Keskitaso), saattaa olla myöhemmin vain kaksi pistettä (Matala). Tämä mukautuva asteikko kuvastaa sitä, että samankaltainen treeni voi vaikuttaa eri tavoin kehoosi riippuen senhetkisestä kunnostasi.



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 treenisii vaikuttavat tämänpäiväiseen suoritukseesi, pystyt hallitsemaan treenisii kokonaismäärää ja optimoimaan eri intensiteetillä tekemiesii treenisii ajoituksen. Kun näet, miten treenisii tila muuttuu treenaamisen jälkeen, on helpompi ymmärtää treenisii aiheuttama kuormitus.

Kardiokuorman status kellossa

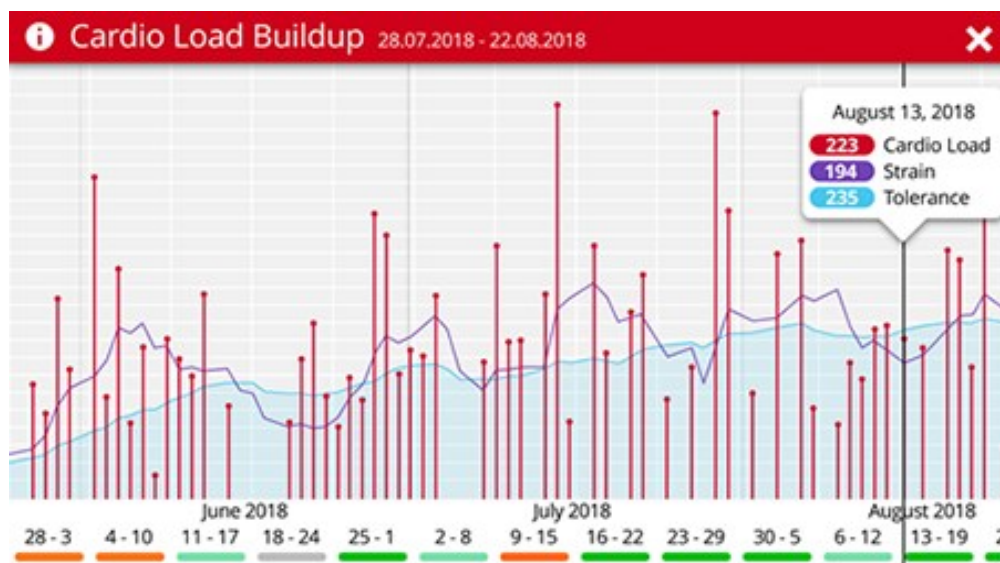
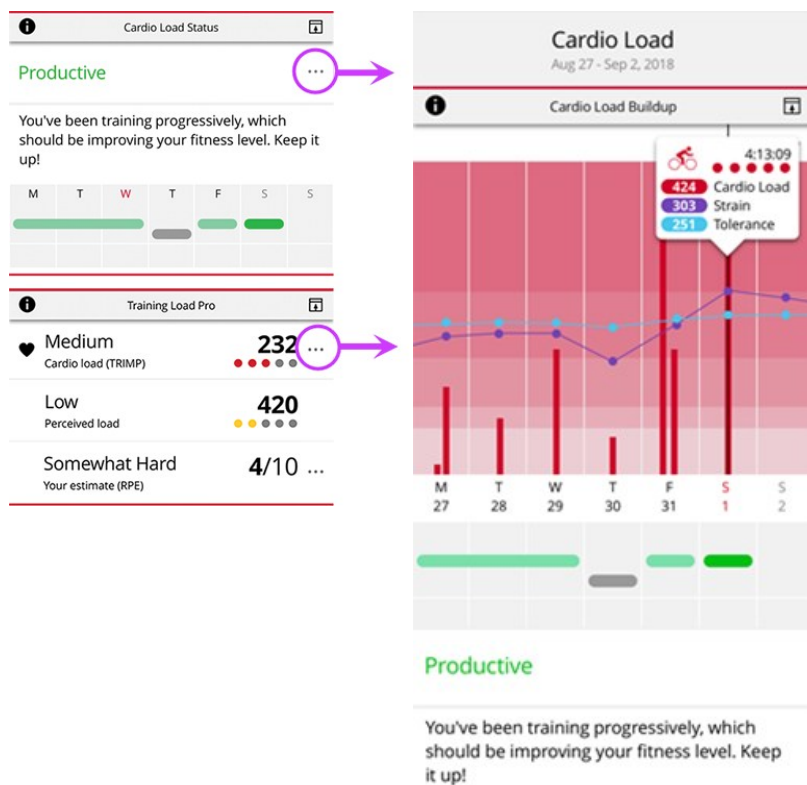
Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle **Kardiokuorman status** -näkyymään.



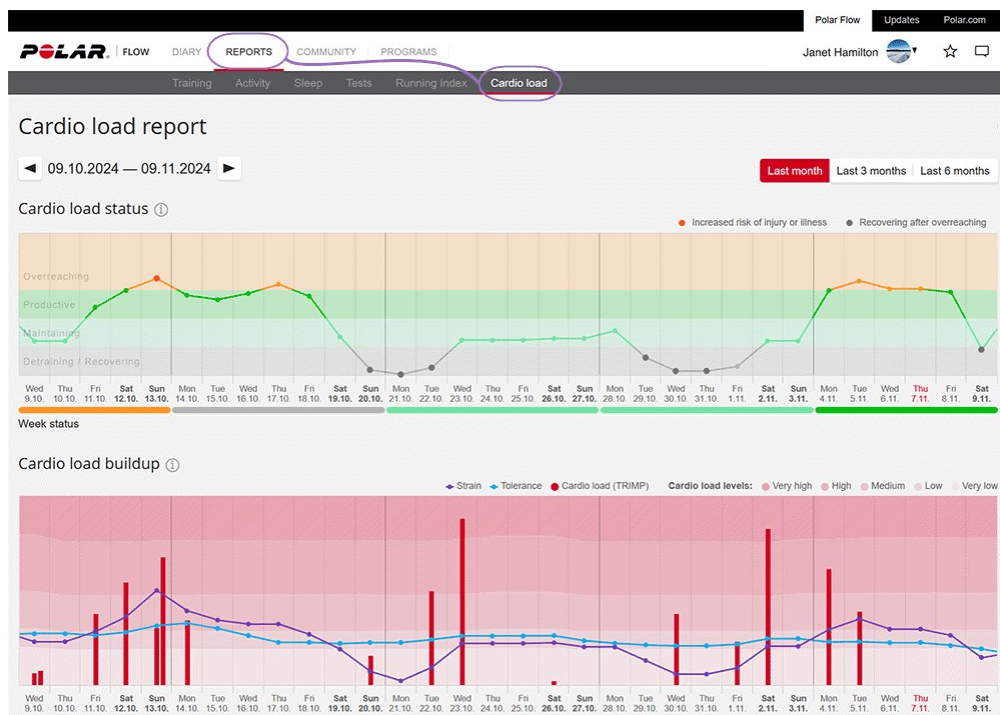
1. Kardiokuorman statuksen kuvaaja
2. **Kardiokuorman status** ja Kardiokuorman statuksen numeerinen arvo (= Rasitus jaettuna Sietokyvylä)
 - Ylikuormittava** (tavallista huomattavasti korkeampi kuorma):
 - Kehittävä** (kuorma kasvaa hitaasti)
 - Ylläpitävä** (hieman tavallista alhaisempi kuorma)
 - Aliharjoittelu/Palauttava** (kuorma tavallista pienempi)
3. **Rasitus ja Sietokyky**
4. Kardiokuorman statuksen sanallinen kuvaus

Pitkän aikavälin analyysi Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa voit seurata, miten Kardiokuormasi kertyy ajan mittaan ja miten Kardiokuormasi on vaihdellut kuluneiden viikkojen tai kuukausien aikana. Näet Kardiokuorman kertymän Flow-sovelluksessa napauttamalla 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 verenkiertoelimistösi kannalta.



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



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



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

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

Recovery Pro

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

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

Palautuminen ja valmius kardiotreeniin

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

Treenin ja palautumisen välinen tasapaino

Recovery Pro seuraa treenin ja palautumisen välistä tasapainoa yhdistämällä mitatut ja subjektiiviset pitkän aikavälin palautumistietosi pitkän aikavälin treenikuormitukseesi (Kardiokuorma). Treenistä johtuvien vaikutustekijöiden lisäksi Recovery Pro huomioi palautumisarvioinnissa myös muut tekijät, kuten huonon unen ja stressin. Tätä varten sinulle esitetään subjektiivisia palautumiskysymyksiä, jotka koskevat lihastesi kipeyttä, kokemaasi raskautta ja nukkumistasi.

Palautumisopas ja päivittäinen treenisuositus

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

Recovery Pron käytön aloittaminen

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

- Kardiokuorman statuksesi on saatavilla (olet treenannut sykemittarin kanssa vähintään kolmena päivänä).
- Olet tehnyt vähintään kolme Ortostaattista testiä viimeksi kuluneiden seitsemän päivän aikana.
- Olet vastannut koettua palautumista koskeviin kysymyksiin kolme kertaa seitsemän päivän aikana.

1. Ota Recovery Pro käyttöön

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

2. Aseta Ortostaattinen testi vähintään kolmelle aamulle viikossa

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

3. Tee Ortostaattinen testi aikataulun mukaisina aamuina

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

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

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

Saat testiä edeltävänä iltana muistutuksen testistä. Testiaamuina saat muistutuksen testin tekemisestä. Pyyhkäisemällä ajannäyttötilassa kellosi näyttöä alhaalta ylöspäin näet ilmoitukset, joihin sisältyy myös Ortostaattisen testin muistutus. Voit aloittaa testin suoraan muistutuksesta. Katso tarkemmat ohjeet Ortostaattisen testin suorittamisesta [täältä](#).

4. Vastaa palautumista koskeviin kysymyksiin päivittäin

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

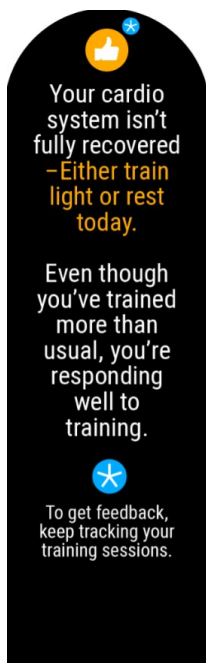
Kysymykset on suunniteltu niin, että ne auttavat selvittämään, vaikuttaako jokin palautumiseesi. Palautumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi liiallinen lihasväsymys, henkinen paine tai vain huonot yöunet. Palautumista koskevia kysymyksiä ovat seuraavat:

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

Palautumisoppaan katselu

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

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



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

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

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

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

- Viimeisen seitsemän päivän mielialan keskimääräinen pistemäärä, joka lasketaan koettua palautumista koskevien kysymysten vastauksista.
- Ortostaattisella testillä mitattujen sykevälivaihteluarvojen seitsemän päivän liukuva keskiarvo verrattuna viimeksi kuluneiden neljän viikon yksilöllisiin normaaliarvoihin.
- Treenihistoria (Kardiokuorman status).

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

Ortostaattinen testi

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

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

Testin suorittaminen

Ortostaattista testiä varten tarvitset Polar H9-/H10 -sykesensorin (voit käyttää myös H6- tai H7-sykesensoria, jos sinulla on sellainen). Testi kestää neljä minuuttia. Jotta testitulokset olisivat mahdollisimman luotettavia, sinun on suoritettava testi joka kerta samanlaisissa olosuhteissa. Suosittelemme tekemään testin aamulla ennen aamiaista. Tee testi säännöllisesti yksilöllisen vertailuarvon luomiseksi. Äkilliset poikkeamat keskiarvoista voivat olla merkinä siitä, että jokin ei ole kuten pitäisi. Lue seuraavat ohjeet:

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

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

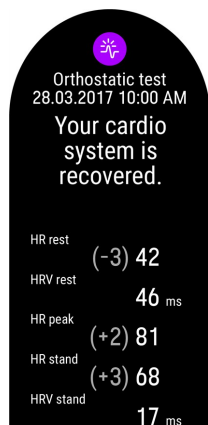
- Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.
- Testin ensimmäinen osa kestää kaksi minuuttia, ja sen aikana sinun tulee olla paikallasi liikkumatta.
- Kahden minuutin kuluttua kello piippaa, ja Nouse seisomaan tulee näyttöön. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi kaksi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

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

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

Testitulokset

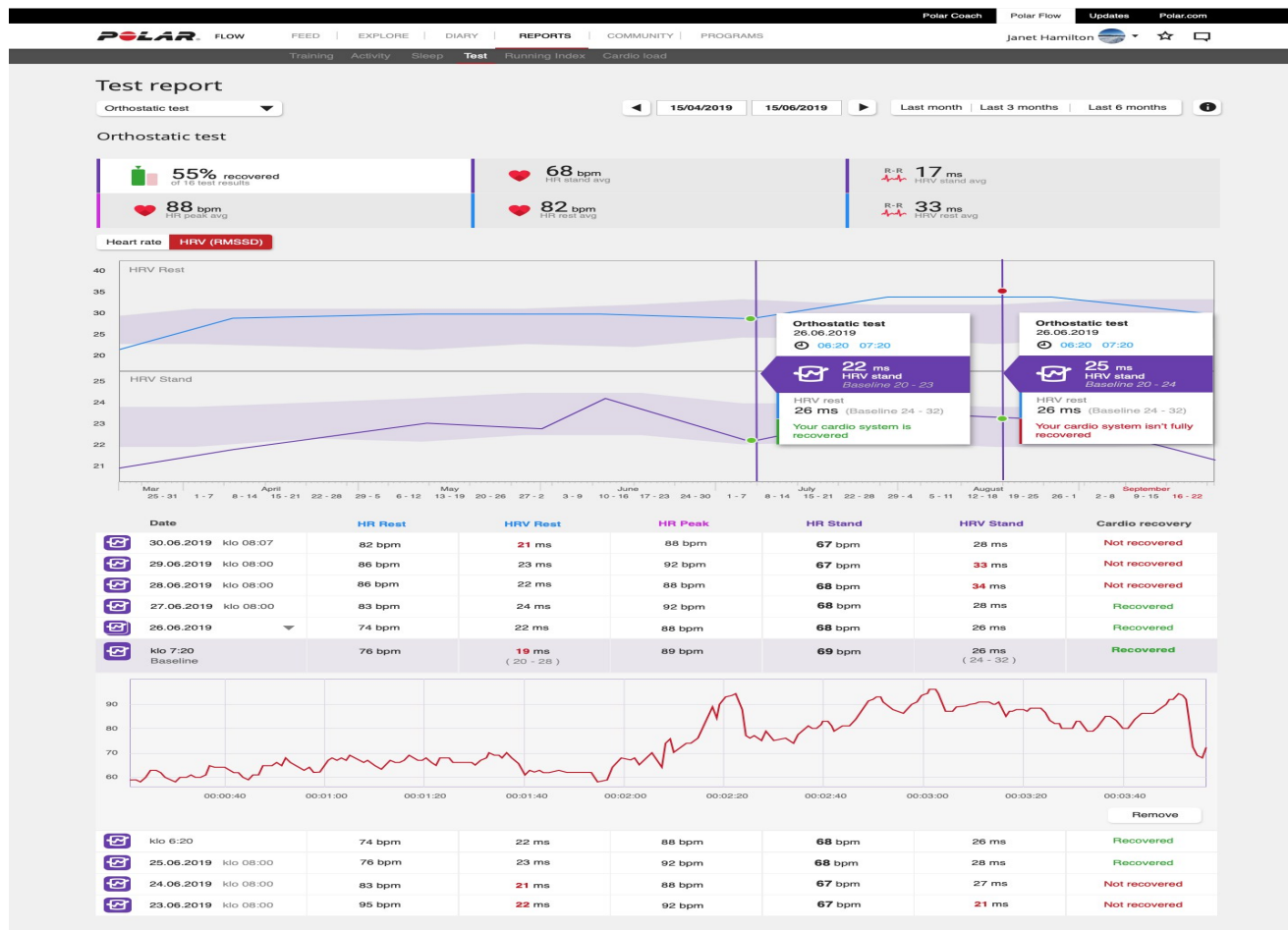
Testi antaa viisi erilaista syke- ja sykevälivaihteluarvoa. Ne ovat:



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

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

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



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

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

Ortostaattinen testi Recovery Prolla

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

Kävelytesti

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

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

Testin suorittaminen

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

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

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

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

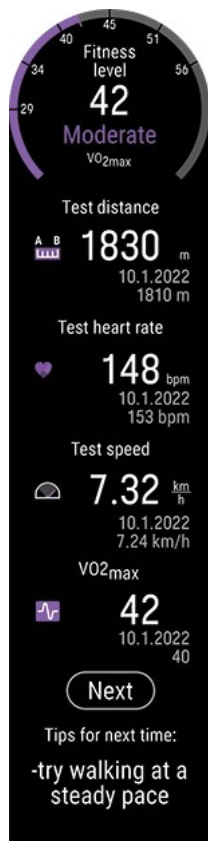
Kävelytesti > Ohjeita, niin näet tarkan erittelyn testistä ja suoritusohjeet.

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

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



Testitulokset



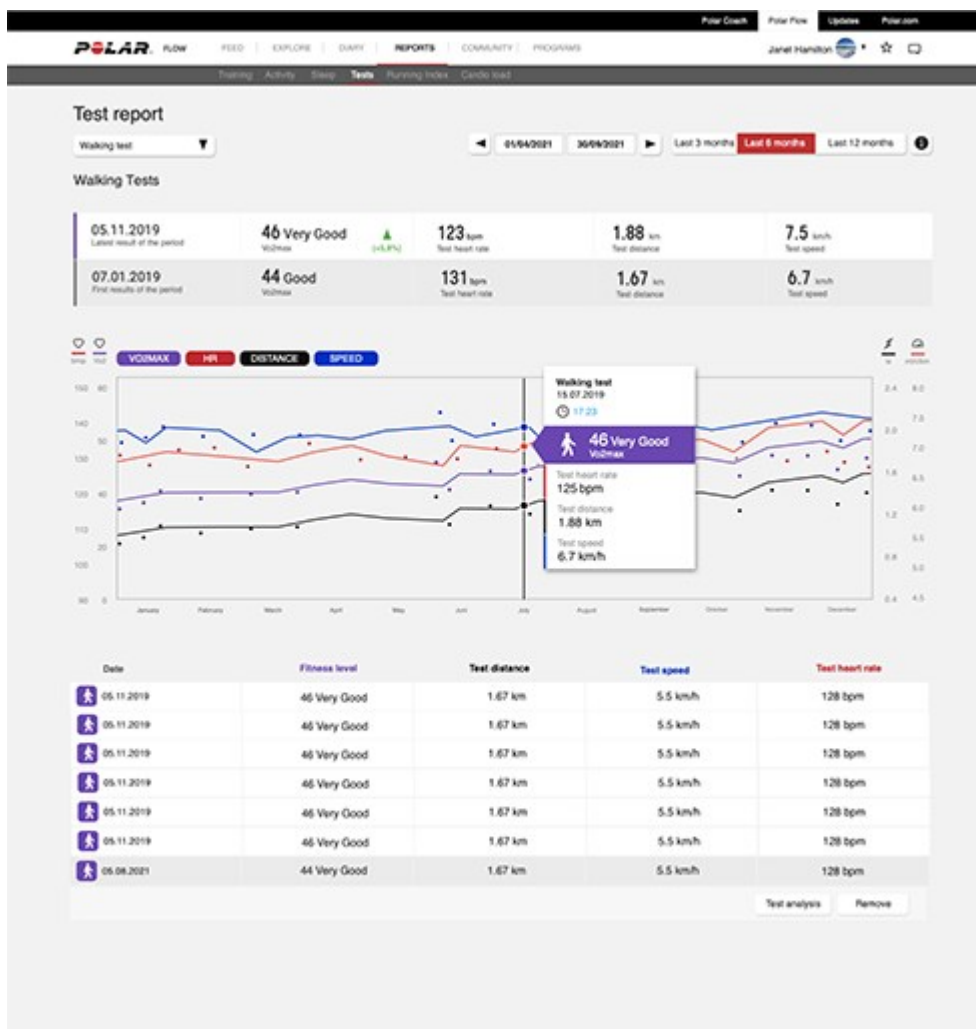
- Testin yhteenvedosta näkyy VO_{2max} -arvosi. Tulos myös määritellään sukupuolen ja ikäryhmän perusteella asteikolla heikosta huippuun.
- Testimatka (matka, jonka kävelit testin aikana)
- Testisyke (keskisykkeesi testin viimeisten 5 minuutin aikana)
- Testinopeus/-vauhti (keskinopeutesi/-vauhtisi testin aikana)
- Vinkit seuraavalle kerralle (vinkkien tarkoituksena on parantaa testin toistettavuutta, ja ne näkyvät vain kellossasi)

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

Huomaa, että VO_{2max} -arvon päivittämiseksi testituloksen perusteella sinun on synkronoitava tulokset Polar Flow -sovellukseen. Kun avaat Flow-sovelluksen synkronoinnin jälkeen, sinulta kysytään, haluatko päivittää arvon.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



Jalkojen palautumistesti

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

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

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

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

Testin suorittaminen

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

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

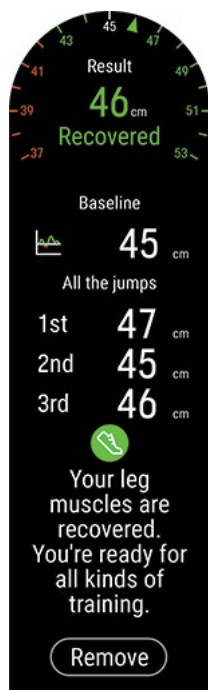
Kun olet valmis aloittamaan, siirry kohtaan **Testit > Jalkojen palautumistesti** ja valitse **Aloita**. Hyppää kolme kertaa. Toistettavuus on tämän testin avain, joten varmista, että suoritat testin joka kerta samalla oikealla tekniikalla.

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

Testitulokset

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

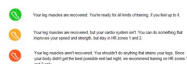
Jalkojen palautumistasi mitataan vertaamalla testitulostasi edeltävien 28 päivän testitulostesi liukuvaan keskiarvoon. Vertailuarvojen laskemiseen käytetään vain yhtä testitulosta päivää kohden. Jos teet testin monta kertaa, vain päivän paras tulos otetaan huomioon.



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

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

Nopeus- ja voimaharjoitteluvälmiuttasi kuvataan kuvakkeella ja palautteella.



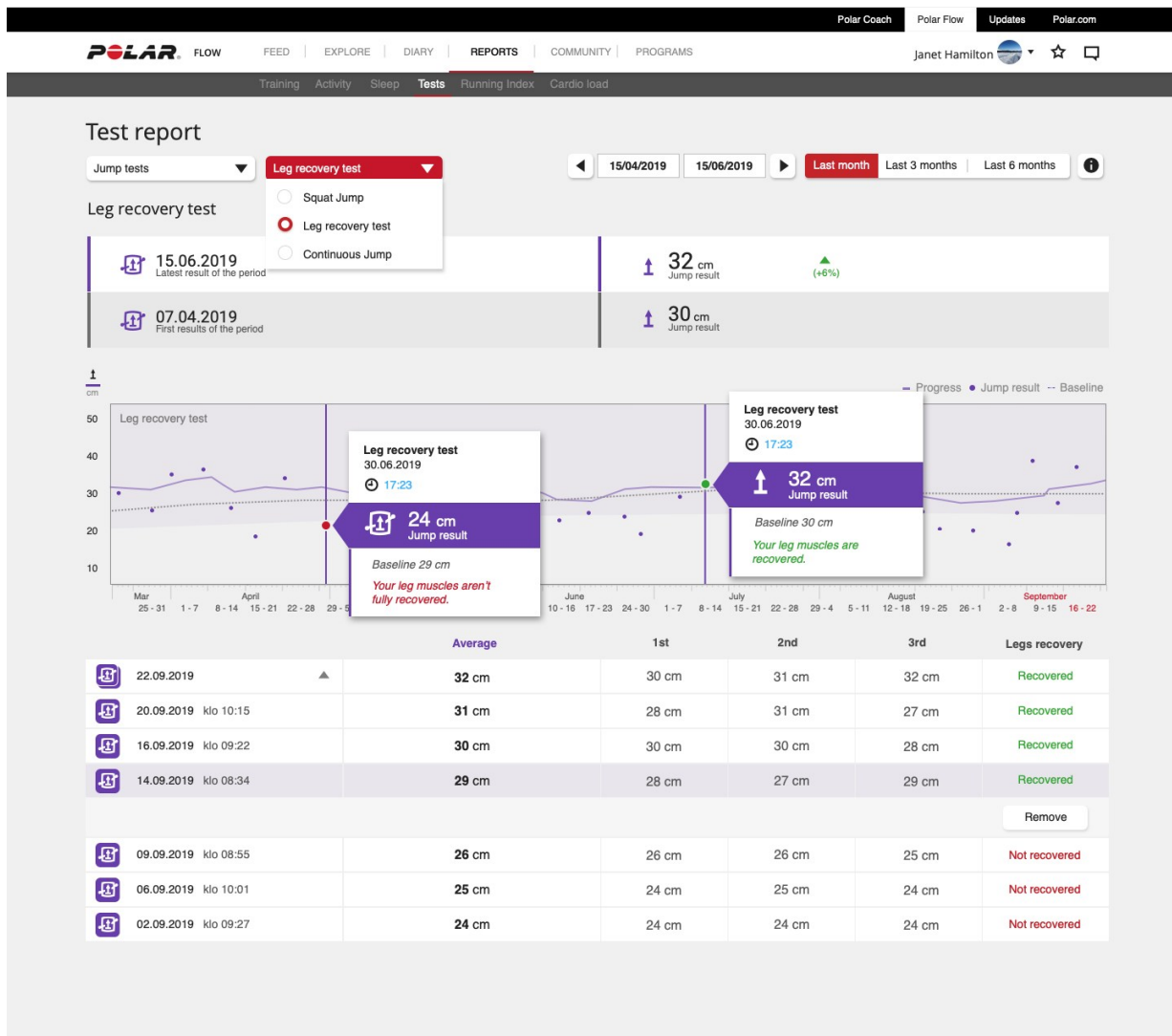
- Vihreä, jos olet valmis
- Oranssi, jos olet valmis tietyin varauksin

- Punainen, jos et ole valmis

Jalkalihastesi palautumistietoa täydentää tieto kardiosäätelysi palautumisesta. Tieto saadaan seuraavista ominaisuuksista: Vamma- ja sairastumisriski (Training Load Pron antamaan Kardiokuormaan perustuva), Recovery Pro, Ortostaattinen testi ja Nightly Recharge. Tämä tarkoittaa sitä, että kellosi tarkistaa ensin, onko vamma- ja sairastumisriskivaroitus aktivoitu. Jos sitä ei ole saatavilla, kellosi tarkistaa, käytätkö Recovery Prota. Sen jälkeen kello tarkistaa, oletko suorittanut Ortostaattisen testi, ja lopuksi se tarkistaa, käytätkö Nightly Rechargea. Jos yksikin näistä ominaisuuksista havaitsee jotain, mikä vaikuttaa kardiosäätelysi palautumiseen, se otetaan huomioon palautteessasi.

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



Pyöräilykuntotesti

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

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

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

Pyöräilykuntotestiin tarvitset yhteensopivan poljintehosensorin. Luettelo yhteensopivista poljintehosensoreista on kohdassa [Mitkä kolmansien osapuolten poljintehosensorit ovat yhteensopivia Polar Street X:n kanssa?](#) Tehosensori on oltava yhdistettynä myös kelloosi. Katso tarkemmat yhdistämishjeet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

Testin suorittaminen

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

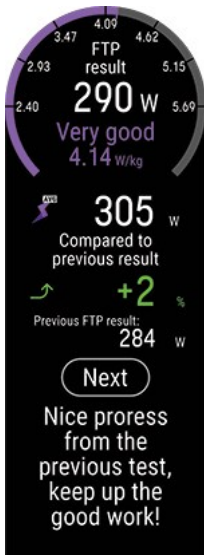
Tarkista myös, että painosi on määritetty fyysisissä asetuksissa oikein. Tämä on tärkeää tulosten vertailtavuuden kannalta. Ensimmäisessä testissä ohjaamme sinua taustatietoihisi perustuvalla tehotavoitteella. Se auttaa sinua ylläpitämään tehon tasaisena koko testin ajan. Kun toistat testin, tavoite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

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

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

Suosittelimme jäähdyttelyä testin jälkeen.

Testitulokset



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

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

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

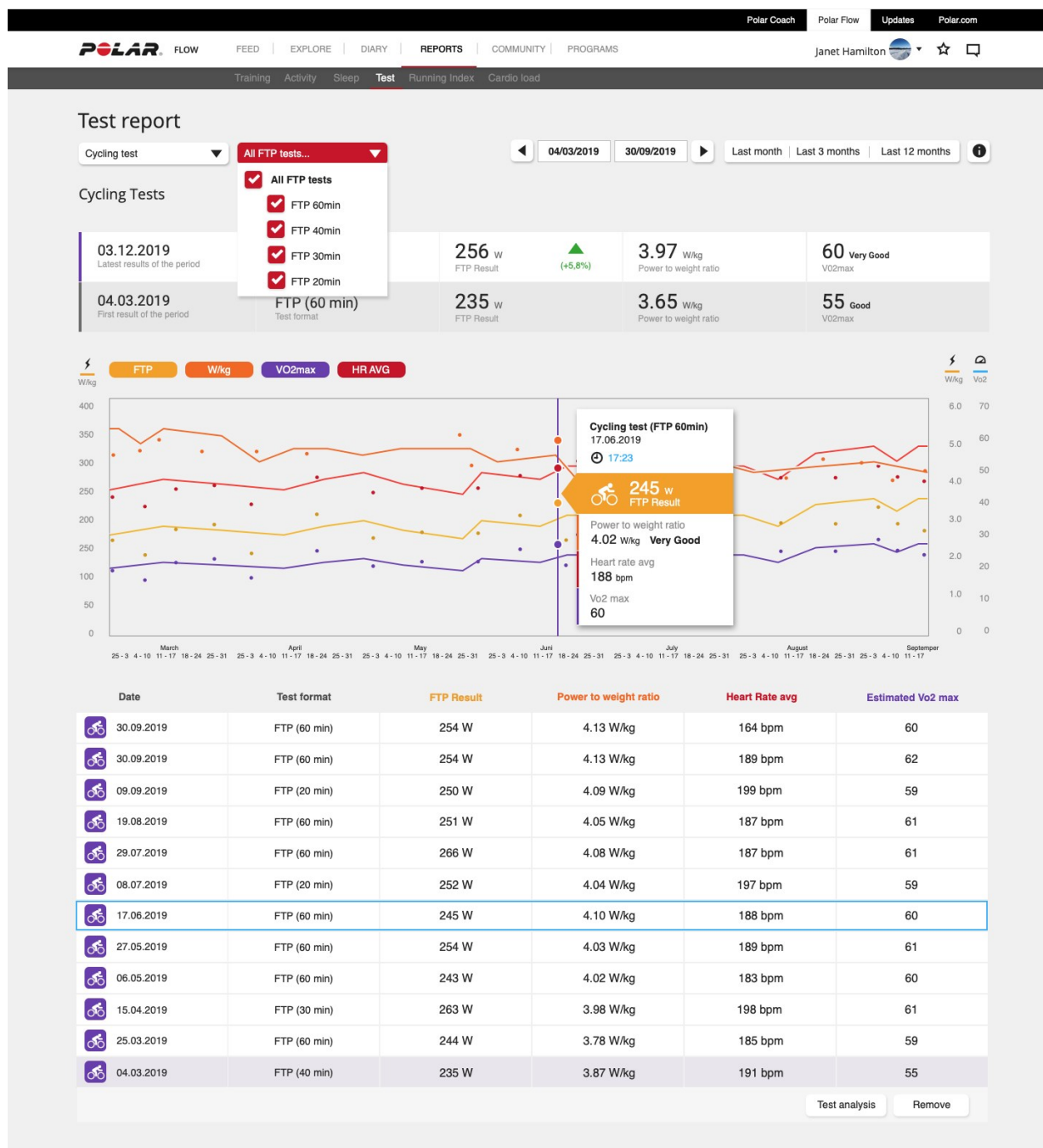
Ensimmäisen testisi tulosta verrataan muihin samaa sukupuolta edustaviin pyöräilijöihin. Kun toistat testin, tulosta verrataan edelliseen testitulokseesi ja myös testipalaute perustuu niihin.

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

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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



Juoksukuntotesti

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

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

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

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

Testin suorittaminen

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

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

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



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



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

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

1. Määritä ensin testin aloitusnopeus kohdassa **Testit > Juoksutesti > Aloitusnopeus**. Aloitusnopeudeksi voi asettaa 4–10 min/km. Huomaa, että jos asetat aloitusnopeuden liian korkeaksi, saatat joutua lopettamaan testin liian aikaisin.
2. Siirry sitten kohtaan **Testit > Juoksutesti > Aloita**. Näet yhteenvedon testistä selaamalla alaspäin. Kun olet valmis aloittamaan testin, valitse **Seuraava**.
3. Lue ja hyväksy terveyttäsi koskevat kysymykset, jotta voit siirtyä treenin aloitustilaan.

4. Lajiprofiilit näkyvät testinäkylässä violetin värisinä. Valitse sopiva sisäjuoksu- tai ulkojuoksulajiprofiili. Pysy treenin aloitusstilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit (GPS-kuvake muuttuu vihreäksi).
5. Aloita napauttamalla näyttöä tai painamalla OK-nappia. Kello opastaa sinua testin alusta loppuun.
6. Testi alkaa lämmittelyllä (n. 10 min). Lämmittele noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
7. Kun olet lämmitellyt kunnolla, valitse **Aloita testi**. Tämän jälkeen sinun pitää saavuttaa aloitusnopeus, jotta varsinainen testi alkaa.

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



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



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

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

Testitulokset

Juoksukuntotestin tulos kertoo aerobisen maksimitehosi (MAP), aerobisen maksiminopeutesi (MAS) ja maksimihapenottokykyysi (VO₂max). Jos teit lisäksi maksimaalisen testin, saat tietää maksimisykearvosi (HR_{max}). Voit tarkastella viimeisintä tulostasi kohdassa **Testit > Juoksutesti > Viimeisin tulos**.



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

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

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

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

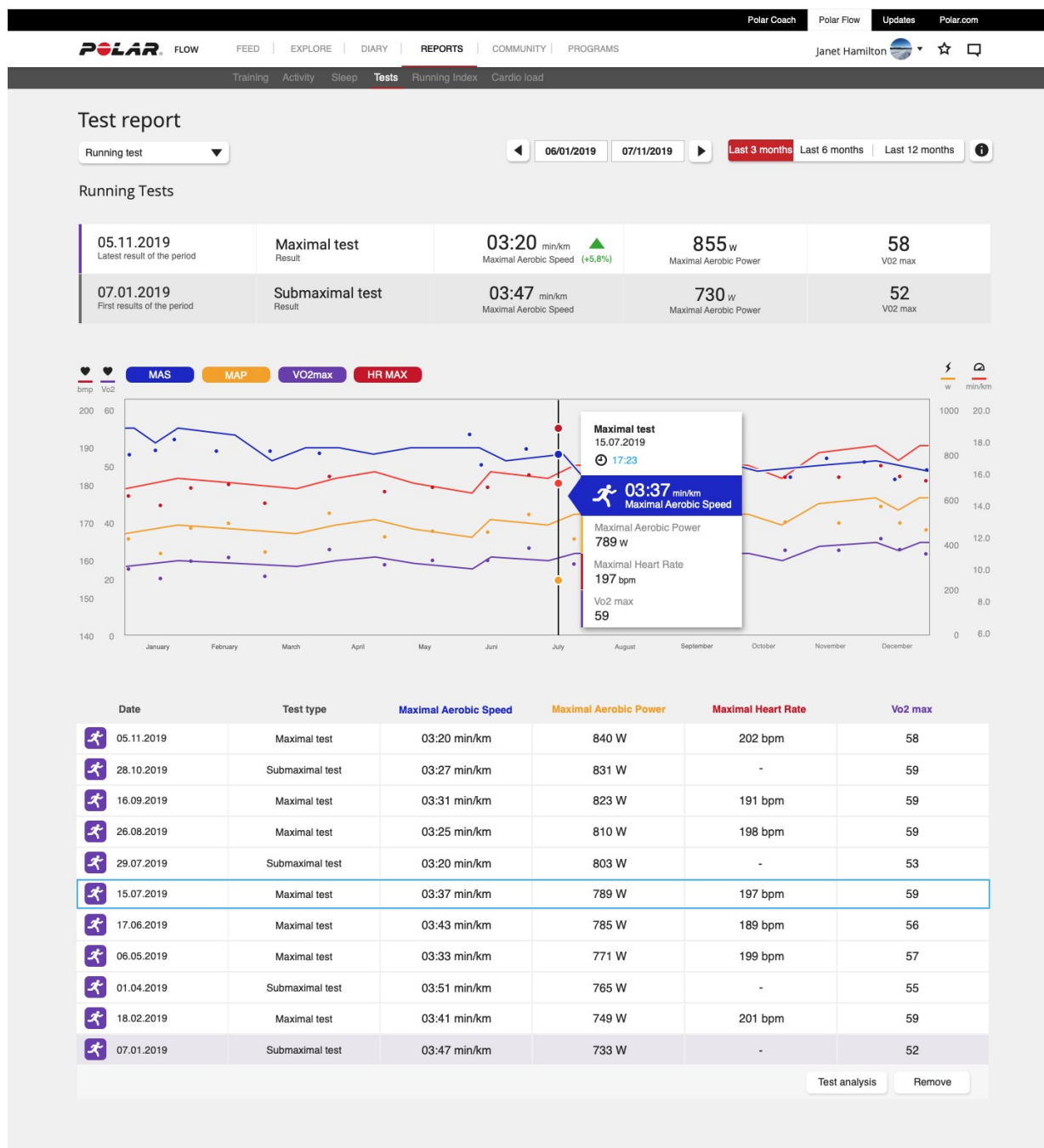
Jos haluat käyttää Juoksukuntotestiä edistymisesi seuraamiseen ja oikeiden treeni-intensiteettien valitsemiseen, suosittelemme toistamaan maksimaalisen testin kolmen kuukauden välein sen varmistamiseksi, että treenialueesi ovat aina ajan tasalla. Jos haluat seurata edistymistäsi tarkemmin, voit toistaa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

Juoksukuntotestin suorittamisesta ei saa Running Index -tulosta.

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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



Kuntotesti rannesykemittarin kanssa

Polar-kuntotesti rannesykemittarin kanssa on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Se on yksinkertainen viisi minuuttia kestävä kuntotasoarviointi, joka antaa arvion maksimihapenottokyvystäsi (VO2max). Kuntotestin laskelma perustuu leposykkeeseen, sykevälivaihteluusi ja henkilökohtaisiin tietoihisi, joita ovat sukupuoli, ikä, pituus, paino ja oma arviosi fyysisestä aktiivisuustasostasi eli treenitautasi. 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.

Ennen testiä

Varmista ennen testin aloittamista, että fyysiset asetukset, kuten treenitaustasi, on määritetty oikein kohdassa **Asetukset > Fyysiset asetukset**.

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

Testin suorittaminen

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

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

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

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

Testitulokset

Kello ilmoittaa testin loppumisesta äänimerkillä ja värinäähälytyksellä ja näyttää sen jälkeen kuntotestituloksen kuvauksen ja arvioitun VO_{2max} -arvos.

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

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

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

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



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

Kuntotasoluokat

Miehet

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

Naiset

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

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

VO_{2max}

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

sydän- ja verenkiertoelimistön kunnosta sekä suorituskyvystä kestävyyslajeissa, kuten kestävyysjuoksussa, pyöräilyssä, murtomaahiihdossa ja uinnissa.

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

Nightly Recharge™ -palautumisen mittaus

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

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

Nightly Recharge -toiminnon käyttöönotto



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

Nightly Recharge kellossa

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

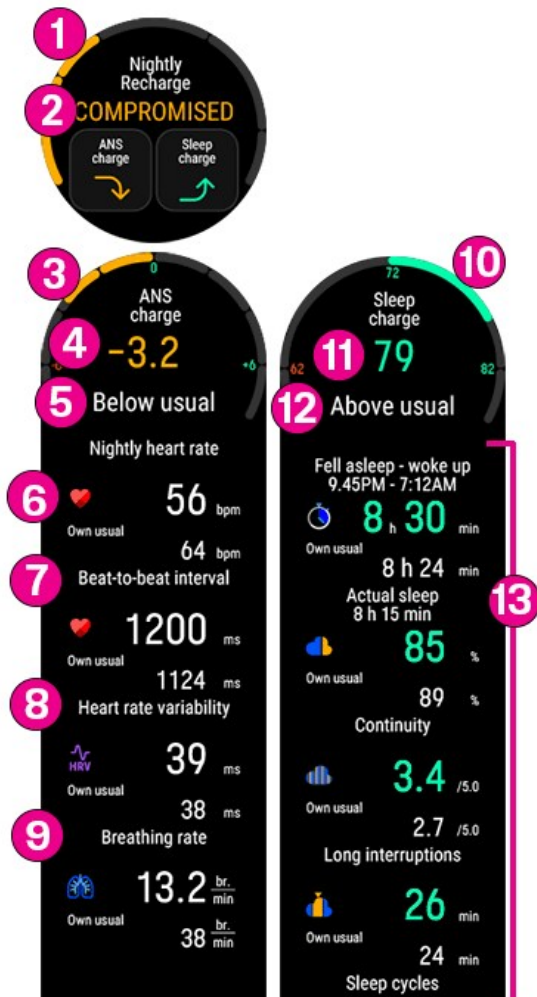


Nightly Recharge -tila osoittaa, kuinka palauttava edellisen yön yöunesi oli. Sekä **ANS-tilan** että **unen tilan** tulokset huomioidaan Nightly Recharge -tilan laskennassa. Nightly Recharge -tilan asteikko on seuraava: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.



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

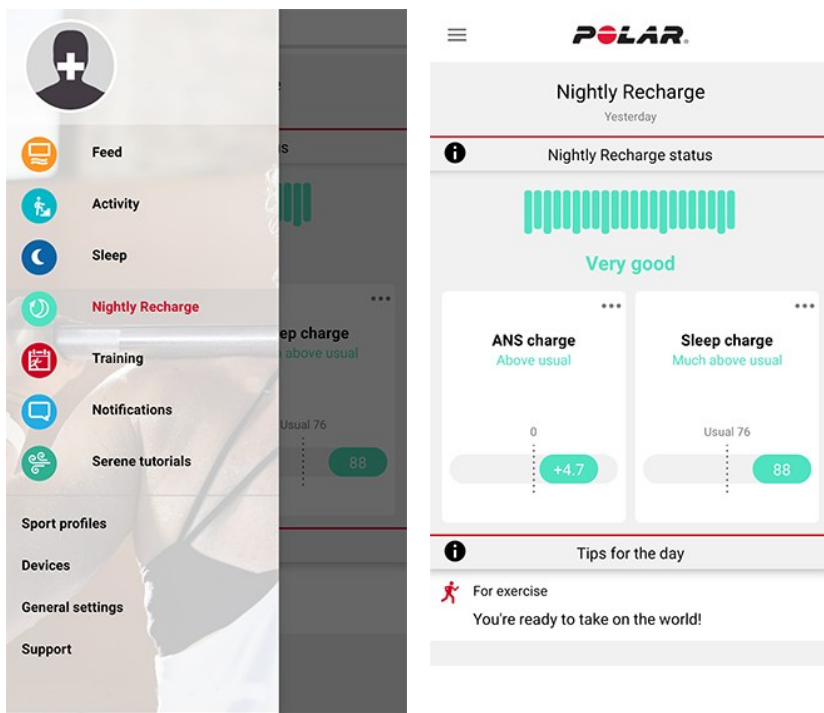
Napauttamalla **ANS-tilaa** tai **unen tilaa** näet lisätietoja.



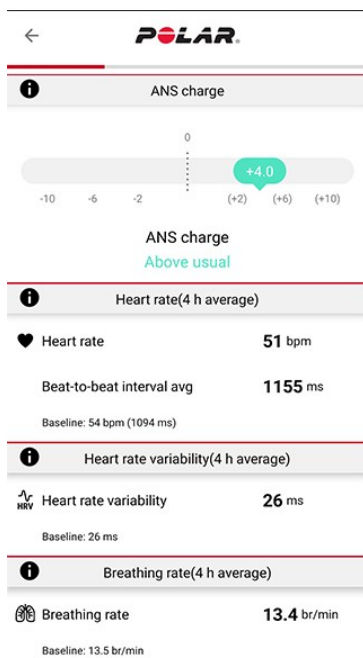
1. Nightly Recharge tilan käyrä
2. Nightly Recharge -tilan asteikko: hyvin heikko – heikko – tyydyttävä – OK – hyvä – erittäin hyvä.
3. ANS-tilan käyrä
4. ANS-tilan asteikko on -10 – +10. Oma tasosi on nollan paikkeilla.
5. ANS-tilan **statuksen** asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
6. Syke bpm (tunnin ka.)
7. Sykeväli ms (tunnin ka.)
8. Sykevälivaihtelu ms (tunnin ka.)
9. Hengitystiheys heng./min (tunnin ka.)
10. Unituloksen käyrä
11. Unitulos (1–100) Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
12. Unen tilan **status** = unituloksesi verrattuna omaan tasoosi. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
13. Unen tilan **tiedot**. Tarkempia tietoja on kohdassa "Unitiedot kellossa" sivulla 93.

Nightly Recharge Polar Flow -sovelluksessa

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



ANS-tilan tarkemmat tiedot Polar Flow -sovelluksessa



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

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

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

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

Unen tilan tiedot Polar Flow'ssa

Tietoja unen tilan tiedoista Polar Flow -sovelluksessa on kohdassa "Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa" sivulla 94.

Yksilölliset vinkit Polar Flow -sovelluksessa

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

Liikuntavinkit

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

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

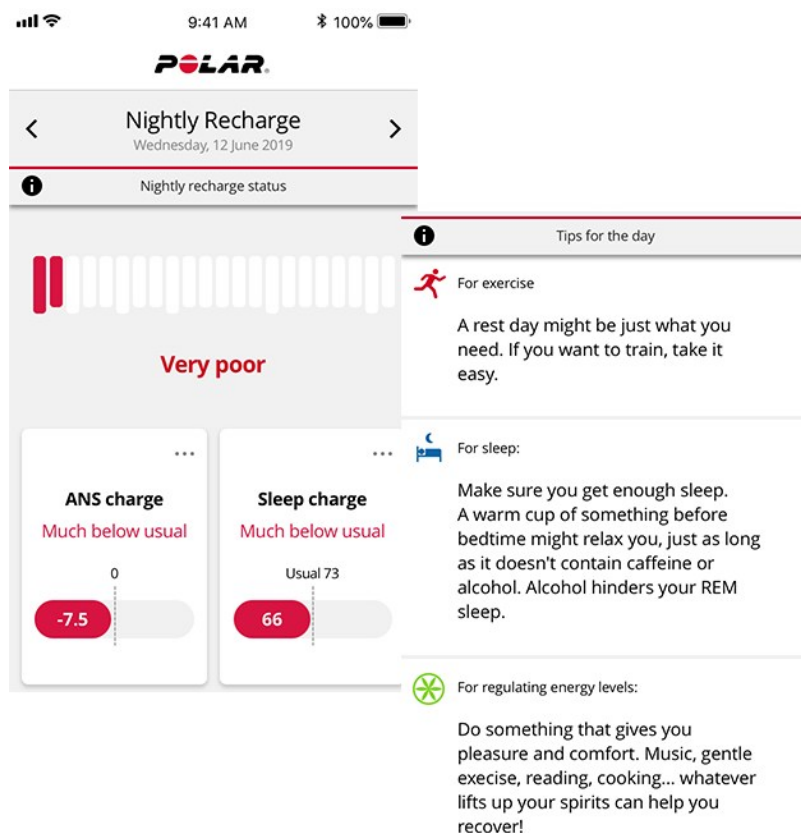
Univinkit

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

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

Energiatasojen säätelyvinkit

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



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

Sleep Plus Stages™ -unenseuranta

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

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

Unen seurannan aloittaminen Polar Sleep Plus Stages™ -toiminnon avulla

1. Syötä ensimmäisenä **unentarpeesi** Polar Flow:ssa tai kellossa. Napauta Polar Flow -sovelluksessa profiiliasi ja valitse **Unentarve**. Valitse unentarpeesi ja napsauta **Valmis**. Vaihtoehtoisesti voit kirjautua Flow-tilillesi tai luoda uuden tilin osoitteessa flow.polar.com ja valita **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**. Aseta unentarpeesi ja valitse **Tallenna**. Määritä unentarpeesi kellossa siirtymällä kohtaan **Asetukset > Fyysiset asetukset > Unentarve**.

Your preference

8 hours ▼

15 minutes ▼

 Within recommended range

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

Unentarve 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, unentarpeesi kannattaa muokata omiin yksilöllisiin tarpeisiisi sopivaksi. Näin saat tarkkaa palautetta siitä, kuinka kauan nukuit tarpeeseesi verrattuna.

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

Unitiedot kellossa



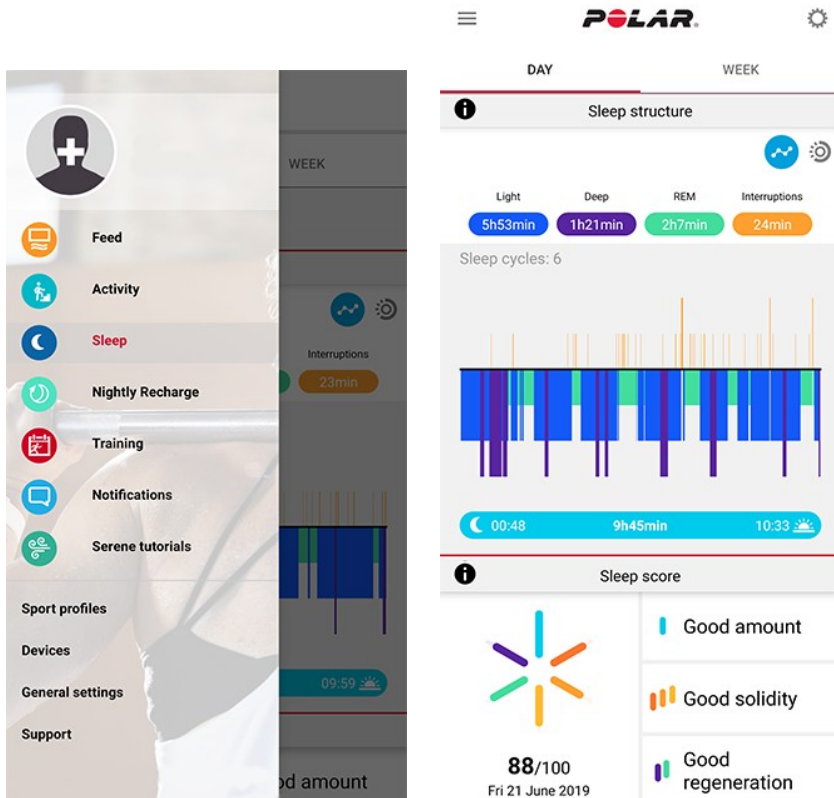
Herättyäsi näet unitietosi **Nightly Recharge** -näkyvästä. Siirry Nightly Recharge -näkyvään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle. Näet lisätietoja napauttamalla **Unen tilaa**. Unen tilan tiedot -näkyvässä näkyvät seuraavat tiedot:

1. **Unituloksen tilan käyrä**
2. **Unitulos (1-100)** Tulos, joka tiivistää uniaikasi ja unesi laadun yhteen numeroon.
3. **Unen tila** = unituloksesi verrattuna omaan tasoon. Asteikko: paljon alle oman tason – alle oman tason – oma taso – yli oman tason – paljon yli oman tason.
4. **Uniaika** tarkoittaa ajanjaksoa nukahtamisen ja heräämisen välillä.
5. **Varsinainen uni (%)** tarkoittaa unessa oltua aikaa nukahtamisen ja heräämisen välillä. Tarkemmin sanottuna se tarkoittaa uniaikaa, josta keskeytykset on vähennetty. Varsinainen uni sisältää vain varsinaisessa unessa vietetyn ajan.
6. **Yhtenäisyys (1–5)**: Unen yhtenäisyys on arvio uniaikasi yhtenäisyydestä. Unen yhtenäisyys arvioidaan asteikolla yhdestä viiteen: katkonainen – melko katkonainen – melko yhtenäinen – yhtenäinen – hyvin yhtenäinen.
7. **Pitkät keskeytykset (min)** kertoo, kuinka kauan olit hereillä. Tähän lasketaan yli minuutin kestäneet keskeytykset. Normaalin yön unen aikana tapahtuu useita lyhyitä ja pitkiä keskeytyksiä, jolloin ollaan valveilla. Keskeytysten muistaminen jälkikäteen riippuu niiden kestosta. Lyhyitä keskeytyksiä ei yleensä muisteta. Pitkät keskeytykset voidaan muistaa, jos niiden aikana nousee ylös esimerkiksi juomaan vettä. Keskeytykset näytetään keltaisina palkkeina uniaikajanalla.
8. **Unen rakenne** näyttää, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, sekä mahdolliset unen keskeytykset.
9. **Unisykli**: Tavallisesti yön unessa on 4–5 unisykliä yön aikana. Koko uniaika on tällöin noin kahdeksan tuntia.
10. **REM-uni %**: REM on lyhenne sanoista ”rapid eye movement”, ja se tarkoittaa vilkeunta. REM-unta kutsutaan myös paradoksaaliseksi uneeksi, sillä sen aikana aivot ovat aktiiviset, mutta lihakset ovat passiivisena, jotta ne eivät toimisi sen mukaan mitä unta näet. Syvä uni auttaa kehoasi palautumaan, kun taas REM-uni auttaa mielen palautumisessa ja parantaa muistia ja oppimista.
11. **Syvä uni %**: Syvästä unesta herääminen on hankalaa, sillä sen aikana kehon herkkyys ulkoisille ärsykkeille on alentunut. Suurin osa syvästä unesta ajoittuu yön ensimmäiseen puoliskoon. Tämä univaihe auttaa kehoa palautumaan ja tukee immuunijärjestelmää. Se vaikuttaa myös osittain muistiin ja oppimiseen. Syvää unta kutsutaan myös hidasaaltouneeksi.
12. **Kevyt uni %**: Kevyt uni on siirtymävaihe hereilläolon ja syvempien univaiheiden välillä. Kevyestä unesta on helppo herätä, sillä sen aikana herkkyys ulkoisille ärsykkeille pysyy melko korkeana. Kevyt uni edistää myös henkistä ja fyysistä palautumista, vaikka REM-uni ja syvä uni ovat palautumisen osalta tärkeimpiä.

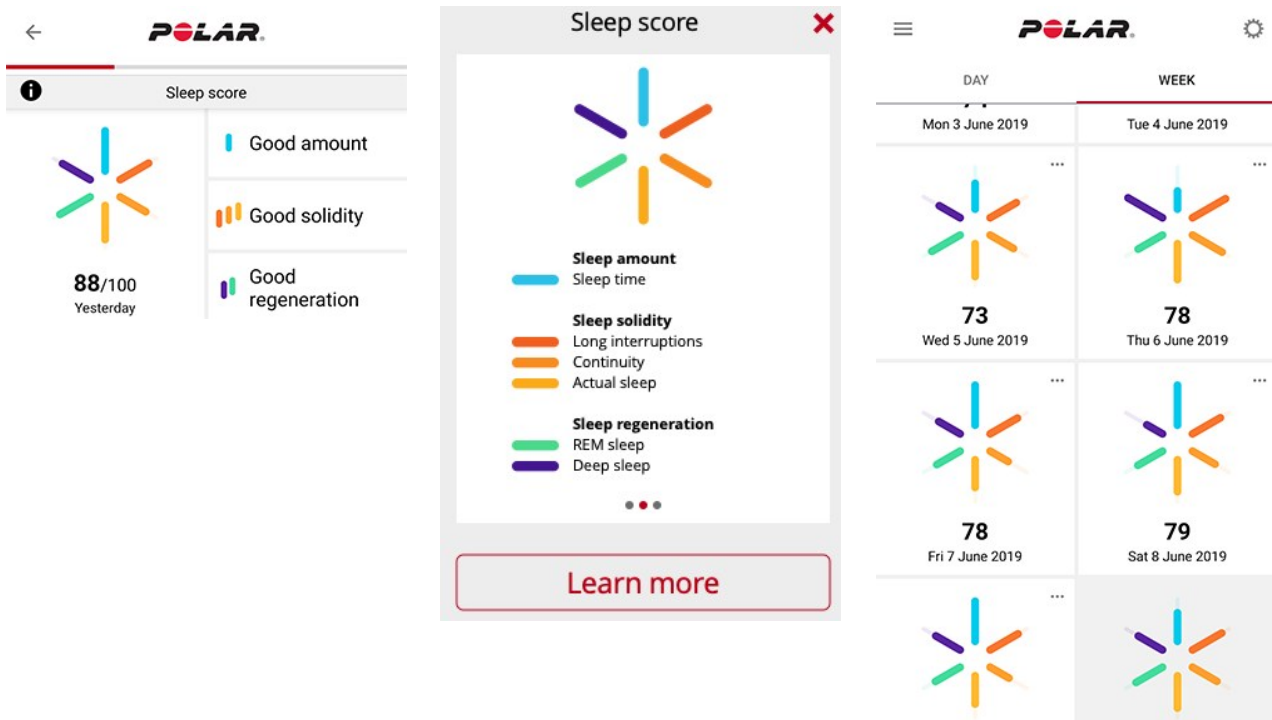
Unitiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

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

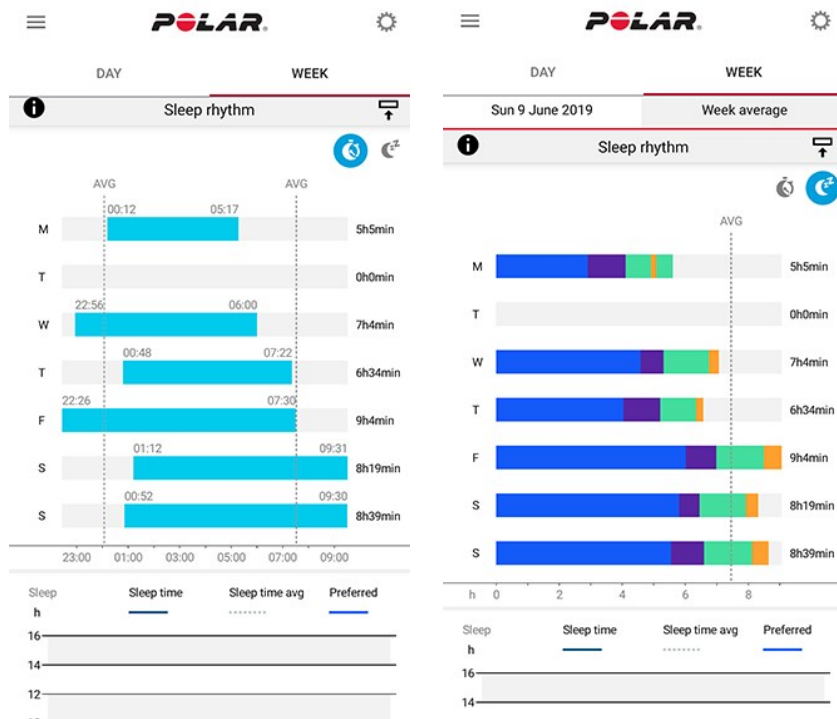
Näet unitiedot valitsemalla **Uni**-kohdan Polar Flow -sovelluksen valikosta. Unen rakenne -näkymässä näet, miten eri univaiheet (kevyt uni, syvä uni ja REM-uni) vaihtelivat unesi aikana, ja mahdolliset unen keskeytykset. Yleensä unisyklissä siirrytään kevyestä unesta syvään uneen ja sen jälkeen REM-uneen. Yhden yön uni sisältää tavallisesti 4–5 unisykliä. Unen kokonaiskesto on tällöin noin kahdeksan tuntia. Normaalin yönunen 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 unirytmiäsi koskevat tiedot pitkältä aikaväliltä. Voit tarkastella untasi koskevia tietoja yhden, kolmen tai kuuden kuukauden ajalta. Näet seuraavien unitietojesi keskiarvot: nukahtamisaika, heräämisaika, uniaika, REM-uni, syvä uni ja unen keskeytykset. Näet unitietojesi yökohtaisen erittelyn viemällä hiiren osoittimen unikäyrän päälle.



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

SleepWise™ päiväaikaisen vireystilan opas

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.

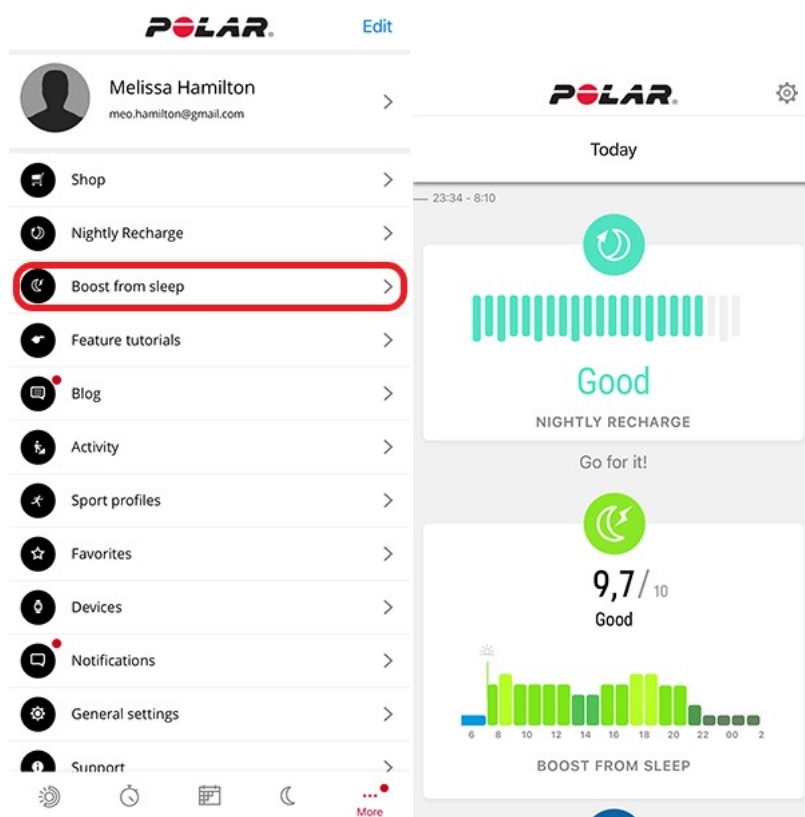
Jotta saat yksilöllistä palautetta, varmista, että määrittämäsi **unentarve** vastaa todellista unentarvettasi.

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

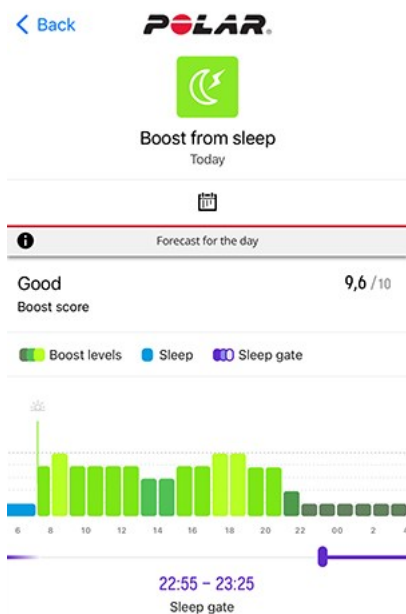
Päivän Unen antama vireys Polar Flow -sovelluksessa

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

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



Unen antama vireys -näkyvä avautuu:



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

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

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

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

Unipohjaiset vireystasot

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

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

Päivän Unen antama vireys Polar Street X:ssä

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



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

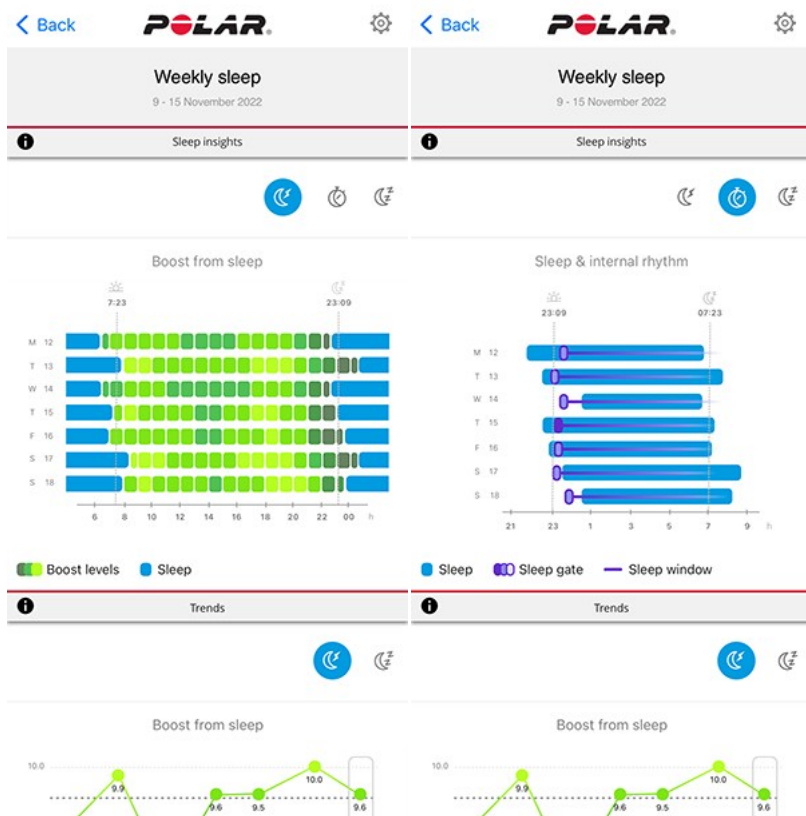


Unen antama vireys -näky sisältää seuraavat tiedot:

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

Viikoittainen uni

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



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

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

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

Uniportin tunnistettavuus



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

Sisäinen rytmi



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

Monet toimistoaikoina työskentelevät valvovat myöhään ja nukkuvat aamulla pidempään viikonloppuisin. Tällöin heidän uniporttinsa siirtyy myöhemmäksi myös sunnuntai-iltana. Tässä on kyse tyyppillisestä sosiaalisesta jetlagista, jossa nukahtamisvaikeudet sunnuntai-iltana voivat johtaa työviikon aloittamiseen liian vähän nukkuneena. Sunnuntaiset nukahtamisongelmat ja univajeiset maanantait kannattaa siis välttää pitäytymällä joka päivä samoissa nukkumaanmeno- ja heräämisajoissa. Jos kuitenkin joudut valvomaan jonakin iltana myöhään, kannattaa ottaa päiväunet alkuiltapäivästä sen sijaan, että nukkuisit aamulla tavallista myöhempään.

Tieteellinen tausta

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

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

Yönaikainen ihon lämpötila

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

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

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



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

Yönaikainen ihon lämpötila -ominaisuuden käyttöönotto



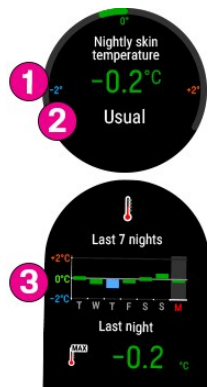
1. Yönaikainen ihon lämpötilamittaus edellyttää, että jatkuva syke seuranta on käytössä. Ota jatkuva syke seuranta käyttöön siirtymällä kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Jatkuva syke seuranta** ja valitsemalla **Päällä** tai **Päällä vain yöaikaan**.
2. Kiristä ranneke napakasti ranteesi ympärille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

Yönaikainen ihon lämpötila kellossa

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



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



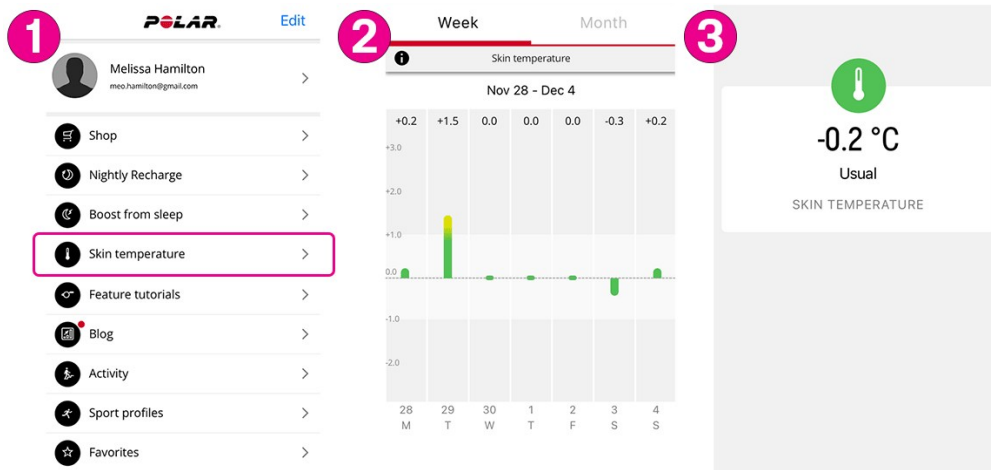
Yönaikainen ihon lämpötila -näky sisältää seuraavat tiedot:

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

Yönaikainen ihon lämpötila Polar Flow -sovelluksessa

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

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



FitSpark™- päivittäinen treeniopas

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

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

Miten kuntotaso määritetään?

Kuntotasosi määritetään treeniehdotuksia varten seuraavien tietojen perusteella:

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

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



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

Millaisia treenejä treenikategorioihin sisältyy?

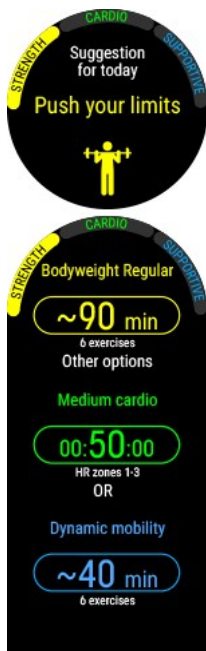
Kardiotreeneissä sinua ohjataan treenaamaan eri mittaisia aikoja eri sykealueilla. Treeneihin kuuluu aikaan perustuva alkulämmittely-, harjoitus- ja jäähdyttelyvaihe. Kardiotreeneissä voi käyttää mitä tahansa kellon lajiprofiilia.

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

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

FitSpark kellossa

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



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

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

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



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

Treenin aikana

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

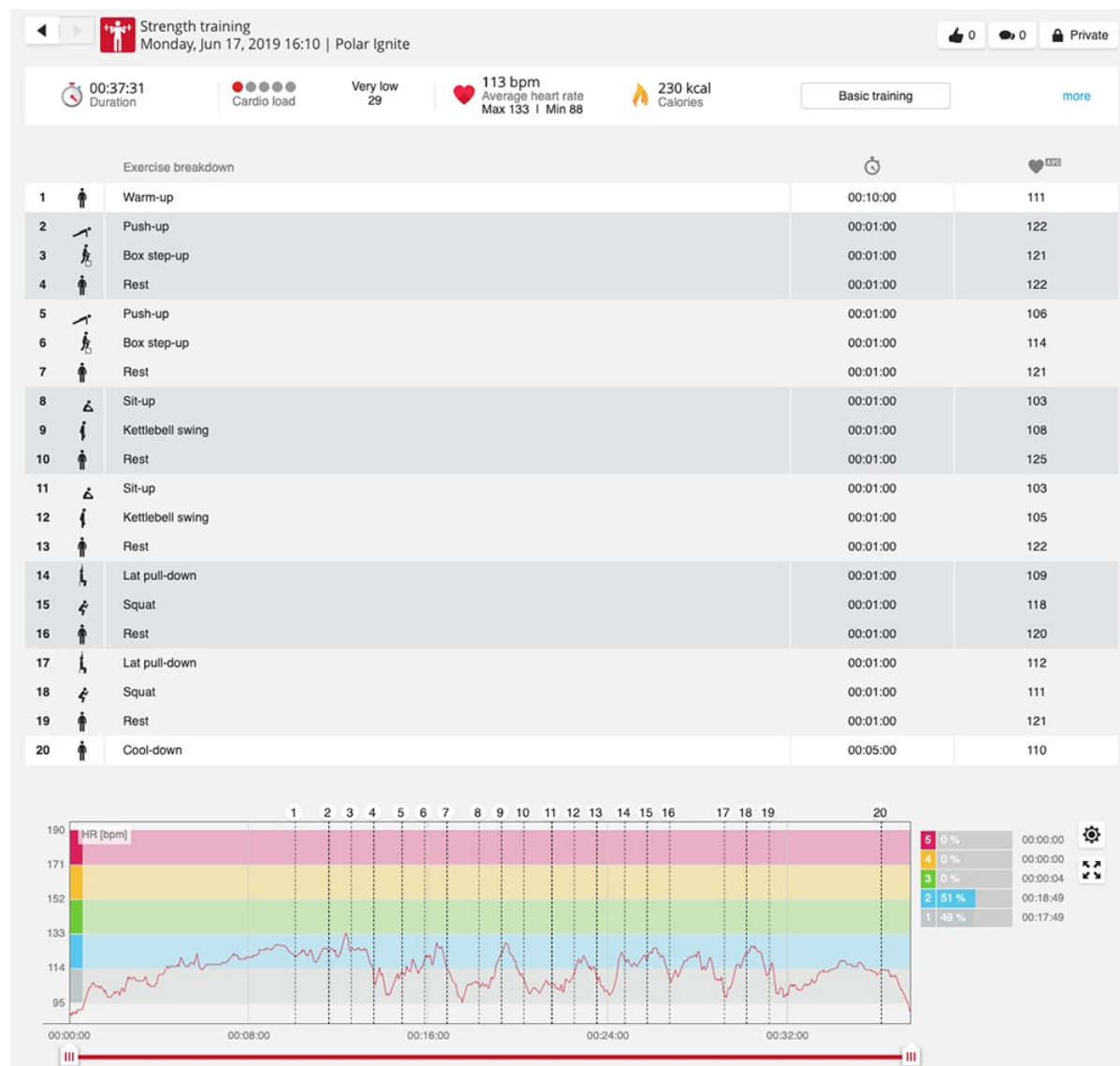
Voimaharjoitukset ja huoltavat treenit perustuvat valmiisiin treenisuunnitelmiin, joissa on ohjeanimaatiot ja reaaliaikaiset ohjeet eri liikkeiden suorittamiseen. Kaikissa treeneissä käytetään ajastimia, ja kello ilmoittaa seuraavan vaiheen alkamisesta värisemällä. Tee kutakin liikettä 40 sekuntia ja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



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

Treenitulokset kellossa ja Polar Flow'ssa

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



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

Lepovaiheen optimointi sykkeen perusteella

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

Lepovaiheen optimointi -ominaisuuden käyttö treenien aikana edellyttää, että Lepovaiheen optimointi -treeninäkö on lisätty lajiprofiiliin, jossa haluat sitä käyttää. Lepovaiheen optimointi -treeninäkö on valmiiksi päällä seuraavissa lajiprofiileissa: Voimaharjoittelu, Kuntopiiri, Kovatehoinen intervallitreeni, Toiminnallinen harjoittelu, Bootcamp ja

Kahvakuula. Voit lisätä treeninäkymän mihin tahansa lajiprofiiliin lajiprofiiliasetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai verkkopalvelussa.

Treenaaminen lepovaiheen optimoinnin avulla

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

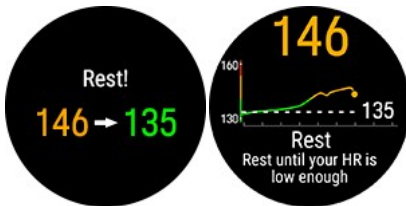


Näytön opastus

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



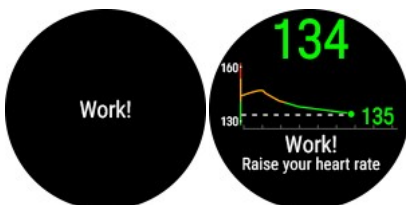
Nosta sykettäsi näkyy, jos sinun täytyy nostaa sykettä työvaiheen aloittamiseksi. Kun syke nousee riittävälle tasolle työvaihetta varten, näyttöön vaihtuu teksti **Työvaihe**. Kun setti on suoritettu, kello havaitsee automaattisesti, että työvaihe on päättynyt. Se myös havaitsee työvaiheen aikana saavutetun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



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



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



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

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



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

Lue lisää [Lepovaiheen optimoinnista.](#)

Serene™- ohjattu hengitysharjoitus

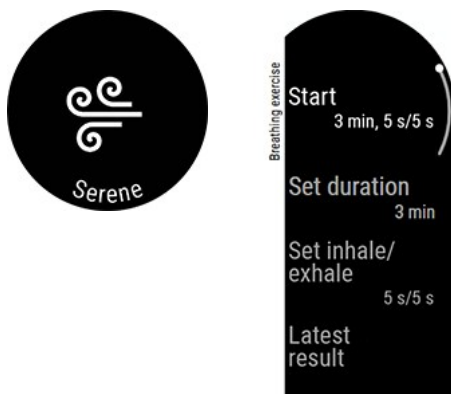
Serene™ on **ohjattu hengitysharjoitus**, joka auttaa rentouttamaan kehosi ja mielesi sekä hallitsemaan stressiä. Serene ohjaa sinua hengittämään hitaalla, säännöllisellä rytmillä. **Kuusi henkäystä minuutissa** on optimaalinen hengitystiheys **stressin lievittämiseen**. Kun hengität hitaasti, sydämesi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

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

Serene hengitysharjoitus kellossa

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

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



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

1. Kellon pitää olla napakasti paikallaan juuri ranneluun takana.
2. Istu tai makaa mukavassa asennossa.

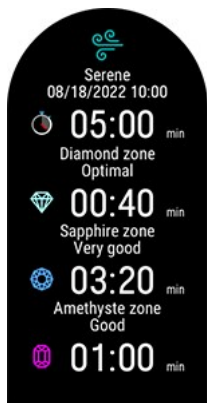
3. Aloita hengitysharjoitus valitsemalla kellossa ensin **Serene** ja sitten **Aloita**. Harjoitus alkaa 15 sekuntia kestävän valmistautumisvaiheen jälkeen.
4. Seuraa ohjeita näytöltä tai värinäilmoitusten avulla.
5. Voit lopettaa harjoituksen milloin tahansa painamalla TAKAISIN-painiketta.
6. Animaation pääasiallisen ohjaavan elementin **väri vaihtuu** sen mukaan, millä tyyneysvyöhykkeellä olet.
7. Harjoituksen jälkeen kello näyttää tulokset kertomalla, kuinka pitkän ajan vietit eri tyyneysvyöhykkeillä.



Tyyneysvyöhykkeet ovat Ametisti, Safiiri ja Timantti. Tyyneysvyöhykkeet kertovat, miten hyvässä tasapainossa sykkeesi ja hengityksesi ovat ja miten lähellä optimaalista hengitystiheyttä (kuusi henkäystä minuutissa) olet. Mitä korkeampi vyöhyke, sitä paremmin hengitys mukautui optimaaliseen rytmiin. Korkeimmalle Timantti-tyyneysvyöhykkeelle pääseminen edellyttää, että hengitystiheytesi on noin kuusi henkäystä minuutissa tai hitaampi. Mitä kauemmin vietät aikaa korkeimmilla vyöhykkeillä, sitä enemmän hyötyjä saat pitkällä aikavälillä.

Hengitysharjoituksen tulos

Saat harjoituksen jälkeen yhteenvedon ajasta, jonka olet viettänyt kolmella tyyneysvyöhykkeellä.



Lue lisää ohjatusta Serene-hengitysharjoituksesta tästä [kattavasta oppaasta](#).

FuelWise™

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

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

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

Treenaaminen FuelWisen kanssa

FuelWise™ koostuu kolmesta muistutuksesta, joita voi käyttää treenin aikana. Ne ovat **Älykäs hiilarimuistutus**, **Manuaalinen hiilarimuistutus** ja **Juomamuistutus**. Älykäs hiilarimuistutus laskee tankkaustarpeesi arvioidun treenin intensiteetin ja keston perusteella sekä huomioimalla treenitaustasi ja fyysiset tietosi. Manuaalinen hiilarimuistutus ja juomamuistutus perustuvat aikaan, eli saat muistutuksen ennalta määritetyin väliajoin, kuten 15 tai 30 minuutin välein.

Voit asettaa muistutukset treenin aloitustilassa lajiprofiilin valitsemisen jälkeen. Kun olet asettanut muistutuksen ja valinnut **Seuraava**, siirryt takaisin treenin aloitustilaan, josta voit aloittaa treenin.

Älykäs hiilarimuistutus

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

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

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

Älykkään hiilarimuistutuksen asettaminen

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

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

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



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

Manuaalinen hiilarimuistutus

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

Manuaalisen hiilarimuistutuksen asettaminen

1. Valitse treenin aloitustilassa **Tankkaus > Manuaalinen hiilarimuistutus**.
2. Aseta muistutuksen väli (5–60 minuuttia).

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

Käytä nyt.



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

Juomamuistutus

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

Juomamuistutuksen asettaminen

1. Valitse treenin aloitustilassa **Tankkaus > Juomamuistutus**.
2. Aseta muistutuksen väli (5–60 minuuttia).

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

Käytä nyt.



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

Lue lisää [FuelWisesta™](#)

Juoksuteho ranteesta

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

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

Juoksuteho ja lihaskuorma

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

Juoksutehon näyttö kellossa

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

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

Juoksun aikana voit nähdä seuraavat tiedot:

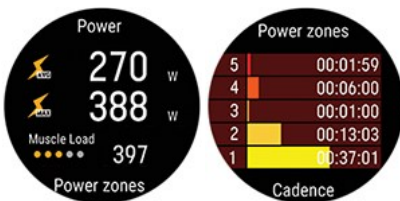


- Maksimiteho
- Keskiteho
- Kierroksen teho
- Kierroksen maksimiteho
- Automaattisen kierroksen keskiteho
- Automaattisen kierroksen maksimiteho

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

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

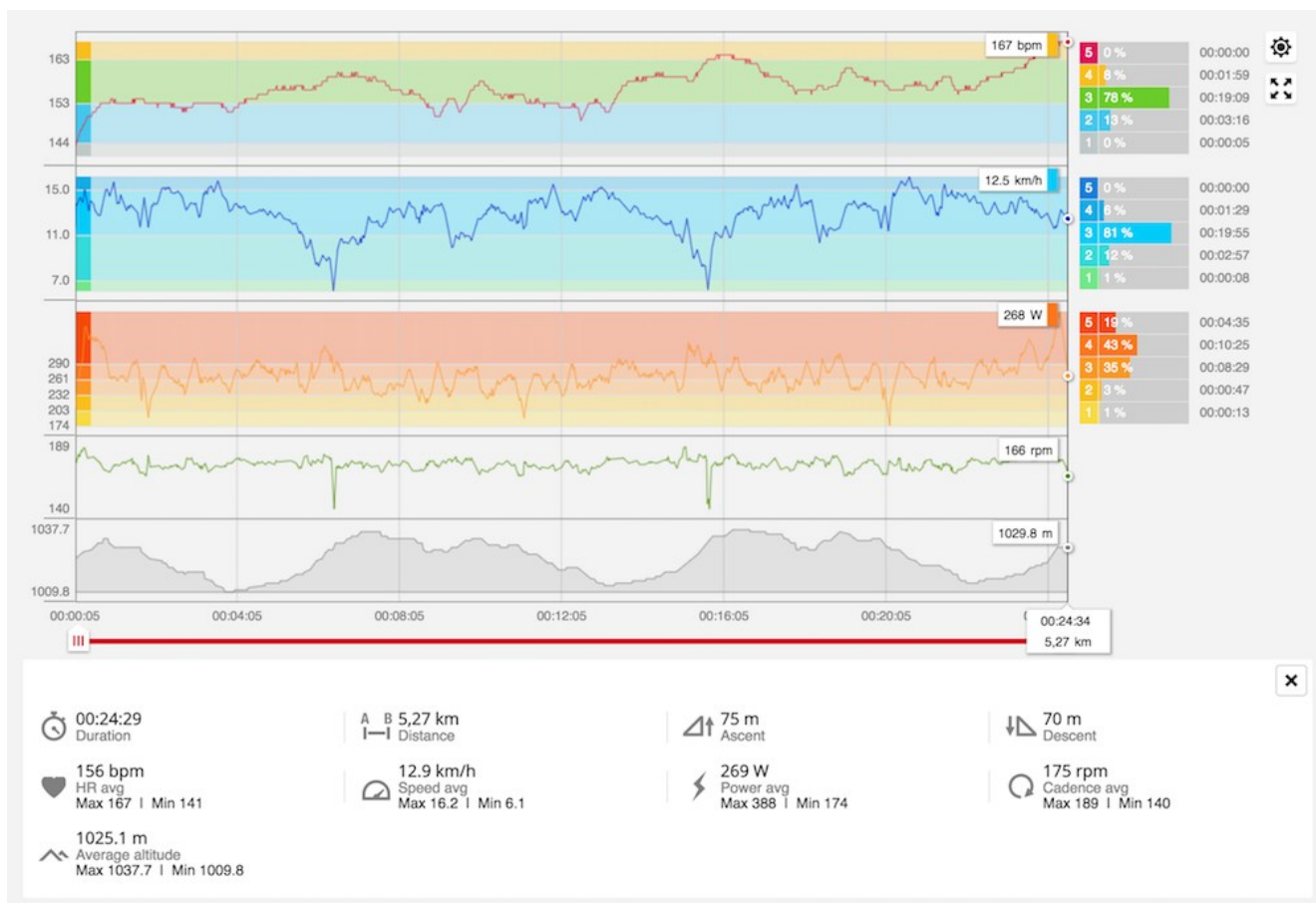
Treenin jälkeen näet treenin yhteenvedossa kellossasi seuraavat tiedot:



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

Juoksutehon näyttö Polar-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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



Polar-juoksuohjelma

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

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

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

Katso video napsauttamalla alla olevia linkkejä:

[Aloittaminen](#)

[Juoksuohjelman käyttö](#)

Polar-juoksuohjelman luominen

1. Kirjaudu Flow-verkkopalveluun osoitteessa www.polar.com/flow.
2. Valitse välilehdestä **Ohjelmat**.

3. Valitse tapahtuma, nimeä se, määritä tapahtuman päivämäärä ja valitse haluamasi aloituspäivä ohjelmalle.
4. Vastaa fyysistä aktiivisuustasoasi koskeviin kysymyksiin.*
5. Valitse, haluatko sisällyttää ohjelmaan tukiharjoituksia.
6. Lue valmiutta fyysiseen aktiivisuuteen koskeva kyselylomake ja vastaa kysymyksiin.
7. Käy ohjelmasi läpi ja muokkaa tarvittaessa asetuksia.
8. Kun olet valmis, valitse **Aloita ohjelma**.

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

Juoksutavoitteen aloittaminen

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

Kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittaminen:

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



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

Edistymisen seuranta

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

Running Index

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

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

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

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

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

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



Näet Running Index -tiedot treenisi yhteenvedossa kellossa. Seuraa edistymistäsi ja katso kisa-aikojen arviot [Polar Flow -verkkopalvelussa](#).

Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon.

Lyhyen aikavälin analyysi

Miehet

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

Naiset

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

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

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

Pitkän aikavälin analyysi

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

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

Running Index	Cooperin testi (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Älykkäät kalorit

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kaloreiden määrän henkilökohtaisten tietojesi perusteella:

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

Kalorien laskenta perustuu kiihtyvyy- ja sykietietojen 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.
Keski- ja kovatehoinen treeni	Hyvä vauhti! Kehitit aerobista kuntoasi ja lihaskestävyyttäsi. Tämä treeni myös kehitti kyyäsi treenata kovalla intensiteetillä pidempiä aikoja.
Keskitehoinen treeni+	Erinomaista! Tämä pitkä treeni kehitti lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi. Se kehitti myös väsymyksen sietokyyäsi.

Palaute	Vaikutus
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.

Jatkuva syke seuranta

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

Asetukset > Yleisasetukset > Jatkuva syke seuranta. Jos valitset Päällä vain yöaikaan -tilan, aseta syke seuranta alkamaan aikaisimpaan mahdolliseen nukkumaanmeno aikaasi.



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

Jatkuva syke seuranta kellossa



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



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

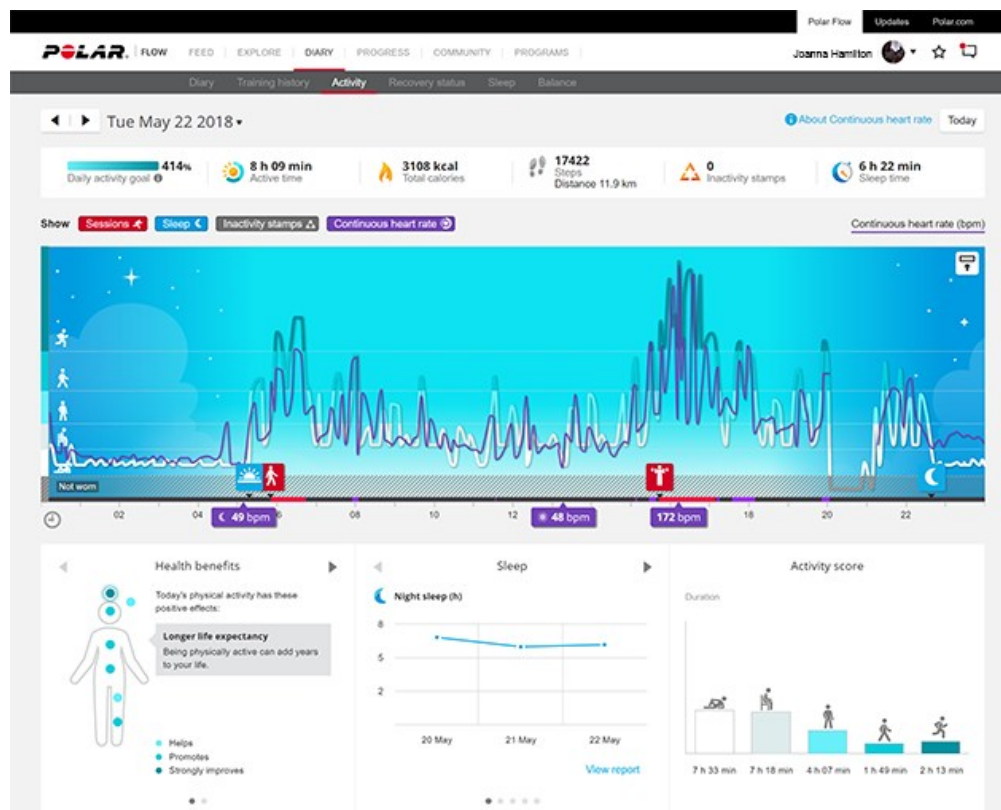
Kello seuraa sykettäsi viiden minuutin välein ja tallentaa tiedot myöhempää analysointia varten Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Jos kello havaitsee sykkeesi olevan koholla, se alkaa tallentaa sykettäsi jatkuvasti. Jatkuva tallennus voi myös käynnistyä ranteesi liikkeen perusteella esimerkiksi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

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



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

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



Aktiivisuuden seuranta 24/7

Polar-kello seuraa aktiivisuuttasi laitteen sisäisellä 3D-kiihtyvyyssanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja säännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet

arki-elämässäsi säännöllisen treenaamisen ohella. Pidä kelloa ei-dominoivan kätesi ranteessa, jotta aktiivisuuden seurannan tulokset ovat mahdollisimman tarkkoja.

Aktiivisuustavoite

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

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

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

Aktiivisuustiedot kellossa

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

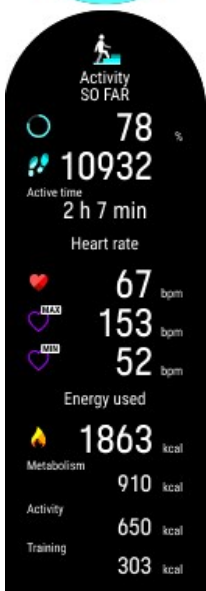


Tarkista edistymisestä kohti päivittäistä aktiivisuustavoitettasi ja ottamiesi askeleiden määrää.

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

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

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



Aktiivisuusmuistutus

On yleisesti tiedossa, että fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys terveyden ylläpidossa. Lisäksi on tärkeää välttää pitkäaikaista istumista. Pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista myös niin päivinä, kun harjoittelet ja saavutat

päivittäisen aktiivisuustavoitteesi. Kello huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja muistuttaa nousemaan välillä ylös, mikä auttaa välttämään istumisen aiheuttamia terveyshaittoja.

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

Aktiivisuustiedot Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Polar Flow -sovelluksen avulla voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi liikkeellä ollessasi sekä synkronoida tiedot langattomasti kellosta Flow-verkkopalveluun. Flow-verkkopalvelusta saat tarkimmat tiedot aktiivisuudestasi.

Aktiivisuusraporttien (näet ne **RAPORTIT**-välilehdessä) avulla on helppo seurata päivittäisen aktiivisuuden kehitystä pitkällä aikavälillä. Voit valita, haluatko nähdä päivä-, viikko- vai kuukausikohtaiset raportit.

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

Aktiivisuusopas

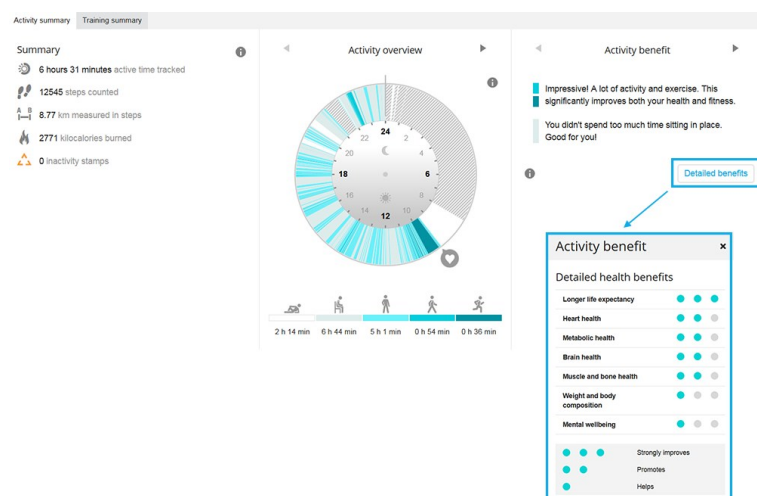
Aktiivisuusopas-toiminto näyttää, kuinka aktiivinen olet ollut päivän aikana, ja kertoo, paljonko olet vielä jäljessä päiväkohtaisista fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Voit tarkistaa kellosta tai Polar Flow -sovelluksesta tai -verkkopalvelusta, miten edistyt päivittäisen aktiivisuustavoitteesi saavuttamisessa.

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

Aktiivisuuden vaikutus

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

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



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

Paikannussatelliitit

Kellossa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus (GNSS), joka mittaa nopeutta, vauhtia, matkaa ja korkeutta ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet treenin jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

Kello käyttää avustettua GPS-palvelua (A-GPS) satelliittien nopeaan etsintään. A-GPS-tietojen avulla kello löytää GPS-satelliittien ennakoitua sijainnit. Näin kello tietää, mistä satelliitteja kannattaa etsiä, ja löytää sijaintisi nopeammin.

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

A-GPS:n voimassaolo

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

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

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



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

Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun

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

Takaisin samaa reittiä -toiminnon voi kytkeä päälle treenin aikana, kun lähtöpisteeseen on riittävästi matkaa. Takaisin alkuun -toiminnon voi kytkeä päälle ennen treenin alkamista treenin aloitustilasta. Näyttö näyttää tällöin matkan ja suunnan lähtöpisteeseen koko treenin ajan. Molemmat toiminnot ovat saatavana **Asetukset**-valikosta, kun treeni on keskeytettynä.



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

Takaisin samaa reittiä (palaa takaisin kulkemaasi reittiä)

1. Keskeytä treeni painamalla TAKAISIN-nappia ja avaa sitten **Asetukset**.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Samaa reittiä**.
3. Palaa treenisi aloituspisteeseen noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita. Näet näytöltä etäisyyden treenin aloituspisteeseen reittiä pitkin.

Toiminnot Takaisin samaa reittiä -toiminnon aikana

- Avaa zoomaustila painamalla Takaisin samaa reittiä -näkyvässä OK-nappia. Voit lähentää tai loitontaa käyttämällä YLÖS (+) - ja ALAS (-) -nappeja tai nipistämällä näyttöä sormillasi. Poistu zoomaustilasta painamalla TAKAISIN-nappia.

- Avaa navigointivalikko painamalla zoomaustilassa OK-nappia tai Takaisin samaa reittiä -näkylässä kahdesti OK-nappia.

Takaisin alkuun (palaa alkuun linnuntietä)

1. Avaa **Asetukset** treenin aloitustilassa tai treenin ollessa keskeytetty.
2. Valitse **Takaisin alkuun** ja **Linnuntietä**.
3. Näytön opastus näyttää suunnan takaisin lähtöpisteeseen, oman suuntasi ja jäljellä olevan matkan.

Toiminnot Takaisin alkuun -toiminnon aikana

- Avaa zoomaustila painamalla Takaisin alkuun -näkylässä OK-nappia. Voit lähentää tai loitontaa käyttämällä YLÖS (+) - ja ALAS (-) -nappeja tai nipistämällä näyttöä sormillasi. Poistu zoomaustilasta painamalla TAKAISIN-nappia.
- Avaa navigointivalikko painamalla zoomaustilassa OK-nappia tai Takaisin alkuun -näkylässä kahdesti OK-nappia.

Palaa aloituspisteeseen linnuntietä pitkin seuraavasti:

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

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

Komoot

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

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

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



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

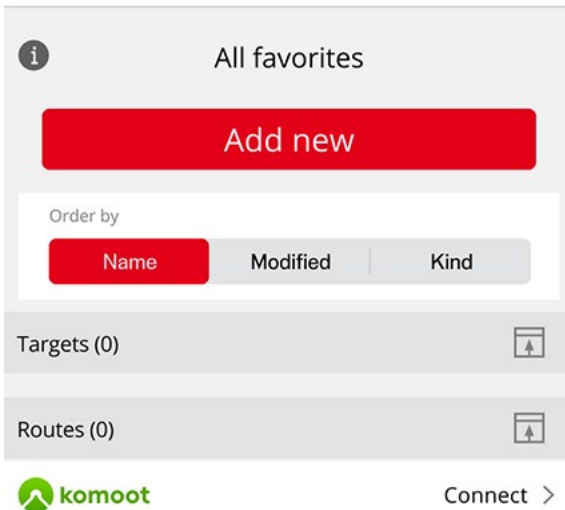
Komoot- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen

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

Flow-sovelluksessa:

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

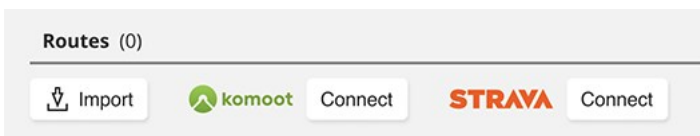
Vaihtoehtoisesti voit valita päävalikosta **Suosikit** ja muodostaa yhteyden napauttamalla Komoot-nappia:



Flow-verkkopalvelussa:

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

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



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

Komoot-reittien synkkaus kelloon

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

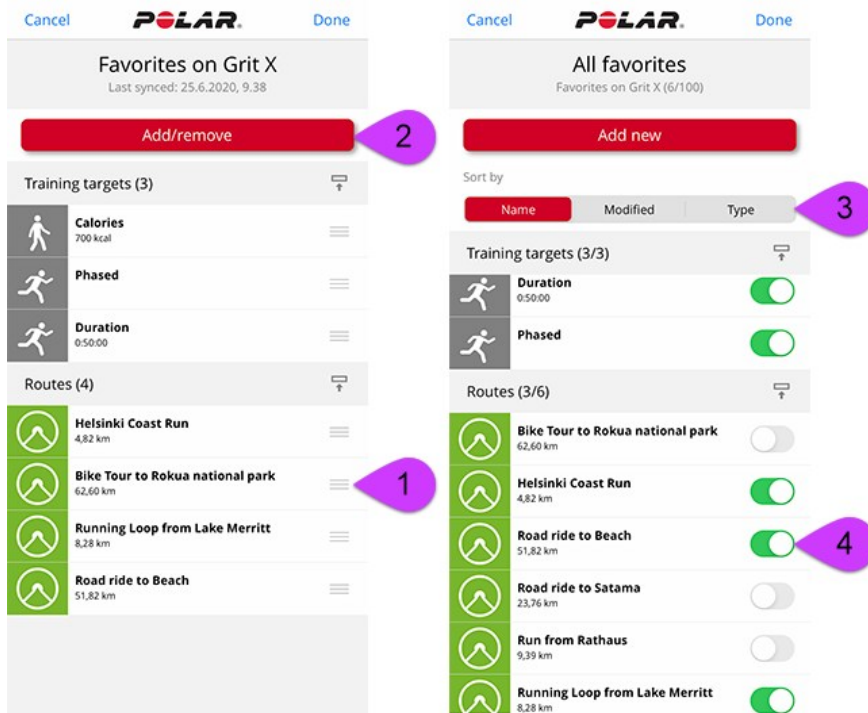


Huomaa, että reitit on synkattava kelloon Polar Flow -sovelluksella. Reittejä ei voi synkata kelloon Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.

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

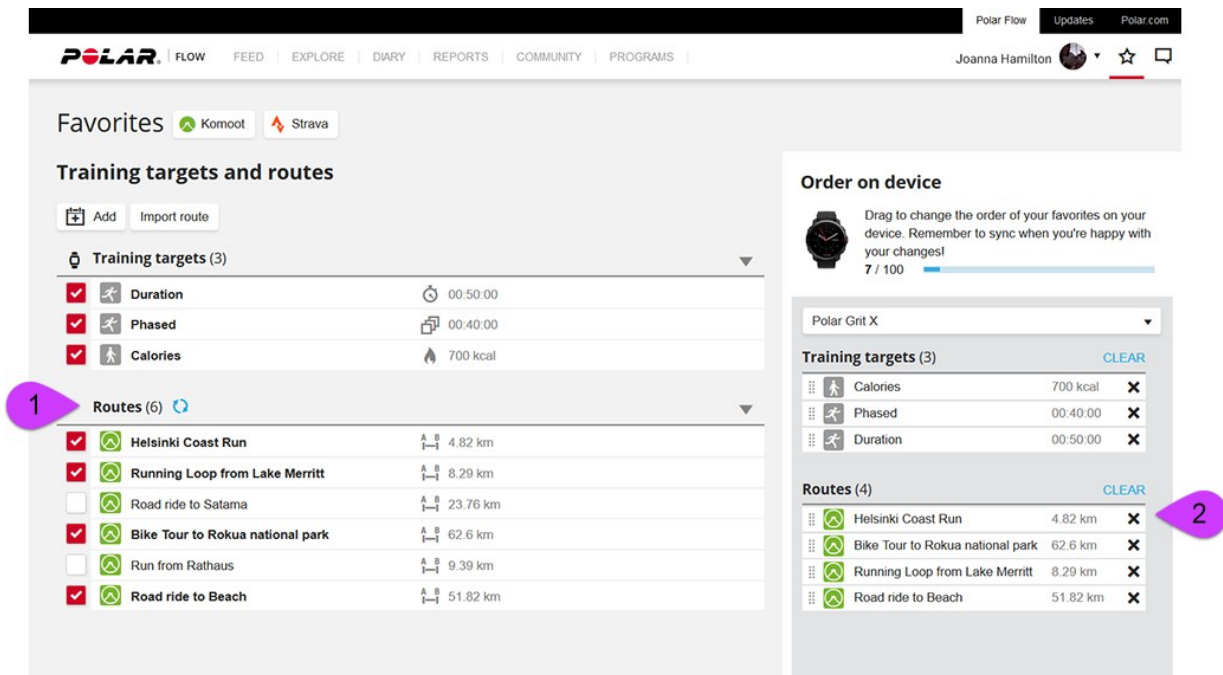
Siirry **Polar Flow -sovelluksessa Laitteet**-valikkoon ja laitesivulle. Selaa sivua alaspäin ja napauta **Lisää/poista**-nappia nähdäksesi kellossa olevat nykyiset suosikit.

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



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

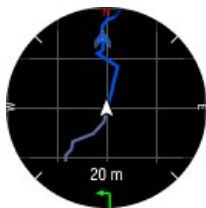
1. Valitse siirrettävät reitit napsauttamalla reittiluettelon vasemmalla puolella olevia valintaruutuja, jolloin ne siirtyvät oikealla puolella olevaan kellon synkronointiluetteloon. Jos olet suunnitellut komootilla uusia reittejä, voit päivittää ne reittiluetteloon napsauttamalla **Päivitä**-nappia.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



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

Treenin aloittaminen komoot-reittiä käyttäen

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.
2. Valitse lajiprofiili, jota haluat käyttää.
3. Avaa **Reitit** ja valitse sitten reitti, jota haluat seurata.
4. Lisää halutessasi **hiilarimuistutus** tai **juomamuistutus** ja valitse **Aloita**.
5. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä**, **Reitin varrelta**, **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.
6. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit. Aloita sitten treeni painamalla OK-nappia. Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin ennen treenin aloittamista. Kalibroi se noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
7. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin.
8. Kellosi opastaa sinut reitin läpi yksityiskohtaisilla ohjeilla. Kun reitti on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin päätepiste saavutettu**.



Avaa zoomaustila painamalla reittiopastusnäkymässä OK-nappia. Voit lähentää tai loitontaa käyttämällä YLÖS (+) - ja ALAS (-) -nappeja tai nipistämällä näyttöä sormillasi. Poistu zoomaustilasta painamalla TAKAISIN-nappia.

Voit avata navigointivalikon reittiopastusnäkymästä painamalla OK-nappia kahdesti. Valikko sisältää seuraavat vaihtoehdot:

- **Sijaintisi:** Katso kulloisenkin sijaintisi koordinaatit.
- **Lopeta reittiopastus:** Pysäyttää nykyisen reittiopastuksen.
- **Vaihda reitin suunta:** Kääntää valitun reitin suunnan.
- **Reitit:** Avaa reittilistan, josta voit tarvittaessa vaihtaa toiselle reitille treenin aikana.
- **Lopeta käännoisten opastus:** Lopettaa senhetkisen reittiopastuksen.
- **Takaisin alkuun:** Ota käyttöön Takaisin alkuun (**Linnuntietä**)- tai (**Samaa reittiä**)-ominaisuus. Lisätietoja on kohdassa [Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun](#).
- **Reitin suuntaus:** Valitse **Pohjoinen ylhäällä**, jos haluat pohjoisen olevan aina ruudun yläreunassa. Valitse **Menosuunta ylhäällä**, jos haluat menosuunnan olevan ruudun yläreunassa.
- **Kompassin kalibrointi:** kalibroi kompassi manuaalisesti noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

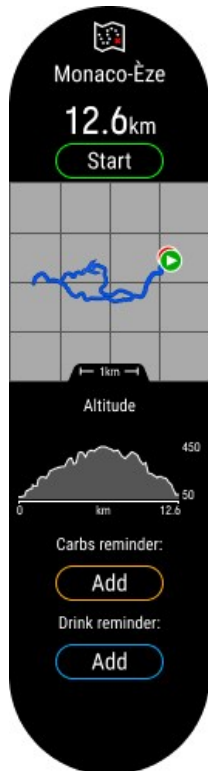
Reittiopastus

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

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

Reitti- ja korkeusprofiilit

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



Jos haluat lähentää tai loitontaa reittiä, paina OK ja käytä sitten YLÖS (+) ja ALAS (-) -nappia. Poistu zoomaustilasta painamalla TAKAISIN-nappia.

Suunniteltujen reittien kokonaisnousu ja -lasku

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

Kun seuraat suunnittelemaatonta reittiä, näet edellisen kilometrin nousun ja laskun sekä kulloisenkin nousun tai laskun kaltevuuden.



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

Reitin lisääminen kelloon

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

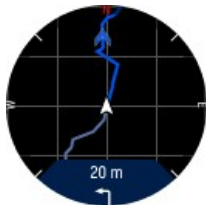
Treenin aloittaminen reittiopastuksen kanssa

1. Siirry treenin aloitustilaan pitämällä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**.
2. Valitse lajiprofiili, jota haluat käyttää.
3. Avaa **Reitit** ja valitse sitten reitti, jota haluat seurata.
4. Lisää halutessasi **hiilarimuistutus** tai **juomamuistutus** ja valitse **Aloita**.
5. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Aloituspisteestä**, **Reitin varrelta**, **Päätepisteestä vastak. suuntaan** tai **Reitin varrelta vastak. suuntaan**.
6. Pysy treenin aloitustilassa, kunnes kello löytää sykkeesi ja GPS-satelliittisignaalit. Aloita sitten treeni painamalla OK-nappia. Kello saattaa pyytää sinua kalibroimaan kompassin ennen treenin aloittamista. Kalibroi se noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.
7. Kellosi opastaa sinut reitille. Kun saavut aloituspisteeseen, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin aloituspiste löydetty**. Voit nyt aloittaa treenin. Kun reitti on suoritettu, näyttöön tulee ilmoitus **Reitin päätepiste saavutettu**.

Avaa zoomaustila painamalla reittiopastusnäkyssä OK-nappia. Voit lähentää tai loitontaa käyttämällä YLÖS (+) - ja ALAS (-) -nappeja tai nipistämällä näyttöä sormillasi. Poistu zoomaustilasta painamalla TAKAISIN-nappia.

Voit avata navigointivalikon reittiopastusnäkyästä painamalla OK-nappia kahdesti. Valikko sisältää seuraavat vaihtoehdot:

- **Sijaintisi:** Katso kulloisenkin sijaintisi koordinaatit.
- **Lopeta reittiopastus:** Pysäyttää nykyisen reittiopastuksen.
- **Vaihda reitin suunta:** Kääntää valitun reitin suunnan.
- **Reitit:** Avaa reittilistan, josta voit tarvittaessa vaihtaa toiselle reitille treenin aikana.
- **Aloita käännösten opastus:** Aktivoi yksityiskohtaisen opastuksen nykyiselle reitille. Kello antaa ohjeita ääni- ja värinäähälytyksillä ja näyttää, mihin suuntaan kääntyä. Yksityiskohtainen opastus on oletusarvoisesti käytössä Komoot-reiteillä. Kun yksityiskohtainen opastus on aktiivinen, vaihtoehto **Lopeta käännösten opastus** näkyy valikossa.



- **Takaisin alkuun:** Ota käyttöön Takaisin alkuun (**Linnuntietä**)- tai (**Samaa reittiä**) -ominaisuus. Lisätietoja on kohdassa [Takaisin samaa reittiä ja Takaisin alkuun](#).
- **Reitin suuntaus:** Valitse **Pohjoinen ylhäällä**, jos haluat pohjoisen olevan aina ruudun yläreunassa. Valitse **Menosuunta ylhäällä**, jos haluat menosuunnan olevan ruudun yläreunassa.
- **Kompassin kalibrointi:** kalibroi kompassi manuaalisesti noudattamalla näytöllä näkyviä ohjeita.



Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

Kompassi

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

Flow-mobiilisovelluksessa:

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

3. Jos Flow-tiliisi on yhdistetty useita laitteita, varmista, että Street X on valittuna sivun yläreunassa. Voit vaihtaa laitetta pyyhkäisemällä.
4. Vieritä alaspäin **Treeninäkömät**-kohtaan ja valitse **Lisänäkömät**-osiosta **Kompassi**.
5. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.

Flow-verkkopalvelussa:

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

Kompassin käyttäminen treenin aikana

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



Kompassin kalibrointi

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

Voit myös kalibroida kompassin manuaalisesti **Asetukset**-valikossa. Keskeytä treeni, avaa **Asetukset** ja valitse **Kalibroi kompassi**. Noudata näytöllä lukevia ohjeita.

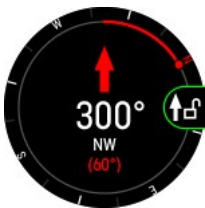


Pidä kelloa kalibroinnin aikana ranteessasi.

Suuntiman lukitseminen

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

Huomaa, että kompassi on ensin kalibroitava.



Kompassin käyttäminen treenien ulkopuolella

Treenien ulkopuolella voit käyttää kompassia **Navigointi**-näkömässä. Lisää navigointinäkömä kohdasta **Asetukset > Näkömät**. Kun olet lisännyt näkymän, pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkömään, ja avaa tiedot valitsemalla OK.

Suuntiman lukitseminen

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

Kompassin kalibrointi

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



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



Kompassi-widgetistä voit nopeasti tarkistaa suunnan. Kompassin neulan punainen pää osoittaa pohjoiseen. Widgetin napauttaminen avaa kompassin [Navigointi](#)-näkyssä. Kompassi on kalibroitava, ennen kuin widgettiä voi käyttää. Voit lisätä widgetin kellotauluun kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).

Nousu-/laskunopeus ja VAM

Pystysuora nopeus

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



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

Nousunopeus (VAM)

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

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



VAM, 30 s (m/h)

Kierroksen VAM (m/h)

Nousu-/laskunopeuden ja VAM:n lisääminen treeninäkymään

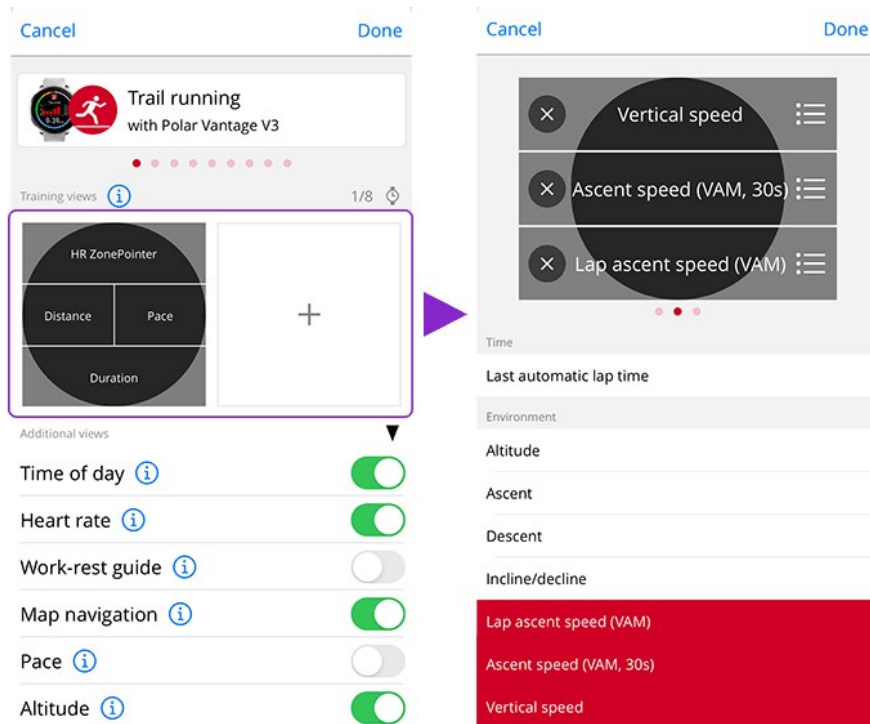
Voit valita treeneissä näytettävät tiedot muokkaamalla treeninäkymiä lajiprofiilien asetuksissa Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Nousu- ja laskunopeus sekä VAM ovat tällä hetkellä käytettävissä seuraavissa lajiprofiileissa:

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

Flow-sovelluksessa:

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

5. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.



Flow-verkkopalvelussa:

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

Hill Splitter™

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

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

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



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

Hill Splitter -näkömön lisääminen lajiprofiliiin

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

Flow-verkkopalvelussa:

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

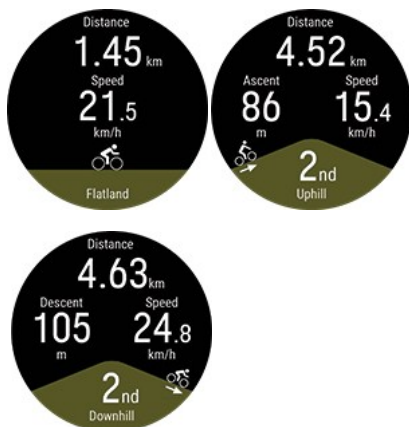
Flow-mobiilisovelluksessa:

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

Muista synkronoida asetukset Polar-laitteeseesi.

Treenaaminen Hill Splitterin kanssa

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



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

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

Mäkitietojen ponnahtusnäkömä

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



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

Hill Splitter -yhteenvedo

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:



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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-verkkopalvelussa ja -sovelluksessa

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

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

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

0 0 Relive Private

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

Sport
Mountain biking

How do you feel?
Okay

Training notes
Write a note about this training

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

51 rpm
Average cadence
Max 97

2 Uphill
1 Downhill

1.03 km
Uphill total
00:05:00

Very high
191 Cardio load

65 % Carbohydrate
3 % Protein
34 % Fat

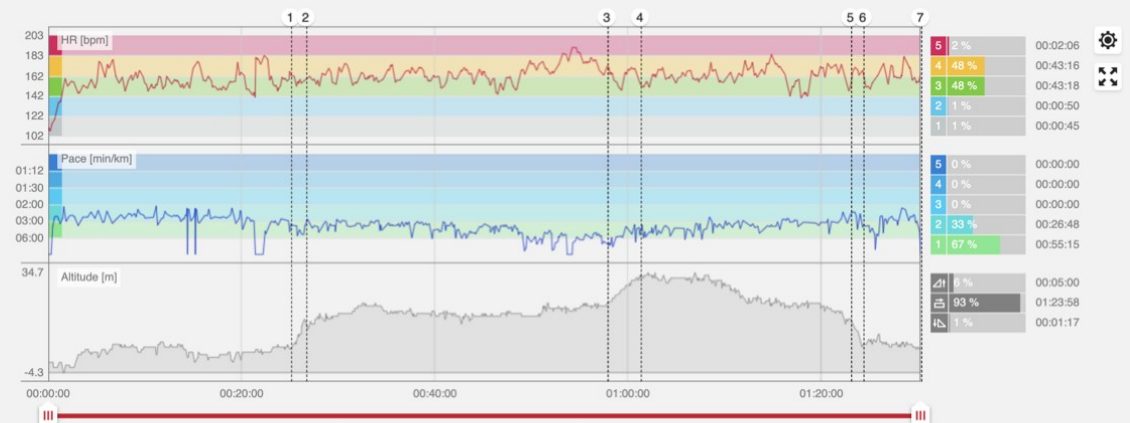
65 m
Ascent

0.46 km
Downhill total
00:01:17

Medium
641 Perceived load

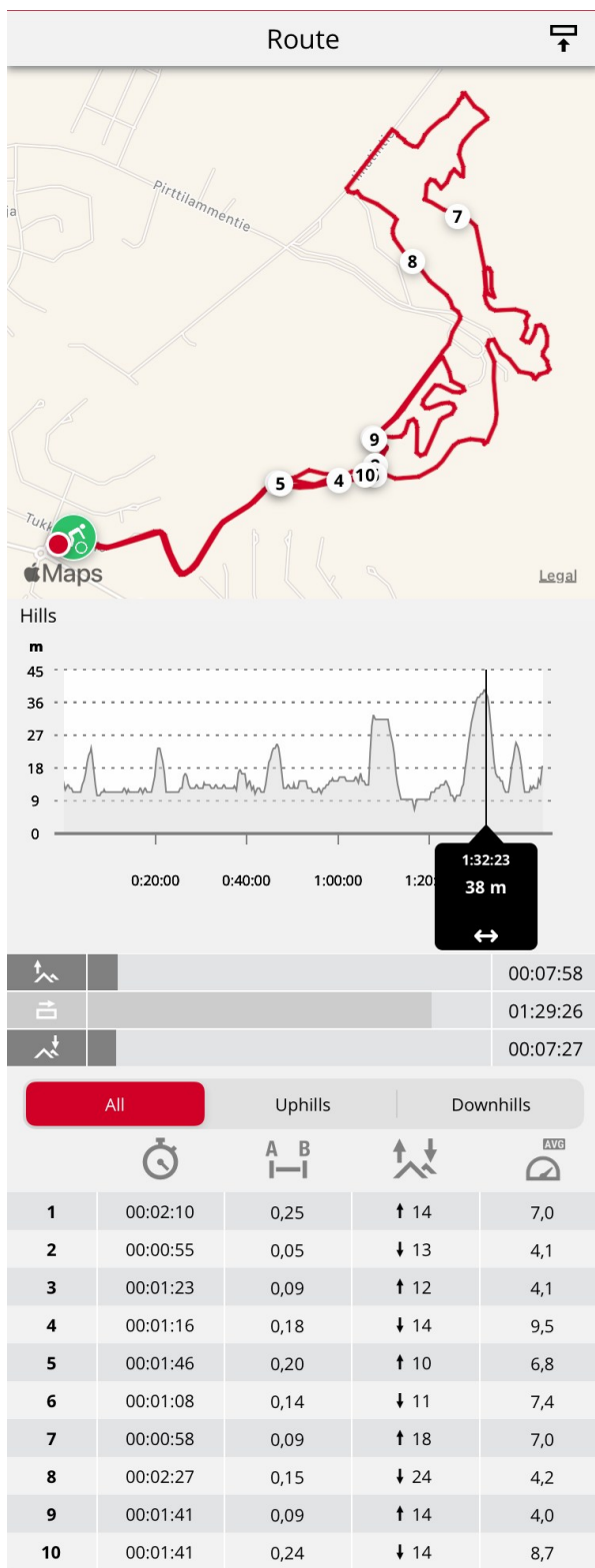
5 Hard
/10 Your estimate (RPE)

60 m
Descent



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

Export session Remove training



Kisavauhti

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



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

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

Kisavauhtitavoitteen luominen kellossa

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

Kisavauhtitavoitteen luominen Flow-verkkopalvelussa

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

Synkronoi tavoite kelloosi FlowSyncin avulla, ja olet valmis.

Strava Live -segmentit

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

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

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

Strava- ja Polar Flow -tiliesi yhdistäminen

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

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

tai

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

Strava-segmenttien tuominen Polar Flow -tilillesi

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



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

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

Treenin aloittaminen Strava Live -segmenttejä käyttäen



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

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



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



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



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



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



Sykealueet

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

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

Nopeusalueet

Nopeus-/vauhtialueiden avulla on helppo seurata nopeutta tai vauhtia treenin aikana ja mukauttaa sitä halutun treenivaikutuksen mukaan. Treenien tehoa on helppo ohjata treenin aikana alueiden avulla. Lisäksi alueet auttavat sekoittamaan treeniin eri tehoja, joiden avulla saavutetaan ihanteelliset tulokset.

Nopeusalueasetukset

Nopeusalueasetuksia voi muuttaa Flow-verkkopalvelussa. Alueita on viisi, ja voit joko mukauttaa alueiden rajoja manuaalisesti tai ottaa käyttöön oletusalueet. Ne ovat lajikohtaisia, joten voit mukauttaa alueet kuhunkin lajiin sopiviksi. Alueet ovat käytettävissä juoksulajeissa (mukaan lukien joukkuelajit, joissa juostaan), pyöräilylajeissa sekä soudussa ja melonnassa.

Oletus

Jos valitset **Oletus**-asetuksen, et voi muuttaa rajoja. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeus-/vauhtialueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoisille henkilöille.

Vapaa

Jos valitset **Vapaa**-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Jos olet testannut esimerkiksi todellisen anaerobisen ja aerobisen kynnyksesi tai ylemmän ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää treenaamisessasi alueita yksilöllisten nopeus- tai vauhtikynnyksesi perusteella. Suosittelemme anaerobisen kynnysnopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi.

Treenitavoite ja nopeusalueet

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

Treenin aikana

Treenin aikana näet, millä alueella olet ja kuinka kauan olet ollut kullakin alueella.

Treenin jälkeen

Kello näyttää treenin yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeusalueella viettämästäsi ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeusalueetiedot Flow-verkkopalvelussa.

Nopeus- ja matkatiedot ranteesta

Kellon sisäänrakennettu kiihtyvyyssanturi mittaa nopeutta ja matkaa ranneliikkeiden perusteella. Ominaisuudesta on hyötyä, kun juokset sisätiloissa tai paikoissa, joissa GPS-signaalien saatavuus on rajoitettu. Varmista, että kätisyytesi ja pituutesi on asetettu oikein, jotta saat mahdollisimman tarkkaa tietoa. Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta toimii parhaiten, kun juokset sinulle luontevaa ja mukavaa vauhtia.

Kellon tulisi olla napakasti ranteessasi, jottei se pääse heilumaan. Johdonmukaisten lukemien varmistamiseksi sitä tulisi pitää ranteessa aina samassa kohdassa. Älä käytä samassa kädessä muita laitteita, kuten kelloja, aktiivisuusmittareita tai puhelimen käsivarsinauhoja. Älä myöskään pidä samassa kädessä esimerkiksi karttaa tai puhelinta.

Nopeuden ja matkan mittaus ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksulajeissa: kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu. Näet nopeuden ja matkan treenin aikana, jos lisäät nopeuden ja matkan sen lajiprofiiliin treeninäkymään, jota käytät juostessasi. Voit tehdä määritykset Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun [Lajiprofiilit](#)-kohdassa.

Askeltiheys ranteesta

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

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksulajeissa: Juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastajuoksu, juoksumatto, rata- ja kenttäjuoksu sekä ultrajuoksu.

Näet askeltiheytesi treenin aikana, jos lisäät askeltiheyden lajiprofiiliin treeninäkymään, jota käytät juostessasi. Voit määrittää toiminnon Polar Flow -mobiilisovelluksen tai Flow-verkkopalvelun [Lajiprofiilit](#)-kohdassa.

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

Uintimetriikat

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



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

Allasuinti

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

Uintityylit: Kello tunnistaa uintityyliin ja laskee tyylikohtaiset tilastot sekä koko treenin kokonaistuloksen. Kello tunnistaa seuraavat tyylit:

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

Vauhti ja matka: Kun kello on tunnistanut uintityyliä joksikin neljästä edellä mainitusta, kello pystyy havaitsemaan käännökset sekä antamaan tarkan vauhti- ja matkalukeman tämän tiedon perusteella. Vauhdin ja matkan mittaaminen perustuu havaittuihin käännöksiin ja asetettuun altaan pituuteen. Aina kun käännyt, yksi altaan pituus lisätään kokonaisuintimatkaan.

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

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

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

Altaan pituus -asetus

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vetojen laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva vähimmäispituus on 17 metriä/jaardia.

Voit valita altaan pituuden treenin aloitustilassa **Asetukset**-valikosta. Avaa **Asetukset** ja valitse sitten **Altaan pituus** ja aseta oikea pituus.

Avovesiuinti

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



Vapaauinti on ainoa uintityyli, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

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

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

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

Sykkeen mittaaminen vedessä

Kello mittaa automaattisesti sykettä ranteestasi [Polar Elixir™ -fuusioteknologiaa hyödyntävällä sensorilla](#), joten voit seurata sykettäsi helposti ja mukavasti uinnin aikana. Vaikka vesi voi estää ranteesta tehtävää sykkeenmittausta toimimasta optimaalisesti, tarkkuus riittää keskisykkeen ja sykealueiden seurantaan uintitreeneissä. Saat myös paikkansapitävät tiedot kalorinkulutuksesta, lenkin treenikuormituksesta ja sykealueisiin perustuvan palautteen treenin vaikutuksesta.

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



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

Uintitreinin aloittaminen

1. Siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia, valitse **Aloita harjoitus** ja selaa sitten **Uinti**-, **Allasuinti**- tai **Avovesiuinti**-profiiliin.
2. **Kun käytät Uinti-/Allasuinti-profiilia**, varmista, että altaan pituus on oikein. Voit valita altaan pituuden treenin aloitustilassa **Asetukset**-valikosta. Avaa **Asetukset** ja valitse sitten **Altaan pituus** ja aseta oikea pituus.



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

3. Aloita treenin tallentaminen painamalla ALOITA.

Uinnin aikana

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

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

Uinnin jälkeen

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



Treenin alkupäivä ja -aika

Treenin kesto

Uimasi matka



Keskisyke
Maksimisyke
Kardiokuorma



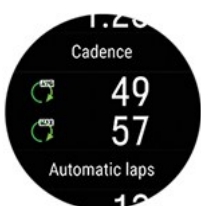
Sykealueet



Treenin aikana kulutettu energia
Hiilareita
Proteiini
Rasva
Katso lisätietoja kohdasta [Energianlähteet](#).



Keskivauhti
Maksimivauhti



Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa)

- Keskiverto vetotiheys
- Maksimivetotiheys



Yhteenvedot allasuintityyleistä (vapaauinti, selkäuinti, rintauinti, perhosuinti)

- Matka
- Kesto
- Keskivauhti
- SWOLF-pisteet

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

Ilmanpainemittari

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

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

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

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

Korkeustiedot treenien ulkopuolella

Treenien ulkopuolella voit katsoa korkeutesi ja kuuden edellisen tunnin korkeusprofiilin **Navigointi**-näkymästä. Lisää navigointinäkymä kohdasta **Asetukset > Näkymät**. Kun olet lisännyt näkymän, pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkymään, ja valitse OK.

Sää

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

Säätiedot ovat nähtävissä vain Sää-näkymässä. Pyyhkäise kellotaulusta vasemmalle tai oikealle, kunnes pääset näkymään.

Jotta sääominaisuutta voi käyttää, matkapuhelimessa on oltava Polar Flow -sovellus, jonka on oltava yhdistettynä kelloosi. Myös Sijaintipalveluiden (iOS) tai Sijaintiasetusten (Android) on oltava käytössä, jotta saat säätiedot.

Päivän sääennuste



Katso päivän tuntiokohtainen sääennuste. Napauttamalla näyttöä näet tarkempia säätietoja:

- Sääennusteen sijainti
- Viimeksi päivitetty
- Päivitys (näkyv, jos säätiedot on päivitetty esimerkiksi siitä syystä, että sijaintisi on muuttunut tai edellisestä päivityksestä on aikaa)
- Tämänhetkinen lämpötila
- Tuntuu kuin
- Sadetta
- Tuulen nopeus
- Tuulen suunta
- Ilmankosteus
- Tuntikohtainen ennuste



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

Huomisen sääennuste



- Ennusteen alin/korkein lämpötila 3 tunnin ajanjaksolla

Ylihuomisen sääennuste

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

- Ennusteen alin/korkein lämpötila 6 tunnin ajanjaksolla

Virransäästöasetukset

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

Voit siirtyä virransäästöasetuksiin valitsemalla **Asetukset** treenin aloitustilasta, treenin keskeytyksen aikana ja multisport-treenin siirtymätilan aikana.

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



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

GPS-tallennusväli

Aseta GPS-tallennusväli harvemmaksi (yhden tai kahden minuutin välein). Tämä asetus on kätevä erittäin pitkäkestoisissa treeneissä, joissa akun on tärkeää kestää pitkään.



Huomaa, että GPS-tallennusväli on asetettava yhteen sekuntiin, jotta voit käyttää navigointiominaisuuksia, kuten reittiopastusta, Komoot-reittejä ja Strava Live -segmenttejä. GPS-tallennusvälin muuttaminen harvemmaksi voi myös heikentää tiettyjen mittausten, kuten juoksutehon, nopeuden/vauhdin ja matkan mittauksen, tarkkuutta lajiprofiilista ja käytetyistä sensoreista riippuen.

Sykkeenmittaus ranteesta

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

Energianlähteet

Energianlähteiden erittelystä näet, kuinka paljon eri energianlähteitä (rasvat, hiilihydraatit, proteiinit) kulutit treenin aikana. Näet erittelyn kellosti treenin yhteenvedosta heti treenin jälkeen. Voit katsoa tarkemmat tiedot Flow-mobiilisovelluksesta,

kun olet synkronoinut tiedot palveluun.

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

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

Energianlähteiden yhteenveto

Treenin jälkeen näet seuraavat tiedot treenin yhteenvedossa:

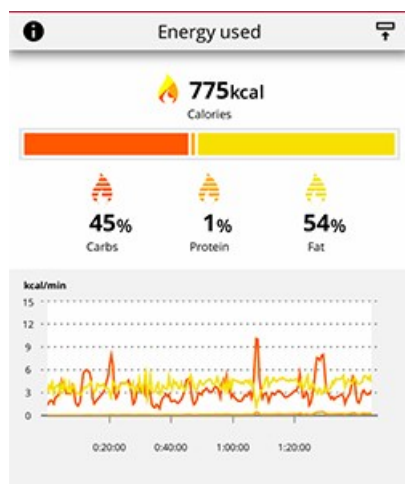


Treenin aikana kuluttamasi hiilihydraatit, proteiinit ja rasvat.



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

Yksityiskohtainen analyysi Flow-mobiilisovelluksessa



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

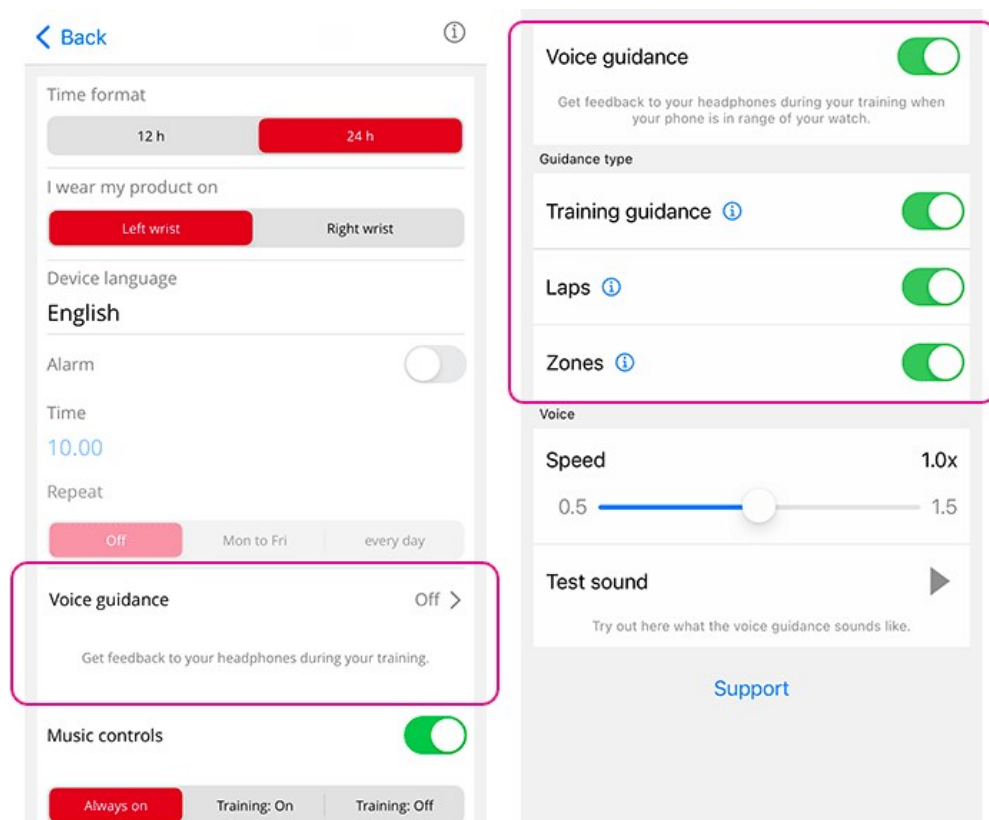
Lue lisää [energianlähteistä](#).

Ääniohjaus

Ääniohjaus auttaa sinua keskittymään treenaamiseen toistamalla olennaisia treenitietoja suoraan kuulokkeihisi. Ääniohjauksen ansiosta sinun ei tarvitse vilkuilla kelloa treenin aikana. Saat äänimuodossa tietoa kierroksista ja sykkeen muutoksista sekä ohjeita treenivaiheisiin. Puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi, jotta voit käyttää ääniohjausta. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#).

Voit ottaa ääniohjauksen käyttöön Polar Flow -sovelluksessa laitteen asetuksista. Siirry Polar Flow -sovelluksessa kohtaan **Laitteet** ja valitse Polar Street X, jos sinulla on useampi Polar-laite. Selaa alaspäin **Ääniohjaus**-kohtaan, avaa se napauttamalla ja ota ominaisuus käyttöön. Valitse sitten, millaisia tietoja ääniohjaus kertoo:

- Valitse **Harjoitteluohjeet**, jos haluat saada ohjeita treenitavoitteidesi vaiheista ja päivittäisistä treeniehdotuksista.
- Valitse **Kierrokset**, jos haluat kuulla kierroksen tiedot, kun tallennat kierroksen manuaalisesti tai kun kierros tallennetaan automaattisesti kierroksen keston, matkan tai sijainnin perusteella.
- Valitse **Alueet**, jos haluat saada tietoa sykkeesi muutoksista.



Edellä valitsemiesi vaihtoehtojen lisäksi ääniohjaus ilmoittaa sinulle, kun

- aloitat, keskeytät tai lopetat treenin tai jatkat sitä ja kun treenin yhteenveto on valmis
- puhelimen ja kellon välinen yhteys katkeaa/palautetaan
- kellon akku on vähissä.

Katso lisätietoja ohjeesta [Ääniohjaus Polar Flow -sovelluksessa](#).

Puhelimen ilmoitukset

Puhelimen ilmoitukset -toiminnolla saat kelloosi hälytyksen tulevista puheluista, viesteistä ja sovellusten ilmoituksista. Saat kellon näyttöön samat ilmoitukset kuin puhelimen näyttöön. Ilmoitukset ovat saatavilla treenien aikana ja muulloin kuin treenatessa. Voit valita, milloin haluat saada ilmoituksia. Puhelimen ilmoitukset ovat saatavilla iOS- ja Android-puhelimiin.

Jotta voit käyttää puhelimen ilmoituksia, puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#).

Puhelimen ilmoitusten ottaminen käyttöön

Ota puhelimen ilmoitukset käyttöön siirtymällä kellossasi kohtaan **Asetukset > Yleiset asetukset > Ilmoitukset**. Jos haluat saada puhelimen ilmoituksia, kun et ole treenaamassa, valitse **Puhelimesta, kun et treenaa**. Jos haluat saada puhelimen ilmoituksia treenin aikana, valitse **Puhelimesta, kun treenaat**.

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



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

Älä häiritse

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

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

Ilmoitusten katselu

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

Kun saat ilmoituksen treenin aikana, kello värisee ja näyttää lähettäjän nimen. Poista parhaillaan katselemasi ilmoitus painamalla OK-nappia ja valitse **Poista**. Voit poistaa kaikki ilmoitukset kellostasi selaamalla ilmoitusluetteloa alaspäin ja valitsemalla **Poista kaikki**.

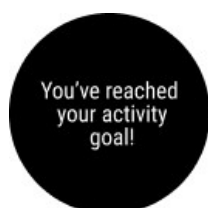
Kun saat puhelun, kello värisee ja näyttää soittajan nimen. Voit myös vastata puheluun tai hylätä sen kellollasi.



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

Sisäiset ilmoitukset

Voit valita kellosi näyttämät sisäiset ilmoitukset kohdasta **Asetukset > Yleiset asetukset > Ilmoitukset**.



Saavutit aktiivisuustavoitteen: Kun olet saavuttanut päivän aktiivisuustavoitteesi, kello värisee ja näyttää tekstin "Saavutit aktiivisuustavoitteen". **Saavutit aktiivisuustavoitteen** -ilmoitus on oletusarvoisesti päällä.



Aktiivisuusmuistutus: Kello huomaa, jos olet päivän aikana liian kauan paikallasi, ja muistuttaa sinua liikkumaan, mikä auttaa välttämään liiallisen paikallaolon aiheuttamia terveyshaittoja. Jos olet ollut paikallasi melkein tunnin, näytössä näkyy ilmoitus **Aika lähteä liikkeelle!** ja kello värisee. **Aktiivisuusmuistutus on** oletusarvoisesti päällä.



Puhelin ei mukana: Saat kelloosi ilmoituksen, jos jätät puhelimesi. Kun yhteys puhelimeesi on ollut poikki yli 20 sekunnin ajan, kellossa näkyy **Unohtuiko puhelin?** -ilmoitus. Paina OK-nappia ja valitse **Etsi**, jos haluat paikantaa puhelimen [Etsi puhelimeni](#) -toiminnolla. Jos haluat poistaa ilmoituksen väliaikaisesti käytöstä, voit hylätä sen 1 tunnin, 8 tunnin tai loppupäivän ajaksi. **Puhelin ei mukana** -ilmoitus on oletusarvoisesti pois päältä.



Synkkausmuistutus: Synkkausmuistutus auttaa pitämään tietosi ajan tasalla kellon, Flow-sovelluksen ja verkkopalvelun välillä. Voit synkata kellon Flow-sovelluksen kanssa ilmoituksen kautta. Napauta ilmoitusta tai paina OK-nappia ja valitse sitten **Synkkaa**. **Synkkausmuistutus** on oletusarvoisesti päällä.



Päivän suunniteltu treeni: Saat kelloosi ilmoituksen päivän suunnitelluista treeneistä. Halutessasi voit aloittaa suunnitellun treenin ilmoituksen kautta. Siirry treenin aloitustilaan napauttamalla ilmoitusta tai valitsemalla OK. Sinulle ehdotetaan kuluvalle päivälle suunnitellun treenitavoitteen aloittamista. **Päivän suunniteltu treeni** -ilmoitus on oletusarvoisesti päällä.

Etsi puhelimeni

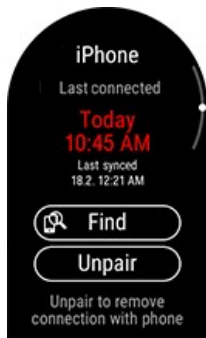
Etsi puhelimeni -ominaisuudella voit etsiä hukassa olevan puhelimesi kellon avulla. Se näyttää Bluetooth-signaalin voimakkuuden perusteella, onko puhelimesi lähellä vai kaukana. Sen avulla voit myös toistaa puhelimestasi äänen, kun se on Bluetooth-kantaman sisällä. Ominaisuuden käyttäminen edellyttää, että yhdistät puhelimesi kelloosi. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#). Sinun on myös annettava Flow-sovellukselle lupa käyttää puhelimesi sijaintia, jotta puhelimesi voidaan paikantaa luotettavasti.

Etsi puhelimeni -ominaisuuden käyttäminen treenien ulkopuolella



Avaa [pika-asetusvalikko](#) pyyhkäisemällä näytön yläreunasta alaspäin ajannäyttötilassa. Selaa näyttöä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle ja napauta **Etsi puhelimeni** -vaihtoehtoa.

- **Yhdistetty:** yhdistetty tarkoittaa, että puhelimesi on Bluetooth-kantaman sisällä ja yhdistetty kelloosi.
- **Yhdistetty viimeksi:** jos puhelimesi ei ole yhteydessä kelloosi, sinulle näytetään kellonaika, jolloin se oli viimeksi yhdistettynä.
- **Pois päältä:** Etsi puhelimeni -ominaisuus on pois päältä, kun lentotila on päällä tai kun ominaisuus on laitettu pois päältä Flow-sovelluksen laiteasetuksista.



Voit myös valita **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistetyt laitteet**.

Valitse puhelimesi pariliitettujen laitteiden luettelosta ja valitse **Etsi**.



Kun puhelimesi on yhdistetty kelloosi, **Etsi puhelimeni** -kuvakkeen napauttaminen avaa näkymän, jossa animaatio näyttää signaalin voimakkuuden perusteella, onko puhelimesi lähellä vai kaukana.



Toista ääni puhelimestasi napauttamalla mykistetyn äänen kuvaketta. Huomaa, että jos haluat toistaa äänen puhelimestasi, Flow-sovelluksen on oltava käynnissä ainakin taustalla.



Äänikuvake näkyy, kun kello toistaa ääntä puhelimestasi. Mykistä ääni napauttamalla kuvaketta.

Etsi puhelimeni -ominaisuuden käyttäminen treenien aikana

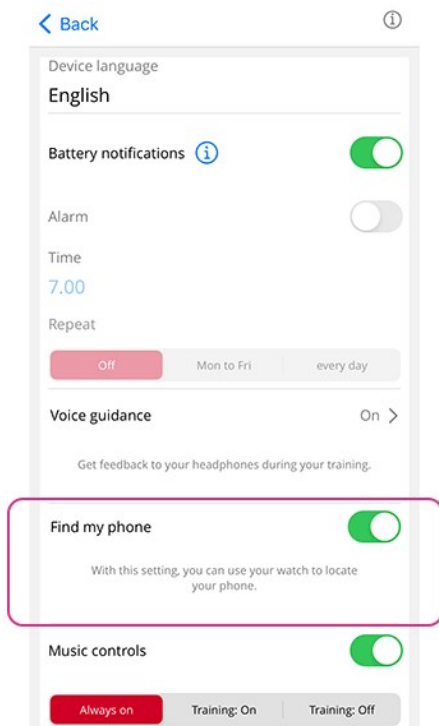
Voit käyttää Etsi puhelimeni -toimintoa **Asetukset**-valikon kautta treenin aloitus- ja taukotiloissa.

Ilmoitus puhelimen jättämisestä

Voit ottaa kellossasi käyttöön sisäisen ilmoituksen puhelimen jättämisestä. Voit ottaa sen käyttöön kohdassa **Asetukset > Yleiset > Ilmoitukset**. Kun yhteys puhelimeesi on ollut poikki yli 20 sekunnin ajan, kellossa näkyy **Unohtuiko puhelin?** -ilmoitus. Jos haluat poistaa ilmoituksen väliaikaisesti käytöstä, voit hylätä sen 1 tunnin, 8 tunnin tai loppupäivän ajaksi.

Etsi puhelimeni -ominaisuuden ottaminen käyttöön ja pois käytöstä Flow-sovelluksessa

Voit ottaa Etsi puhelimeni -ominaisuuden käyttöön tai poistaa sen käytöstä Flow-sovelluksen laiteasetuksista. Oletuksena ominaisuus on käytössä. Siirry Flow-sovelluksessa **Laitteet**-kohtaan. Vieritä alas **Etsi puhelimeni** -kohtaan ja kytke ominaisuus päälle tai pois päältä.



Musiikin hallinta

Hallitse puhelimen musiikin ja median toistoa kellollasi treenien aikana sekä Musiikin hallinta -näkyvästä muulloin kuin treenatessa. Musiikin hallinta on saatavilla iOS- ja Android-puhelimiin. Puhelimessasi on oltava Polar Flow -sovellus, sovelluksen on oltava käynnissä ja puhelimen on oltava yhdistettynä kelloosi, jotta voit käyttää musiikin hallintaa. Katso ohjeet kohdasta [Mobiililaitteen ja kellon yhdistäminen](#). Jos määritit kellon asetukset Polar Flow -sovelluksen kautta, kello on jo yhdistetty puhelimeen.

Ota musiikin hallintapainikkeet käyttöön kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Musiikin hallinta**.



Musiikin hallinta-asetukset tulevat näkyviin, kun olet yhdistänyt kellon puhelimeen Polar Flow -sovelluksen kautta.

Valitse **Treeninäyttö**, kun haluat hallita musiikkia treenien aikana. Valitse **Näkymät**, kun haluat saada hallintapainikkeet näkyviin muulloin kuin treenatessa.



- **Treenin aikana** voit siirtyä Musiikin hallinta -treeninäkymään pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Musiikin hallinta -treeninäkymä on käytettävissä, kun soitin on päällä ja treeni on aloitettu.
- **Kun et treenaa**, voit siirtyä Musiikin hallinta -näkymään pyyhkäisemällä kellotaulusta vasemmalle tai oikealle.
- Säädä äänenvoimakkuutta säätimillä.
- Keskeytä/toista kappaletta tai siirry kappaleesta toiseen hallintapainikkeilla.



Musiikin hallinnan widgetin avulla voit keskeyttää ja käynnistää musiikin toiston suoraan kellotaulusta. Voit lisätä sen kellotaululle kohdassa [Kellotaulun asetukset](#).

Asetukset Polar Flow -sovelluksessa

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Voit muuttaa Musiikin hallinta -asetuksia myös Polar Flow -sovelluksen **Laitteet**-valikossa:

- Ota Musiikin hallinta käyttöön tai pois käytöstä napauttamalla vieressä olevaa painiketta.
- **Aina päällä:** Voit hallita musiikkia treeninäytöstä ja Musiikin hallinta -näkyvästä.
- **Treeni: Päällä:** Voit hallita musiikkia treeninäytöstä.
- **Treeni: Pois päältä:** Voit hallita musiikkia Musiikin hallinta -näkyvästä.



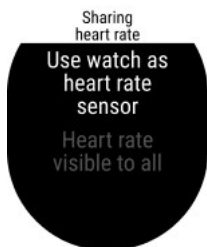
Jos muutat asetuksia, muista synkronoida kellosi Flow-sovelluksen kanssa.

Sykesensoritila

Sykesensoritilassa voit muuntaa kelloasi sykesensoriksi ja jakaa sykkeesi muihin Bluetooth-laitteisiin, kuten treenisovelluksiin, kuntoilulaitteisiin tai pyöräilytietokoneisiin. Jos haluat käyttää kelloasi sykesensorina, yhdistä se ensin ulkoiseen vastaanotinlaitteeseen. Katso tarkemmat yhdistämishjeet vastaanottavan laitteen käyttöohjeesta.

Sykesensoritilan ottaminen käyttöön

1. Pidä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**. Selaa suosikkilajisi kohdalle.
2. Avaa treenin aloitustilassa **Asetukset**. Valitse **Jaa syke muiden laitteiden kanssa** ja valitse sitten **Käytä kelloa sykesensorina**.



3. Aktivoi ulkoisen laitteen yhdistämistila.
4. Valitse kellosi ulkoisesta laitteesta.
5. Hyväksy kellosi yhdistäminen ulkoiseen laitteeseen.
6. Sykkeen pitäisi näkyä sekä kellossasi että ulkoisessa laitteessa. Kun olet valmis, aloita treeni ulkoisesta laitteesta. Jos haluat tallentaa treenin kellolla, palaa treenin aloitustilaan ja aloita treenin tallennus napauttamalla näyttöä.

Sykkeen jakamisen keskeyttäminen

Valitse **Keskeytä jakaminen**. Sykkeen jakaminen loppuu myös, kun poistut treenin aloitustilasta tai lopetat treenin tallentamisen.

Sykkeen lähetys reaaliajassa

Voit lähettää reaaliaikaisen sykkeesi yhteensopiviin laitteisiin ja sovelluksiin Bluetooth-yhteyden kautta. Kun jaat sykkettäsi julkisesti reaaliajassa, mikä tahansa lähistöllä oleva yhteensopiva sovellus tai laite voi havaita sykkeesi. Tämä ominaisuus voi olla hyödyllinen ryhmäliikuntatunnilla, jossa kaikkien sykkeet jaetaan näytölle, tai jos valmentaja tai opettaja haluaa seurata sykkettäsi. Sykkeen lähetys reaaliajassa on oletuksena poissa päältä.

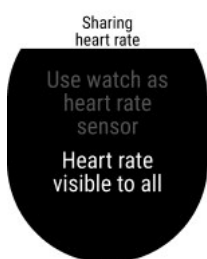
Voit kytkeä sykkeen reaaliaikaisen lähettämisen päälle tai pois päältä kellostasi:

1. Pidä OK-nappia painettuna ajannäyttötilassa tai siirry päävalikkoon painamalla TAKAISIN-nappia ja valitse **Aloita treeni**. Selaa suosikkilajisi kohdalle.

2. Avaa treenin aloitustilassa **Asetukset**.



Valitse **Jaa syke muihin laitteisiin**.



Valitse **Syke kaikkien nähtävissä** ja valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Valitsemasi asetus tallennetaan kyseisen lajin tulevia treenejä varten, mutta voit muuttaa sitä milloin tahansa.



Syke kaikkien nähtävissä -asetus on saatavilla myös [lajiprofiilin asetuksissa](#) Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa. Jos muutat asetusta Flow-sovelluksessa tai -verkkopalvelussa lajiprofiilin asetusten kautta, päivitetty asetus synkataan kelloosi, kun seuraavan kerran synkkaat sen Flow'n kanssa.

Lajiprofiilit

Lajiprofiilit tarkoittavat kellossa olevia lajivaihtoehtoja. Kellossa on neljä oletuslajiprofiilia, mutta voit lisätä uusia lajeja Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa ja synkronoida ne kelloon. Voit luoda luettelon, joka sisältää kaikki suosikkilajisi.

Voit myös määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **treeninäkymät** kutakin lajeja varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin treenitarpeisiisi parhaiten.

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

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

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

Vaihdettavat rannekkeet

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

Street X on yhteensopiva yleisten 22 mm:n rannekkeiden kanssa suoraan ilman sovitinta. Voit valita suosikkirannekkeesi [Polarin valikoimasta](#) tai käyttää mitä tahansa muuta kellon ranneketta, jossa on 22 mm:n jousitapit.



Suosittellemme välttämään metallisten rannekkeiden käyttöä, koska ne voivat vaikuttaa GPS:n tarkkuuteen.

Rannekkeen vaihtaminen

Kellon rannekkeen vaihtaminen on helppoa ja nopeaa.

1. Irrota ranneke vetämällä pikalukitusnuppia sisään päin ja ranneketta kellosta pois päin.
2. Kiinnitä ranneke kiinnittämällä tappi (pikalukitusnupin vastakkaisella puolella) kellon reikään.
3. Vedä pikalukitusnuppia sisään päin ja kohdista tapin toinen pää kellon reikään.
4. Lukitse ranneke paikalleen vapauttamalla nuppi.

Yhteensopivat sensorit

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

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

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

Ennen uuden sensorin käyttöönottoa sensori on yhdistettävä kelloon. Muutaman sekunnin kestävä yhdistäminen varmistaa, että kello ottaa vastaan vain omien sensoreidesi signaaleja, jottei häiriöitä esiinny ryhmässä treenaamisen aikana. Yhdistä sensorit kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jottei tiedonsiirto häiritse toimintoa. Katso ohjeet kohdasta [Sensoreiden yhdistäminen kelloon](#).

Polar Verity Sense

Polar Verity Sense on monipuolinen ja laadukas optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Polar Verity Sense tarjoaa hyvän vaihtoehdon rinnan ympärille kiinnitettävälle sykevyölle ja sykkeen mittaamiselle ranteesta. Voit käyttää sitä käsivarsihihnassa, uimalasien hihnakiinnikkeessä tai missä tahansa kohdassa, jossa se on napakasti ihoa vasten. Polar Verity Sense mahdollistaa täyden liikumisen vapauden ja sopii lukuisiin eri urheilulajeihin. Kaiken lisäksi Polar Verity Sense tallentaa sykkeen, matkan, vauhdin ja käännökset, kun uit uima-altaassa. Voit tallentaa treenisi sensorin sisäiseen muistiin ja siirtää treenitiedot jälkikäteen puhelimeesi tai voit yhdistää sykesensorin kelloosi ja seurata sykettä reaaliajassa treenisi aikana.

Polar OH1 -optinen sykesensori

Polar OH1 on kompakti optinen sykesensori, joka mittaa sykkeen käsivarresta tai ohimolta. Se on monipuolinen ja tarjoaa hyvän vaihtoehdon sykevyölle ja ranteesta sykkeen mittaaville laitteille. Polar OH1:llä voit lähettää reaaliaikaiset syketiedot Bluetoothin kautta urheilukelloon, älykelloon, Polar Beat -sovellukseen tai muihin fitness-sovelluksiin ja samanaikaisesti ANT+-laitteisiin. Polar OH1:ssä on sisäänrakennettu muisti, joten voit treenata pelkästään OH1:n kanssa ja siirtää harjoitustiedot puhelimeen treenin jälkeen. OH1:n mukana tulevat mukava, konepestävä käsivarsihihna ja uimalasien hihnakiinnike (Polar OH1 + tuotepaketti).

Sitä voi myös käyttää Polar Club-, Polar GoFit- ja Polar Team -sovellusten kanssa.

Polar H10 -sykesensori

Seuraa sykettäsi huipputarkasti sykevyöllä varustetun Polar H10 -sykesensorin avulla.

Lajeissa, joissa kellon optinen sykesensori on vaikeaa pitää paikallaan ranteen päällä tai joissa sensorin lähellä olevissa lihaksissa ja jänteissä on painetta tai liikettä, Polar H10 -sykesensori antaa tarkimmat syketiedot. Polar H10 -sykesensori reagoi herkemmin nopeisiin sykkeen muutoksiin, joten se sopii ihanteellisesti myös intervallityyppiseen treeniin, jossa tehdään nopeita sprinttejä.

Polar H10 -sykesensorissa on sisäinen muisti, johon voi tallentaa yhden treenin ilman lähistöllä olevaa sensoriin yhdistettyä treenilaitetta tai mobiilisovellusta. Riittää, kun yhdistät H10-sykesensorin Polar Beat -sovellukseen ja aloitat treenin

sovelluksesta. Näin voit tallentaa esimerkiksi uintitreenin aikaisen sykkeesi Polar H10 -sykesensorilla. Saat lisätietoja [Polar Beat](#) -sovelluksen ja [Polar H10 -sykesensorin](#) tukisivuilta.

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

Polar H9 -sykesensori

Polar H9 on korkealaatuinen sykesensori, joka sopii hyvin arjen treeneihin. Laite mittaa sykkeesi tarkasti, ja sen mukana tulee Polar Soft Strap -sykevyö. Polar H9 toimii erinomaisesti niin Polar Beat -sovelluksen kuin monien kolmannen osapuolen sovellusten kanssa. Valitse vain sovellus, niin puhelimesi muuttuu fitnessmittariksi käden käänteessä. Lisäksi Bluetooth®-, ANT+™- ja 5 kHz -teknologiat mahdollistavat yhdistämisen moniin erilaisiin treeni- ja kuntoilulaitteisiin. Rinnan ympärille laitettavan sykevyön ansiosta Polar H9 mittaa kehosi reaktiot reaaliajassa ja laskee poltetut kalorit tarkasti.

Polar Bluetooth® Smart -nopeussensori

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

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

Polar Bluetooth® Smart -poljinnopeussensori

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

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

Kolmansien osapuolten tehosensorit

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

Sensoreiden yhdistäminen kelloon

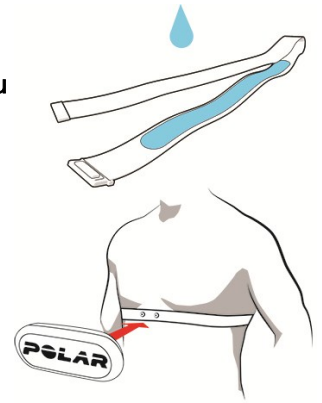
Sykesensorin yhdistäminen kelloon



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

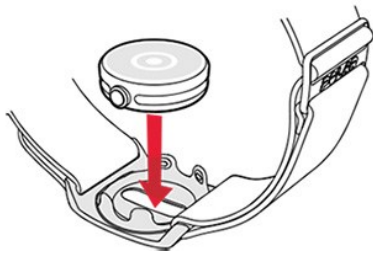
Polar H9, Polar H10

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

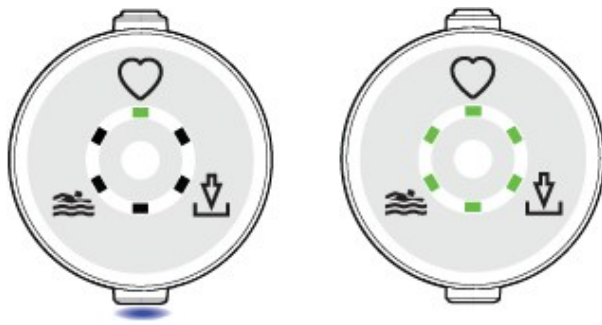


Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Aseta sensori käsivarsihihnan pidikkeeseen linssi ylöspäin.



2. Kytke sensori päälle painamalla nappia, kunnes valo syttyy.
3. **Verity Sense:** Varmista, että sensori on sykekuva-keella merkityssä syketilassa. Kun olet valinnut tilan, odota, kunnes kaikki kuusi valoa syttyvät. Sen jälkeen voit aloittaa Polar-kellon yhdistämisen.



4. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä sensori tai muu laite** ja paina OK-nappia.
5. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID, kuten **Polar Sense xxxxxxxx**, tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-nappia.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Pyöräilysensorin yhdistäminen kelloon

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



Jos olet yhdistämässä kolmannen osapuolen poljintehosensoria, varmista, että sekä kellossa että sensorissa on uusin laiteohjelmisto. Jos käytät kahta teholaähetintä, yhdistä teholaähtimet yksi kerrallaan. Kun olet yhdistänyt ensimmäisen lähtetimen, voit yhdistää toisen välittömästi. Tarkista lähtetmien takakannessa olevan ID:n perusteella, että oikeat lähtetimet ovat luettelossa.

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

Pyöräasetukset

1. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1**, **Pyörä 2** tai **Pyörä 3**. Vahvista painamalla OK-nappia.
2. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön, jos yhdistät nopeussensorin tai poljintehosensorin, joka mittaa nopeutta. Aseta koko ja paina OK-nappia. Voit asettaa kooksi 100–3 999 mm.
3. **Kammen pituus:** Määritä kammen pituus millimetreinä. Asetus näytetään vain, jos olet yhdistänyt poljintehosensorin.

Rengaskoon mittaaminen

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

Tapa 1

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

Tapa 2

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

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

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



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

Poljintehosensorin kalibroiminen

Valitse ensin jokin pyöräilylajiprofiili ja aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. Valitse sitten **Asetukset**-valikosta **Kalibroi poljintehosensori** ja kalibroi sensori näytöllä näkyvien ohjeiden mukaan. Katso omaa poljintehosensoriasi koskevat kalibrintiohjeet valmistajan ohjeista.

Juoksusensorin yhdistäminen kelloon

1. Voit yhdistää Bluetooth-juoksusensorin kelloon siirtymällä kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä sensori tai muu laite** ja painamalla OK-nappia.
2. Kello alkaa etsiä sensoria.
3. Kun sensori löytyy, laitteen ID tulee näyttöön. Aloita yhdistäminen painamalla OK-nappia.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Juoksusensorin kalibroiminen

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti, valitse ensin jokin juoksulajiprofiileista ja avaa sitten **Asetukset**. Siirry kohtaan **Kalibroi juoksusensori** ja valitse joko **Kalibroi juoksemalla** tai **Kalibrointikerroin**.

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



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

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

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

Yhteyden poistaminen

Yhteys sensoriin poistetaan seuraavasti:

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

Sennheiser MOMENTUM Sport -nappikuulokkeiden yhdistäminen



Kun käytät kelloosi yhdistettyä Sennheiser MOMENTUM Sport -nappikuulokkeita treenin aikana, kello ei mittaa sykettä ranteestasi.

1. Kytke nappikuulokkeet päälle asettamalla ne korviisi.
2. Siirry kellossa kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä sensori tai muu laite > Yhdistä MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Yhdistäminen valmis tulee näkyviin.

Yhteyden poistaminen

Poista yhteys sensorin tai mobiililaitteen kanssa seuraavasti:

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

Polar Flow

Polar Flow -sovellus

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

Harjoitustiedot

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

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

Aktiivisuustiedot

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

Unitiedot

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

Asettamalla unentarpeesi voit määrittää, kuinka pitkään sinun tulisi nukkua öisin. Voit myös arvioida unesi. Saat palautetta unestasi riippuen unitiedoistasi, unentarpeestasi ja unesi arvioinnista.

Lajiprofiilit

Flow-sovelluksessa voit helposti lisätä, muokata, poistaa ja järjestää lajiprofiileja uudelleen. Flow-sovelluksessa ja kellossa voi olla kerralla aktiivisena enintään 20 lajiprofiilia.

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

Kuvanjako

Flow-sovelluksen kuvanjakotoiminnon avulla voit jakaa kuvia harjoitustiedoistasi yleisimmissä sosiaalisen median palveluissa, kuten Facebookissa ja Instagramissa. Voit jakaa joko olemassa olevan kuvan tai ottaa uuden ja muokata sitä lisäämällä siihen harjoitustietosi. Jos käytit treenin aikana GPS-tallennusta, voit myös jakaa kuvan treenireitistäsi.

Katso video napsauttamalla seuraavaa linkkiä:

[Polar Flow -sovellus | Valokuvien jakaminen treenitulosten ohessa](#)

Polar Flow -sovelluksen käytön aloittaminen

Voit [määrittää kellon asetukset](#) mobiililaitteella ja Polar Flow -sovelluksella.

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

Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

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

Kello synkronoi harjoitustiedot Polar Flow -sovellukseen automaattisesti treenin jälkeen. Jos puhelimesi on Internet-yhteys, aktiivisuus- ja harjoitustietosi synkronoituvat automaattisesti myös Flow-verkkopalveluun. Polar Flow -sovelluksen käyttö on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot kellosta verkkopalveluun. Lisätietoja synkronoisesta on kohdassa [Synkronointi](#).

Flow-sovelluksen ominaisuuksia koskevia lisätietoja ja ohjeita on [Polar Flow -sovelluksen tuotetukisivulla](#).

Polar Flow -verkkopalvelu

Voit Polar Flow -verkkopalvelussa suunnitella ja analysoida treenejäsi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Määritä ja mukauta kellosi juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajiprofiileja sekä muokkaamalla niiden asetuksia. Voit myös jakaa treenisi ystäväillesi, kirjautua kuntokeskukseksi tunneille ja saada henkilökohtaisen treeniohjelman juoksutapahtumaa varten.

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

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

Päiväkirjassasi

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

Raportit

Raportit-kohdassa voit seurata edistymistäsi.

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

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

Ohjelmat

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

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

Lajiprofiilit Polar Flow'ssa

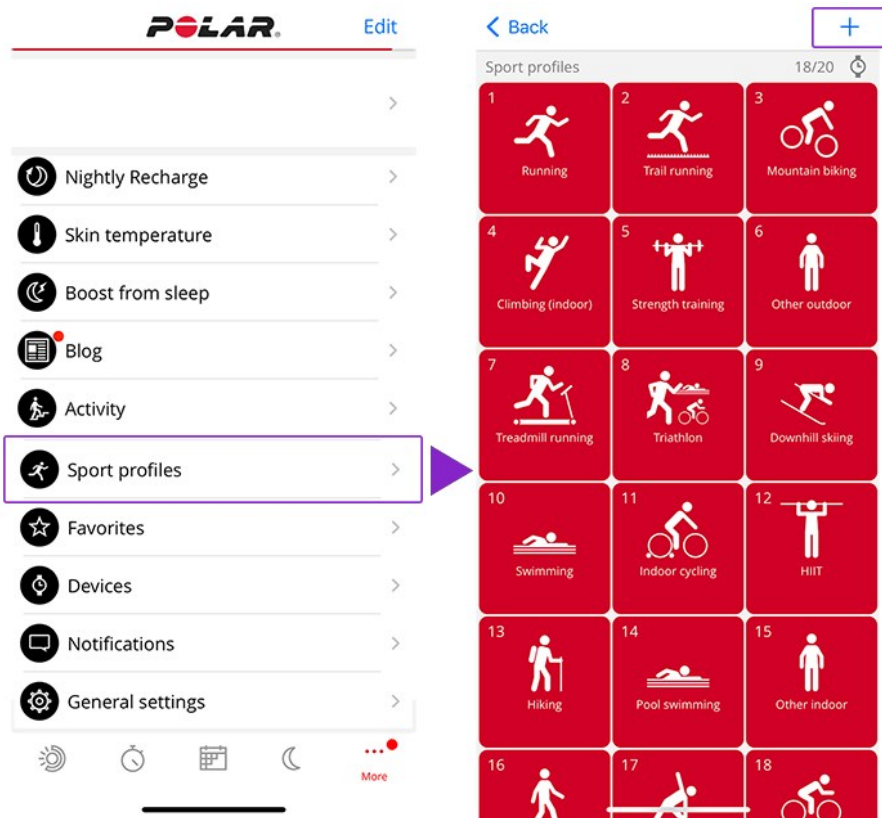
Kellossa on oletuksena neljätoista lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja lajiluetteloon ja muokata niiden asetuksia Polar Flow -sovelluksessa tai -verkkopalvelussa. Kellossa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Polar

Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 20 siirretään kelloon synkkauksen yhteydessä.

Uuden lajiprofiilin lisääminen

Polar Flow - mobiilisovelluksessa:

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



Polar Flow -verkkopalvelussa:

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



Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä laji ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.



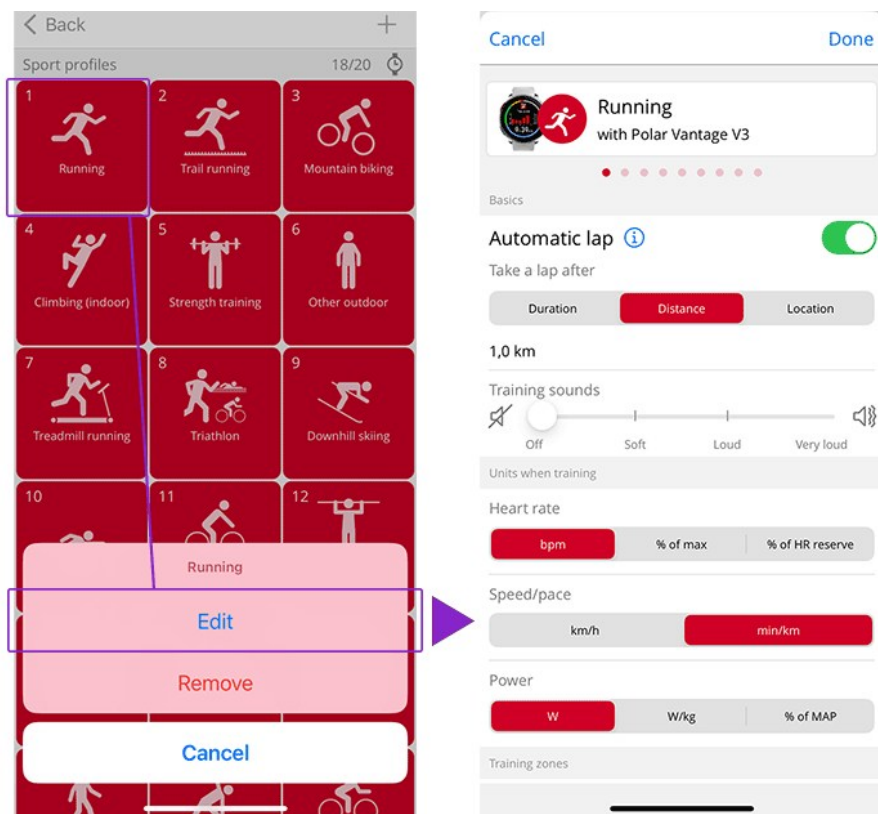
Et voi luoda itse uusia lajeja. Polar hallitsee lajiluetteloa, koska kussakin lajissa on eräitä oletusasetuksia, jotka vaikuttavat esimerkiksi kalorien laskentaan sekä harjoituskuormitus ja palautuminen -ominaisuuteen.

Lajiprofiilin muokkaaminen

Voit määrittää kuhunkin lajiprofiiliin lajikohtaisia asetuksia. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt **treeninäkymät** kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä treenin aikana. Lisätietoja kelloasi lajiprofiiliasetuksista on tukiartikkelissa [Miten lajiprofiileja ja treeninäkymiä muokataan Polar Flow'ssa?](#)

Polar Flow -mobiilisovelluksessa:

1. Siirry kohtaan **Lajiprofiilit**.
2. Valitse laji ja napauta **Muokkaa**-kohtaa.
3. Napauta lopuksi **Valmis**-nappia. Muista synkronoida asetukset kelloon.



Flow-verkkopalvelussa:

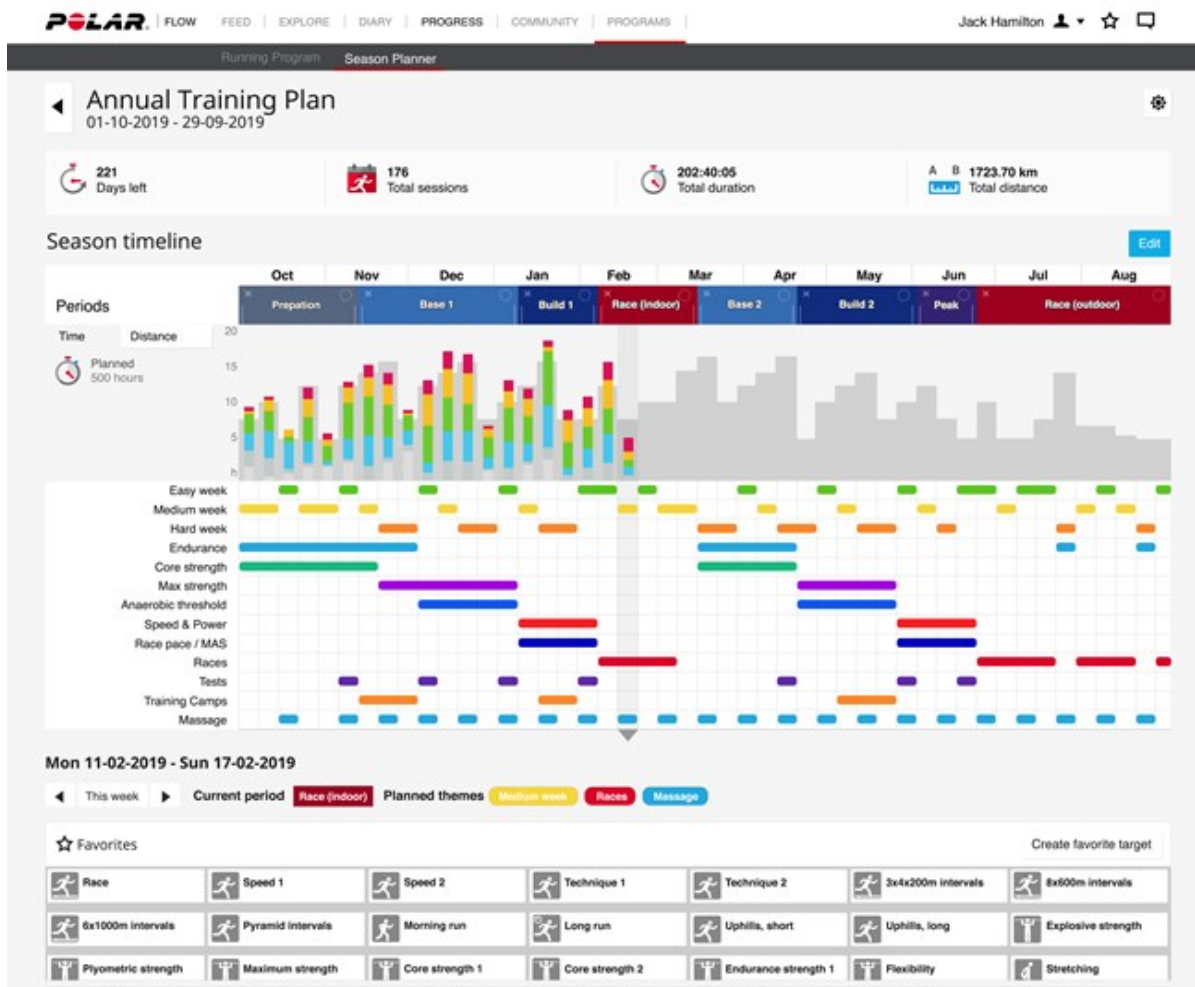
1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Muokkaa** sen lajin kohdalla, jota haluat muokata.

Harjoittelun suunnitteleminen

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

Treenisuunnitelman luominen Kausisuunnittelun avulla

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



[Polar Flow for Coach](#) on ilmainen etävalmennusohjelma, jolla valmentajasi pystyy laatimaan kausikohtaisen treenisuunnitelmasi ja suunnittelemaan yksittäisten treenien pienimmätkin yksityiskohdat.

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa ja -verkkopalvelussa

Huomaa, että treenitavoitteet on synkronoitava kelloon FlowSync-ohjelmalla tai Flow-sovelluksella, ennen kuin tavoitteita voi käyttää. Kello ohjaa sinua tavoitteen saavuttamisessa treenin aikana.

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -verkkopalvelussa:

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.

2. Siirry kohtaan **Lisää harjoitustavoite**, valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (enintään 45 merkkiä), **Päivämäärä** ja **Aloitusaika** sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).

Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Kestotavoite

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

Matkatavoite

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

Kaloritavoite

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

Kisavauhtitavoite

1. Valitse **Kisavauhti**.
2. Täytä kaksi seuraavista arvoista: **Kesto**, **Matka** tai **Kisavauhti**. Kolmas täytetään automaattisesti.
3. Voit halutessasi tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ☆.
4. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

Huomaa, että kisavauhdin voi synkronoida ainoastaan Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2-, Grit X2 Pro-, Ignite 3, Pacer-, Pacer Pro-, Street X-, V800-, Vantage M-, Vantage M2-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3- kelloon.

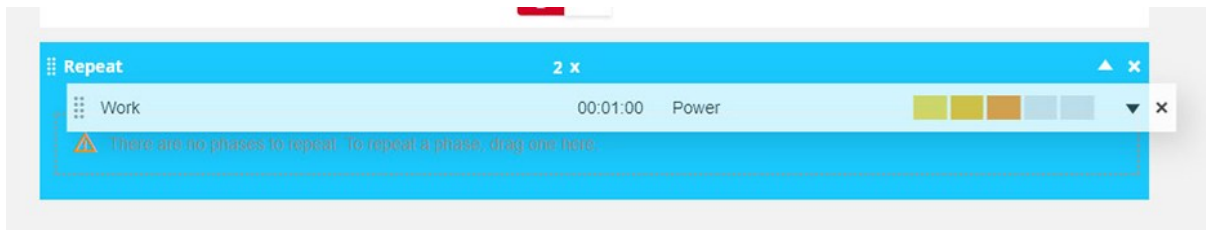
Vaiheistettu tavoite

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



Tehoon perustuvat vaiheistettut treenitavoitteet ovat tällä hetkellä käytössä vain Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2-, Grit X2 Pro-, Pacer-, Pacer Pro-, Street X-, Vantage M3-, ja Vantage V2 -kellossa.

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



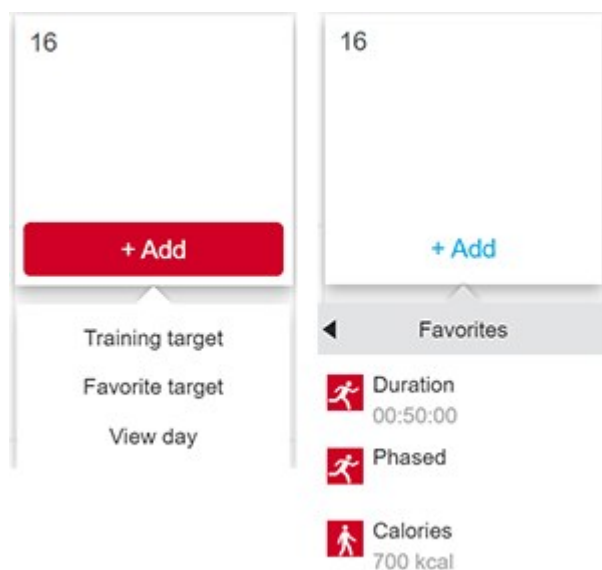
6. Voit tallentaa tavoitteen suosikkeihisi napsauttamalla **Lisää suosikkeihin** ★.
7. Lisää tavoite **päiväkirjaasi** napsauttamalla **Lisääpäiväkirjaan**.

Luo tavoite suosikkitreenitavoitteen perusteella

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

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

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



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



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

Tavoitteiden synkronointi kelloon

Muista synkata treenitavoitteesi kelloosi Polar Flow -sovelluksella. Jos et synkkaa niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun päiväkirjassa, Flow-sovelluksen kalenterissa ja Suosikit-luettelossa.



Huomaa, että treenitavoitteita ei voi synkata kelloon Polar FlowSync -ohjelmistolla tietokoneella.

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

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa

Treenitavoitteen luominen Polar Flow -sovelluksessa:

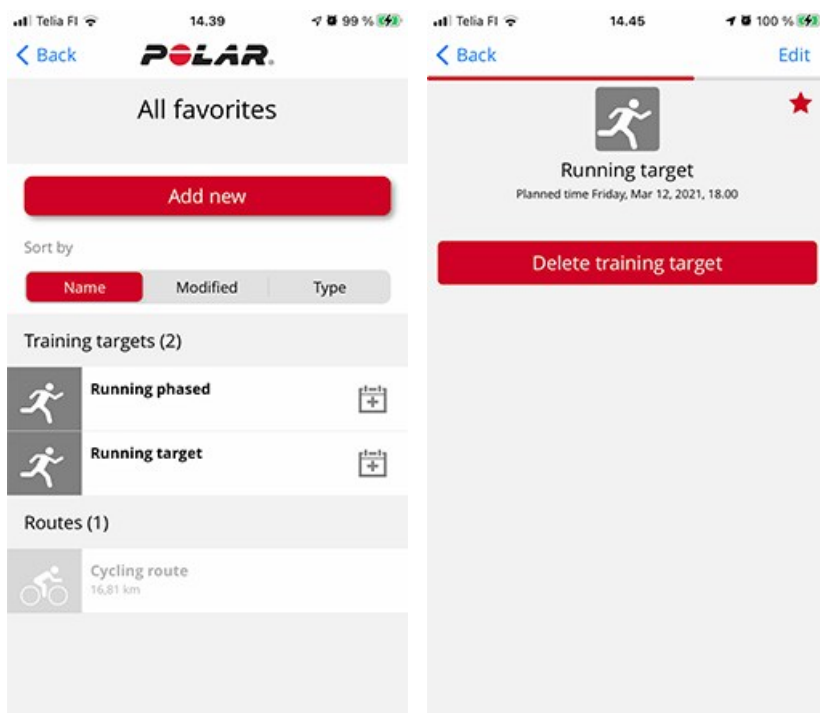
1. Siirry sivun yläreunassa kohtaan **Harjoittelu** ja napsauta .
2. Valitse sitten treenitavoitteesi tyyppi seuraavista vaihtoehdoista:

Suosikkitavoite

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



Komoot-reitti on saatavilla vain Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2-, Grit X2 Pro-, Pacer Pro-, Street X-, Vantage M3-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa. Strava Live -segmentti on saatavilla Grit X-, Grit X Pro-, Grit X2-, Grit X2 Pro-, M460-, Pacer-, Pacer Pro-, Street X-, V650-, V800-, Vantage M3-, Vantage V-, Vantage V2- ja Vantage V3 -kellossa.



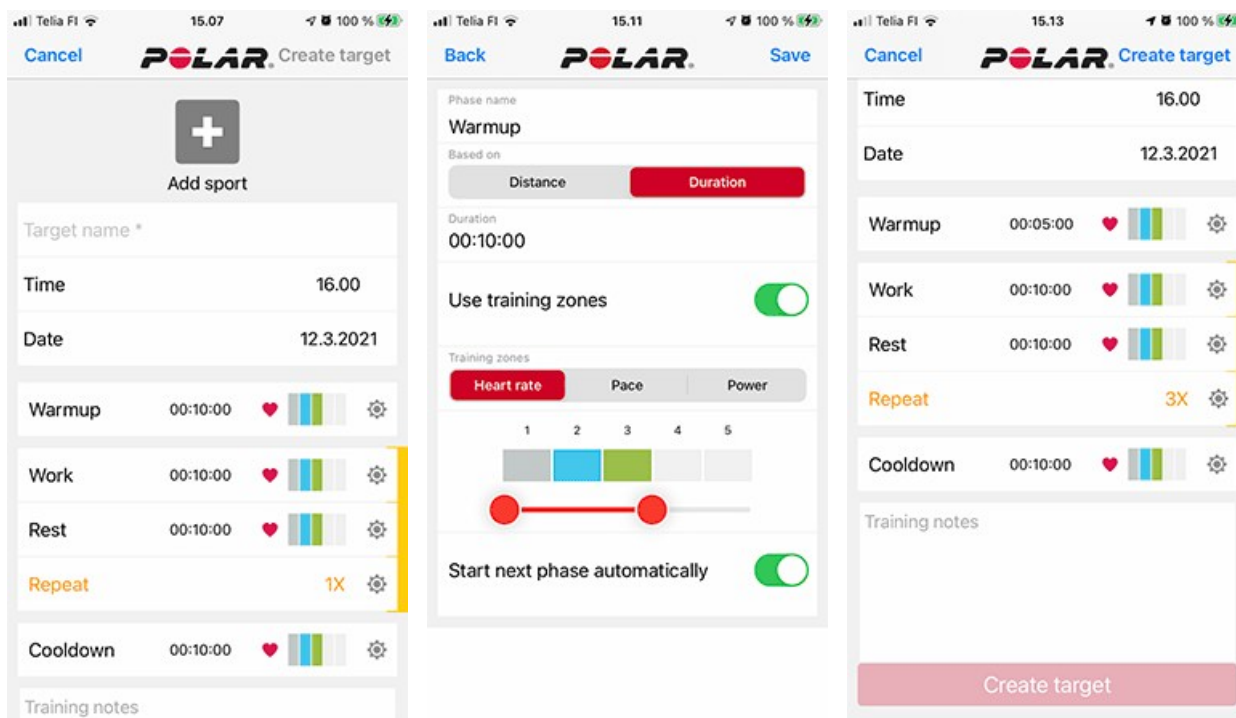
Pikatavoite

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

Two screenshots of the 'Add quick target' screen in a mobile app. The left screenshot shows the 'Add sport' screen with a plus icon. The right screenshot shows the 'Running' screen with a running icon. Both screens have tabs for 'Distance', 'Duration', and 'Calories'. The 'Distance' tab is selected in both. The 'Target name' field is empty in the left screenshot and contains 'Long run' in the right screenshot. The 'Date' field is set to '12.3.2021' in both. The 'Time' field is set to '15.00' in both. The 'Distance' field is set to '0,0km' in the left screenshot and '15,0km' in the right screenshot. The 'Training notes' field is empty in both.

Vaiheistettu tavoite

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



Siirrä treenitavoitteet kelloon synkronoimalla sen Flow-sovelluksen kanssa.

Suosikit

Voit tallentaa ja hallita suosikkitreenitavoitteitasi Flow-verkkopalvelussa ja - mobiilipalvelussa kohdassa **Suosikit**. Voit käyttää suosikkejasi aikataulutettuna tavoitteena kellossa. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelun suunnittelu Flow-verkkopalvelussa](#).

Näet kellossa suosikkien enimmäismäärän. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 100 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, luettelon ensimmäiset 100 siirretään kelloon synkronoinnin yhteydessä. Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

Treenitavoitteen lisääminen Suosikkeihin:

1. [Luo treenitavoite](#).
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

tai

1. Avaa luomasi tavoite **Päiväkirjastasi**.
2. Napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta ☆.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

Suosikin muokkaaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkitreenitavoitteesi näytetään.
2. Napsauta muokattavaa suosikkia ja sitten **Muokkaa**.
3. Voit vaihtaa lajia ja tavoitteen nimeä, lisätä muistiinpanoja sekä muuttaa tavoitteen treenitietoja. Katso lisätietoja kohdasta [Harjoittelun suunnittelu](#). Kun olet tehnyt kaikki tarvittavat muutokset, napsauta **Päivitä muutokset**.

Suosikin poistaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa nimesi vieressä olevaa suosikkikuvaketta ☆. Kaikki suosikkitreenitavoitteesi näytetään.
2. Poista tavoite suosikkiluettelosta napsauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa poistettavan treenitavoitteen poistokuvaketta.

Synkronointi

Voit siirtää tiedot kellosta Polar Flow -sovellukseen langattomasti Bluetooth-yhteydellä. Voit myös synkronoida kellon Polar Flow -verkkopalveluun käyttämällä USB-porttia ja FlowSync-ohjelmaa. Tietojen synkronoiminen kellon ja Flow-sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä. Jos haluat synkronoida tiedot kellosta suoraan verkkopalveluun, tarvitset Polar-tilin lisäksi myös FlowSync-ohjelman. Jos olet määrittänyt kellon asetukset, olet luonut Polar-tilin. Jos määritit kellon asetukset tietokoneella, tietokoneellasi on FlowSync-ohjelma.

Muista synkronoida kello, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

Synkronoiminen Flow-mobiilisovellukseen

Varmista ennen synkronointia, että

- Sinulla on Polar-tili ja Flow-sovellus
- Mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- Olet yhdistänyt kellon ja matkapuhelimesi. Katso lisätietoja kohdasta [Yhdistäminen](#).

Tietojen synkronointi:

1. Kirjaudu sisään Polar Flow -sovellukseen ja pidä kellon TAKAISIN-nappia painettuna.
2. Näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä puhelimeen**. Sen jälkeen näyttöön tulee ilmoitus **Muodostetaan yhteyttä Polar Flow -sovellukseen**.
3. **Synkkaus valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.



Kello synkkaa tiedot automaattisesti kerran tunnissa Polar Flow -sovellukseen, jos puhelimesi on Bluetooth-yhteyden toiminta-alueella. Tiedot synkataan automaattisesti myös aina treenin jälkeen ja muutettuasi asetuksia kellossa. Kun kello synkkaa tiedot Flow-sovellukseen, aktiivisuus- ja treenitietosi synkataan automaattisesti Internet-yhteyden välityksellä myös Flow-verkkopalveluun.

Tukitietoa ja lisätietoa Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/flow_app.

Synkkaus Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla



Suosittellemme synkkaamaan Flow-sovelluksella, sillä lopetamme vähitellen FlowSync-sovelluksen tukemisen. FlowSync ei tue kaikkia kellon ominaisuuksia, joten kaikki tietosi eivät synkkaudu. Tällaisia tietoja ovat reitit, suosikit ja tavoitteet sekä ihon lämpötilan mittaukset. Suosittelemme, että synkkaat tiedot Polar Flow -sovelluksella, joka tukee kaikkia ominaisuuksia

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start sekä lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Liitä kello tietokoneeseen. Varmista, että FlowSync-ohjelma on käynnissä.
2. FlowSync-ikkuna avautuu ja synkronointi alkaa.
3. Valmis tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Polar FlowSync -ohjelma siirtää tiedot kellosta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität sen tietokoneeseen. Jos synkronointi ei käynnisty automaattisesti, voit käynnistää FlowSync-ohjelman työpöydän kuvakkeesta (Windows) tai sovelluskansiosta (Mac OS X). Jos laiteohjelmistoon on saatavilla päivitys, FlowSync ilmoittaa siitä ja kehottaa sinua asentamaan päivityksen.



Jos muutat asetuksia Flow-verkkopalvelussa kellon ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset kelloon painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

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

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

Tärkeitä tietoja

Akku

Kellossa on sisäinen ladattava akku. Ladattavilla akuilla on rajallinen käyttöikä, johon vaikuttavat lukuisat tekijät, kuten akkuteknologia, käyttölämpötilat, lataustavat, kellosta huolehtiminen ja kellon käyttö. Voit pidentää kellosi akun käyttöikää pitämällä kellon hyvässä kunnossa sekä lataamalla ja säilyttämällä sitä seuraavien ohjeiden mukaisesti.

- Pidä kellon latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat kelloa hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää latauskoskettimet puhtaina on huuhdella kello haalealla hanavedellä jokaisen treenin jälkeen. Kello on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevilla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.
- Varmista ennen kellon lataamista, että kellon ja johdon latauskoskettimissa ei ole kosteutta, pölyä eikä likaa. Poista mahdollinen lika tai kosteus pyyhkimällä kevyesti.
- Älä lataa kelloa alle 0 °C:n tai yli +40 °C:n lämpötiloissa.
- Älä lataa kelloa syttyvien materiaalien lähellä tai syttyvien pintojen päällä.
- Älä lataa kelloa sen ollessa märkä.
- Älä jätä kelloa erittäin kylmään (alle -10 °C) tai kuumaan (yli 50 °C) paikkaan äläkä suoraan auringonpaisteeseen.
- Vältä akun käyttämistä täysin tyhjäksi ennen lataamista ja akun lataamista täyteen joka latauskerralla. Akun varauksen pitäminen 10–90 prosentin tasolla rasittaa akkua vähemmän, auttaa säilyttämään parhaan mahdollisen suorituskyvyn ja pidentää akun käyttöikää.
- Älä säilytä akkua tyhjänä pitkiä aikoja äläkä pidä sitä aina täyteen ladattuna.
- Säilytä kelloa osittain ladattuna kuivassa ja viileässä paikassa. Jos et aio käyttää kelloasi vähään aikaan, lataa sen akku noin 50 prosenttiin ennen säilytykseen siirtämistä. Sammuta sitten kello kohdasta **Asetukset > Tietoja kellosta**. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää kelloa käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein.

Ladattavat akut kuluvat ajan myötä, ja niiden kapasiteetti laskee. Puhelimissa ja urheilukelloissa, kuten Polar-kelloissa, käytetään yleensä litiumioniakkuja, joiden keskimääräinen käyttöikä on noin 2–3 vuotta. Tällöin akun alkuperäisestä kapasiteetista on jäljellä noin 80 prosenttia. Kapasiteetti jatkaa laskemista ajan ja käytön myötä. Yksittäisen akun käyttöikään vaikuttavat käyttötavat ja -olosuhteet.

Polar suosittelee minimoimaan jätteiden mahdolliset haitat ympäristölle ja ihmisten terveydelle tuotteen käyttöiän päätyttyä. Noudata siis paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödynnä erillistä elektroniikkaromun keräystä mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tuotetta kunnallisen sekajätteen joukossa.

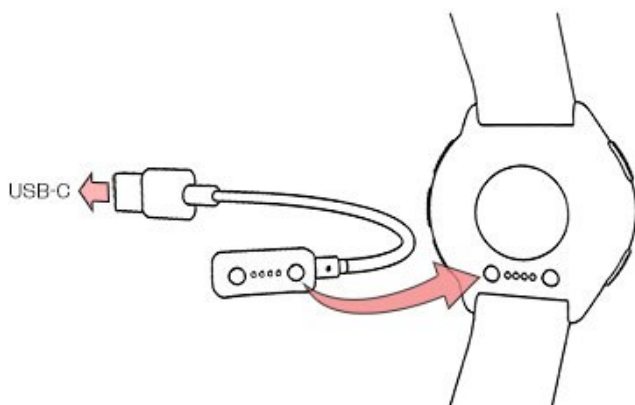
Akun lataaminen

Lataa akku tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneen USB-portin kautta.

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



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



2. **Ladataan**-ilmoitus ilmestyy näyttöön.



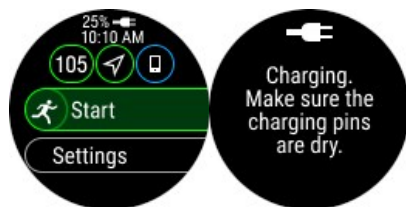
Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaatio saattaa tulla näkyviin vasta monen minuutin kuluttua.

3. Kun akkukuvake on täyttynyt, kellon akku on ladattu täyteen.

Lataaminen treenin aikana

Kelloa voi ladata treenin aikana, mutta ennen lataamista on tärkeää varmistaa, että sekä kellon että latauskaapelin latauskontaktit ovat puhtaat ja kuivat. Lika, hiki ja kosteus voivat aiheuttaa hapettumista tai muita mahdollisia vahinkoja kellolle ja latauskaapelille.

Kun lataat kelloa treenin aikana, latauskuvake  näkyy treenin aloitustilassa ja taukotilassa.



Akun kesto

- Täyden mittaustarkkuuden treenitila: jopa 43 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä optista sykkeen mittausta ja 1 sekunnin GPS-tallennusväliä
- Virtaa säästävä treenitila: jopa 170 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä 2 minuutin GPS-tallennusväliä ilman optista sykkeen mittausta

- Älykellotila: jopa kymmenen päivää kellotilassa, kun jatkuva syke seuranta ja puhelimen ilmoitukset ovat päällä (ja treenejä ei tallenneta)

Akunkestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten kellon käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot, taustavalon käyttö sekä akun ikä. Myös usein toistuva synkronointi Polar Flow -sovellukseen heikentää akun kestoa. Akun kesto lyhenee huomattavasti, kun lämpötila on selvästi nollan alapuolella. Kellon pitäminen päällästakin alla pitää laitteen lämpimänä ja pidentää akun kestoa.

Lisätietoja on tukiasiakirjassa [Mikä on Polar Street X:n akun kesto?](#)

Akun tila ja ilmoitukset

Akun varaus



Voit tarkistaa akun varauksen [Pikasetuksista](#) tai akku-widgetistä, jonka voit lisätä kellotaululle [Kellotaulun asetuksissa](#).



Kun akun varaus on alhainen (10 % tai vähemmän), akun varaus -kuvake tulee näyttöön, kun käännät rannetta katsoaksesi kelloa tai palaat valikosta aikänäkymään. Jos akku-widget on kellotaulussa, kuvake ei tule näkyville.

Akun ilmoitukset

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

Ilmoitukset heikosta varauksesta treenin aikana:

- **Akun varaus heikko** tulee näyttöön, kun akun varaus alkaa olla vähissä. Jos varaus laskee liian heikoksi sykkeen ja GPS-tietojen mittaamista varten, ilmoitus näytetään uudelleen, sykkeen mittaus keskeytetään ja GPS-toiminto sammutetaan.
- Kun akun varaus on erittäin vähissä, näytössä lukee **Tallennus lopetettu**. Kello lopettaa treenin tallentamisen ja tallentaa harjoitustiedot.

Jos näyttö on pimeä, akku on tyhjä ja kello on siirtynyt lepotilaan. Lataa kello. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

Kellon huoltaminen

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar-kello on pidettävä puhtaana ja sitä on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ohjeet auttavat täyttämään takuun edellytykset, pitämään laitteen huippukunnossa ja välttämään lataus- ja synkronointiongelmia.

Kellon pitäminen puhtaana

Pese kello ja ranneke jokaisen treenikerran jälkeen juoksevan veden alla miedolla saippualla ja vedellä. Kuivaa pehmeällä pyyhkeellä.

Pidä kellon latauskoskettimet ja -johto puhtaina, jotta lataus ja synkronointi toimivat ongelmitta.

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

Pidä kellon latauskoskettimet puhtaina. Näin suojaat kelloa hapettumiselta ja muilta vaurioilta, joita lika ja suolavesi (esim. hiki tai merivesi) voivat aiheuttaa. Paras tapa pitää latauskoskettimet puhtaina on huuhdella kello haalealla hanavedellä jokaisen treenin jälkeen. Kello on vedenkestävä, ja sen voi huuhdella juoksevilla vedellä vahingoittamatta elektronisia osia.

Huolehdi optisesta sykesensorista.

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

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

Säilytys

Säilytä harjoituslaite viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä sitä kosteassa, hengittämättömässä paikassa (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoituslaitetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen. Jos et aio käyttää kelloasi vähään aikaan, säilytä sitä osittain ladattuna. Akun varaus heikkenee vähitellen säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää kelloa käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, se on hyvä ladata muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

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

Huolto

Suosittelimme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuajana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Yhteystiedot ja kaikkien Polar-huoltopisteiden tiedot löydät osoitteesta support.polar.com ja maakohtaisilta sivustoilta.

Huomioitavaa

Polar-tuotteet (treenilaitteet, aktiivisuusrannekkeet ja lisävarusteet) on suunniteltu osoittamaan fyysisen kuormituksen ja palautumisen tasoa treenin aikana ja sen jälkeen. Polar-treenilaitteet ja -aktiivisuusrannekkeet mittaavat sykettä ja/tai kertovat aktiivisuudestasi. Integroidulla GPS:llä varustetut Polar-treenilaitteet näyttävät nopeuden, matkan ja sijainnin. Kattava luettelo yhteensopivista lisävarusteista on osoitteessa www.polar.com/fi/all-accessories. Ilmanpainesensorilla varustetut Polar-treenilaitteet mittaavat korkeutta ja muita muuttujia. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön. Polar-treenilaitetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön eikä sitä tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

Häiriöt treenin aikana

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

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

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

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta treenilaitetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia suoraan laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään treenilaitetta häiriöttömällä alueella.

Jos treenilaite ei edelleenkään toimi harjoituslaitteiden kanssa, niiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen.

Terveys ja treenaaminen

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

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

Huomaa, että sykkeeseen voivat vaikuttaa harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psykye-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

Elimistön reaktioita on tärkeää tarkkailla treenin aikana. **Jos tunnet odottamatonta kipua tai väsymystä treenin aikana, suosittelemme joko keskeyttämään treenin tai jatkamaan sitä kevyemmällä teholla.**

Huomautus: Voit käyttää Polar-tuotteita, vaikka käyttäisit sydämentahdistinta tai muuta ihonalaista elektronista laitetta. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja ilmenneistä häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden kanssa. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteyttä lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai arvelet tuotteen käytön aiheuttaneen allergisen reaktion, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta [Tekniset tiedot](#). Jos saat ihoreaktioita, lopeta tuotteen käyttö ja ota yhteys lääkäriin. Ilmoita ihoreaktioista myös Polar-asiakaspalveluun. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita lähettimen elektrodien kohdalta hyvin, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.



Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta sykesensorin tai rannekkeen pinnasta irtoava väri saattaa värjätä vaaleita vaatteita. Se saattaa myös irrottaa väriä tummista vaatteista ja näin mahdollisesti värjätä vaaleampia treenilaitteita. Jotta vaalea treenilaitte pysyy monta vuotta siistinä, varmista, ettei treenivaatteistasi irtoa väriä. Jos käytät ihollasi hajustetta, voidetta, ruskettavaa voidetta, aurinkovoidetta tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei se pääse kosketuksiin treenilaitteen tai sykesensorin kanssa. Jos treenaat kylmissä olosuhteissa (–20...–10 °C), suosittelemme pitämään treenilaitetta takin hihan alla suoraan ihoa vasten.

Varoitus – pidä paristot lasten ulottumattomissa

Polar-sykesensorit (esimerkiksi H10 ja H9) sisältävät nappipariston. Nappipariston nieleminen voi aiheuttaa vakavia sisäisiä palovammoja jo kahdessa tunnissa ja voi johtaa kuolemaan. **Pidä uudet ja käytetyt paristot poissa lasten ulottuvilta.** Jos paristolokero ei sulkeudu kunnolla, lopeta tuotteen käyttö ja pidä se poissa lasten ulottuvilta. **Jos epäilet, että paristoja on nieltä tai niitä on joutunut jonkin kehonosan sisään, hakeudu välittömästi lääkäriin.**

Polar-tuotteen turvallinen käyttö

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

Treenitiedot ja muut Polar-laitteelle tallennetut tiedot sisältävät sinua koskevia arkaluonteisia tietoja, kuten nimesi, fyysiset tietosi, yleiset terveystietosi ja sijaintisi. Sijaintitietoja voidaan käyttää paikantamiseen, kun treenaat ulkona, ja tavallisten reittiesi selvittämiseen. Säilytä siksi laitetta erittäin huolellisesti, kun et käytä sitä.

Huomaa, että jos käytät puhelimen ilmoituksia rannelaitteessasi, tiettyjen sovellusten viestit näytetään rannelaitteen näytössä. Uusimmat viestit voidaan lukea myös laitteen valikosta. Uusimmat viestit voidaan lukea myös laitteen valikosta. Jos haluat varmistaa yksityisten viestiesi pysymisen salassa, vältä Puhelimen ilmoitukset -toiminnon käyttämistä.

Suojaa tietosi asettamalla kelloosi kuusinumeroinen PIN-koodi. Kun PIN-koodi on käytössä, kellosi lukittuu automaattisesti, kun poistat sen ranteestasi, ja avautuu vain PIN-koodilla. Tämä auttaa varmistamaan, että vaikka kellosi katoaisi tai varastettaisiin, luvattomat käyttäjät eivät pääse käsiksi henkilötietoihisi. Lisäksi PIN-koodi suojaa USB-yhteyden tietokoneeseen, jolloin voit ladata kellosi turvallisesti millä tahansa tietokoneella ja hallita samalla laitteiden välistä tiedonsiirtoa. Voit asettaa PIN-koodin käyttöönoton aikana tai myöhemmin kohdasta **Asetukset > Tiedot ja tietoturva > Aseta PIN-koodi**. Lisätietoja on kohdassa [PIN-koodin määrittäminen ja käyttäminen kellossasi](#).

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.

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

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

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

Ilmoita tietoturvaongelmista osoitteeseen [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com). Voit myös ottaa yhteyttä [Polar-asiakaspalveluun](#).

Tekniset tiedot

Polar Street X

Malli: 6J

Akkutyyppe:

385 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku

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

Akun kesto:

Täyden mittaustarkkuuden treenitila: jopa 43 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä optista sykkeen mittausta ja 1 sekunnin GPS-tallennusväliä

Virtaa säästävä treenitila: jopa 170 tuntia yhtäjaksoista treenaamista käytettäessä 2 minuutin GPS-tallennusväliä ilman optista sykkeen mittausta

Älykellotila: jopa kymmenen päivää kellotilassa, kun jatkuva syke seuranta ja puhelimen ilmoitukset ovat päällä (ja treenejä ei tallenneta)



Jos [Näytön Aina päällä -tila](#) on käytössä, kellon akku tyhjenee nopeammin.

Lisätietoja on tukiasiakirjassa [Mikä on Street X:n akunkesto?](#)

Käyttölämpötila:

-20...+50 °C

Kellon materiaalit:

Laite: Corning Gorilla Glass 3 (AF- ja DLC-pinnoite), PA11+8GF, alumiini, ruostumaton teräs, PMMA

Ranneke: Silikonia, alumiinisolki, jousitapit ruostumatonta terästä

Lisävarusteena saatavien rannekeiden materiaalit:

Katso [Polar-lisävarusteet](#).

USB-johdon materiaalit:

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

GPS:n tarkkuus:

Matka $\pm 2\%$

Reitin keskitarkkuus: 5 m

Nämä arvot saavutetaan aukealla alueella, jossa kerrostalot tai puut eivät häiritse satelliittien toimintaa. Arvot voidaan saavuttaa kaupungeissa tai metsissä, mutta arvoissa voi esiintyä toisinaan vaihtelua.

GPS-tallennusväli

1 sekunti (voidaan muuttaa 1 tai 2 minuuttiin [virransäästöasetuksissa](#))

Korkeusmittauksen tarkkuus:

1 m

Nousun/laskun tarkkuus:

5 m

Enimmäiskorkeus:

9 000 m

Sykkeenmittausalue:

15–240 bpm

Nopeusnäyttöalue:

0–399 km/h

Vesitiiviys:

50 m (soveltuu uimiseen)

Näyttö

1,28 tuuman AMOLED-näyttö, 416 x 416

Sensorit:

Precision Prime™

Ihon lämpötila: GEN 1

OHR: GEN 3.5

Ilmanpainemittari

Magnetometrikompassi

Kiihtyvyysanturi

Ympäristön valoisuuden tunnistus

Yhteydet:

Kello muodostaa yhteyden puhelimeesi ja yhteensopiviin Bluetooth®-sensoreihin langattoman Bluetooth-tekniikan avulla.

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

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

Polar FlowSync -ohjelma

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

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

Polar Flow - mobiilisovelluksen yhteensopivuus

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

Polar-tuotteiden vesitiiviys

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uinnin aikana. Ne eivät kuitenkaan ole sukellustietokoneita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla vesitiiviiden varmistamiseksi.

Ranteesta sykettä mittaavat Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne keräävät aktiivisuustietoja ranteen liikkeistä myös 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 vesitiiviysmerkinnällä varustettu Polar-laite testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpainetta.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviiden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyden luokkaa 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)	Vesitiiviysominaisuudet
Vesitiiviys: IPX7	OK	-	-	-	Älä pese painepesurilla. Kestää roiskevettä, sadetta jne. Viitestandardi: IEC60529.
Vesitiiviys: IPX8	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: IEC60529.
Vedenkestävä Vedenkestävä 20/30/50 metriin asti Sopii uimiseen	OK	OK	-	-	Vähimmäisvaatimus kylpemiseen ja uimiseen. Viitestandardi: ISO22810.
Vedenkestävä 100 metriin	OK	OK	OK	-	Soveltuu toistuvaan käyttöön vedessä, mutta ei laitesukellukseen. Viitestandardi: ISO22810.

Lakisääteiset tiedot



Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU, 2011/65/EU ja 2015/863/EU mukainen. Asianmukainen vaatimustenmukaisuusvakuutus on luettavissa osoitteessa www.polar.com/en/regulatory_information.



Tämä pyörillä varustetun jätteenkuorman 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 2006 antaman akkuja ja paristoja sekä käytettyjä akkuja ja paristoja koskevan asetuksen (EU) 2006/66/EC 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.

Näet Street X:ää koskevat lakisääteiset merkinnät siirtymällä kohtaan **Asetukset > Tietoja kellosta**.

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu

- Polar Electro Oy myöntää Polar-tuotteille rajoitetun kansainvälisen takuun. Takuun myöntäjä tuotteille, jotka on myyty Yhdysvalloissa tai Kanadassa, on Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa Polar-tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä. Tämä ei koske silikonista tai muovista valmistettuja rannekeita, joiden takuu-aika on yksi (1) vuosi ostopäivästä.
- Takuu ei kata pariston normaalia kulumista, muuta normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, tekstiilistä käsivarsihihnaa, tekstiili- tai nahkaranneketta, joustavaa kiinnitysvyötä (esim. sykesensorin kiinnitysvyö) eikä Polar-vaatteita.
- Takuu ei myöskään kata mitään vahinkoja, tappioita, kuluja tai kustannuksia, mukaan luettuna välittömät, epäsuorat, satunnaiset, välilliset tai erityiset vahingot, tappiot, kulut ja kustannukset, jotka aiheutuvat tästä tuotteesta tai liittyvät tähän tuotteeseen.
- Takuu ei koske käytettynä ostettuja tuotteita.
- Takuu-aikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-keskushuollossa riippumatta ostomaasta.
- Polar Electro Oy:n/Inc:n myöntämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Säilytä kuitti ostotodistuksena.
- Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa Polar Electro Oy/Inc. on markkinoinut tuotetta.

Valmistaja: Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE www.polar.com.

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

© 2026 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

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

Vastuunrajoitus

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

1.0 FI 03/2026