POLAR V800

KÄYTTÖOHJE

SISÄLLYSLUETTELO

Sisällysluettelo **2**

Aloittaminen **15**

Polar V800:n käyttöohje 16

V800 16

H7-sykesensori* 17

USB-johto 17

Polar Flow -sovellus 17

Polar FlowSync -ohjelma 17

Polar Flow -verkkopalvelu 17

Akun lataaminen 17

Akun kesto 18

Ilmoitukset heikosta varauksesta 19

Perusasetukset 20

Näppäintoiminnot, pikavalinnat ja valikon rakenne 21

Näppäintoiminnot 21

Ajannäyttötila ja valikko 21

Harjoituksen aloitustila 22

Harjoituksen aikana 23

Napautustoiminnot 23

HeartTouch 24

Valikkorakenne 24
Suosikit 25
Ajastimet 25
Testit 25
Asetukset 26
Aktiivisuus tänään 26
Tila 26
Päiväkirja 27
Yhteensopivat sensorit 27
Polar-juoksusensori Bluetooth® Smart 27
Polar-nopeussensori Bluetooth® Smart 27
Polar-poljinnopeussensori Bluetooth® Smart 27
Polar LOOK Kéo Power 28
Yhdistäminen 28
Sykesensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 28
Juoksu-, nopeus- tai poljinnopeussensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 29
Yhdistä Polar Balance Scale ja V800 29
Mobiililaitteen yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 30
Yhteyden poistaminen 31
Synkronointi 31
Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa 31

Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla 32

Lajiprofiiliasetukset 33

Asetukset 33

Lajiprofiiliasetukset 35

Asetukset 36

Fyysiset asetukset 37

Paino 38

Pituus 38

Syntymäaika 38

Sukupuoli 38

Harjoittelutausta 38

Maksimisyke 39

Leposyke 39

VO2max 39

Yleisasetukset 39

Yhdistä ja synkkaa 40

Lentotila 40

Näppäinäänet 40

Näppäinlukko 40

Ajannäyttötilan napautusherkkyys 41

Yksiköt 41

Kieli 41
Pidän tuotetta 41
Harjoitusnäkymän väri 41
Tietoja tuotteesta 41
Kelloasetukset 41
Herätys 42
Aika 42
Päivämäärä 42
Viikon aloituspäivä 42
Kellotaulu 42
Pikavalikko 42
Ajannäyttötila 43
Harjoitusnäkymä 43
Laiteohjelmistopäivitys 44
Laiteohjelmiston päivittäminen 44
Nollaa V800 44
Polar Flow -sovellus 46
Polar Flow -sovellus 46
Polar Flow -verkkopalvelu 47
Harjoitustavoitteet 48
Harjoitustavoitteen luominen 49

Pikatavoite 49
Kisavauhtitavoite 49
Jaksotettu tavoite 49
Suosikit 49
Suosikit 50
Reitin lisääminen Suosikkeihin 50
Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin 50
Suosikin muokkaaminen 50
Suosikin poistaminen 51
Sykesensorin pukeminen 52
Sykesensorin yhdistäminen 52
Sykesensorin pukeminen 53
Sykesensorin yhdistäminen 53
Harjoituksen aloittaminen 54
Multisport-harjoituksen aloittaminen 56
Harjoitustavoitteen mukaisen harjoituksen aloittaminen 57
Reittiopastuksen sisältävän harjoituksen aloittaminen 57
Kisavauhtiharjoituksen aloittaminen 57
Harjoituksen aloittaminen intervalliajastinta käyttäen 58
Toiminnot harjoittelun aikana 58
Lajin vaihtaminen multisport-harjoituksen aikana 58

Kierrosajan mittaaminen 58
Sykealueen lukitseminen 59
Lajikohtaisen napautusherkkyyden muuttaminen 59
Vaiheen vaihtaminen jaksotetussa harjoituksessa 59
Pikavalikon näyttäminen 59
Taustavalo päälle pysyvästi 59
Kohdeoppaan ottaminen käyttöön 59
Kohteen tallentaminen 59
Alaspäin laskeva ajastin 60
Intervalliajastin 60
Automaattinen keskeytys 60
HeartTouch 60
Harjoituksen keskeyttäminen/lopettaminen 60
Harjoituksen poistaminen 61
Harjoituksen jälkeen 61
Harjoituksen yhteenveto V800-harjoitustietokoneessa 61
Yhden lajin yhteenveto 62
Multisport-harjoituksen yhteenveto 64
Polar Flow -sovellus 65
Polar Flow -verkkopalvelu 65
Tila 65

Palautumisen tila 65

GPS 66

GPS 67

Takaisin alkuun 68

Reittiopastus 68

Näytön opastus 69

Reitin lisääminen V800-laitteeseen 69

Kisavauhti 69

Ilmanpainemittari 69

Smart Coaching 70

Harjoituskuormitus 70

24/7-aktiivisuuteen perustuva palautumisen tila 71

Näytä palautumisen tila 72

Näytä päivittäiset kalorit 73

Aktiivisuuden seuranta 73

Aktiivisuustiedot 74

Harjoituksen vaikutus 75

Miten se toimii? 75

Hyppytesti 77

Staattiset hypyt 78

Staattisen hypyn suorittaminen 78

Testitulokset 78
Kevennetty hyppy 79
Kevennetyn hypyn suorittaminen 79
Testitulokset 79
Jatkuva hyppytesti 79
Jatkuvan hyppytestin suorittaminen 80
Testitulokset 80
Kuntotesti 80
Ennen testiä 81
Testin suorittaminen 81
Testitulokset 82
Kuntotasoluokat 82
Miehet 82
Naiset 83
Ortostaattinen testi 83
Ennen testiä 83
Testin suorittaminen 84
Testitulokset 85
Juoksuindeksi 85
Lyhyen aikavälin analyysi 86
Miehet 86

Naiset 86
Pitkän aikavälin analyysi 87
Sykealueet 88
Älykkäät kalorit 91
Älykkäät ilmoitukset 91
Askeltiheys ranteesta 91
Polar-juoksuohjelma 92
Polar-juoksuohjelman luominen 92
Juoksutavoitteen aloittaminen 93
Edistymisen seuranta 93
Nopeusalueet 93
Nopeusalueasetukset 93
Harjoitustavoite ja nopeusalueet 94
Harjoituksen aikana 94
Harjoituksen jälkeen 94
Lajiprofiilit 94
Uuden lajiprofiilin lisääminen 94
Lajiprofiilin muokkaaminen 95
Harjoitusnäkymät 95
Perusasetukset 96
Syke 96

Eleet ja palaute 96
GPS ja korkeus 96
Multisport 96
Uinti 97
Uintimetriikat (allasuinti) 97
Uintitekniikat 98
Vauhti ja matka 98
Vedon nopeus 98
Swolf 98
Altaan pituuden valitseminen 98
Allasuintiharjoituksen aloittaminen 99
Uinnin jälkeen 99
Avovesiuinti 99
Uintitekniikat 99
Vauhti ja matka 99
Vetotiheys 99
Avovesiuintiharjoituksen aloittaminen 100
Uinnin aikana 100
Uinnin jälkeen 100
R-R-tallennus 100
R-R-tallennuksen suorittaminen 101

Testitulokset 101

Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori 102

Juoksusensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 102

Juoksusensori kalibroiminen 102

Manuaalinen kalibrointi 103

Tarkan kierrospituuden asettaminen 103

Kertoimen asettaminen 103

Automaattinen kalibrointi 103

Askeltiheys ja askelpituus 104

Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori 105

Juoksusensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 105

Juoksusensori kalibroiminen 105

Manuaalinen kalibrointi 105

Tarkan kierrospituuden asettaminen 106

Kertoimen asettaminen 106

Automaattinen kalibrointi 106

Askeltiheys ja askelpituus 107

Polar Speed Sensor Bluetooth® Smart 107

Nopeussensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 107

Rengaskoon mittaaminen 108

Polar-poljinnopeussensori Bluetooth® Smart 109

Poljinnopeussensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen 109

Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 110

Kéo Powerin yhdistäminen V800-laitteeseen 110

V800:n poljintehoasetukset 111

Kéo Powerin kalibrointi 111

V800-harjoitustietokoneen huoltaminen 112

V800 112

Sykesensori 112

Juoksusensori Bluetooth® Smart, nopeussensori Bluetooth® Smart ja poljinnopeussensori Bluetooth® Smart 113

Säilyttäminen 113

Huolto 113

V800-harjoitustietokoneen huoltaminen 114

V800 114

Sykesensori 114

Juoksusensori Bluetooth® Smart, nopeussensori Bluetooth® Smart ja poljinnopeussensori Bluetooth® Smart 114

Säilyttäminen 115

Huolto 115

Tekniset tiedot 115

V800 115

sykesensori 117

Polar FlowSync -ohjelma 117

Polar Flow -mobiilisovelluksen yhteensopivuus 117

Polar-tuotteiden vesitiiviys 117

Paristot ja akut 118

Sykesensorin pariston vaihtaminen 119

H7 120

H10 120

Huomioitavaa 121

Häiriöt harjoittelun aikana 121

Riskien minimointi harjoittelun aikana 122

Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu 123

Vastuunrajoitus 124

ALOITTAMINEN

Polar V800:n käyttöohje ... 16
V800 ... 16
H7-sykesensori* ... 17
USB-johto ... 17
Polar Flow -sovellus ... 17
Polar FlowSync -ohjelma ... 17
Polar Flow -verkkopalvelu ... 17
Akun lataaminen ... 17
Akun kesto ... 18
Ilmoitukset heikosta varauksesta ... 19
Perusasetukset ... 20
Näppäintoiminnot, pikavalinnat ja valikon rakenne ... 21
Näppäintoiminnot ... 21
Ajannäyttötila ja valikko ... 21
Harjoituksen aloitustila ... 22
Harjoituksen aikana ... 23
Napautustoiminnot ... 23
HeartTouch ... 24
Valikkorakenne ... 24
Suosikit ... 25
Ajastimet ... 25
Testit ... 25
Asetukset ... 26
Aktiivisuus tänään ... 26
Tila ... 26
Päiväkirja ... 27
Yhteensopivat sensorit ... 27
Polar-juoksusensori Bluetooth® Smart ... 27
Polar-nopeussensori Bluetooth® Smart ... 27
Polar-poljinnopeussensori Bluetooth® Smart ... 27
Polar LOOK Kéo Power ... 28
Yhdistäminen ... 28
Sykesensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen ... 28
Juoksu-, nopeus- tai poljinnopeussensorin yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen ... 29
Yhdistä Polar Balance Scale ja V800 ... 29
Mobiililaitteen yhdistäminen V800-harjoitustietokoneeseen ... 30
Yhteyden poistaminen ... 31
Synkronointi ... 31
Synkronointi Flow App -sovelluksen kanssa ... 31
Synkronointi Flow-verkkopalveluun FlowSync-ohjelman avulla ... 32

POLAR V800:N KÄYTTÖOHJE

Onnittelut V800-harjoitustietokoneen valinnasta! GPS- ja Smart Coaching -toiminnoilla sekä ympärivuorokautisella aktiivisuuden mittauksella varustettu V800 on suunniteltu auttamaan vaativia urheilijoita saavuttamaan tavoitteensa. Saat yhteenvedon harjoituksestasi heti harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksen avulla. Lisäksi voit suunnitella ja analysoida harjoitteluasi tarkasti Flow-verkkopalvelussa.

Tutustu uuteen harjoituskumppaniisi tämän käyttöohjeen avulla. Osoitteessa support.polar.com/fi/tuki/V800 on videotutoriaaleja ja tämän käyttöohjeen viimeisin versio.

V800

Tarkkaile harjoitustietojasi, kuten sykettä, nopeutta, matkaa ja reittiä, sekä kaikkia arkipäivän aktiviteettejasi.

H7-SYKESENSORI*

Tuo tarkka reaaliaikainen sykkeesi V800-harjoitustietokoneeseen harjoituksen aikana, myös uidessasi. Syketietoja käytetään harjoituksen analysoinnissa.

USB-JOHTO

USB-johdon avulla ladataan akku ja synkronoidaan tiedot V800-harjoitustietokoneen ja Polar Flow -verkkopalvelun välillä FlowSync-ohjelman avulla.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Näet harjoitustiedot yhdellä silmäyksellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Flow-sovellus synkronoi harjoitustiedot langattomasti Polar Flow -verkkopalveluun. Voit ladata sovelluksen App Store- tai Google Play -kaupasta.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

FlowSync-ohjelmalla voit synkronoida tiedot V800-harjoitustietokoneen ja Flow-verkkopalvelun välillä USB-johdon avulla. Lataa ja asenna Polar FlowSync -ohjelma osoitteesta https://flow.polar.com/start.

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Suunnittele ja analysoi harjoituksesi tarkasti ja lue lisätietoja suorituksestasi osoitteesta polar.com/flow

**Sisältyy vain V800 ja sykesensori -tuotepaketteihin. Jos hankkimassasi tuotepaketissa ei ollut sykesensoria, ei hätää: voit hankkia sen myöhemmin.*

AKUN LATAAMINEN

Kun olet ottanut V800-harjoitustietokoneen pakkauksesta, sen akku on ladattava. Anna V800-harjoitustietokoneen akun latautua täyteen, ennen kuin otat sen käyttöön ensimmäisen kerran.

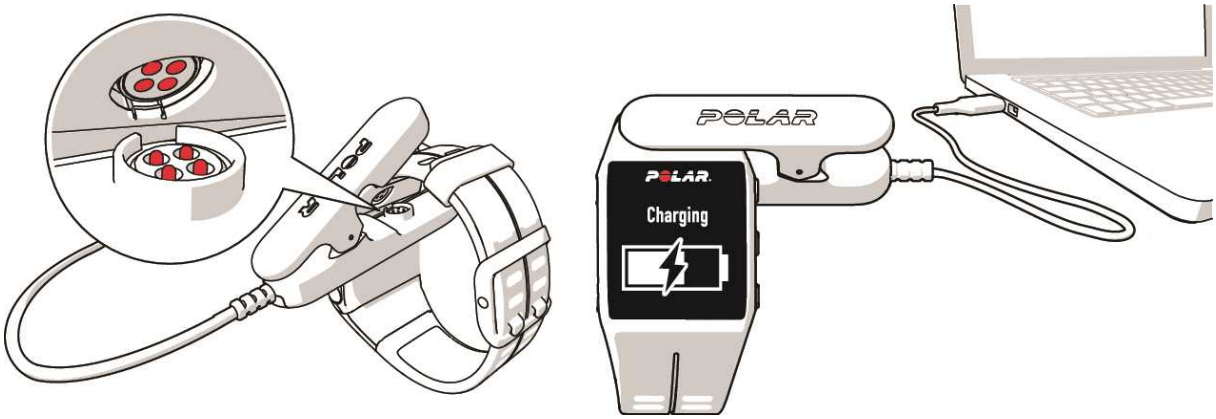
V800-harjoitustietokoneessa on sisäinen, ladattava akku. Lataa se tuotepakkauksessa toimitetun USB-johdon avulla tietokoneesi USB-portista. Voit ladata akun myös seinäpistokkeesta. Seinäpistokkeesta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät vaihtovirtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä "output 5Vdc 0.5A - 2A max". Käytä vain vaihtovirtasovitinta, joka on hyväksytty asianmukaisesti (merkintä "LPS", "Limited Power Supply" tai "UL listed"). Älä lataa akkua alle -10 °C:n tai yli +50 °C:n lämpötiloissa.

Voit ladata akun seinäpistorasiasta. Seinäpistorasiasta lataaminen edellyttää USB-sovitinta (ei sisälly tuotepakkaukseen). Jos käytät USB-virtasovitinta, varmista, että sovittimessa on merkintä ”output 5Vdc”

ja että sen antama virta on vähintään 500 mA. Käytä vain asianmukaisesti hyväksyttyä USB-virtasovitinta (merkintä ”LPS”, ”Limited Power Supply”, "UL listed” tai ”CE”).

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

1. Napsauta USB-liitin V800-harjoitustietokoneeseen.
2. Liitä johdon toinen pää tietokoneen USB-porttiin.
3. **Ladataan** tulee näyttöön.
4. Kun V800 on latautunut täyteen, **Lataus suoritettu** tulee näyttöön.



Varmista, että USB-liitin napsahtaa tukevasti paikalleen ja että USB-liittimen ja V800-harjoitustietokoneen Polar-logot ovat samaan suuntaan.

AKUN KESTO

Jatkuvassa käytössä	Ajannäyttötilassa päivittäisen aktiivisuuden seurannalla
GPS-tallennuksen asetuksen ollessa Hyvä tarkkuus ja sykkeenmittauksen ollessa käytössä: enintään 13 tuntia	30 päivää
GPS-tallennuksen asetuksen ollessa Keskitason tarkkuus ja sykkeenmittauksen ollessa käytössä: enintään 20 tuntia	

Jatkuvassa käytössä	Ajannäyttötilassa päivittäisen aktiivisuuden seurannalla
GPS:n virransäästötilassa ja sykkeenmittauksella: enintään 50 tuntia	
Ilman GPS-tallennusta, sykkeenmittauksella: enintään 100 tuntia	

Akun kestoon vaikuttavat monet tekijät, kuten harjoitustietokoneen käyttöympäristön lämpötila, käyttämäsi toiminnot ja sensorit sekä akun ikä. Kestoaika lyhenee merkittävästi lämpötilan laskiessa reilusti nollan alapuolelle. Harjoitustietokoneen pitäminen päällystakin alla auttaa pitämään sen lämpimämpänä, mikä pidentää akun kestoa.

ILMOITUKSET HEIKOSTA VARAUKSESTA

	Akun varaus heikko. Lataa akku Akun varaus on heikko. Lataa V800.

	Lataa ennen harjoitusta Varaus ei riitä harjoituksen tallentamiseen. Uuden harjoituksen voi aloittaa vasta, kun V800 on ladattu.

	Jos näyttö on tyhjä, akku on tyhjentynyt ja V800 on siirtynyt lepotilaan. Lataa V800. Jos akku on tyhjentynyt kokonaan, latausanimaation ilmestyminen näyttöön voi kestää hetken.

PERUSASETUKSET

Varmista paras hyöty V800:sta ja siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, jossa on helpot ohjeet V800:n asetusten määrittämiseen, viimeisimmän laiteohjelmiston lataamiseen ja Flow-verkkopalvelun käyttöönottoon. **Jos sinulla on jo Polar-tili, Flow-verkkopalvelua varten ei tarvitse luoda uutta tiliä**. Voit kirjautua palveluun samalla käyttäjätunnuksella ja salasanalla, joita käytät esimerkiksi polarpersonaltrainer.com-palvelussa.

Kun olet ladannut V800:n akun, on aika määrittää perusasetukset. Saat tarkimmat ja henkilökohtaisimmat tiedot harjoituksistasi, kun määrität tarkasti fyysiset asetuksesi, kuten harjoittelutaustasi, ikäsi, painosi ja sukupuolesi. Nämä kaikki vaikuttavat kalorien laskentaan, harjoituskuormitukseen ja muihin Smart Coaching -ominaisuuksiin.

Choose language tulee näyttöön. Valitse **English** painamalla Start.

Jos valitset muun kielen kuin englannin (**English**), sinut ohjataan osoitteeseen polar.com/flow, josta saat kielen. Kun otat V800:n käyttöön Flow-verkkopalvelun avulla, voit lisätä toisen kielen asetusten määrityksen yhteydessä. Jos haluat lisätä toisen kielen myöhemmin, siirry osoitteeseen polar.com/flow ja kirjaudu sisään. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi, valitse Tuotteet ja sitten V800:n asetukset. Valitse luettelosta haluamasi kieli ja synkronoi V800. Valittavissa ovat seuraavat kielet: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** tai **Svenska**.

Jos valitset englannin, **Määritä Polar V800 -laitteen asetukset** tulee näyttöön. Määritä seuraavat tiedot ja vahvista kukin valinta painamalla **Aloita**-painiketta. Jos haluat palata takaisin ja muuttaa asetusta, paina **Takaisin**-painiketta, kunnes haluamasi asetus tulee näyttöön.

1. **Ajan esitystapa**: Valitse **12 h** tai**24 h**. Jos valitset **12 h**, valitse **AM** tai **PM**. Aseta sitten kellonaika.
2. **Päivämäärä**: Syötä päivämäärä.
3. **Yksiköt**: Valitse metriset **(kg, cm, °C)** tai brittiläiset yksiköt **(lb, ft, °F)**.
4. **Pidän tuotetta** : Valitse **Vasen käsi** tai **Oikea käsi**.
5. **Paino**: Syötä painosi.
6. **Pituus**: Syötä pituutesi.
7. **Syntymäaika**: Syötä syntymäaikasi.
8. **Sukupuoli**: Valitse **Mies** tai **Nainen**.
9. **Harjoittelutausta**: **Satunnainen (0-1 t/vko)**, **Säännöllinen (1-3 t/vko)**, **Aktiivi (3-5 t/vko)**, **Huippuaktiivi (5-8 t/vko)**, **Puoliammattim. (8-12 t/vko)**, **Ammattimainen (12+ t/vko)**.
10. **Valmiina!** tulee näyttöön, kun olet määrittänyt asetukset. Tämän jälkeen V800 siirtyy ajannäyttötilaan.

NÄPPÄINTOIMINNOT, PIKAVALINNAT JA VALIKON RAKENNE

V800-harjoitustietokoneessa on viisi painiketta, joilla on eri toimintoja käyttötilanteesta riippuen. Näiden lisäksi V800-harjoitustietokoneessa on napautustoimintoja. Niitä käytetään napauttamalla V800-harjoitustietokoneen näyttöä ja niiden avulla on helppo tarkistaa tietoja tai suorittaa toimintoja harjoituksen aikana.

Seuraavissa taulukoissa kerrotaan painikkeiden toiminnot eri tiloissa.

NÄPPÄINTOIMINNOT

AJANNÄYTTÖTILA JA VALIKKO

LIGHT (valo)	BACK (takaisin)	START (aloita)	UP (ylös)	DOWN (alas)	NAPAUTUS
• Valaise näyttö • Pitkällä painalluksella avautuu **Pikavalikko**	• Poistu valikosta • Palaa edelliselle tasolle • Älä muuta asetuksia • Peruuta valinnat • Palaa	• Vahvista valinnat • Siirry harjoituksen aloitustilaan	• Selaa valintaluetteloita • Muuta valittua arvoa • Muuta kellotaulua pitämällä painikett-	• Selaa valintaluetteloita • Muuta valittua arvoa	• Näytä palautumisen tila ja päivittäiset kalorit ajannäyttötilassa

LIGHT (valo)	BACK (takaisin)	START (aloita)	UP (ylös)	DOWN (alas)	NAPAUTUS
	valikosta ajannäyttötilaan pitämällä painikettaa painettuna • Synkronoi Flow-sovelluksen kanssa pitämällä painikettaa painettuna ajannäyttötilassa	• Vahvista näytössä näkyvä valinta	a painettuna		

HARJOITUKSEN ALOITUSTILA

LIGHT (valo)	BACK (takaisin)	START (aloita)	UP (ylös)	DOWN (alas)	NAPAUTUS
• Siirry lajiprofiilien asetuksiin pitämällä painikettaa painettuna	• Palaa ajannäyttötilaan	• Aloita harjoitus	• Selaa lajiluetteloa	• Selaa lajiluetteloa	

HARJOITUKSEN AIKANA

LIGHT (valo)	BACK (takaisin)	START (aloita)	UP (ylös)	DOWN (alas)	NAPAUTUS
• Valaise näyttö • Pitkällä painalluksella avautuu harjoituksen aikainen Pikavalikko	• Keskeytä harjoitus painamalla painiketta kerran • Lopeta harjoitus pitämällä painiketta painettuna 3 sekunnin ajan • Siirry siirtymätilaan Multisport-harjoituksessa	• Lukitse alue ja vapauta lukitus pitämällä painiketta painettuna • Jatka harjoituksen tallentamista, kun harjoitus on keskeytetty • Mittaa kierros painamalla	• Vaihda harjoitusnäkymää	• Vaihda harjoitusnäkymää	• Tallenna kierros / vaihda harjoitusnäkymää / aktivoi taustavalo*

*Voit muokata napautustoimintoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa.

NAPAUTUSTOIMINNOT

Napautustoimintojen avulla näet tietoja näytössä tai voit suorittaa toimintoja harjoituksen aikana. Napautustoiminnon avulla näet palautumisesi tilan ajannäyttötilassa tai voit mitata kierrosajan, vaihtaa harjoitusnäkymää tai aktivoida taustavalon harjoituksen aikana. Toimintoa käytetään napauttamalla

näyttöä napakasti. Kevyt kosketus ei riitä. Näyttöä voi napauttaa kahdella sormella kohtalaista voimaa käyttäen. Lasi ei rikkoudu napakasta napautuksesta.

Lajikohtaisen napautusherkkyyden avulla herkkyyden voi säätää kuhunkin lajiin sopivaksi. Voit muuttaa lajikohtaista napautusherkkyyttä (harjoituksen aikana tarvittavaa napautuksen voimakkuutta) kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Valitse haluamasi laji ja **Lajikohtainen napautusherkkyys**. Voit muuttaa ajannäyttötilan napautusherkkyyttä (palautumisen tilan näyttämiseen tarvittavaa napautuksen voimakkuutta) kohdassa **Asetukset > Yleisasetukset > Ajannäyttötilan napautusherkkyys**. Selvitä omiin tarpeisiisi parhaiten sopiva herkkyys kokeilemalla eri asetuksia eri lajeissa ja ajannäyttötilassa. Herkkyydeksi voi valita **Kevyt napautus, Normaali napautus, Voimakas napautus, Hyvin voimakas napautus** tai **Pois päältä**.

Lajikohtaista napautusherkkyyttä voi muuttaa myös harjoituksen aikana **Pikavalikoista**. Pidä LIGHT-painiketta painettuna ja valitse **Lajikohtainen napautusherkkyys**.

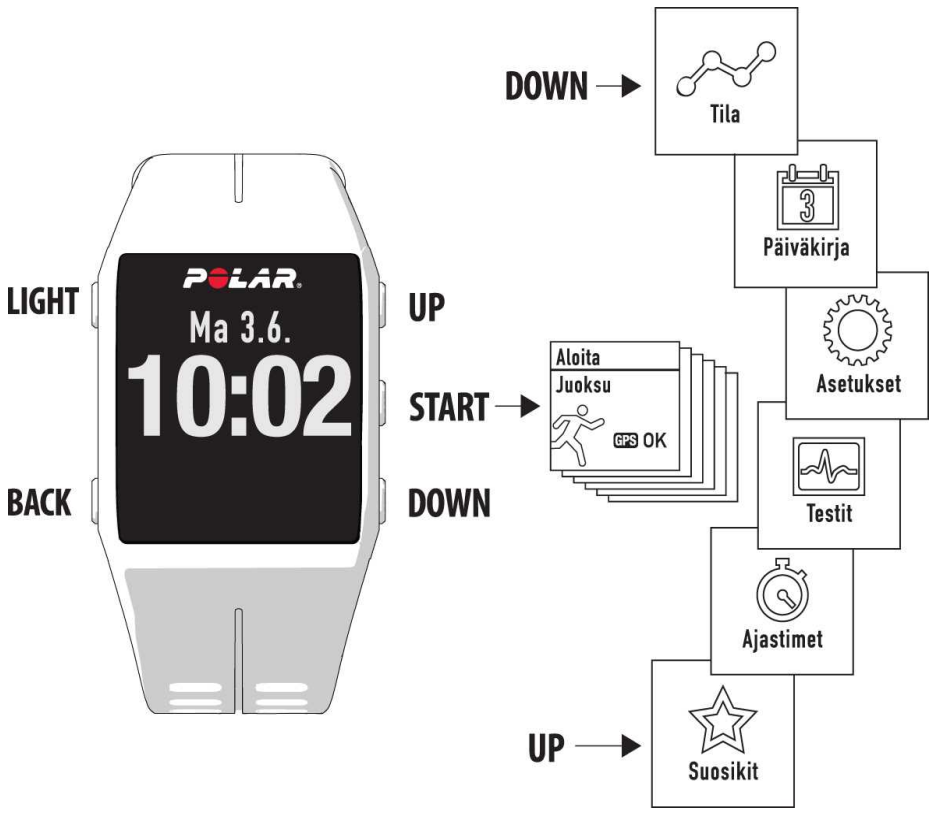
Voit muokata napautustoimintoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa.

HEARTTOUCH

HeartTouch-toiminnon avulla voit helposti tarkistaa kellonajan, aktivoida taustavalon tai näyttää edellisen kierroksen. Kosketa vain sykesensoria V800-harjoitustietokoneella. Painikkeita ei tarvitse painaa. Voit muokata HeartTouch-toimintoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiilit" sivulla 94

VALIKKORAKENNE

Siirry valikkoon ja selaa sitä UP (ylös)- ja DOWN (alas)-painikkeiden avulla. Vahvista valinnat painamalla START (aloita)-painiketta ja palaa takaisin painamalla BACK (takaisin)-painiketta.

Valikossa on seuraavat toiminnot: • **Suosikit** • **Ajastimet** • **Testit** • **Asetukset** • **Päiväkirja** • **Aktiivisuus tänään** • **Tila**	

SUOSIKIT

Suosikit-kohdassa näytetään:

- Kisavauhti, reitit ja harjoitustavoitteet, jotka olet tallentanut suosikeiksi Flow-verkkopalvelussa.

Lisätietoja saat kohdasta "Suosikit" sivulla 50.

AJASTIMET

Ajastimet-kohdassa näytetään:

- Sekuntikello
- Alaspäin laskeva ajastin
- Intervalliajastin

TESTIT

Testit-kohdassa näytetään:

- Ortostaattinen testi
- Kuntotesti
- Hyppytesti
- R-R-tallennus

Katso lisätietoja kohdasta Ominaisuudet.

ASETUKSET

Asetukset-kohdassa voit muokata seuraavia ominaisuuksia:

- Lajiprofiilit
- Fyysiset asetukset
- Yleisasetukset
- Kelloasetukset

Katso lisätietoja kohdasta Asetukset.

AKTIIVISUUS TÄNÄÄN

Polar V800:n antama päivittäinen aktiivisuustavoite perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi ja aktiivisuusasetukseesi, jonka voit tarkistaa Flow-verkkopalvelussa päivittäisen aktiivisuustavoitteen asetuksista.

Päivittäistä aktiivisuustavoitetta havainnollistetaan aktiivisuuspalkilla. Aktiivisuuspalkki täyttyy, kun saavutat päivittäisen tavoitteesi. Aktiivisuus tänään -kohdassa näytetään yksityiskohtaiset tiedot aktiivisuudesta (aktiivinen aika, kalorit ja askeleet) ja vaihtoehtoiset tavat saavuttaa päivän aktiivisuustavoite.

Katso lisätietoja kohdasta "Aktiivisuuden seuranta" sivulla 73

TILA

Tila-kohdassa näytetään:

- **Palautumisen tila**: Näyttää palautumisesi tilan. Katso lisätietoja kohdasta "24/7-aktiivisuuteen perustuva palautumisen tila " sivulla 71 ympärivuorokautisen aktiivisuuden perusteella.

Katso lisätietoja kohdasta "Tila" sivulla 65

PÄIVÄKIRJA

Päiväkirjassa näkyy viikkonäkymä. Kun valitset päivän, kaikki päivän harjoitukset, kunkin harjoituksen yhteenveto ja päivän aikana tekemäsi testit näytetään. Myös suunnittelemasi harjoitukset näytetään.

YHTEENSOPIVAT SENSORIT

Paranna kokemustasi ja perehdy syvällisemmin suoritukseesi *Bluetooth*® Smart -sensoreiden avulla.

POLAR-JUOKSUSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

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

- Mittaa jokaisen askeleesi sekä näyttää juoksunopeuden ja -matkan.
- Auttaa parantamaan juoksutekniikkaa näyttämällä askeltiheyden ja askelpituuden.
- Mahdollistaa hyppytestien tekemisen.
- Pieni sensori kiinnittyy tukevasti kengännauhoihin.
- Iskun- ja vedenkestävä sensori selviytyy rankimmastakin juoksulenkistä.

POLAR-NOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

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

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

POLAR-POLJINNOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

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 omaa suorituskykyäsi.
- Aerodynaaminen ja kevyt.

POLAR LOOK KÉO POWER

Kehitä pyöräilytekniikkaasi ja suorituskykyäsi. Kunnianhimoisille pyöräilijöille ihanteellisesti sopiva järjestelmä käyttää Bluetooth® Smart -teknologiaa ja kuluttaa vain vähän energiaa.

- Antaa välitöntä palautetta mittaamalla tehontuottoa tarkasti watteina.
- Näyttää vasemman ja oikean jalan tasapainon sekä hetkellisen ja keskimääräisen poljinnopeuden.
- Näyttää voimavektoritoiminnon avulla, miten käytät voimaa suhteessa polkimeen.
- Helppo ottaa käyttöön ja vaihtaa pyörästä toiseen.

YHDISTÄMINEN

Ennen uuden sykesensorin, juoksusensorin, pyöräilysensorin tai mobiililaitteen (älypuhelin, taulutietokone) käyttöönottoa laite on yhdistettävä V800-harjoitustietokoneeseen. Yhdistäminen kestää vain muutaman sekunnin, ja sen avulla varmistetaan, että V800 ottaa vastaan vain omien sensoriesi ja laitteidesi signaaleja. Lisäksi se mahdollistaa häiriöttömän ryhmäharjoittelun. Suorita yhdistäminen kotona ennen tapahtumiin tai kilpailuihin osallistumista, jotta tiedonsiirto ei häiritse toimintoa.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Sykesensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita) ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla sensoria V800:lla** tulee näyttöön. Kosketa V800-harjoitustietokonetta sykesensorilla ja odota, kunnes se löytyy.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä sykesensoria.
3. Kun sykesensori löytyy, laitteen ID **Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön.
4. Paina START (aloita)-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

JUOKSU-, NOPEUS- TAI POLJINNOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Ennen kuin yhdistät juoksusensorin, poljinnopeussensorin tai nopeussensorin, varmista, että sensorit on asennettu oikein. Lisätietoja sensoreiden asentamisesta on niiden käyttöohjeissa.

Sensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta ajannäyttötilassa.

2. V800 alkaa etsiä sensoria.

    - Juoksusensori: Kosketa juoksusensoria V800-harjoitustietokoneella ja odota sensorin löytymistä.
    - 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.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä sensoria.
3. Kun sensori löytyy, laitteen ID **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** tulee näyttöön.
4. Paina START (aloita)-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Lisätietoja tietyn sensorin yhdistämisestä on kohdassa Sensorit.

YHDISTÄ POLAR BALANCE SCALE JA V800

Polar Balance -vaaka voidaan yhdistää V800-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
2. Piippauksen jälkeen vaa'an Bluetooth-kuvake alkaa vilkkua. Se tarkoittaa, että yhteys on käytössä. Vaaka ja V800 voidaan nyt yhdistää.
3. Pidä V800:n TAKAISIN-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan ja odota, kunnes näyttöön tulee ilmoitus yhdistämisen valmistumisesta.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä vaakaa.
3. Astu vaa'alle. Painosi näkyy näytössä.
4. Kun vaaka löytyy, laitteen ID **Polar scale xxxxxxxx** tulee V800:n näyttöön.
5. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
6. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

Vaaka voidaan yhdistää seitsemään eri Polar-laitteeseen. Jos yhdistettyjen laitteiden määrä ylittää seitsemän, ensimmäisenä yhdistetyn laitteen yhteys poistetaan ja korvataan uudella.

MOBIILILAITTEEN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Ennen kuin yhdistät mobiililaitteen, luo Polar-tili, jos sinulla ei vielä ole tiliä, ja lataa Flow-sovellus App Store- tai Google Play -kaupasta. Varmista, että olet myös ladannut ja asentanut FlowSync-ohjelman osoitteesta flow.polar.com/start ja rekisteröinyt V800-harjoitustietokoneesi Flow-verkkopalvelussa.

Ennen kuin yrität yhdistää mobiililaitteen, varmista, että mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja että laite ei ole lentotilassa.

Mobiililaitteen yhdistäminen:

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi.
2. Odota, kunnes Liitä tuote -näyttö (**Etsitään Polar V800:aa**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Pidä BACK (takaisin) -painiketta painettuna V800:n ajannäyttötilassa.
4. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi ja kirjoita siihen V800:ssa näkyvä PIN-koodi.
6. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Avaa Flow-sovellus mobiililaitteessa ja kirjaudu sisään Polar-tunnuksillasi.
2. Odota, kunnes Liitä tuote -näyttö (**Odotetaan V800:aa**) avautuu mobiililaitteessa.
3. Siirry V800-harjoitustietokoneessa kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä ja synkronoi mobiililaite** ja paina START (aloita)-painiketta.
4. Paina START (aloita)-painiketta. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
5. Hyväksy Bluetooth-yhdistämispyyntö mobiililaitteessasi.
6. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

YHTEYDEN POISTAMINEN

Yhteys poistetaan harjoitustietokoneen ja sensorin tai mobiililaitteen väliltä seuraavasti:

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistetyt laitteet** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. Valitse luettelosta laite, jonka haluat poistaa, ja paina START (aloita)-painiketta.
3. **Poistetaanko yhteys?** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä** ja paina START (aloita)-painiketta.
4. **Yhteys poistettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

SYNKRONOINTI

Voit siirtää tiedot V800-harjoitustietokoneesta USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla tai langattomasti Bluetooth Smart® -tekniikan ja Polar Flow -sovelluksen avulla. Tietojen synkronoiminen V800-harjoitustietokoneen sekä Flow-verkkopalvelun ja -sovelluksen välillä edellyttää Polar-tiliä ja FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi. Lataa Flow-sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta.

Muista synkronoida V800, verkkopalvelu ja mobiilisovellus, niin tietosi pysyvät aina ajan tasalla.

SYNKRONOINTI FLOW APP -SOVELLUKSEN KANSSA

Varmista ennen synkronointia, että

- sinulla on Polar-tili ja FlowSync-ohjelma
- olet rekisteröinyt V800-harjoitustietokoneesi Flow-verkkopalveluun ja synkronoinut tiedot FlowSync-ohjelman avulla vähintään kerran
- mobiililaitteessasi on Bluetooth päällä ja laite ei ole lentotilassa
- olet yhdistänyt V800-harjoitustietokoneen ja matkapuhelimesi. Lisätietoja saat kohdasta "Yhdistäminen" sivulla 28

Tiedot voi synkronoida kahdella tavalla:

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja pidä V800-harjoitustietokoneen BACK (takaisin)-painiketta painettuna.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

tai

1. Kirjaudu Flow-sovellukseen ja siirry kohtaan **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Synkronoi tiedot** ja paina V800-harjoitustietokoneen START (aloita)-painiketta.
2. **Muodostetaan yhteyttä laitteeseen** tulee näyttöön. Sen jälkeen näyttöön tulee teksti **Muodostetaan yhteyttä sovellukseen**.
3. **Synkronointi suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Kun synkronoit V800-harjoitustietokoneen ja Flow-sovelluksen, myös harjoitus- ja aktiivisuustietosi synkronoituvat Internet-yhteyden välityksellä Flow-verkkopalveluun.

Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app

SYNKRONOINTI FLOW-VERKKOPALVELUUN FLOWSYNC-OHJELMAN AVULLA

Tietojen synkronointi Flow-verkkopalveluun edellyttää FlowSync-ohjelmaa. Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start ja lataa ja asenna ohjelma ennen synkronointia.

1. Liitä USB-johto tietokoneeseen ja napsauta liitin V800-harjoitustietokoneeseen. 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 V800-harjoitustietokoneesta Polar Flow -verkkopalveluun ja synkronoi muuttuneet asetukset, kun liität V800-harjoitustietokoneen 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 V800-harjoitustietokoneen ollessa liitettynä tietokoneeseen, voit siirtää asetukset harjoitustietokoneeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow

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

LAJIPROFIILIASETUKSET

Mukauta lajiprofiiliasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi. V800-harjoitustietokoneessa voit muokata tiettyjä lajiprofiiliasetuksia kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Voit esimerkiksi määrittää GPS:n käyttöön tai pois käytöstä eri lajien yhteydessä.

Flow-verkkopalvelussa on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiilit" sivulla 94

Harjoituksen aloitustilassa näytetään oletuksena kuusi lajiprofiilia. Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne V800-harjoitustietokoneeseen. V800-harjoitustietokoneessa voi olla kerralla enintään 20 lajia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

Oletuksena **Lajiprofiilit**-kohdassa on seuraavat lajit:

- **Juoksu**
- **Pyöräily**
- **Uinti**
- **Muu**
- **Triathlon**
- **Vapaa multisport**

Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit V800-harjoitustietokoneesen, ne näkyvät lajiprofiililuettelossa.

ASETUKSET

Jos haluat tarkastella tai muokata lajiprofiiliasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit** ja valitse profiili, jota haluat muokata. Pääset lajiprofiiliasetuksiin myös harjoituksen aloitustilasta pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. Yksittäisten lajien asetuksia voidaan muokata lajiprofiileissa, joissa on useita eri lajeja (esim. triathlon ja ampumahiihto). Esimerkiksi triathlonin tapauksessa voit muokata uinnin, pyöräilyn ja juoksun asetuksia.

- **Harjoitusäänet**: Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Värinäpalaute**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Kun toiminto on päällä, V800 värisee esimerkiksi aloittaessasi ja lopettaessasi harjoituksen, GPS-signaalin löytyessä tai harjoitustavoitteen täyttyessä.
- **Sykeasetukset**: **Sykenäkymä**: Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)**, **% maksimista** tai **% sykereservistä**. **Tarkista sykerajat**: Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa**

laitteissa: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.

- **Poljintehoasetukset**: Valitse **Poljintehonäkymä**, **Poljinteho, liukuva keskiarvo**, **Aseta funktionaalinen kynnysteho** tai **Tarkista tehoalueiden rajat**. Määritä, miten haluat nähdä poljintehon ja kuinka usein poljintehotietoja tallennetaan, aseta funktionaalinen kynnystehosi tai tarkista tehoalueiden rajasi.
- **GPS-tallennus**: Valitse Pois päältä, **Hyvä tarkkuus**, **Keskitason tarkkuus** tai **Virransäästö, pitkä harjoitus**.

Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä.

Jos käytät virransäästötilaa pyöräilyn aikana, hetkellistä nopeuttasi ei näytetä.

- **Lajikohtainen napautusherkkyys**: Valitse **Pois päältä**, **Kevyt napautus**, **Normaali napautus**, **Voimakas napautus** tai **Hyvin voimakas napautus**. Määritä, miten kovasti näyttöä on napautettava napautustoimintoja käytettäessä.
- **Juoksusensori**: Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorista kohdasta "Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori" sivulla 105

Juoksusensorin kalibrointi näkyy vain, jos juoksusensori on yhdistetty.

- **Kalibroi korkeus**: Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.

Korkeuden kalibrointi näkyy vain, kun lajiprofiiliasetuksiin siirrytään harjoituksen aloitustilasta.

- **Nopeusnäkymä**: Valitse **km/h** (kilometriä tunnissa) tai **min/km**(minuuttia/kilometri). Jos olet valinnut brittiläiset mittayksiköt, valitse **mph** (mailia tunnissa) tai **min/mi** (minuuttia/maili).
- **Automaattinen keskeytys**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksenpäälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt.

GPS-tallennuksen asetukseksi on valittava hyvä tarkkuus, jotta automaattista keskeytystä voi käyttää.

- **Autom. kierros**: Valitse **Pois päältä**, **Kierroksen pituus**, **Kierroksen kesto** tai **Sijaintiin perustuva**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Sijaintiin perustuva**, kierros mitataan aina harjoituksen aloituspisteestä.

Virransäästö, pitkä harjoitus -tila ja **GPS:n keskitason tarkkuus**: Pidentää V800:n akun kestoa pitkien harjoitusten aikana. Virransäästötilassa GPS-tiedot tallennetaan 60 sekunnin välein, ja keskitason tarkkuutta käytettäessä 30 sekunnin välein. Tavallista pidempi tallennusväli mahdollistaa pidemmän tallennusajan. Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä. Lisäksi voit käyttää Running Index -toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori, ja Kisavauhti-toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori tai nopeussensori.

Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa Polarin lajiprofiililuettelosta, missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

LAJIPROFIILIASETUKSET

Mukauta lajiprofiiliasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi. V800-harjoitustietokoneessa voit muokata tiettyjä lajiprofiiliasetuksia kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit**. Voit esimerkiksi määrittää GPS:n käyttöön tai pois käytöstä eri lajien yhteydessä.

Flow-verkkopalvelussa on lisää mukauttamisvaihtoehtoja. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiilit" sivulla 94

Harjoituksen aloitustilassa näytetään oletuksena kuusi lajiprofiilia. Voit lisätä luetteloon uusia lajeja Flow-verkkopalvelussa, josta voit synkronoida ne V800-harjoitustietokoneeseen. V800-harjoitustietokoneessa voi olla kerralla enintään 20 lajia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu.

Oletuksena **Lajiprofiilit**-kohdassa on seuraavat lajit:

- **Juoksu**
- **Pyöräily**
- **Uinti**
- **Muu**
- **Triathlon**
- **Vapaa multisport**

Jos olet muokannut lajiprofiileja Flow-verkkopalvelussa ennen ensimmäistä harjoitustasi ja olet synkronoinut lajiprofiilit V800-harjoitustietokoneesen, ne näkyvät lajiprofiililuettelossa.

ASETUKSET

Jos haluat tarkastella tai muokata lajiprofiiliasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit** ja valitse profiili, jota haluat muokata. Pääset lajiprofiiliasetuksiin myös harjoituksen aloitustilasta pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. Yksittäisten lajien asetuksia voidaan muokata lajiprofiileissa, joissa on useita eri lajeja (esim. triathlon ja ampumahiihto). Esimerkiksi triathlonin tapauksessa voit muokata uinnin, pyöräilyn ja juoksun asetuksia.

- **Harjoitusäänet**: Valitse **Pois**, **Hiljainen**, **Voimakas** tai **Hyvin voimakas**.
- **Värinäpalaute**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Kun toiminto on päällä, V800 värisee esimerkiksi aloittaessasi ja lopettaessasi harjoituksen, GPS-signaalin löytyessä tai harjoitustavoitteen täyttyessä.
- **Sykeasetukset**: **Sykenäkymä**: Valitse **Lyöntiä minuutissa (bpm)**, **% maksimista** tai **% sykereservistä**. **Tarkista sykerajat**: Tarkista kunkin sykealueen rajat. **Näytä syke toisissa laitteissa**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos valitset **Päällä**, muut yhteensopivat laitteet (esim. kuntosalilaitteet) havaitsevat sykkeesi.
- **Poljintehoasetukset**: Valitse **Poljintehonäkymä**, **Poljinteho, liukuva keskiarvo**, **Aseta funktionaalinen kynnysteho** tai **Tarkista tehoalueiden rajat**. Määritä, miten haluat nähdä poljintehon ja kuinka usein poljintehotietoja tallennetaan, aseta funktionaalinen kynnystehosi tai tarkista tehoalueiden rajasi.
- **GPS-tallennus**: Valitse Pois päältä, **Hyvä tarkkuus**, **Keskitason tarkkuus** tai **Virransäästö, pitkä harjoitus**.

Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä.

Jos käytät virransäästötilaa pyöräilyn aikana, hetkellistä nopeuttasi ei näytetä.

- **Lajikohtainen napautusherkkyys**: Valitse **Pois päältä**, **Kevyt napautus**, **Normaali napautus**, **Voimakas napautus** tai **Hyvin voimakas napautus**. Määritä, miten kovasti näyttöä on napautettava napautustoimintoja käytettäessä.
- **Juoksusensori**: Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**. Katso lisätietoja juoksusensorista kohdasta "Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori" sivulla 105

Juoksusensorin kalibrointi näkyy vain, jos juoksusensori on yhdistetty.

- **Kalibroi korkeus**: Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.

Korkeuden kalibrointi näkyy vain, kun lajiprofiiliasetuksiin siirrytään harjoituksen aloitustilasta.

- **Nopeusnäkymä**: Valitse **km/h** (kilometriä tunnissa) tai **min/km**(minuuttia/kilometri). Jos olet valinnut brittiläiset mittayksiköt, valitse **mph** (mailia tunnissa) tai **min/mi** (minuuttia/maili).
- **Automaattinen keskeytys**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**. Jos asetat **automaattisen keskeytyksenpäälle**, harjoituksen tallennus keskeytetään automaattisesti, kun pysähdyt.

GPS-tallennuksen asetukseksi on valittava hyvä tarkkuus, jotta automaattista keskeytystä voi käyttää.

- **Autom. kierros**: Valitse **Pois päältä**, **Kierroksen pituus**, **Kierroksen kesto** tai **Sijaintiin perustuva**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Sijaintiin perustuva**, kierros mitataan aina harjoituksen aloituspisteestä.

Virransäästö, pitkä harjoitus -tila ja **GPS:n keskitason tarkkuus**: Pidentää V800:n akun kestoa pitkien harjoitusten aikana. Virransäästötilassa GPS-tiedot tallennetaan 60 sekunnin välein, ja keskitason tarkkuutta käytettäessä 30 sekunnin välein. Tavallista pidempi tallennusväli mahdollistaa pidemmän tallennusajan. Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä. Lisäksi voit käyttää Running Index -toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori, ja Kisavauhti-toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori tai nopeussensori.

Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa Polarin lajiprofiililuettelosta, missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

FYYSISET ASETUKSET

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

Fyysisissä asetuksissa on seuraavat tiedot:

- **Paino**
- **Pituus**
- **Syntymäaika**
- **Sukupuoli**
- **Harjoittelutausta**
- **Maksimisyke**

- **Leposyke**
- **$VO2_{max}$**

PAINO

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

PITUUS

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

SYNTYMÄAIKA

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

SUKUPUOLI

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

HARJOITTELUTAUSTA

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

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

Flow-verkkopalvelu seuraa harjoittelumääriäsi viikkotasolla. Jos harjoittelumääräsi muuttuu, se ehdottaa harjoitustaustasi päivittämistä viimeisten 14 harjoitusviikon perusteella.

MAKSIMISYKE

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

HR_{max}-arvoa käytetään energiankulutuksen arvioinnissa. HR_{max} eli maksimisyke on suurin mahdollinen sydämenlyöntien määrä minuutissa fyysisen maksimirasituksen aikana. Tarkin tapa määrittää oma$_{max}$-arvosi on maksimirasitustesti laboratorio-oloissa. HR_{max}-arvosta on hyötyä myös harjoituksen tehon määrittelyssä. Se on yksilöllinen ja riippuu iästä ja perinnöllisistä tekijöistä.

LEPOSYKE

Määritä leposykkeesi.

Leposyke (HR_{rest}) on alin sydämenlyöntien määrä minuutissa (bpm) täysin rentoutuneena ja paikassa, jossa ei ole häiriötekijöitä. Ikä, kuntotaso, perintötekijät, terveydentila ja sukupuoli vaikuttavat HR_{rest}-arvoon. HR_{rest} eli leposyke laskee kardiovaskulaarisen kunnon parantuessa. Aikuisella normaali arvo on 60–80 bpm, mutta huippu-urheilijoilla se voi olla jopa alle 40 bpm.

$VO2_{MAX}$

Määritä $VO2_{max}$-arvosi.

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

$VO2_{max}$ voidaan ilmoittaa millilitroina minuutissa (ml/min = ml ■ min-1), tai arvo voidaan jakaa henkilön painolla (kilogrammoina) (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

YLEISASETUKSET

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

Yleisasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Yhdistä ja synkkaa**
- **Lentotila**
- **Näppäinäänet**
- **Näppäinlukko**
- **Napautusherkkyys**
- **Yksiköt**
- **Kieli**
- **Pidän tuotetta**
- **Harjoitusnäkymän väri**
- **Tietoja tuotteesta**

YHDISTÄ JA SYNKKAA

- **Yhdistä uusi laite**: Yhdistä V800-harjoitustietokoneeseen sykesensoreita, juoksusensoreita, pyöräilysensoreita ja mobiililaitteita.
- **Yhdistetyt laitteet**: Näet kaikki laitteet, jotka on yhdistetty V800-harjoitustietokoneeseen. Laitteita voivat olla sykesensorit, juoksusensorit, pyöräilysensorit ja mobiililaitteet.
- **Synkronointitiedot**: Tietojen synkronointi Flow -sovelluksen kanssa. **Synkronointitiedot** tulee näyttöön, kun olet yhdistänyt mobiililaitteen V800-harjoitustietokoneeseen.

LENTOTILA

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

Lentotila poistaa laitteen kaiken langattoman tiedonsiirron käytöstä. Se voi edelleen mitata aktiivisuutta, mutta sitä ei voi käyttää harjoitteluun sykesensorin kanssa. Tietoja ei myöskään voi synkronoida Polar Flow -mobiilisovellukseen, koska *Bluetooth*® Smart ei ole käytössä.

NÄPPÄINÄÄNET

Aseta näppäinäänet **Päälle** tai **Pois päältä**.

Huomaa, että asetus ei vaikuta harjoitusääniin. Harjoitusääniä muokataan lajiprofiiliasetuksista. Lisätietoja saat kohdasta "Lajiprofiiliasetukset" sivulla 35

NÄPPÄINLUKKO

Valitse **Manuaalinen lukitus** tai **Automaattinen lukitus**. Jos valitset **Manuaalisen lukituksen**, voit lukita painikkeet manuaalisesti **Pikavalikosta**. Jos valitset **Automaattisen lukituksen**, näppäimet lukittuvat automaattisesti 60 sekunnin kuluttua.

Napautustoiminto on käytettävissä näppäinlukon ollessa päällä.

AJANNÄYTTÖTILAN NAPAUTUSHERKKYYS

Valitse **Pois päältä**, **Kevyt napautus**, **Normaali napautus**, **Voimakas napautus** tai **Hyvin voimakas napautus**. Määritä, miten kovasti näyttöä on napautettava napautustoimintoja käytettäessä.

YKSIKÖT

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

KIELI

V800-laitteen ainoa oletuskieli on englanti. Muita kieliä voi lisätä Flow-verkkopalvelun kautta. Jos haluat lisätä toisen kielen, siirry osoitteeseen polar.com/flow ja kirjaudu sisään. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi, valitse **Tuotteet** ja sitten V800:n **Asetukset**. Valitse luettelosta haluamasi kieli ja synkronoi V800. Valittavissa ovat seuraavat kielet: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** tai **Svenska**.

PIDÄN TUOTETTA

Pidän tuotetta : Valitse **Vasen käsi** tai **Oikea käsi**.

HARJOITUSNÄKYMÄN VÄRI

Valitse **Tumma** tai **Vaalea**. Vaihda harjoitusnäkymän väriä. Kun **Vaalea** on valittuna, harjoitusnäkymän tausta on vaalea ja kirjaimet ja numerot ovat tummia. Kun **Tumma** on valittuna, harjoitusnäkymän tausta on tumma ja kirjaimet ja numerot ovat vaaleita.

TIETOJA TUOTTEESTA

Voit tarkistaa V800-harjoitustietokoneen ID:n sekä laiteohjelmistoversion ja laitemallin.

KELLOASETUKSET

Näet kelloasetukset ja voit muuttaa niitä kohdassa **Asetukset > Kelloasetukset.**

Kelloasetuksissa on seuraavat toiminnot:

- **Herätys**
- **Aika**
- **Päivämäärä**

- **Viikon aloituspäivä**
- **Kellotaulu**

HERÄTYS

Valitse hälytyksen toistoksi **Pois, Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.

Kun herätys on päällä, ajannäyttötilan oikeassa yläkulmassa näkyy kellokuvake.

AIKA

Aseta ajanesitystapa: **24 h** tai **12 h**. Aseta sitten kellonaika.

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

VIIKON ALOITUSPÄIVÄ

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

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

KELLOTAULU

Valitse kellotaulu: **Päivämäärä ja aika**, **Nimesi ja aika**, **Analoginen** tai **Iso**.

PIKAVALIKKO

Joitakin asetuksia voidaan muokata näppäinoikotien avulla. Avaa **Pikavalikko** pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna ajannäyttötilassa tai harjoitustilassa. **Pikavalikon** sisältämät asetukset vaihtelevat sen mukaan, mistä näkymästä valikkoon siirrytään.

AJANNÄYTTÖTILA

Avaa **Pikavalikko** pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna ajannäyttötilassa. Ajannäyttötilan **pikavalikossa** on seuraavat toiminnot:

- **Lukitse näppäimet**: Lukitse näppäimet painamalla START (aloita)-painiketta. Avaa lukitus pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna.
- **Herätys**: Valitse **Pois, Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**. Jos valitset **Kerran, Maanantai-perjantai** tai **Joka päivä**, määritä myös herätysaika.
- **Lentotila**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.

HARJOITUSNÄKYMÄ

Avaa **Pikavalikko** pitämällä LIGHT (valo)-näppäintä painettuna harjoitusnäkymässä. Harjoitustilan **pikavalikossa** on seuraavat toiminnot:

- **Lukitse näppäimet**: Lukitse näppäimet painamalla START (aloita)-painiketta. Avaa lukitus pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna.

Huomaa, että napautukset toimivat myös näppäinten ollessa lukittuna.

- **Taustavalo päälle**: Valitse **Päällä** tai **Pois päältä**.
- **Lajikohtainen napautusherkkyys**: Valitse **Pois päältä**, **Kevyt napautus**, **Normaali napautus**, **Voimakas napautus** tai **Hyvin voimakas napautus**. Määritä, miten voimakkaasti näyttöä on napautettava käytössä olevassa lajiprofiilissa.
- **Etsi sensori**: Etsi syke-, juoksu- tai pyöräilysensori.
- **Juoksusensori**: Valitse **Kalibrointi** tai **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Kohdassa **Kalibrointi** voit valita **Automaattinen** tai **Manuaalinen**. Kohdassa **Valitse sensori nopeuden mittaamiseen** valitaan nopeustietojen lähde: **Juoksusensori** tai **GPS**.
- **Kalibroi korkeus**: Aseta oikea korkeus. Korkeus kannattaa kalibroida manuaalisesti aina, kun tiedät korkeuden.
- **Alaspäin laskeva ajastin**: Käynnistä alaspäin laskeva ajastin. Alaspäin laskeva ajastin näytetään erillisessä harjoitusnäkymässä, kun se on päällä.
- **Nykyisen sijainnin tiedot**: Tämä ominaisuus on valittavissa vain, kun GPS on otettu käyttöön lajiprofiilissa.
- **Intervalliajastin**: Voit luoda aikaan ja/tai matkaan perustuvia intervalliajastimia, joiden avulla voit mitata intervalliharjoitustesi harjoitus- ja lepovaiheiden kestot tarkasti.

- Kun valitset **Kohdeopas päälle**, näyttöön tulee **Aseta kohde**. Valitse **Aloituspiste (oletus)**.

Voit vaihtaa kohdetta palaamalla **Pikavalikkoon** ja valitsemalla **Vaihda kohdepistettä**.

Kun **Kohdeopas** on päällä, **Tallenna uusi kiinnost. kohde** lisätään **Pikavalikkoon**.

- Voit tallentaa nykyisen sijaintisi kiinnostavaksi kohteeksi painamalla START (aloita)-painiketta, kun **Tallenna uusi kiinnost. kohde** tulee näyttöön.

LAITEOHJELMISTOPÄIVITYS

V800-harjoitustietokoneen laiteohjelmisto voidaan päivittää. Kun uusi laiteohjelmistopäivitys on saatavana, FlowSync ilmoittaa siitä liittäessäsi V800-harjoitustietokoneesi tietokoneeseen USB-johdolla. Laiteohjelmistopäivitykset ladataan USB-johdon ja FlowSync-ohjelman avulla. Myös Flow-sovellus ilmoittaa, kun uusi laiteohjelmisto on saatavana.

Laiteohjelmistopäivityksillä parannetaan V800:n toimintaa. Varmista V800:n ihanteellinen toiminta päivittämällä laiteohjelmisto aina, kun uusi versio on saatavilla. Päivityksiin voi sisältyä esimerkiksi olemassa olevien toimintojen parannuksia, täysin uusia toimintoja tai vikojen korjauksia.

LAITEOHJELMISTON PÄIVITTÄMINEN

Laiteohjelmiston päivittäminen edellyttää

- tiliä Flow-verkkopalvelussa
- FlowSync-ohjelmaa
- V800-harjoitustietokoneen rekisteröintiä Flow-verkkopalveluun.

Siirry osoitteeseen flow.polar.com/start, luo Polar-tili Polar Flow -verkkopalveluun ja lataa ja asenna FlowSync-ohjelma tietokoneeseesi.

Päivitä laiteohjelmisto seuraavasti:

1. Napsauta USB-liitin V800-harjoitustietokoneeseen ja liitä johdon toinen pää tietokoneeseen.
2. FlowSync alkaa synkronoida tietoja.
3. Synkronoinnin jälkeen saat kehotuksen päivittää laiteohjelmisto.
4. Valitse Kyllä. Uusi laiteohjelmisto asennetaan, ja V800 käynnistyy uudelleen.

V800-harjoitustietokoneessa olevat tiedot synkronoidaan Flow-verkkopalveluun ennen laiteohjelmiston päivittämistä. Näin tiedot eivät katoa päivityksen yhteydessä.

NOLLAA V800

Kuten kaikki elektroniset laitteet, myös V800 kannattaa sammuttaa ajoittain. Jos V800:ssa esiintyy ongelmia, nollaa se. Nollaa V800 pitämällä YLÖS-, ALAS-, TAKAISIN- ja VALO-painikkeita painettuina

samanaikaisesti viiden sekunnin ajan, kunnes Polar-animaatio tulee näyttöön. Tätä sanotaan pehmeäksi nollaukseksi, ja se ei poista tietojasi.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet välittömästi harjoituksen jälkeen visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi, vaikka sinulla ei olisi Internet-yhteyttä. Sen avulla näet helposti harjoitustavoitteesi ja testituloksesi. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot V800-harjoitustietokoneesta Flow-verkkopalveluun.

Flow-sovelluksen avulla näet

- reittinäkymän kartalla
- harjoituskuormituksen ja palautumisajan
- harjoituksen vaikutuksen
- harjoituksen aloitusajan ja keston
- keski- ja maksiminopeuden/-vauhdin, matkan ja Juoksuindeksi-arvon
- keski- ja maksimisykkeen, kumulatiiviset sykealueet
- kalorit ja rasvan osuuden (%) kulutetuista kaloreista
- enimmäiskorkeuden, nousun ja laskun
- kierroksen tiedot
- keski- ja maksimiaskeltiheyden ja -poljinnopeuden.

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää V800-harjoitustietokoneen synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Lisätietoja V800-harjoitustietokoneen synkronoimisesta Flow-sovelluksen kanssa on kohdassa "Synkronointi" sivulla 31

POLAR FLOW -SOVELLUS

Polar Flow -sovelluksen avulla näet välittömästi harjoituksen jälkeen visuaalisen esityksen harjoitustiedoistasi, vaikka sinulla ei olisi Internet-yhteyttä. Sen avulla näet helposti harjoitustavoitteesi ja testituloksesi. Flow-sovellus on helpoin tapa synkronoida harjoitustiedot V800-harjoitustietokoneesta Flow-verkkopalveluun.

Flow-sovelluksen avulla näet

- reittinäkymän kartalla
- harjoituskuormituksen ja palautumisajan
- harjoituksen vaikutuksen
- harjoituksen aloitusajan ja keston
- keski- ja maksiminopeuden/-vauhdin, matkan ja Juoksuindeksi-arvon

- keski- ja maksimisykkeen, kumulatiiviset sykealueet
- kalorit ja rasvan osuuden (%) kulutetuista kaloreista
- enimmäiskorkeuden, nousun ja laskun
- kierroksen tiedot
- keski- ja maksimiaskeltiheyden ja -poljinnopeuden.

Aloita Flow-sovelluksen käyttö lataamalla sovellus matkapuhelimeesi App Store- tai Google Play -kaupasta. Tukitietoa ja lisätietoja Polar Flow -sovelluksen käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow_app

Harjoitustietojen näyttäminen Flow-sovelluksessa edellyttää V800-harjoitustietokoneen synkronointia sovelluksen kanssa harjoituksen jälkeen. Lisätietoja V800-harjoitustietokoneen synkronoimisesta Flow-sovelluksen kanssa on kohdassa "Synkronointi" sivulla 31

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit suunnitella ja analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Voit mukauttaa V800-harjoitustietokoneen juuri omiin tarpeisiisi sopivaksi lisäämällä lajeja sekä muokkaamalla asetuksia ja harjoitusnäkymiä. Voit seurata ja analysoida visuaalisesti edistymistäsi, luoda harjoitustavoitteita sekä lisätä niitä ja suosikkireittejäsi suosikkeihisi.

Flow-verkkopalvelun avulla voit

- analysoida kaikki harjoitustietosi visuaalisten kaavioiden ja reittinäkymän avulla
- verrata haluamiasi tietoja toisiin, kuten kierrokset tai nopeus verrattuna sykkeeseen
- analysoida lajikohtaisia tietoja multisport-harjoituksissa
- tarkistaa, miten harjoituskuormituksesi vaikuttaa kumulatiiviseen palautumisesi tilaan
- seurata pitkäaikaista edistymistäsi suuntausten ja juuri sinulle merkityksellisimpien tietojen perusteella
- seurata edistymistäsi lajikohtaisesti viikko- tai kuukausiraporttien perusteella
- verrata harjoituksia omiin harjoituksiisi ja muiden harjoituksiin
- jakaa huippuhetkiä seuraajillesi
- kokea omat harjoituksesi ja toisten harjoitukset myöhemmin uudelleen.

Voit aloittaa Flow-verkkopalvelun käytön siirtymällä osoitteeseen flow.polar.com/start ja luomalla Polar-tilin, ellei sinulla vielä ole sellaista. Lataa ja asenna FlowSync-ohjelma samasta osoitteesta, niin voit synkronoida tiedot V800-harjoitustietokoneen ja Flow-verkkopalvelun välillä. Lataa Flow-sovellus myös matkapuhelimeesi, niin voit analysoida ja synkronoida tiedot verkkopalveluun välittömästi.

Syöte

Syötteessä näet, mitä olet tehnyt viime aikoina. Lisäksi näet ystäviesi aktiviteetit ja voit kommentoida niitä.

Tutki

Tutki-näkymässä voit etsiä reittejä selaamalla karttaa. Näet muiden jakamat julkiset harjoitukset ja voit kokea uudelleen omia reittejäsi tai muiden reittejä sekä tutkia harjoitusten kohokohtia.

Päiväkirja

Päiväkirjassa näet aikataulutetut harjoituksesi ja voit tarkastella aiempia harjoituksiasi. Näytettäviä tietoja ovat harjoitussuunnitelmat päivä-, viikko- tai kuukausinäkymässä, yksittäiset harjoitukset, testit ja viikoittaiset yhteenvedot.

Edistyminen

Edistyminen-kohdassa voit seurata edistymisestäsi kertovia raportteja. Raporttien avulla edistymistä on kätevä seurata pitkällä aikavälillä. Viikko-, kuukausi- ja vuosiraporteissa voit valita raportin käsittelemän lajin. Mukautetulla aikavälillä voit valita sekä aikavälin että lajin. Valitse raportin aikaväli ja laji pudotusvalikoista ja valitse raportin kaaviossa näytettävät tiedot napsauttamalla pyöräkuvaketta.

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

Tukitietoa ja lisätietoja Flow-verkkopalvelun käytöstä on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki/flow

HARJOITUSTAVOITTEET

Luo yksityiskohtaiset harjoitustavoitteet Flow-verkkopalvelussa ja synkronoi ne V800-harjoitustietokoneeseen FlowSync-ohjelman tai Flow-sovelluksen avulla. Harjoituksen aikana voit helposti seurata ohjeita laitteesta.

- **Pikatavoite**: Syötä yksi arvo. Valitse kesto-, matka- tai kaloritavoite.
- **Kisavauhtitavoite**: Haasta itsesi ja pyri saavuttamaan tavoiteaikasi tietyllä matkalla – juokse esimerkiksi 10 km 45 minuutissa – tai pyri pitämään tasaista vauhtia. Täytä kaksi arvoa, niin kolmas lasketaan automaattisesti.
- **Jaksotettu tavoite**: Voit jakaa harjoituksesi jaksoihin ja määrittää kullekin niistä oman kesto- tai matka- ja tehotavoitteen.
- **Suosikit**: Luo tavoite **Suosikkeihin** tallentamasi tavoitteen perusteella.

Muista synkronoida harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelusta V800-harjoitustietokoneeseen FlowSync-ohjelman tai Flow App -sovelluksen avulla. Jos et synkronoi niitä, ne näkyvät vain Flow-verkkopalvelun Päiväkirjassa tai Suosikit-luettelossa.

HARJOITUSTAVOITTEEN LUOMINEN

1. Siirry **Päiväkirjaan** ja napsauta **Lisää** > **Harjoitustavoite**.
2. Valitse **Lisää harjoitustavoite** -näkymässä **Pika**, **Kisavauhti**, **Jaksotettu** tai **Suosikki**.

Pikatavoite

1. Valitse **Pika**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Syötä jokin seuraavista arvoista: kesto, matka tai kalorit. Voit syöttää vain yhden arvon.
4. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna** tai **Suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta.

Kisavauhtitavoite

1. Valitse **Kisavauhti**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna** tai **Suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta.

Jaksotettu tavoite

1. Valitse **Jaksotettu**
2. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
3. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** napsauttamalla **Tallenna** tai **Suosikkeihisi** napsauttamalla suosikkikuvaketta.

Suosikit

1. Valitse **Suosikit**. Suosikkiharjoitustavoitteesi näytetään.
2. Napsauta suosikkia, jota haluat käyttää harjoitustavoitteen pohjana.
3. Valitse **Laji**, syötä **Tavoitteen nimi** (pakollinen), **Päivämäärä** (valinnainen) ja **Aika** (valinnainen) sekä mahdolliset **Muistiinpanot** (valinnainen).
4. Voit halutessasi muokata tavoitetta tai ottaa sen käyttöön sellaisenaan.
5. Tallenna suosikkiin tekemäsi muutokset napsauttamalla **Päivitä muutokset**. Lisää tavoite **Päiväkirjaasi** päivittämättä suosikkia napsauttamalla **Lisää päiväkirjaan**.

Kun olet synkronoinut harjoitustavoitteesi V800-harjoitustietokoneeseen, näet

- aikataulutetut harjoitustavoitteet **Päiväkirjassa** (kuluva viikko ja seuraavat neljä viikkoa)
- suosikeiksi merkityt harjoitukset kohdassa **Suosikit**

Kun aloitat harjoituksen, voit avata tavoitteen **Päiväkirjasta** tai **Suosikeista**.

Tietoa harjoituksen aloittamisesta on kohdassa "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 54

SUOSIKIT

Voit tallentaa suosikkireittisi ja harjoitustavoitteesi Flow-verkkopalvelussa **Suosikkeihin**, jotta voit hallita niitä. V800-harjoitustietokoneessa voi olla kerralla enintään 20 suosikkia. Flow-verkkopalvelussa suosikkien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 suosikkia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään V800-harjoitustietokoneeseesi synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa suosikkien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä suosikki ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

Reitin lisääminen Suosikkeihin

1. Avaa reitti näytettäväksi ja napsauta kartan oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta.
2. Nimeä reitti ja valitse **Tallenna**.
3. Reitti lisätään suosikkeihin.

Harjoitustavoitteen lisääminen Suosikkeihin

1. Kun olet luonut harjoitustavoitteen, napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta.
2. Nimeä tavoite ja valitse **Tallenna**.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

tai

1. Avaa olemassa oleva harjoitustavoite **Päiväkirjasta** ja napsauta sivun oikeassa alakulmassa olevaa suosikkikuvaketta.
2. Nimeä tavoite ja valitse **Tallenna**.
3. Tavoite lisätään suosikkeihin.

Suosikin muokkaaminen

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää suosikkikuvaketta. Kaikki suosikkireittisi ja -harjoitustavoitteesi näytetään.
2. Valitse haluamasi suosikki.

- **Reitit:** reitin nimen voi muuttaa, mutta kartalla näkyvää reittiä ei voi muokata.
- **Harjoitustavoitteet:** muuta tavoitteen nimeä tai valitse oikeasta alakulmasta Muokkaa ja muokkaa tavoitetta.

Suosikin poistaminen

Poista suosikki napsauttamalla poistettavan reitin tai harjoitustavoitteen oikeassa yläkulmassa olevaa X-merkkiä.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

Saat parhaan hyödyn Polarin ainutlaatuisista, älykkäistä harjoitusominaisuuksista, kun käytät harjoitellessasi Polar-sykesensoria. Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi ja siitä, miten kehosi reagoi harjoitteluun. Näin voit hienosäätää harjoitussuunnitelmiasi ja päästä huippukuntoon.

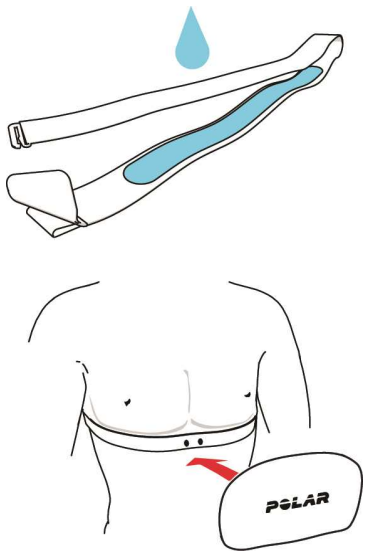
Sykemittari kertoo tarkan sykkeenmittauksen avulla kehosi vasteesta hetki hetkeltä tapahtuviin fyysisen aktiivisuutesi muutoksiin. Keho antaa useita subjektiivisia merkkejä (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset) toiminnastaan harjoituksen aikana, mutta mitkään näistä eivät ole yhtä luotettavia kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit mitata fyysistä tilaasi luotettavasti.

SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla sensoria V800:lla** tulee näyttöön. Kosketa V800-harjoitustietokonetta sykesensorilla ja odota, kunnes sensori löytyy.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite**. Lisätietoja on kohdassa "Yhdistäminen" sivulla 28

Kun käytät H7-sykesensoria, V800 saattaa havaita sykkeesi GymLink-tiedonsiirron avulla, ennen kuin olet yhdistänyt sensorin. Muista yhdistää sykesensori laitteeseen ennen harjoituksen aloittamista. GymLink-tiedonsiirto on optimoitu uinnin aikana käytettäväksi. Tästä syystä sykkeesi näytetään harmaana muissa lajiprofiileissa, jos et ole yhdistänyt sykesensoriasi Bluetooth®-yhteyden avulla.

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

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.

SYKESENSORIN PUKEMINEN

Saat parhaan hyödyn Polarin ainutlaatuisista, älykkäistä harjoitusominaisuuksista, kun käytät harjoitellessasi Polar-sykesensoria. Syketiedot kertovat fyysisestä kunnostasi ja siitä, miten kehosi reagoi harjoitteluun. Näin voit hienosäätää harjoitussuunnitelmiasi ja päästä huippukuntoon.

Sykemittari kertoo tarkan sykkeenmittauksen avulla kehosi vasteesta hetki hetkeltä tapahtuviin fyysisen aktiivisuutesi muutoksiin. Keho antaa useita subjektiivisia merkkejä (rasittumisen tunne, hengityksen tiheys, fyysiset tuntemukset) toiminnastaan harjoituksen aikana, mutta mitkään näistä eivät ole yhtä luotettavia kuin sykkeen mittaus. Menetelmä on objektiivinen, ja siihen vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät, joten sen avulla voit mitata fyysistä tilaasi luotettavasti.

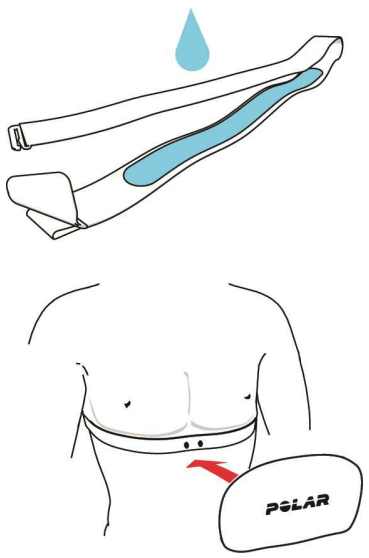
SYKESENSORIN YHDISTÄMINEN

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta ajannäyttötilassa.
2. **Yhdistä koskettamalla sensoria V800:lla** tulee näyttöön. Kosketa V800-harjoitustietokonetta sykesensorilla ja odota, kunnes sensori löytyy.

3. Laitteen ID **Yhdistä Polar H7 xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

Voit yhdistää sykesensorin myös valitsemalla **Asetukset > Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite**. Lisätietoja on kohdassa "Yhdistäminen" sivulla 28

Kun käytät H7-sykesensoria, V800 saattaa havaita sykkeesi GymLink-tiedonsiirron avulla, ennen kuin olet yhdistänyt sensorin. Muista yhdistää sykesensori laitteeseen ennen harjoituksen aloittamista. GymLink-tiedonsiirto on optimoitu uinnin aikana käytettäväksi. Tästä syystä sykkeesi näytetään harmaana muissa lajiprofiileissa, jos et ole yhdistänyt sykesensoriasi Bluetooth®-yhteyden avulla.

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

Irrota lähetinyksikkö kiinnitysvyöstä ja huuhtele vyö juoksevalla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen. Hiki ja kosteus voivat pitää sykesensorin aktiivisena, joten muista kuivata se.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Pue sykesensori yllesi ja varmista, että olet yhdistänyt sen ja mahdolliset muut yhteensopivat sensorit V800-harjoitustietokoneeseen.

	1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta.

Valitse haluamasi laji.

	2. Valitse haluamasi lajiprofiili. Voit muuttaa lajiprofiilin asetuksia ennen harjoituksen aloittamista (harjoituksen aloitustilassa). Avaa **Pikavalikko** pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. Palaa harjoituksen aloitustilaan painamalla BACK (takaisin)-painiketta.

Odota, kunnes harjoitustietokone löytää GPS:n ja lisätarvikkeena saatavat sensorit.

	3. Jos olet aktivoinut GPS-toiminnon ja/tai yhdistänyt lisätarvikkeena saatavan sensorin*, V800 alkaa etsiä signaaleja automaattisesti. Pysy harjoituksen aloitustilassa, kunnes V800 löytää sensorien signaalit ja sykkeesi. OK tulee sensorin kuvakkeen viereen, kun sensori löytyy.
	4. Pysy paikallasi samassa asennossa, kunnes V800 löytää satelliittisignaalit. GPS-kuvakkeen vieressä näkyvä prosenttiarvo osoittaa, milloin GPS on valmis. Kun arvo on 100 %, näyttöön tulee OK ja voit aloittaa. Laite löytää GPS-satelliittisignaalit paremmin ulkotiloissa loitolla korkeista rakennuksista ja puista. Pidä V800-harjoitustietokonetta ranteessasi näyttö ylöspäin. Pidä V800 vaakasuorassa asennossa edessäsi irti rintakehästäsi. Pidä käsivartesi paikallaan kohotettuna rintakehän yläpuolelle etsinnän aikana. V800 käyttää SiRFInstantFix™-paikannustekniikkaa satelliittien nopeaan etsintään. Se ennustaa satelliittien sijainnit tarkasti jopa kolmen päivän ajalta, joten satelliittien signaalit löytyvät 5–10 sekunnissa. GPS toimii parhaiten, kun pidät V800-harjoitustietokonetta ranteessasi näyttö ylöspäin. V800-harjoitustietokoneen GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät harjoitustietokonetta

	polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin. 5. Kun V800 on löytänyt kaikki signaalit, paina START (aloita)-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi. Voit muuttaa harjoitusnäkymää tallennuksen aikana UP (ylös)- ja DOWN (alas)-painikkeilla. Jos haluat muuttaa asetuksia lopettamatta harjoituksen tallennusta, avaa **Pikavalikko** pitämällä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. Katso lisätietoja kohdasta "Pikavalikko" sivulla 42

*Lisävarusteena saatavia sensoreita ovat Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart, Polar-poljinnopeussensori *Bluetooth*® Smart ja Polar-nopeussensori *Bluetooth*® Smart.

MULTISPORT-HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

Ennen kuin aloitat multisport-harjoituksen, varmista, että olet määrittänyt lajiprofiilin asetukset kaikille lajeille, joita aiot käyttää harjoituksen aikana. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiilit" sivulla 94

	1. Aloita painamalla START (aloita)-painiketta. 2. Valitse **Triathlon**, **Vap. multisport** tai jokin muu multisport-profiili (voit lisätä profiileja Flow-verkkopalvelussa). 3. Kun V800 on löytänyt kaikki signaalit, paina START (aloita)-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi. 4. Kun haluat vaihtaa lajia, siirry siirtymätilaan painamalla **BACK (takaisin)**-painiketta. 5. Valitse seuraava laji, paina **ALOITA**-painiketta (siirtymäaika tulee näyttöön) ja jatka harjoitusta.

Lisätietoja multisport-harjoittelusta on kohdassa "Multisport" sivulla 96

HARJOITUSTAVOITTEEN MUKAISEN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Aloita siirtymällä **Päiväkirjaan** tai **Suosikkeihin**.

2. Valitse **Päiväkirjassa** päivä, johon tavoite on määritetty, ja paina START (aloita)-painiketta. Valitse sitten tavoite luettelosta ja paina **START (aloita)**-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.

   tai

   Valitse **Suosikeissa** tavoite luettelosta ja paina START (aloita)-painiketta. Mahdolliset harjoitukseen lisäämäsi muistiinpanot näytetään.

3. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.

4. Kun V800 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

Lisätietoja harjoitustavoitteista on kohdassa "Harjoitustavoitteet" sivulla 48

REITTIOPASTUKSEN SISÄLTÄVÄN HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Valitse V800:ssa **Suosikit** ja paina ALOITA-painiketta.
2. Valitse reitti luettelosta ja paina ALOITA-painiketta.
3. Valitse piste, josta haluat aloittaa reitin: **Reitin aloitus (alkuperäinen suunta), Lähin reittipiste (alkuperäinen suunta), Lähin reittipiste (vastakkainen suunta)** tai **Reitin loppu (vastakkainen suunta)** ja paina ALOITA-painiketta.
4. Valitse haluamasi lajiprofiili ja paina ALOITA-painiketta uudelleen.
5. V800 opastaa sinut reitille ja ilmoittaa, kun olet saavuttanut sen.
6. Kun olet reitillä, voit aloittaa.

Lisätietoja reittiopastuksesta on kohdassa "Reittiopastus" sivulla 68.

KISAVAUHTIHARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Aloita siirtymällä **Suosikkeihin**.

2. Valitse **Kisavauhti** ja paina START (aloita)-painiketta. Määritä tavoitematka kilometreinä/metreinä ja tavoiteaika.

3. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ja valitse haluamasi lajiprofiili.

4. Kun V800 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

Lisätietoja kisavauhdista on kohdassa "Kisavauhti" sivulla 69

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN INTERVALLIAJASTINTA KÄYTTÄEN

Voit määrittää intervalliharjoitusta varten yhden toistuvan tai kaksi vuorottelevaa aikaan ja/tai matkaan perustuvaa ajastinta.

1. Aloita siirtymällä kohtaan **Ajastimet** > **Intervalliajastin**. Luo uudet ajastimet valitsemalla **Aseta ajastimet**.
2. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**:
   - **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina ALOITA-painiketta.
   - **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja paina ALOITA-painiketta.
3. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Jos haluat asettaa toisen ajastimen, valitse **Kyllä** ja toista vaihe 2.
4. Kun olet valmis, valitse **Aloita X,XX km / XX:XX** ja siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta. Valitse sitten haluamasi lajiprofiili.
5. Kun M400 on löytänyt kaikki signaalit, paina ALOITA-painiketta. **Tallennus aloitettu** tulee näyttöön, ja voit aloittaa harjoituksesi.

*Voit käynnistää **intervalliajastimen** myös harjoituksen aikana, esimerkiksi alkulämmittelyn jälkeen. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Intervalliajastin**.*

TOIMINNOT HARJOITTELUN AIKANA

LAJIN VAIHTAMINEN MULTISPORT-HARJOITUKSEN AIKANA

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

KIERROSAJAN MITTAAMINEN

Tallenna kierros painamalla START (aloita)-painiketta. Voit tallentaa kierroksen myös napauttamalla näyttöä, jos olet ottanut toiminnon käyttöön Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa. Kierros voidaan myös tallentaa automattisesti. **Autom. kierros**: Valitse **Pois päältä**, **Kierroksen pituus**, **Kierroksen kesto** tai **Sijaintiin perustuva**. Jos valitset **Kierroksen pituus**, määritä matka, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Kierroksen kesto**, määritä aika, jonka kuluttua kierros mitataan. Jos valitset **Sijaintiin perustuva**, kierros mitataan aina harjoituksen aloituspisteestä.

SYKEALUEEN LUKITSEMINEN

Lukitse sykealue, jolla olet, pitämällä START (aloita)-painiketta painettuna. Vapauta lukitus pitämällä START (aloita)-painiketta painettuna. Jos sykkeesi siirtyy lukitun alueen ulkopuolelle, saat ilmoituksen äänimerkillä ja värinäpalautteena.

LAJIKOHTAISEN NAPAUTUSHERKKYYDEN MUUTTAMINEN

Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Lajikohtainen napautusherkkyys** ja mukauta herkkyys lajiin parhaiten sopivaksi valitsemalla **Kevyt napautus, Normaali napautus, Voimakas napautus, Hyvin voimakas napautus** tai **Pois päältä**.

VAIHEEN VAIHTAMINEN JAKSOTETUSSA HARJOITUKSESSA

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Aloita seuraava vaihe** ja paina START (aloita)-painiketta (jos tavoitetta luotaessa on valittu manuaalinen vaiheen vaihto). Jos on valittu automaattinen vaiheen vaihto, vaihe vaihtuu automaattisesti, kun saat vaiheen suoritettua loppuun.

PIKAVALIKON NÄYTTÄMINEN

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Voit muuttaa tiettyjä asetuksia keskeyttämättä harjoitusta. Katso lisätietoja kohdasta "Pikavalikko" sivulla 42

TAUSTAVALO PÄÄLLE PYSYVÄSTI

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Taustavalo päälle** ja paina START (aloita)-painiketta. Kun toiminto on otettu käyttöön, taustavalo pysyy päällä, kun LIGHT (valo)-painiketta painetaan. Huomaa, että tämä toiminto heikentää akun kestoa.

KOHDEOPPAAN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse **Kohdeopas päälle**. Näyttöön tulee **Aseta kohde**. Valitse **Aloituspiste (oletus)**. Voit vaihtaa kohdetta palaamalla **Pikavalikkoon** ja valitsemalla **Vaihda kohdepistettä**. Kohteen vaihtaminen edellyttää, että olet tallentanut vähintään yhden kohteen harjoituksen aikana.

KOHTEEN TALLENTAMINEN

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Kohdeopas päälle** ja paina START (aloita)-painiketta. Valitse luettelosta **Tallenna uusi kiinnost. kohde** ja tallenna senhetkinen sijaintisi kohteeksi painamalla START (aloita)-painiketta.

ALASPÄIN LASKEVA AJASTIN

Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse tavoite luettelosta **Alaspäin laskeva ajastin** ja paina START (aloita)-painiketta. Valitse **Aseta ajastin**, määritä ajastimen aika ja vahvista painamalla **START (aloita)**-painiketta.

INTERVALLIAJASTIN

Pidä VALO-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön. Valitse luettelosta **Intervalliajastin** ja paina ALOITA-painiketta. Valitse **Aloita X,XX km / XX:XX**, jos haluat käyttää aiemmin määritettyä ajastinta, tai luo uusi ajastin kohdassa **Aseta ajastin**:

1. Valitse **Aikaan perustuva** tai **Matkaan perustuva**:
    - **Aikaan perustuva**: Määritä ajastimeen minuutit ja sekunnit ja paina ALOITA-painiketta.
    - **Matkaan perustuva**: Määritä ajastimeen matka ja paina ALOITA-painiketta.
2. **Aseta toinen ajastin?** tulee näyttöön. Jos haluat asettaa toisen ajastimen, valitse **Kyllä**.
3. Kun olet valmis, valitse **Aloita X,XX km / XX:XX** ja paina ALOITA-painiketta.

AUTOMAATTINEN KESKEYTYS

Kun lähdet liikkeelle, V800 aloittaa harjoituksen tallentamisen automaattisesti, ja kun pysähdyt, se lopettaa tallentamisen automaattisesti. GPS-tallennuksen asetuksena on oltava Hyvä tarkkuus tai käytössä on oltava Polar *Bluetooth*® Smart -nopeussensori, jotta automaattinen keskeytys toimii.Ota automaattinen keskeytys käyttöön ja poista se käytöstä **Pikavalikosta** tai lajiprofiiliasetuksista. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiiliasetukset" sivulla 35

HEARTTOUCH

Ota HeartTouch-toiminto käyttöön tuomalla V800 sykesensorin lähelle. Voit valita toiminnon asetukseksi pois päältä, aktivoi taustavalo, näytä edellinen kierros tai näytä kellonaika.

Voit muokata HeartTouch-toimintoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliasetuksissa. Katso lisätietoja kohdasta "Lajiprofiilit" sivulla 94

HARJOITUKSEN KESKEYTTÄMINEN/LOPETTAMINEN

Pysäytä pitämällä näp. painettuna 1	1. Voit keskeyttää harjoituksen painamalla BACK (takaisin)-painiketta. **Tallennus keskeytetty** tulee näyttöön. Voit jatkaa harjoitusta painamalla START (aloita)-painiketta.

	2. Voit lopettaa harjoituksen pitämällä BACK (takaisin)-painiketta painettuna kolmen sekunnin ajan, kunnes **Tallennus lopetettu** tulee näyttöön.

Jos lopetat harjoituksen sen keskeyttämisen jälkeen, keskeyttämisen jälkeen kulunutta aikaa ei huomioida harjoituksen kokonaiskestossa.

HARJOITUKSEN POISTAMINEN

Poista harjoitus siirtymällä V800-laitteen valikkokohtaan **Päiväkirja** ja valitsemalla päivä. Siirry sitten kohtaan **Poista harjoitus** ja valitse harjoitus, jonka haluat poistaa.

Voit poistaa V800-laitteen **päiväkirjasta** vain harjoituksia, joita ei ole synkronoitu Flow-sovelluksen tai muiden Flow-verkkopalveluiden kanssa. Jos haluat poistaa jo synkronoimasi tiedoston, voit poistaa sen Flow-verkkopalvelussa.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

V800 sekä Flow-sovellus ja -verkkopalvelu antavat välittömän analyysin ja tarkat tiedot harjoittelustasi ja palautumisestasi.

HARJOITUKSEN YHTEENVETO V800-HARJOITUSTIETOKONEESSA

Saat välittömästi jokaisen harjoituksen jälkeen yhteenvedon harjoituksestasi. Yhteenvedon jälkeen saat myös tiedon siitä, miten harjoitus vaikutti palautumisesi tilaan.

Yhteenvedon sisältämät tiedot riippuvat käytetystä lajiprofiilista ja sensoreista. Näytettäviä tietoja ovat

- harjoituskuormitus ja tarvittava palautumisaika ennen seuraavaa harjoitusta
- harjoituksen vaikutus
- harjoituksen aloitusaika ja kesto
- keski- ja maksiminopeus/-vauhti, matka
- keski- ja maksimisyke sekä kumulatiiviset sykealueet
- korkeuden mukaan kompensoitu kalorimäärä ja rasvan osuus poltetuista kaloreista prosentteina,
- Juoksuindeksi
- keski- ja maksimiaskeltiheys tai -poljinnopeus
- keski- ja maksimiaskelpituus

- maksimikorkeus, nousu ja lasku
- kierroksen tiedot.

Jos haluat nähdä yhteenvedon myöhemmin, siirry **Päiväkirjaan**, valitse päivä ja valitse sitten harjoitus, jonka yhteenvedon haluat nähdä.

YHDEN LAJIN YHTEENVETO

Yhden lajin yhteenvedossa on tarkat tiedot harjoituksesta.

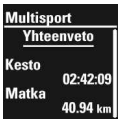
	Aloitusaika Kesto Matka (näytetään, jos GPS-toiminto on päällä tai Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart tai Polar-nopeussensori *Bluetooth*® Smart on käytössä)
	Kisa-aika Kisan keskinopeus Näytetään vain, jos kisavauhtitoiminto on käytössä.
	Harjoituskuormitus Palautumistarve harjoituksen jälkeen
	Harjoituksen vaikutus Saat lisätietoja painamalla ALOITA-painiketta. Näytetään, jos sykesensori on käytössä. Ei näytetä multisport-harjoitusten yhteydessä.
	Sykealueet Näytetään, jos sykesensori on käytössä.

Yhteenveto Keskisyke 137 (76%) Maksimisyke 168 (93%)	Keskisyke Maksimisyke
Yhteenveto Kalorit 682 kcal Rasvan osuus kaloreista % 35 %	Kalorit Rasvan osuus kaloreista (%)
Yhteenveto Keskivauhti 5:00 min/km Maksimivauhti 3:47 min/km	Keskinopeus/-vauhti Maksiminopeus/-vauhti
Yhteenveto Running Index 50	Juoksuindeksi Näytetään juoksulajien yhteydessä, jos GPS tai Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart on käytössä.
Yhteenveto Ka. askeltiheys 80 Maksimi-askeltiheys 110	Ka. askeltiheys Maksimiaskeltiheys Näytetään, jos Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart on käytössä.
Yhteenveto Ka. askelpituus 125 cm Maksimi-askelpituus 140 cm	Ka. askelpituus Maksimiaskelpituus Näytetään, jos Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart on käytössä.
Yhteenveto Ka. poljinnopeus 86 Maksimi-poljinnopeus 108	Ka. askeltiheys Maksimipoljinnopeus Näytetään, jos Polar-poljinnopeussensori *Bluetooth*® Smart on käytössä.

	Enimmäiskorkeus Nousu Lasku ⓘ Näytetään, jos korkeustoiminto on käytössä.
	Kierrokset Paras kierros Ka. kierros Saat lisätietoja painamalla START (aloita)-painiketta.
	Automaattiset kierrokset Paras kierros Ka. kierros Saat lisätietoja painamalla START (aloita)-painiketta.

MULTISPORT-HARJOITUKSEN YHTEENVETO

Multisport-harjoituksen yhteenvedossa on yleinen, koko harjoitusta koskeva yhteenveto ja lajikohtaiset yhteenvedot.

	**Multisport-harjoituksen yhteenveto** antaa yleistä tietoa koko harjoituksesta. Kesto Matka Saat lisätietoja koko harjoituksesta painamalla START (aloita)-painiketta. Näet tarkat lajikohtaiset tiedot selaamalla UP (ylös)/DOWN (alas)-painikkeilla ja painamalla START (aloita)-painiketta lajin yhteenvedon kohdalla.

POLAR FLOW -SOVELLUS

Voit analysoida kunkin harjoituksen tiedot yhdellä silmäyksellä heti harjoituksen jälkeen, kun synkronoit V800-harjoitustietokoneen tiedot Flow-sovellukseen. Flow-sovelluksen avulla näet yhteenvedon harjoitustiedoista ilman Internet-yhteyttä.

Katso lisätietoja kohdasta "Polar Flow -sovellus" sivulla 46

POLAR FLOW -VERKKOPALVELU

Polar Flow -verkkopalvelun avulla voit analysoida harjoituksesi tarkasti ja lukea lisätietoa suorituksestasi. Seuraa edistymistäsi ja jaa parhaat harjoituksesi myös muiden kanssa.

Katso lisätietoja kohdasta "Polar Flow -verkkopalvelu" sivulla 47

TILA

Näet tilatietosi kohdasta **Tila**. **Tila**-kohdassa näytetään:

PALAUTUMISEN TILA

	Palautumisesi tila ja se, milloin saavutat seuraavan palautumistason.
	Katso lisätietoja kohdasta "24/7-aktiivisuuteen perustuva palautumisen tila " sivulla 71

GPS

V800-harjoitustietokoneessa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

V800-harjoitustietokoneessa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Matka**: ilmoittaa matkan tarkasti harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti**: tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Kisavauhti**: auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla.
- **Juoksuindeksi**: V800-harjoitustietokoneen Juoksuindeksi -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen, nopeuteen ja korkeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksutapasi tehokkuudesta. V800-harjoitustietokoneessa ominaisuus pystyy huomioimaan myös ylä- ja alamäet.
- **Takaisin alkuun**: Ohjaa sinut takaisin aloituspisteeseesi lyhintä mahdollista reittiä ja näyttää etäisyytesi aloituspisteestä. Nyt voit tutustua uusiin reitteihin turvallisesti, sillä saat aloituspisteesi suunnan selville yhden painikkeen painalluksella.
- **Reittiopastus**: seuraa aiemmin tallentamiasi tai Polar Flow -palvelussa jaettuja reittejä.
- **Virransäästö, pitkä harjoitus** -tila ja **GPS:n keskitason tarkkuus**: Pidentää V800:n akun kestoa pitkien harjoitusten aikana. Virransäästötilassa GPS-tiedot tallennetaan 60 sekunnin välein, ja keskitason tarkkuutta käytettäessä 30 sekunnin välein. Tavallista pidempi tallennusväli mahdollistaa pidemmän tallennusajan. Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä. Lisäksi voit käyttää Running Index -toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori, ja Kisavauhti-toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori tai nopeussensori.
- **Nousukulma**: Näet nousukulmasi harjoituksen aikana. Ylämäen/alamäen jyrkkyys näytetään prosentteina ja asteina. Tieto on käytettävissä vain, kun GPS:n asetuksena on Hyvä tarkkuus.

ⓘ Virransäästötilassa GPS-tiedot eivät ole yhtä tarkkoja kuin Hyvä tarkkuus -asetuksella.. Virransäästötilan käyttöä suositellaan ainoastaan yli 10 tuntia kestävien harjoitusten yhteydessä.

ⓘ Jos käytät virransäästötilaa pyöräilyn aikana, hetkellistä nopeuttasi ei näytetä.

ⓘ Jos käytät Polar-juoksusensoria *Bluetooth*® Smart tai Polar-nopeussensoria *Bluetooth*® Smart GPS:n ollessa käytössä, nopeus- ja matkatiedot saadaan juoksu- tai nopeussensorista. GPS tallentaa reittitiedot.

ⓘ GPS toimii parhaiten, kun pidät V800-harjoitustietokonetta ranteessasi näyttö ylöspäin. V800-harjoitustietokoneen GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on

kämmenen puolella. Jos pidät harjoitustietokonetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.

GPS

V800-harjoitustietokoneessa on sisäänrakennettu GPS-ominaisuus, joka mittaa nopeutta ja matkaa tarkasti ulkolajeissa. Lisäksi se tallentaa reittisi, jonka näet harjoituksen jälkeen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

V800-harjoitustietokoneessa on seuraavat GPS-ominaisuudet:

- **Matka**: ilmoittaa matkan tarkasti harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Nopeus/vauhti**: tarkat nopeus-/vauhtitiedot harjoituksen aikana ja sen jälkeen.
- **Kisavauhti**: auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla.
- **Juoksuindeksi**: V800-harjoitustietokoneen Juoksuindeksi -arvo perustuu juoksulenkin aikana mitattuun sykkeeseen, nopeuteen ja korkeuteen. Se antaa tietoa sekä aerobisesta kunnostasi että juoksutapasi tehokkuudesta. V800-harjoitustietokoneessa ominaisuus pystyy huomioimaan myös ylä- ja alamäet.
- **Takaisin alkuun**: Ohjaa sinut takaisin aloituspisteeseesi lyhintä mahdollista reittiä ja näyttää etäisyytesi aloituspisteestä. Nyt voit tutustua uusiin reitteihin turvallisesti, sillä saat aloituspisteesi suunnan selville yhden painikkeen painalluksella.
- **Reittiopastus**: seuraa aiemmin tallentamiasi tai Polar Flow -palvelussa jaettuja reittejä.
- **Virransäästö, pitkä harjoitus** -tila ja **GPS:n keskitason tarkkuus**: Pidentää V800:n akun kestoa pitkien harjoitusten aikana. Virransäästötilassa GPS-tiedot tallennetaan 60 sekunnin välein, ja keskitason tarkkuutta käytettäessä 30 sekunnin välein. Tavallista pidempi tallennusväli mahdollistaa pidemmän tallennusajan. Virransäästötilaa tai GPS:n keskitason tarkkuutta käytettäessä sijaintiin perustuva automaattinen kierros, automaattinen keskeytys ja reittiopastus eivät ole käytettävissä. Lisäksi voit käyttää Running Index -toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori, ja Kisavauhti-toimintoa vain, jos sinulla on juoksusensori tai nopeussensori.
- **Nousukulma**: Näet nousukulmasi harjoituksen aikana. Ylämäen/alamäen jyrkkyys näytetään prosentteina ja asteina. Tieto on käytettävissä vain, kun GPS:n asetuksena on Hyvä tarkkuus.

Virransäästötilassa GPS-tiedot eivät ole yhtä tarkkoja kuin Hyvä tarkkuus -asetuksella.. Virransäästötilan käyttöä suositellaan ainoastaan yli 10 tuntia kestävien harjoitusten yhteydessä.

Jos käytät virransäästötilaa pyöräilyn aikana, hetkellistä nopeuttasi ei näytetä.

Jos käytät Polar-juoksusensoria *Bluetooth*® Smart tai Polar-nopeussensoria *Bluetooth*® Smart GPS:n ollessa käytössä, nopeus- ja matkatiedot saadaan juoksu- tai nopeussensorista. GPS tallentaa reittitiedot.

GPS toimii parhaiten, kun pidät V800-harjoitustietokonetta ranteessasi näyttö ylöspäin. V800-harjoitustietokoneen GPS-antennin sijainnin vuoksi sitä ei kannata pitää ranteessa niin, että näyttö on kämmenen puolella. Jos pidät harjoitustietokonetta polkupyörän ohjaustangossa, varmista, että näyttö on ylöspäin.

TAKAISIN ALKUUN

Takaisin alkuun -ominaisuus ohjaa sinut takaisin harjoituksesi aloituspisteeseen tai tallentamaasi kohteeseen.

Toimi seuraavasti, kun haluat käyttää Takaisin alkuun -ominaisuutta:

1. Pidä LIGHT (valo)-painiketta painettuna. **Pikavalikko** tulee näyttöön.
2. Valitse **Kohdeopas päälle**. Näyttöön tulee **Aseta kohde**.
3. Valitse **Aloituspiste (oletus)**.

Voit vaihtaa kohdetta palaamalla **Pikavalikkoon** ja valitsemalla **Vaihda kohdepistettä**. Kohteen vaihtaminen edellyttää, että olet tallentanut vähintään yhden kohteen harjoituksen aikana.

Kun haluat palata aloituspisteeseen:

- Selaa **Takaisin alkuun** -näkymään.
- Pidä V800 vaakasuorassa asennossa edessäsi.
- Pysy liikkeellä, jotta V800 pystyy määrittämään kulkusuuntasi. Nuoli osoittaa harjoituksesi aloituspisteen suuntaan.
- Pääset takaisin aloituspisteeseen, kun käännyt aina nuolen osoittamaan suuntaan.
- V800 näyttää myös suuntakoordinaatit ja suoran etäisyyden (linnuntietä) aloituspisteeseesi.

Pidä tuntemattomassa ympäristössä aina myös karttaa mukana siltä varalta, että V800 kadottaa satelliittisignaalin tai sen paristo kuluu loppuun.

REITTIOPASTUS

Reittiopastus ohjaa sinua aiemmin tallentamillasi reiteillä ja reiteillä, joita muut Flow-verkkopalvelun käyttäjät ovat tallentaneet ja jakaneet. Reitin voi aloittaa sen alku- tai loppupisteestä.

Siirry ensin reittisi varrella olevaan pisteeseen, jotta voit aloittaa opastuksen. Voit mennä reitin alkupisteeseen, reitin loppupisteeseen tai lähimpään reittipisteeseen (alkuperäinen suunta tai vastakkainen suunta). Kun reitti on saavutettu, V800 ohjaa sinua reitillä koko matkan. Näytön opastus pitää sinut oikealla reitillä harjoituksen aikana. Jos poistut reitiltä, V800 ilmoittaa siitä sinulle äänimerkillä ja värisemällä.

Näytön opastus

- Ympyrä osoittaa sijaintisi (jos ympyrä on tyhjä, et ole reitilläsi).
- Nuoli osoittaa oikean suunnan.
- Lisää reittiä tulee näkyviin, kun etenet.
- Matkaa jäljellä

Reitin lisääminen V800-laitteeseen

Reitin lisääminen V800-laitteeseen edellyttää sen tallentamista suosikiksi Flow-verkkopalvelun **Tutki**-näkymässä tai harjoituksen analysointinäkymässä ja synkronoimista V800-laitteeseen.

Lisätietoja suosikeista on kohdassa "Suosikit" sivulla 50

Tietoa harjoituksen ja reittiopastuksen aloittamisesta on kohdassa "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 54

KISAVAUHTI

Kisavauhti-ominaisuus auttaa pitämään yllä tasaista vauhtia ja saavuttamaan tavoiteajan tietyllä matkalla. Määritä matkan tavoiteaika, kuten 45 minuuttia 10 km:n juoksumatkalle. Harjoituksen aikana tavoitevauhtia/-nopeutta verrataan harjoituksen tietoihin. Voit seurata, kuinka paljon olet jäljessä tai edellä asettamaasi tavoitetta. Voit myös tarkistaa, mikä on tavoitteen saavuttamisen edellyttämä tasainen vauhti/nopeus. Kisavauhdin voi asettaa V800:ssa tai kisavauhtitavoitteen voi määrittää Flow-verkkopalvelussa.

Lisätietoja kisavauhtiharjoituksen aloittamisesta on kohdassa "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 54

ILMANPAINEMITTARI

Ilmanpainemittarin toimintoja ovat

- korkeus, nousu ja lasku
- lämpötila harjoituksen aikana (voidaan näyttää näytössä)
- kallistuskulman mittaus (edellyttää Bluetooth® Smart -nopeussensoria)

V800 mittaa korkeutta ilmanpainesensorin avulla ja muuntaa mitatun ilmanpaineen korkeudeksi. Kalibroituna tämä on tarkin tapa mitata korkeutta ja korkeuden muutoksia (nousu/lasku). Korkeus näytetään noustuina ja laskeuduttuina metreinä sekä ylä- ja alamäen jyrkkyytenä prosentteina ja asteina.

Korkeustietojen tarkkuus edellyttää, että mittari kalibroidaan aina, kun huipun tai topografisen kartan kaltainen luotettava viitetieto on käytettävissä tai kun ollaan merenpinnan tasolla. Kalibrointi voidaan määrittää myös automaattiseksi. Tämä ominaisuus on erityisen hyödyllinen, kun harjoitus aloitetaan

aina samassa ympäristössä. Sääolosuhteista ja ilmastoinnista aiheutuvat paineen muutokset voivat vaikuttaa korkeuslukemiin.

Näytettävä lämpötila on V800-harjoitustietokoneen lämpötila. Kun V800 on ranteessasi, kehosi lämpö vaikuttaa lämpötilalukemaan. Voit mitata ilman lämpötilan tarkasti, kun otat V800-harjoitustietokoneen pois ranteestasi 15–20 minuutiksi.

Korkeus kalibroidaan automaattisesti GPS:n kanssa ja korkeus näkyy harmaana, kunnes se kalibroidaan. Jotta korkeuslukema olisi mahdollisimman tarkka, suosittelemme kalibroimaan korkeuden manuaalisesti aina, kun sen hetkinen korkeus on tiedossa. Manuaalisen kalibroinnin voi suorittaa harjoituksen aloitustilassa tai harjoitusnäkymän pikavalikossa. Katso lisätietoja kohdasta "Pikavalikko" sivulla 42

SMART COACHING

Jos haluat saavuttaa todellisia tuloksia harjoittelullasi, tarvitset ensiluokkaista ohjausta. Siksi olemme kehittäneet Smart Coaching -ominaisuudet. Halusitpa arvioida päivittäistä kuntotasoasi, luoda yksilöllisiä harjoitussuunnitelmia, harjoitella oikealla teholla tai saada välitöntä palautetta, ainutlaatuiset ja helppokäyttöiset Smart Coaching -ominaisuudet mukautuvat omiin tarpeisiisi sekä parantavat harjoittelunautintoasi ja -motivaatiotasi.

V800-harjoitustietokoneessa on seuraavat Smart Coaching -ominaisuudet:

- Harjoituskuormitus ja palautuminen
- Palautumisen tila
- Harjoituksen vaikutus
- Hyppytesti
- Kuntotesti
- Ortostaattinen testi
- Juoksuindeksi
- Sykealueet
- Älykkäät kalorit.

HARJOITUSKUORMITUS

Harjoituskuormitus on kirjallinen palaute yksittäisen harjoituksen kuormittavuudesta. Harjoituskuormituksen laskenta perustuu tärkeiden energiavarastojen (hiilihydraatit ja proteiinit) kulutukseen harjoituksen aikana. Näin erityyppisten harjoitusten kuormitusta voidaan vertailla. Jotta harjoituksia voisi vertailla tarkemmin, olemme muuntaneet harjoituskuormituksen arvioiduksi palautumistarpeeksi.

Harjoituskuormitus-ominaisuus huomioi eri tekijät, jotka vaikuttavat harjoituskuormitukseen ja palautumiseen. Näitä ovat esimerkiksi HR_{sit}, HR_{max}, $VO2_{max}$, sukupuoli, ikä, pituus, paino ja harjoittelutausta. Myös aerobinen ja anaerobinen kynnys (voidaan määrittää Flow-verkkopalvelussa), syke harjoituksen aikana ja harjoituksen kesto vaikuttavat laskentaan. Lajikohtaisen kertoimen avulla myös harrastetun lajin rasittavuus huomioidaan harjoituskuormituksessa ja palautumistarpeessa.

Yhteenveto Harj.kuormitus Kohtalainen Tämän harjoi- tuks. kuormitus 12 h	Kunkin harjoituksen jälkeisessä harjoituksen yhteenvedossa on harjoituskuormituksen kuvaus ja arvio harjoituksesta palautumiseen tarvittavasta ajasta.

Harjoituskuormitus	
Äärimmäinen	> 49 h
Erittäin rankka	25 – 48 h
Rankka	13 – 24 h
Kohtalainen	7 – 12 h
Kevyt	0 – 6 h

Näet eri harjoituskuormitusten arvioidut palautumistarpeet tästä taulukosta.

Harjoituskuormituksen ja palautumisen tarkempi, visuaalinen esitys on Flow-verkkopalvelussa.

24/7-AKTIIVISUUTEEN PERUSTUVA PALAUTUMISEN TILA

Palautumisen tila -ominaisuus seuraa kumulatiivista kuormitustasi eli harjoitustesi ja aktiivisuutesi intensiteettiä, määrää ja toistumistiheyttä sekä huomioi harjoittelutaustasi. Palautumisen tila laskee harjoituskuormituksesi ja päivittäisen aktiivisuutesi tiedot yhteen. Se arvioi palautumisesi tilan ja palautumiseen tarvitsemasi ajan. Tämä työkalu yhdessä ortostaattisen testin ja vastaavien työkalujen kanssa auttaa sinua välttämään liiallista ja liian vähäistä harjoittelua sekä mukauttamaan harjoitusohjelmiasi.

Palautumisen tila perustuu viimeisimpien kahdeksan päivän kumulatiiviseen harjoituskuormitukseen, päivittäiseen aktiivisuuteen ja lepoon. Viimeisimpiä harjoituksia ja viimeaikaista aktiivisuutta painotetaan enemmän kuin aiempia, joten ne vaikuttavat palautumisesi tilaan eniten. Aktiivisuuttasi muulloin kuin harjoitusten aikana seurataan sisäisellä 3D-kiihtyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja epäsäännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet, kun et harjoittele. Kun huomioit sekä päivittäisen aktiivisuutesi että harjoituskuormituksesi, saat kuvan palautumisesi todellisesta tilasta. Palautumisen tilan jatkuva tarkkailu auttaa havaitsemaan omat rajat, välttämään liiallista ja liian vähäistä harjoittelua sekä mukauttamaan harjoituksen intensiteettiä ja kestoa päivittäisten ja viikoittaisten tavoitteiden mukaan.

Saat tarkimmat tiedot palautumisesi tilasta, kun käytät sykesensoria harjoitusten aikana.

	Erittäin rasittunut "Erittäin rasittunut" tarkoittaa, että olet viime aikoina harjoitellut kovaa, ja kumulatiivinen kuormituksesi on erittäin suuri. Ajan myötä se parantaa kuntoasi ja suorituskykyäsi. Varaa kuitenkin riittävästi aikaa palautumiseen ennen seuraavaa rankkaa harjoitusjaksoa tai kilpailua. **Rasittunut** "Rasittunut" tarkoittaa, että harjoituskuormituksesi on kertynyt suureksi. Se voi myös tarkoittaa, ettet ole vielä palautunut täysin edellisistä harjoituksistasi ja aktiivisuudestasi. Kunnon kohottaminen ja suorituskyvyn parantaminen edellyttävät välillä raskasta harjoittelua mutta myös riittävää palautumista. **Tasapainossa** "Tasapainossa" tarkoittaa, että viimeaikainen harjoittelusi ja palautumiseen tarvitsemasi aika ovat tasapainossa. Kun varaat riittävästi aikaa palautumiseen, saat parhaan hyödyn harjoittelusta. **Aliharjoitellut** "Aliharjoitellut" tarkoittaa, että olet viime aikoina harjoitellut tavallista vähemmän. Ehkä tarvitset hieman ylimääräistä aikaa sairaudesta, jokapäiväisen elämän aiheuttamasta stressistä tai harjoitusohjelman muutoksesta palautumiseen. Muista kuitenkin, että jos vähennät harjoituskuormitustasi useiksi peräkkäisiksi viikoiksi suunnittelematta sitä huolellisesti, osa harjoittelulla saavuttamistasi hyödyistä voi heiketä.

	Kertoo, milloin saavutat seuraavan palautumistason.

Näytä palautumisen tila

- Napauta näyttöä ajannäyttötilassa.

tai

- Siirry päävalikossa kohtaan **Tila > Palautumisen tila**.

Näytä päivittäiset kalorit

Näet harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elämän ylläpitämisen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) seurauksena kuluttamasi kalorit.

- Napauta näyttöä kahdesti ajannäyttötilassa.

tai

- Siirry päävalikossa kohtaan **Aktiivisuus tänään** ja valitse START aktiivisuusnäkymässä.

Flow-sovelluksessa ja Flow-verkkopalvelussa on tarkempi erittely päivittäisestä aktiivisuudestasi, kuten aktiivisuuden intensiteetti, aktiivinen aika, passiivinen aika, askeleet/matka, kalorit ja nukkumiseen käyttämäsi aika / uni-indeksi.

AKTIIVISUUDEN SEURANTA

V800 seuraa aktiivisuuttasi sisäisellä 3D-kiihtyvyysanturilla, joka tallentaa ranteesi liikkeitä. Se analysoi liikkeidesi taajuuden, intensiteetin ja epäsäännöllisyyden yhdessä fyysisten tietojesi kanssa. Näin näet, kuinka aktiivinen olet, kun et harjoittele.

Saat päivittäisen aktiivisuustavoitteen ja ohjeita sen saavuttamiseen. V800 myös muistuttaa sinua lähtemään liikkeelle, jos olet ollut liian pitkään paikallasi. Voit tarkastalla tietoja V800-laitteelta tai Polar Flow -sovelluksesta.

Polar V800-laitteen antama päivittäinen aktiivisuustavoite perustuu yleisiin kohtalaista ja raskasta liikuntaa koskeviin suosituksiin sekä tutkimustuloksiin liiallisen istumisen aiheuttamista mahdollisista negatiivisista terveysvaikutuksista. V800-laitteen antama päivittäinen aktiivisuustavoite voi olla hieman suurempi kuin useimmat muut suositukset. Yhden tunnin kohtalaisesti rasittavan aktiivisuuden lisäksi myös matalan tehon aktiivisuudella on tärkeä rooli V800:n päivittäisen aktiivisuustavoitteen täyttämisessä.

Päivittäinen aktiivisuustavoitteesi perustuu fyysisiin asetuksiisi ja tyypilliseen päivääsi. Jos teet esimerkiksi toimistotyötä, sinulta odotetaan noin neljää tuntia matalan tehon aktiivisuutta tavallisen päivän kuluessa. Seisomatyötä tekeville ja työpäivänsä aikana paljon käveleville V800 asettaa korkeammat tavoitteet.

AKTIIVISUUSTIEDOT

V800-laitteen aktiivisuuspalkki nousee vähitellen ja näyttää näin, kuinka edistyt päivittäisen tavoitteesi saavuttamisessa. Aktiivisuuspalkki näkyy **Aktiivisuus tänään** -kohdassa ja halutessasi ajannäyttötilassa (vaihda kellotaulua pitämällä YLÖS-painiketta painettuna).

Aktiivisuus tänään -kohdassa näet, kuinka aktiivinen olet ollut, ja saat ohjeita tavoitteesi saavuttamiseen.

- **Aktiivisuus**
  - **Aktiivinen aika**: Aktiivinen aika kertoo sen kehon liikkeiden kumuloituneen ajan, joka on hyväksi kehollesi ja terveydellesi.
  - **Kalorit**: Näyttää harjoituksen, päivän aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan (elämän ylläpitämisen edellyttämä vähimmäisaineenvaihdunta) seurauksena kuluttamasi kalorit.
  - **Askeleet**: Ottamiesi askeleiden määrä. Kehon liikkeiden määrä ja tyyppi rekisteröidään, ja ne muunnetaan arvioiduksi askelmääräksi. Perussuositus on pyrkiä ottamaan vähintään 10 000 askelta päivässä.

  Näet, kuinka kalorit jakautuvat harjoittelun, aktiivisuuden ja perusaineenvaihdunnan välillä painamalla ALOITA **Aktiivisuus**-näkymässä.

- **Jäljellä**: V800 antaa sinulle vaihtoehtoja päivittäisen aktiivisuustavoitteen saavuttamiseksi. Se kertoo aktiivisuuden tarvittavan määrän alhaisella, keskimääräisellä ja korkealla intensiteetillä. Tavoitteita on yksi, mutta sen voi saavuttaa monella eri tavalla. Päivittäinen aktiivisuustavoite voidaan saavuttaa alhaisen, keskitason tai korkean intensiteetin aktiivisuudella. V800-laitteessa "jalkeilla" tarkoittaa matalaa intensiteettiä, "kävely" tarkoittaa keskimääräistä intensiteettiä ja "hölkkä" korkeaa intensiteettiä. Polar Flow verkkopalvelussa on lisää esimerkkejä matalan, keskimääräisen ja korkean intensiteetin aktiviteeteista, joista voit valita itsellesi sopivimman tavan tavoitteen saavuttamiseen.

  Aktiivisuusmuistutus

  V800 huomaa, jos olet ollut paikallasi liian pitkään päivän mittaan.

  Jos olet ollut paikallasi 55 minuuttia, näyttöön ilmestyy teksti **Aika lähteä liikkeelle**. Nouse ylös ja liiku haluamallasi tavalla. Jos et ole aktiivinen seuraavien viiden minuutin aikana, saat passiivisuusmerkinnän.

  Voit ottaa muistutuksen käyttöön tai pois käytöstä kohdassa **Asetukset** > **Yleisasetukset** > **Aktiivisuusmuistutus**.

Polar Flow -sovellus ja Polar Flow -verkkopalvelu näyttävät, kuinka monta aktiivisuusmuistutusta olet saanut. Näin voit tarkistaa päivittäiset rutiinisi ja tehdä aktiivisemman elämäntavan edellyttämiä muutoksia.

Unitiedot Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa

Jos käytät V800-laitetta yöllä, se mittaa untasi. Erityistä unitilaa ei tarvitse aktivoida. V800 havainnoi automaattisesti ranneliikkeidesi perusteella, että nukut.

Uniaika on pisin yhtenäinen lepoaika 24 tunnin jaksolta, joka alkaa klo 18:00 ja päättyy seuraavana päivänä klo 18:00. Alle yhden tunnin mittaiset tauot unessasi eivät keskeytä unen seurantaa, mutta niitä ei lasketa mukaan nukuttuun aikaan. Yli yhden tunnin mittaiset tauot keskeyttävät nukutun ajan laskennan.

Uniaika ja unen laatu (rauhallinen/rauhaton uni) näytetään Flow-verkkopalvelussa ja Flow-sovelluksessa, kun V800 on synkronoitu. Jaksot, joiden aikana nukut rauhallisesti ja liikkumatta juuri lainkaan, lasketaan levolliseksi uneksi. Jaksot, joiden aikana liikut ja vaihtelet asentoasi, lasketaan levottomaksi uneksi. Kaikkia liikkumatta vietettyjä jaksoja ei lasketa yhteen, vaan algoritmi painottaa pitkiä liikkumatta vietettyjä jaksoja enemmän kuin lyhyitä. Levollisen unen prosenttiosuus vertaa levollisesti nukkumaasi aikaa kokonaisuniaikaan. Levollinen uni on yksilöllistä, ja sen tulkinnassa on huomioitava kokonaisuniaika.

Levollisen ja levottoman unen määrän perusteella tiedät, kuinka hyvin olet nukkunut, ja näet, vaikuttavatko päivittäisten rutiinien muutokset siihen. Nämä tiedot voivat auttaa sinua nukkumaan paremmin ja olemaan levänneempi päivällä.

Aktiivisuustiedot Flow-sovelluksessa

Polar Flow -mobiilisovelluksella voit seurata ja analysoida aktiivisuustietojasi mobiilisti ja synkronoida tietosi langattomasti V800-laitteelta Polar Flow -palveluun.

HARJOITUKSEN VAIKUTUS

Harjoituksen vaikutus -ominaisuus antaa lisätietoa harjoitusten tehosta. Tämä toiminto edellyttää sykesensorin käyttöä. Saat kirjallisen palautteen jokaisen harjoituksen jälkeen, jos olet harjoitellut vähintään 10 minuutin ajan sykealueilla.

MITEN SE TOIMII?

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

Kaikille on hyötyä motivoivasta palautteesta, joka annetaan välittömästi harjoituksen jälkeen. Jos siis haluat tietää eri harjoitustesi vaikutuksen, tämä toiminto kertoo juuri tarvitsemasi tiedot. Saat lyhyen yhteenvedon jokaisen harjoituksen jälkeen. Lisäksi näet tarkemmat tiedot harjoitustiedostosta ja syvällisemmän analyysin osoitteesta polar.com/flow. Erilaiset harjoituksen vaikutukset luetellaan seuraavassa taulukossa.

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

Palaute	Harjoituksen vaikutus
harjoitus, pitkä	rasvaa harjoituksen aikana. Se myös kehitti lihaskestävyyttäsi ja aerobista kuntoasi.
Perus- ja keskitehoinen harjoitus	Hienoa! Kehitit peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana. Tämä harjoitus kehitti myös lihaskestävyyttäsi sekä aerobista kuntoasi.
Perusharjoitus, pitkä	Hienoa! Tämä pitkä, alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Perusharjoitus	Hienoa! Tämä alhaisen intensiteetin harjoitus kehitti peruskestävyyttäsi ja kehosi kykyä polttaa rasvaa harjoituksen aikana.
Palauttava harjoitus	Oikein hyvä palautumisharjoitus. Tällainen kevyt harjoittelu auttaa kehoasi sopeutumaan harjoitteluusi.

HYPPYTESTI

Tee hyppytesti siirtymällä kohtaan **Testit > Hyppytesti**.

Valittavana on kolme erilaista hyppytestiä:

- **Staattinen hyppy**
- **Kevennetty hyppy**
- **Jatkuva hyppytesti.**

Testin tekeminen edellyttää Polar-juoksusensoria *Bluetooth*® Smart. Katso lisätietoja kohdasta "Polar Bluetooth® Smart -juoksusensori" sivulla 105

Jos sinulla ei ole Polar-juoksusensoria *Bluetooth*® Smart V800-harjoitustietokonetta varten, **Polar-juoksusensori tarvitaan** tulee näyttöön, kun yrität avata **Hyppytesti**-valikon.

Lämmittele erityisesti jalkalihaksesi huolellisesti, ennen kuin teet hyppytestin. Tee hyppytestit aina samalla, oikealla tekniikalla, jotta tulokset olisivat mahdollisimman vertailukelpoisia ja luotettavia.

Uusin testitulos näytetään kohdassa **Testit > Hyppytesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeisin testitulos näytetään. Hyppytestin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin **Päiväkirjastasi**.

STAATTISET HYPYT

Staattinen hyppytesti mittaa räjähtävää voimaa. Testin aloitusasennossa jalat ovat 90 asteen kulmassa, ja tästä asennosta hypätään pystysuorassa mahdollisimman korkealle. Kädet pidetään lanteilla, jotta käsien heilautus ei vaikuta testin tulokseen. Polvet ja nilkat ojennetaan ponnistuksen yhteydessä, ja niiden on oltava ojennettuina, kun hypystä laskeudutaan päkiöille.

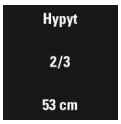
Testissä suoritetaan kolme staattista hyppyä, ja paras yritys katsotaan testin tulokseksi. Pidä yritysten välillä pieni lepotauko, jotta pystyt tekemään jokaisen yrityksen täydellä teholla.

Staattisen hypyn suorittaminen

Pue Polar *Bluetooth*® Smart -juoksusensori yllesi, valitse **Hyppytesti > Staattinen** ja paina START (aloita)-painiketta. **Etsitään juoksusensoria** tulee näyttöön. **Staattiset hypyt Aloita nyt!** tulee näyttöön, ja voit aloittaa testin.

1. Seiso kädet lanteilla ja polvet 90 asteen kulmassa. Pysy paikallasi muutaman sekunnin ajan.
2. Hyppää suoraan ylöspäin ilman kevennystä.
3. Laskeudu molemmille jaloillesi jalat suorina ja nilkat ojennettuina.
4. Tee kolme yritystä. Pidä yritysten välillä pieni lepotauko, jotta pystyt tekemään jokaisen yrityksen täydellä teholla.

Staattinen hyppytesti on tärkeää suorittaa keventämättä hyppyä lainkaan.

	Testin aikana näytetään suoritettujen hyppyjen määrä (**1/3, 2/3 tai 3/3**) ja viimeisimmän hypyn korkeus (esim. **45 cm**).

Testitulokset

	Testin jälkeen näytetään kaikkien kolmen hypyn tulokset.

KEVENNETTY HYPPY

Kevennetty hyppytesti mittaa räjähtävää voimaa. Testi aloitetaan seisomalla suorassa. Polvet taivutetaan 90 asteen kulmaan, minkä jälkeen hypätään välittömästi pystysuorassa mahdollisimman korkealle. Kädet pidetään lanteilla, jotta käsien heilautus ei vaikuta testin tulokseen. Polvet ja nilkat ojennetaan ponnistuksen yhteydessä, ja niiden on oltava ojennettuina, kun hypystä laskeudutaan päkiöille.

Testissä suoritetaan kolme kevennettyä hyppyä, ja paras yritys katsotaan testin tulokseksi. Pidä yritysten välillä pieni lepotauko, jotta pystyt tekemään jokaisen yrityksen täydellä teholla.

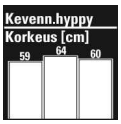
Kevennetyn hypyn suorittaminen

Pue Polar *Bluetooth*® Smart -juoksusensori yllesi, valitse **Hyppytesti > Kevennyshyppy** ja paina START (aloita)-painiketta. **Etsitään juoksusensoria** tulee näyttöön. **Kevennyshyppy Aloita nyt!** tulee näyttöön, kun voit aloittaa testin.

1. Seiso suorassa kädet lanteilla.
2. Taivuta polvia nopeasti noin 90 astetta ja hyppää välittömästi pystysuoraan.
3. Laskeudu molemmille jaloillesi jalat suorina ja nilkat ojennettuina.
4. Tee kolme yritystä. Pidä yritysten välillä pieni lepotauko, jotta pystyt tekemään jokaisen yrityksen täydellä teholla.

	Testin aikana näytetään suoritettujen hyppyjen määrä (**1/3, 2/3 tai 3/3**) ja viimeisimmän hypyn korkeus (esim. **45 cm**).

Testitulokset

	Testin jälkeen näytetään kaikkien kolmen hypyn tulokset.

JATKUVA HYPPYTESTI

Jatkuva hyppytesti mittaa anaerobista voimaa. Tämä testi on erityisen hyödyllinen anaerobista voimaa vaativien lajien harrastajille. Tällaiset lajit edellyttävät täyttä tehoa lyhytaikaisesti. Jatkuvan hyppytestin tarkoituksena on hypätä mahdollisimman monta kertaa mahdollisimman korkealle tietyssä ajassa.

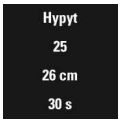
Jatkuvassa hyppytestissä polvet taivutetaan 90 asteen kulmaan. Tästä asennosta hypätään nopeasti pystysuoraan mahdollisimman korkealle ja tullaan alas molemmille jaloille samanaikaisesti polvia taivuttaen. Pystysuoria hyppyjä jatketaan, kunnes määritetty aika on kulunut. Testi on aloitettava maksimiteholla ja testissä on hypättävä mahdollisimman korkealle mahdollisimman nopeassa tahdissa. Testin edetessä väsyt. Jatka kuitenkin hyppimistä täydellä teholla koko testin ajan. Flow-verkkopalvelussa voit analysoida testin hyppy kerrallaan ja näet, miten hyppykorkeus alenee testin aikana.

Jatkuvan hyppytestin suorittaminen

Määritä testin kesto ennen jatkuvan hyppytestin suorittamista Valitse **Hyppytesti > Aseta jatkuvan testin kesto**. Kestoksi voi valita **15 sekuntia, 30 sekuntia, 60 sekuntia** tai **Aseta muu kesto**. Jos valitset **Aseta muu kesto**, voit määrittää keston väliltä 5–300 sekuntia.

Pue Polar *Bluetooth*® Smart -juoksusensori yllesi, valitse **Hyppytesti > Jatkuva** ja paina START (aloita)-painiketta. **Etsitään juoksusensoria** tulee näyttöön. **Peräkkäiset hypyt Aloita nyt!** tulee näyttöön, ja voit aloittaa testin.

1. Seiso suorassa kädet lanteilla.
2. Taivuta polvet 90 asteen kulmaan ja hyppää välittömästi pystysuoraan.
3. Laskeudu molemmille jaloillesi jalat suorina ja nilkat ojennettuina.
4. Jatka hyppimistä, kunnes testi on suoritettu loppuun.

	Testin aikana näytetään suoritettujen hyppyjen määrä ja jäljellä oleva aika.

Testitulokset

	Testin jälkeen näytetään suoritettujen hyppyjen lukumäärä, hyppyjen keskimääräinen korkeus ja keskimääräinen teho kilogrammaa/paunaa kohden.

KUNTOTESTI

Polar-kuntotesti on helppo, nopea ja turvallinen tapa arvioida aerobista (kardiovaskulaarista) kuntoasi levossa. Tuloksena saatava Polar OwnIndex on verrattavissa maksimaaliseen hapenottokykyyn ($VO2_{max}$), jota käytetään yleisesti aerobisen kunnon mittarina. OwnIndex-lukemaan vaikuttavat

pitkäaikainen harjoitustaustasi, syke, sykevälivaihtelu levossa, sukupuoli, ikä, pituus ja paino. Polar-kuntotesti on kehitetty terveiden aikuisten käyttöön.

Aerobinen kunto liittyy siihen, kuinka hyvin verenkiertojärjestelmä kykenee välittämään happea keholle. Mitä parempi aerobinen kunto, sitä voimakkaampi ja tehokkaampi sydän. Hyvällä aerobisella kunnolla on useita etuja terveyden kannalta. Se muun muassa alentaa korkean verenpaineen riskiä ja pienentää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin tai aivohalvaukseen. Aerobisen kunnon kohottaminen niin, että OwnIndex-arvossasi näkyy selkeä muutos, vaatii keskimäärin kuuden viikon säännöllistä harjoittelua. Huonompikuntoisilla henkilöillä kehitys on vielä nopeampaa. Mitä parempi aerobinen kuntosi on, sitä hitaammin OwnIndex-arvosi nousee.

Aerobinen kunto paranee parhaiten harjoituksissa, joissa käytetään suuria lihasryhmiä. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juoksu, pyöräily, kävely, soutu, uinti, luistelu ja murtomaahiihto. Aloita kehityksesi seuraaminen mittaamalla OwnIndex-lukemasi pari kertaa ensimmäisen kahden viikon aikana, jotta saat selvitettyä lähtöarvon. Toista mittaus tämän jälkeen noin kerran kuukaudessa.

Noudata seuraavia perusohjeita varmistaaksesi testin luotettavuuden:

- 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

Pue sykesensori. Katso lisätietoja kohdasta "Sykesensorin pukeminen" sivulla 53

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

TESTIN SUORITTAMINEN

Tee kuntotesti siirtymällä kohtaan **Testit > Kuntotesti > Rentoudu ja aloita testi**.

- **Etsitään sykettä** tulee näyttöön. Kun syke löytyy, sykekäyrä, senhetkinen sykkeesi ja **Asetu makuulle** tulevat näyttöön. Pysy rentona ja vältä liikkumista sekä puhumista.
- Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla BACK (takaisin)-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos V800 ei löydä sykettäsi, **Testi epäonnistui** tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.

TESTITULOKSET

Kun testi on valmis, laite antaa kaksi äänimerkkiä sekä kuntotestin tuloksen ja arvioidun $VO2_{max}$ -arvon.

Päivitetäänkö VO2max fyysisiin asetuksiin? tulee näyttöön.

- Tallenna arvo **Fyysisiin asetuksiin** valitsemalla **Kyllä**.
- Valitse **Ei** vain siinä tapauksessa, että tiedät hiljattain mitatun $VO2_{max}$-arvosi, ja se poikkeaa saamastasi tuloksesta yli kahden kuntotason verran.

Uusin testitulos näytetään kohdassa **Testit > Kuntotesti > Viimeisin tulos**. Vain viimeisin testitulos näytetään.

Kuntotestin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi.

Kuntotasoluokat

Miehet

Ikä	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	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_{max} 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.

ORTOSTAATTINEN TESTI

Ortostaattista testiä käytetään yleisesti harjoittelun ja palautumisen välisen tasapainon valvontaan. Se perustuu harjoittelun aiheuttamiin autonomisen hermoston toiminnan muutoksiin. Ortostaattisen testin tuloksiin vaikuttavat monet ulkoiset tekijät, kuten stressi, uni, piilevät sairaudet ja muutokset ympäristöolosuhteissa (lämpötilassa, korkeudessa). Pitkäaikainen seuranta auttaa optimoimaan harjoittelun ja välttämään liiallista harjoittelua.

Ortostaattinen testi perustuu sykkeen ja sykevälivaihtelun mittaamiseen. Muutokset sykkeessä ja sykevälivaihtelussa kertovat verisuoniston autonomisen säätelyn muutoksista. Testissä mitataan HR-arvot levossa ja seisten sekä HR-huippuarvo. Ortostaattisessa testissä mitatut syke ja sykevälivaihtelu kertovat selkeästi autonomisen hermoston häiriöistä, kuten väsymyksestä ja liiallisesta harjoittelusta. Syke reagoi kuitenkin väsymykseen ja liialliseen harjoitteluun yksilöllisesti, joten tietoja on seurattava pitkällä aikavälillä.

ENNEN TESTIÄ

Kun suoritat testin ensimmäisen kerran, kahden viikon aikana on suoritettava kuusi perustestiä, jotta oma lähtöarvosi saadaan selville. Perusmittaukset on suoritettava kahden tyypillisen harjoitusviikon

aikana, ei rankkojen harjoitusviikkojen aikana. Perusmittaukset on hyvä tehdä sekä harjoituspäivien että lepopäivien jälkeen.

Kun lähtötiedot on tallennettu, testi on hyvä suorittaa 2–3 kertaa viikossa. Tee testi viikoittain sekä lepopäivän että rankan harjoituspäivän (tai useiden rankkojen harjoituspäivien) jälkeisenä aamuna. Halutessasi voit tehdä kolmannen testin normaalin harjoituspäivän jälkeen. Testin tulokset eivät ehkä ole luotettavia jaksoina, joiden aikana ei harjoitella, tai hyvin epäsäännöllisen harjoittelun aikana. Jos pidät harjoittelusta vähintään 14 päivän tauon, pitkän aikavälin keskiarvot kannattaa nollata ja perustestit suorittaa uudelleen.

Testi on tehtävä aina vakioiduissa/samanlaisissa olosuhteissa, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Testi on suositeltavaa tehdä aamulla ennen aamiaista. Perusvaatimukset:

- Pue sykesensori.
- Sinun on oltava rentoutunut ja rauhallinen.
- Voit istua rennosti tai maata sängyllä. Testi on aina tehtävä samassa asennossa.
- Testin voi tehdä missä tahansa – kotona, toimistossa, kuntosalilla – kunhan ympäristö on rauhallinen. Ympäristössä ei saa olla häiritseviä ääniä (esim. tv, radio, puhelin), eivätkä muut ihmiset saa puhua sinulle.
- Vältä syömistä, juomista ja tupakointia 2–3 tuntia ennen testiä.
- Jotta testitulokset olisivat vertailukelpoisia, testi kannattaa tehdä säännöllisesti samaan aikaan päivästä, mieluiten aamulla heti herättyäsi.

TESTIN SUORITTAMINEN

Valitse **Testit > Ortostaattinen testi> Rentoudu ja aloita testi**. **Etsitään sykettä** tulee näyttöön. Kun syke löytyy, **Asetu makuulle** tulee näyttöön.

- Älä liiku testin ensimmäisen osan aikana, joka kestää kolme minuuttia.
- Kolmen minuutin kuluttua ranneyksikkö piippaa, ja **Nouse seisomaan** tulee näyttöön. Nouse seisomaan ja pysy paikallasi kolme minuuttia.
- Kolmen minuutin kuluttua ranneyksikkö piippaa uudelleen, ja testi on valmis.
- Voit keskeyttää testin milloin tahansa painamalla BACK (takaisin)-painiketta. **Testi peruttu** tulee näyttöön.

Jos V800 ei löydä sykettäsi, **Testi epäonnistui** tulee näyttöön. Tarkista siinä tapauksessa, että sykesensorin elektrodipinnat ovat kosteat ja että tekstiilivyö on riittävän tiukalla.

TESTITULOKSET

Testituloksessa näytetään HRrest (levossa), HRstand (seisten) ja HRpeak (huippu) -arvot, joita verrataan aiempien testitulostesi keskiarvoihin.

Uusin testitulos näytetään kohdassa **Testit > Ortostaattinen testi > Viimeisin tulos**. Vain viimeisin testitulos näytetään.

Voit seurata testituloksiasi pitkällä aikavälillä Flow-verkkopalvelussa. Ortostaattisen testin tulosten visuaalinen analyysi on Flow-verkkopalvelussa. Näet yksityiskohtaiset tiedot valitsemalla testin Päiväkirjastasi.

JUOKSUINDEKSI

Juoksuindeksi tarjoaa helpon tavan suorituskyvyn muutosten seuraamiseen. Juoksuindeksi-arvo on arvio maksimaalisesta, aerobisesta juoksutehostasi, johon vaikuttavat aerobinen kuntosi ja juoksutapasi tehokkuus. Kirjaamalla Juoksuindeksi-arvosi pitkällä aikavälillä voit seurata edistymistäsi. Kohentuminen tarkoittaa, että tietyllä nopeudella juoksemiseen tarvitaan vähemmän voimaa tai että tietyllä rasitustasolla vauhtisi on nopeampi. Juoksuindeksi-arvon avulla tällainen kehitys voidaan laskea.

V800-harjoitustietokoneessa Juoksuindeksi huomioi ylä- ja alamäkien vaikutukset. Pidettäessä yllä tiettyä vauhtia juokseminen ylämäkeen on fyysisesti rasittavampaa kuin juokseminen tasaisella alustalla, ja juokseminen alamäkeen on fyysisesti kevyempää kuin juokseminen tasaisella alustalla.

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

Juoksuindeksi lasketaan jokaisen harjoituksen aikana, kun syketiedot ja GPS-toiminnon tai Bluetooth Smart® -juoksusensorin tiedot ovat käytettävissä ja kun seuraavat edellytykset täyttyvät:

- Lajiprofiilin on oltava juoksutyyppinen
- Nopeuden on oltava vähintään 6 km/h vähintään 12 minuutin ajan.
- Korkeustietojen on oltava käytettävissä (muuten ylä- ja alamäkiä ei oteta huomioon).
- Sykkeesi on oltava yli 40 % sykereservistäsi. Sykereservi on maksimisykkeen ja leposykkeen välinen erotus.
- Jos käytät juoksusensoria, se on kalibroitava. Jos käytät GPS:ää, sen asetukseksi on valittava **Hyvä tarkkuus**.

Laskenta alkaa, kun aloitat harjoituksen tallentamisen. Harjoituksen aikana voit pysähtyä kaksi kertaa esimerkiksi liikennevaloissa ilman, että laskenta keskeytyy.

Lopuksi V800 näyttää Juoksuindeksi-arvon ja tallentaa tuloksen harjoituksen yhteenvetoon. Vertaa tulostasi seuraavaan taulukkoon. Flow-verkkopalvelussa voit seurata ja analysoida edistymistäsi, verrata eri harjoitusten Juoksuindeksi-arvoja sekä analysoida niitä lyhyellä ja pitkällä aikavälillä.

LYHYEN AIKAVÄLIN ANALYYSI

Miehet

Ikä	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	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 $VO2_{max}$-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.

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.

Juoksuindeksi	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	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00

Juoksuindeksi	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)
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

SYKEALUEET

Polar-sykealueet tarkoittavat uudenlaista tehokkuutta sykeperusteisessa harjoittelussa. Harjoittelu jaetaan viiteen sykealueeseen, jotka perustuvat prosenttiosuuksiin maksimisykkeestä. Sykealueiden avulla voit helposti valita ja seurata harjoittelun intensiteettiä.

Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
MAKSIMI	90–100 % 171–190 bpm	alle 5 minuuttia	Vaikutus: Maksimisuoritus tai lähes maksimisuoritus hengityselimistölle ja lihaksille. Tunne: Uuvuttavaa hengityselimistölle ja lihaksille. Suositellaan: Erittäin kokeneille ja hyväkuntoisille urheilijoille. Vain lyhyitä intervalleja, yleensä valmistauduttaessa lyhytkestoisiin kilpailuihin.
RASKAS	80–90 % 152–172 bpm	2–10 minuuttia	Vaikutus: Parantaa nopeuskestävyyttä. Tunne: Aiheuttaa lihasten väsymistä ja hengästymistä.

Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
			Suositellaan: Kokeneille urheilijoille ympärivuotiseen harjoitteluun eri kestoilla. Tärkeys kasvaa kilpailua edeltävällä kaudella.
KESKITASO	70–80 % 133–152 bpm	10–40 minuuttia	Vaikutus: Parantaa yleistä harjoitteluvauhtia, helpottaa keskimääräisellä teholla tehtäviä suorituksia ja parantaa tehoa. Tunne: Tasainen, hallittu, nopea hengitys. Suositellaan: Kilpailuihin valmistautuville urheilijoille tai suorituskyvyn parantamiseen.
KEVYT	60–70 % 114–133 bpm	40–80 minuuttia	Vaikutus: Parantaa peruskuntoa, nopeuttaa palautumista ja tehostaa aineenvaihduntaa. Tunne: Mukava ja helppo, kuormittaa lihaksia sekä sydän- ja verenkiertoelimistöä vain kevyesti. Suositellaan: Kaikille pitkiin harjoituksiin peruskuntokaudella ja palauttaviin harjoituksiin kilpailukaudella.
ERITTÄIN KEVYT	50–60 % 104–114 bpm	20–40 minuuttia	Vaikutus: Auttaa lämmittelemään ja jäähdyttelemään sekä edistää palautumista.

Tavoitealue	Intensiteetti, % HRmax-arvosta, lyöntiä minuutissa	Esimerkkikestot	Harjoituksen vaikutus
			Tunne: Erittäin helppoa ja vain vähän kuormittavaa. Suositellaan: Palautumiseen ja jäähdyttelyyn koko harjoituskauden ajan.

*HR_{max} = Maksimisyke (220 – ikä). Esimerkki: 30-vuotias, 220 – 30 = 190 lyöntiä minuutissa.

Harjoittelu sykealueella 1 tapahtuu erittäin alhaisella teholla. Harjoittelun pääperiaate on, että suoritustaso paranee harjoittelun jälkeisen palautumisen aikana, ei vain harjoituksen aikana. Palautumista voi nopeuttaa erittäin kevyellä harjoittelulla.

Harjoittelu sykealueella 2 kehittää kestävyyttä, ja se on tärkeä osa kaikkia harjoitusohjelmia. Tällä alueella harjoitukset ovat helppoja ja aerobisia. Pitkäkestoinen harjoittelu tällä kevyellä alueella johtaa tehokkaaseen energiankulutukseen. Edistyminen vaatii sinnikkyyttä.

Harjoittelu sykealueella 3 parantaa aerobista voimaa. Harjoittelu on intensiivisempää kuin sykealueilla 1 ja 2, mutta edelleen pääasiassa aerobista. Sykealueella 3 harjoittelu voi koostua esimerkiksi intervalleista, joita seuraa palautuminen. Tällä alueella harjoittelu parantaa erityisesti verenkierron tehokkuutta sydämessä ja luustolihaksissa.

Jos tavoitteena on kilpailla kykyjen ylärajoilla, on harjoiteltava sykealueilla 4 ja 5. Näillä alueilla harjoittelu tapahtuu anaerobisesti eripituisissa intervalleissa, joiden kesto on enintään 10 minuuttia. Harjoitus on sitä tehokkaampi, mitä lyhyempiä intervallit ovat. Riittävä palautuminen intervallien välillä on erittäin tärkeää. Alueiden 4 ja 5 harjoittelumalli on suunniteltu tuottamaan huippusuorituskyky.

Polar-tavoitesykealueet voidaan mukauttaa omiin tietoihin käyttämällä laboratoriossa mitattua HR_{max}-arvoa tai mittaamalla arvon itse kenttätestin avulla. Tavoitealueella harjoiteltaessa tulisi pyrkiä käyttämään koko aluetta hyväksi. Alueen puoliväli on hyvä tavoite, mutta sykkeen pitäminen jatkuvasti juuri tällä tasolla ei ole tarpeen. Syke sopeutuu harjoitteluintensiteettiin vähitellen. Esimerkiksi siirryttäessä alueelta 1 alueelle 3 verenkiertojärjestelmä ja syke sopeutuvat 3–5 minuutissa.

Sykkeen reagointi harjoitusintensiteettiin riippuu kunto-, palautumistaso- ja ympäristötekijöistä. On tärkeää tarkkailla omia väsymyksen tuntemuksia ja mukauttaa harjoitusohjelmaa niiden mukaisesti.

ÄLYKKÄÄT KALORIT

Markkinoiden tarkin kalorilaskuri laskee polttamiesi kalorien määrän. Energiankulutuksen laskennassa huomioidaan

- paino, pituus, ikä, sukupuoli
- yksilöllinen maksimisyke (HR_{max})
- syke harjoituksen aikana
- yksilöllinen leposyke (HR_{rest}
- yksilöllinen maksimaalinen hapenottokyky ($VO2_{max}$)
- Korkeus

Mahdollisimman tarkat kaloritiedot edellyttävät, että syötät V800-harjoitustietokoneeseen mitatun $VO2_{max}$- ja HR_{max}-arvosi, jos ne ovat tiedossasi. Jos et tiedä arvoja, käytä Polar-kuntotestistä saamaasi arvoa.

ÄLYKKÄÄT ILMOITUKSET

Älykkäät ilmoitukset toiminnolla saat puhelimesi ilmoitukset Polar-laitteeseesi. Polar-laitteesi ilmoittaa, kun sinulle tulee puhelu tai saat viestin (esim. tekstari tai WhatsApp-viesti). Se ilmoittaa myös kalenteritapahtumista, jotka ovat puhelimesi kalenterissa. Älykkäät ilmoitukset toiminnon käyttö edellyttää, että käytössäsi on Polar Flow mobiilisovelluksen iOS tai Android-versio, johon Polar-laite on yhdistetty.

Katso tarkemmat ohjeet älykkäiden ilmoitusten käytöstä: Älykkäät Ilmoitukset (Android) tai Älykkäät Ilmoitukset (iOS).

ASKELTIHEYS RANTEESTA

Kun askeltiheys mitataan ranteesta, sen mittaamiseen ei tarvita erillistä sensoria. Askeltiheys mitataan sisäänrakennetulla kiihtyvyysanturilla ranteen liikkeistä. Tämän toiminnon käyttö edellyttää, että V800:ssa on vähintään laiteohjelmistoversio 1.7. Huomaa, että jos käytät juoksusensoria, se mittaa aina askeltiheyden.

Askeltiheys ranteesta on käytettävissä seuraavissa juoksutyyppisissä lajeissa:

- kävely, juoksu, hölkkä, maantiejuoksu, maastojuoksu, juoksumatto, ratajuoksu and ultrajuoksu

Se on käytettävissä myös seuraavien multisport-lajien juoksuosuudessa:

- triathlon, duathlon, maastotriathlon ja maastoduathlon

Jos haluat nähdä askeltiheytesi harjoituksen aikana, lisää askeltiheys juoksussa käyttämäsi lajiprofiilin harjoitusnäkymään. Voit tehdä sen Flow-verkkopalvelun kohdassa Lajiprofiilit.

POLAR-JUOKSUOHJELMA

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

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

Lue lisää Polar-juoksuohjelmasta tästä kattavasta oppaasta. Tai lue lisää Polar-juoksuohjelman aloittamisesta.

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. Ne synkronoidaan laitteeseesi harjoitustavoitteina, ja niiden mukaiset harjoitukset aloitetaan **Päiväkirjan** kautta. Noudata harjoituksen aikana laitteen antamia ohjeita.

1. Siirry laitteessa kohtaan **Päiväkirja**.
2. Valitse päivä, niin näet aikataulutetun tavoitteen.
3. Valitse tavoite ja valitse sitten lajiprofiili.
4. Paina ALOITA-painiketta ja noudata ohjeita.

Halutessasi voit tehdä myös toiselle päivälle aikataulutetun harjoituksen. Valitse vain päivä **Päiväkirjasta** ja aloita päivälle aikataulutettu harjoitus.

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.

NOPEUSALUEET

Nopeus-/vauhtialueiden avulla on helppo seurata nopeutta/vauhtia harjoituksen aikana ja mukauttaa sitä halutun vaikutuksen mukaan. Alueiden avulla harjoituksen tehoa on helppo ohjata harjoituksen aikana. Lisäksi ne auttavat sekoittamaan harjoitukseen eri tehoja, joiden avulla saavutetaan ihanteelliset tulokset.

NOPEUSALUEASETUKSET

Nopeusalueasetuksia voi muuttaa Flow-verkkopalvelussa. Alueet voidaan ottaa käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiileissa, joissa ne ovat käytettävissä. Alueita on viisi, ja voit joko mukauttaa alueiden rajoja manuaalisesti tai ottaa käyttöön oletusalueet. Ne ovat lajikohtaisia, joten voit mukauttaa alueet sopimaan ihanteellisesti kuhunkin lajiin. Alueet ovat käytettävissä juoksulajeissa (mukaan lukien joukkuelajit, joissa juostaan), pyöräilylajeissa sekä soudussa ja melonnassa.

Oletus

Jos valitset **Oletus**-asetuksen, et voi muuttaa alueiden rajoja. Oletusalueet ovat esimerkinomaiset nopeus-/vauhtialueet, jotka on tarkoitettu melko hyväkuntoiselle henkilölle.

Vapaa

Jos valitset **Vapaa**-asetuksen, kaikkia rajoja voi muuttaa. Jos olet testannut esimerkiksi todellisen anaerobisen ja aerobisen kynnyksesi tai ylemmän ja alemman maitohappokynnyksesi, voit käyttää harjoittelussasi alueita, jotka perustuvat yksilöllisiin nopeus- tai vauhtikynnyksiisi. Suosittelemme anaerobisen kynnysnopeuden/-vauhdin määrittämistä alueen 5 alarajaksi. Jos käytät myös aerobista kynnystä, määritä se alueen 3 alarajaksi

HARJOITUSTAVOITE JA NOPEUSALUEET

Voit luoda nopeus-/vauhtialueisiin perustuvia harjoitustavoitteita. Kun olet synkronoinut tavoitteet FlowSync-ohjelman avulla, harjoituslaite antaa ohjeita harjoituksen aikana.

HARJOITUKSEN AIKANA

Harjoituksen aikana näet, millä alueella olet ja kuinka kauan olet ollut kullakin alueella.

HARJOITUKSEN JÄLKEEN

V800 näyttää harjoituksen yhteenvedossa yleiskuvan kullakin nopeusalueella viettämästäsi ajasta. Synkronoinnin jälkeen näet yksityiskohtaiset nopeusaluetiedot Flow-verkkopalvelussa.

LAJIPROFIILIT

Voit lisätä luetteloon kaikki suosikkilajisi ja määrittää kullekin asetukset. Voit esimerkiksi luoda räätälöidyt näkymät kutakin lajia varten ja valita, mitä tietoja haluat nähdä harjoituksen aikana: pelkän sykkeen tai pelkän nopeuden ja matkan sen mukaan, mikä sopii omiin tarpeisiisi parhaiten.

V800-harjoitustietokoneessa on oletuksena kuusi lajiprofiilia. Voit lisätä uusia lajiprofiileja sekä muokata niitä ja olemassa olevia profiileja Flow-verkkopalvelussa. V800-harjoitustietokoneessa voi olla enintään 20 lajiprofiilia. Flow-verkkopalvelussa lajiprofiilien määrää ei ole rajoitettu. Jos sinulla on yli 20 lajiprofiilia Flow-verkkopalvelussa, ensimmäiset 20 siirretään V800-harjoitustietokoneeseesi synkronoinnin yhteydessä.

Voit muuttaa lajiprofiilien järjestystä vetämällä ja pudottamalla. Valitse siirrettävä laji ja vedä se haluamaasi kohtaan luettelossa.

UUDEN LAJIPROFIILIN LISÄÄMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.

3. Napsauta **Lisää lajiprofiili** ja valitse laji luettelosta.
4. Laji lisätään luetteloon.

LAJIPROFIILIN MUOKKAAMINEN

Flow-verkkopalvelussa:

1. Napsauta oikeassa yläkulmassa näkyvää nimeäsi/profiilikuvaasi.
2. Valitse **Lajiprofiilit**.
3. Napsauta **Muokkaa** sen lajin kohdalla, jota haluat muokata.

Voit muokata seuraavia tietoja kussakin lajiprofiilissa:

HARJOITUSNÄKYMÄT

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

Voit lisätä uuden näkymän tai muokata olemassa olevaa näkymää napsauttamalla siinä olevaa kynäkuvaketta. Voit valita näkymään yhdestä neljään kohdetta kuudesta luokasta:

Aika	Ympäristö	Kehon mittaus	Matka	Nopeus	Poljinnopeus/askeltiheys
• Kellonaika • Sekuntikello • Kierrosaika • Edell. kierrosaika	• Korkeus • Kokonaisnousu • Kokonaislasku • Nousukulma • Lämpötila • Nykyisen kierroksen nousu • Nykyisen kierroks-	• Syke • Keskisyke • Maksimisyke • Kierroksen keskisyke • Kalorit • ZonePointer • Aika alueella • R-R-	• Matka • Kierroksen pituus • Edellisen kierroksen pituus	• Nopeus/-vauhti • Keskinopeus/-vauhti • Maksiminopeus/-vauhti • Kierroksen nopeus/vauhti	• Poljinnopeus/askeltiheys • Keskimääräinen poljinnopeus/askeltiheys • Nykyisen kierroksen poljinnopeus/askeltiheys • Askelpituus • Keskimääräinen askelpituus

	en lasku	vaihte-lu			

Voit myös ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä kumulatiivisen sykealuenäkymän ja Takaisin alkuun -näkymän näistä asetuksista.

PERUSASETUKSET

- Automaattinen kierros
- Harjoitusäänet
- Nopeusnäkymä
- Harjoitusmuistutus

SYKE

- Sykenäkymä (Lyöntiä minuutissa, % maksimista, % reservistä)
- Syke näytetään toisissa laitteissa
- Sykealueasetukset: sykealueen tyyppi ja sykealueiden rajat

ELEET JA PALAUTE

- Heart Touch
- Napautus
- Automaattinen keskeytys
- Värinäpalaute

GPS JA KORKEUS

- GPS-tallennusnopeus (Virransäästötilassa GPS-tiedot eivät ole yhtä tarkkoja kuin Hyvä tarkkuus -asetuksella).
- Korkeus

Kun olet määrittänyt lajiprofiilien asetukset, napsauta Tallenna. Voit synkronoida asetukset V800-harjoitustietokoneeseen painamalla FlowSync-ohjelman synkronointipainiketta.

Huomaa, että monien sisälajien, ryhmäliikuntalajien ja joukkuelajien lajiprofiileissa **Syke näytetään toisissa laitteissa** -asetus on oletuksena käytössä. Tämä tarkoittaa, että yhteensopivat, langatonta Bluetooth Smart -teknologiaa käyttävät laitteet, kuten kuntosalilaitteet, havaitsevat sykkeesi. Voit tarkistaa Polarin lajiprofiililuettelosta, missä lajiprofiileissa Bluetooth on oletuksena käytössä. Voit ottaa Bluetoothin käyttöön tai pois käytöstä lajiprofiilin asetuksissa.

MULTISPORT

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.

Tietoa multisport-harjoituksen aloittamisesta on kohdassa "Harjoituksen aloittaminen" sivulla 54

UINTI

V800 on vesitiivis 30 metriin asti, ja sitä voi käyttää uitaessa. H7-sykesensori havaitsee sykkeesi uinnin aikana ja käyttää GymLink-tiedonsiirtoa, sillä Bluetooth Smart® ei toimi vedessä. Huomaa, että GPS:n käytössä voi esiintyä häiriöitä uinnin aikana, ja tallennetut tiedot eivät ehkä ole yhtä tarkkoja kuin kuivalla maalla. GPS voi myös häiritä GymLink-tiedonsiirtoa ja aiheuttaa häiriöitä sykkeenmittaukseen uinnin aikana. Siksi on suositeltavaa sammuttaa GPS mitattaessa sykettä vedessä.

Vedessä sykkeenmittauksessa voi esiintyä häiriöitä, koska:

- EKG-signaalin voimakkuus on yksilöllinen ja voi vaihdella yksilöllisen kudosrakenteen mukaisesti. Ongelmia esiintyy tavallista enemmän, kun sykettä mitataan vedessä.
- Paljon klooria sisältävä allasvesi ja merivesi johtavat sähköä erittäin tehokkaasti. Näissä olosuhteissa sensorin elektrodit voivat mennä oikosulkuun, mikä estää EKG-signaalin havaitsemisen.
- Veteen hyppääminen tai lihasten voimakas liike kilpauinnin aikana voi siirtää sensorin kehollasi kohtaan, josta EKG-signaaleja ei havaita.

UINTIMETRIIKAT (ALLASUINTI)

Uintimetriikat auttavat analysoimaan uimaharjoituksia ja seuraamaan suorituksia ja edistystä pitkällä aikavälillä. Tilastoihin tallentuvat uitu matka, aika ja vauhti ja vedon nopeus, ja laite tunnistaa myös uintitekniikan. Lisäksi voit parantaa uintitekniikkaasi SWOLF-pisteiden perusteella.

Jotta tiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, varmista, että olet määrittänyt, kummassa kädessä pidät V800-laitetta. Tämä määritetään V800-laitteen kohdassa **Yleisasetukset**.

Uintimetriikat ovat käytössä ainoastaan Allasuinti-profiilissa. Allasuinti-profiili edellyttää, että V800-laiteohjelmiston versio on 1.2 tai uudempi.

UINTITEKNIIKAT

V800 tunnistaa uintitekniikan ja laskee tekniikkakohtaiset tilastot sekä koko harjoituksen kokonaistuloksen.

V800-laitteen tunnistamat tekniikat:

- Vapaauinti
- Selkäuinti
- Rintauinti
- Perhosuinti

VAUHTI JA MATKA

Vauhdin ja matkan mittaus perustuu altaan pituuteen, joten paikkansapitävien tietojen saamiseksi on varmistettava, että altaan pituus on asetettu oikein. V800 tunnistaa käännökset ja käyttää tietoja paikkansapitävien vauhti- ja matkatietojen määrittämiseen.

VEDON NOPEUS

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

SWOLF

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, mitä matalammat SWOLF-pisteesi tietylle matkalle ja uintitekniikalle ovat, sitä tehokkaammin uit.

SWOLF-pisteet ovat hyvin yksilöllisiä eikä niitä siksi pidä vertailla keskenään. Kyse on henkilökohtaisesta työkalusta, joka voi auttaa parantamaan ja hiomaan tekniikkaa ja löytämään optimaalisen tehokkuuden eri uintitekniikoille.

ALTAAN PITUUDEN VALITSEMINEN

On tärkeää valita oikea altaan pituus, sillä se vaikuttaa vauhdin, matkan ja vedon nopeuden laskentaan samoin kuin SWOLF-pisteisiin. Oletuspituudet ovat 25 metriä, 50 metriä ja 25 jaardia, mutta voit asettaa pituuden myös manuaalisesti haluttuun mittaan. Valittavissa oleva minimipituus on 20 metriä/jaardia.

Valittu altaan pituus näytetään harjoituksen aloitustilassa. Muuta pituutta pitämällä VALO-painiketta painettuna ja siirtymällä **Lajiprofiili**-pikavalikkoon. Valitse **Altaan pituus** ja määritä oikea pituus. Asetus voidaan vaihtaa myös kohdassa **Asetukset > Lajiprofiilit > Allasuinti > Altaan pituus**.

ALLASUINTIHARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START-painiketta ajannäyttötilassa ja siirry kohtaan Allasuintiprofiili
2. Varmista, että altaan pituus on oikein (näkyy näytössä).
3. Aloita harjoituksen tallentaminen painamalla START.

UINNIN JÄLKEEN

V800-laitteen harjoitusyhteenvedossa näet:

- Keski- ja maksimivauhdin (vauhti/100 metriä tai vauhti/100 jaardia).
- Kierrostiedot

- Uintitekniikkakohtaisen yhteenvedon, joka sisältää seuraavat:

    - Uintiaika
    - Keski- ja maksimisyke (jos käytössä on H7-sykesensori)
    - Keski- ja maksimivauhti (vauhti/100 metriä tai vauhti/100 jaardia)
    - Vetoja keskimäärin (vetoja/altaan pituus ja vetoja/minuuttia)

Harjoituksen jälkeen voit tarkastella uinnin yksityiskohtaisia tietoja Flow-verkkopalvelussa.

AVOVESIUINTI

Avovesiuinti-profiililla saat vapaauinnin uintitilastot myös avovesiuinnista. Kun profiili on käytössä, V800 tallentaa uimasi matkan, vauhtisi, vapaauinnin vetotiheyden ja reittisi. Reitti tallennetaan GPS:n avulla, ja näet sen Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa harjoituksen jälkeen.

Jotta tiedot olisivat mahdollisimman tarkkoja, varmista, että olet määrittänyt, kummassa kädessä pidät V800-laitetta. Tämä määritetään V800:n kohdassa **Yleisasetukset**.

UINTITEKNIIKAT

Vapaauinti on ainoa tekniikka, jonka avovesiuintiprofiili tunnistaa.

VAUHTI JA MATKA

V800 laskee uintilenkkisi vauhdin ja matkan GPS:n avulla.

VETOTIHEYS

Vetotiheys (kuinka monta vetoa uit minuutissa) lasketaan vapaauinnista.

AVOVESIUINTIHARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa ja selaa Avovesiuinti-profiiliin.
2. Aloita harjoituksen tallentaminen painamallaALOITA.

UINNIN AIKANA

Uinnin aikana näytössä näytetään seuraavat tiedot:

- Matka
- Vauhti
- Aika
- Vetotiheys (vapaauinti)
- Syke ja sykealueet

Voit muokata näytössä näytettäviä tietoja Flow-verkkopalvelun lajiprofiiliosiossa.

UINNIN JÄLKEEN

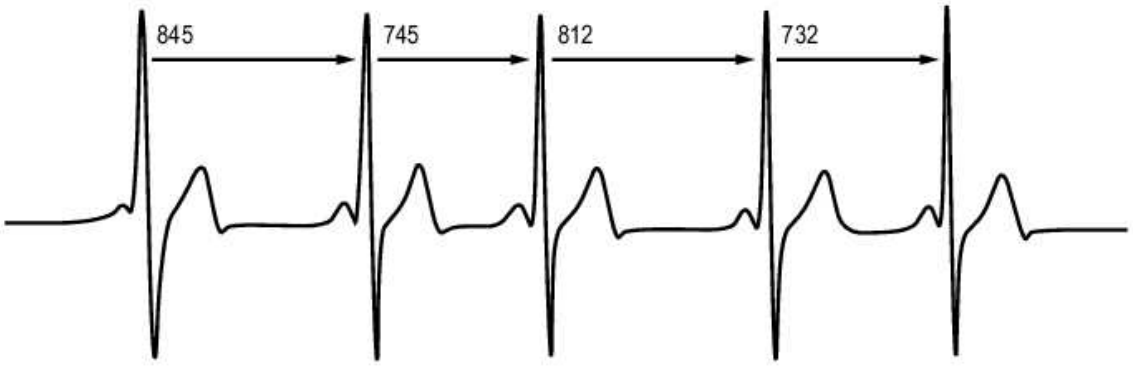
V800:n harjoitusyhteenvedossa näet seuraavat tiedot:

- Uintiaika
- Keski- ja maksimisyke (jos käytössä on H7-sykesensori)
- Keski- ja maksimivauhti (vauhti / 100 metriä tai vauhti / 100 jaardia)
- Vapaauinnin keskimääräinen ja maksimaalinen vetotiheys
- Matka

Harjoituksen jälkeen voit tarkastella reittiäsi kartalla ja uinnin yksityiskohtaisia tietoja Flow-sovelluksessa ja -verkkopalvelussa.

R-R-TALLENNUS

R-R-tallennus tallentaa R-R-intervallit eli peräkkäisten sydämenlyöntien väliset ajat. Syke vaihtelee joka sydämenlyönnillä. Sykevälivaihtelu (HRV) tarkoittaa R-R-intervallien välistä vaihtelua. R-R-tallennusominaisuuden avulla voit tallentaa R-R-intervalleja tutkimus- tai valmennustarkoituksiin kerryttämättä harjoitustietoja.



R-R-TALLENNUKSEN SUORITTAMINEN

Suorita R-R-tallennus seuraavasti:

1. Pue sykesensori yllesi ja siirry kohtaan **Testit > R-R-tallennus > Aloita tallennus** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. **Etsitään sykettä** tulee näyttöön. Tallennus alkaa, kun **Syke löydetty** tulee näyttöön.
3. Lopeta tallennus pitämällä BACK (takaisin)-painiketta painettuna.

TESTITULOKSET

Näet tuloksen, kun olet lopettanut tallennuksen. Tuloksessa näkyvät

- kesto
- aloitusaika
- lopetusaika
- minimisyke
- maksimisyke
- keskisyke

Kun olet synkronoinut R-R-tallennuksen tulokset Flow-verkkopalveluun, voit viedä ne kolmansien osapuolten palveluihin tarkempaa analysointia varten.

POLAR *BLUETOOTH*® SMART -JUOKSUSENSORI

JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Varmista, että juoksusensori on kiinnitetty kenkään oikein. Lisätietoja juoksusensorin asetusten määrittämisestä on juoksusensorin käyttöohjeessa.

Juoksusensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Kosketa juoksusensoria V800-harjoitustietokoneella ja odota sensorin löytymistä.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar RUN xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä juoksusensoria.
3. Kun juoksusensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

JUOKSUSENSORI KALIBROIMINEN

Juoksusensorin kalibroiminen parantaa nopeuden/vauhdin ja matkan mittauksen tarkkuutta. On suositeltavaa, että kalibroit juoksusensorin seuraavissa tapauksissa: ennen kuin käytät sitä ensimmäisen kerran, jos juoksutyylissäsi tapahtuu merkittäviä muutoksia tai jos juoksusensorin paikka kengässä muuttuu hyvin paljon (esim. jos sinulla on uudet juoksukengät tai jos vaihdat sensorin oikeasta kengästäsi vasempaan). Juokse kalibroinnin aikana normaalilla juoksunopeudellasi. Jos vaihtelet juoksunopeuttasi, kalibrointi tulisi suorittaa keskimääräisellä nopeudella. Voit kalibroida juoksusensorin manuaalisesti tai automaattisesti.

Kun käytät harjoitellessasi juoksusensoria, voit valita nopeuden mittaamiseen joko GPS:n tai juoksusensorin. Voit valita tämän siirtymällä kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Valitse sitten **Juoksusensori** tai **GPS**.

MANUAALINEN KALIBROINTI

Manuaalinen kalibrointi voidaan tehdä kahdella tavalla. Voit juosta tuntemasi matkan ja asettaa tarkan matkan **Pikavalikossa**. Vaihtoehtoisesti voit asettaa kalibrointikertoimen manuaalisesti, jos tiedät tarkan matkan antavan kertoimen.

TARKAN KIERROSPITUUDEN ASETTAMINEN

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti asettamalla tarkan kierrospituuden, valitse **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta tarkka kierrospituus**

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA ajannäyttötilassa ja siirry kohtaan Juoksuprofiili
2. Aloita harjoitus ja juokse yli 400 metrin pituinen matka.
3. Kun olet juossut matkan, mittaa kierrosaika painamalla ALOITA.
4. Siirry pikavalikkoon pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta tarkka kierrospituus**
5. Aseta todellinen juoksemasi matka. Kalibrointikerroin päivitetään.

KERTOIMEN ASETTAMINEN

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti asettamalla kertoimen, valitse **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta kerroin**: Jos tiedät jo kertoimen, jolla saat tarkat matkatiedot. **Kalibroitu. Kalibrointikerroin: xxxx** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Manuaalinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen**.

AUTOMAATTINEN KALIBROINTI

Juoksusensori kalibroidaan automaattisesti GPS-tietojen perusteella, ja kalibrointi tapahtuu automaattisesti.Nykyinen vauhti, askelpituus ja kumulatiivinen matka päivitetään ja näytetään oikein automaattisen kalibroinnin jälkeen. Nopeus näkyy harmaana, kunnes olet kulkenut kalibrointiin tarvittavan matkan. Jos kalibroit juoksusensorin myöhemmin manuaalisesti, kalibrointitulos kirjoitetaan GPS-tietoihin perustuvan kalibrointikertoimen päälle.

Automaattinen kalibrointi suoritetaan kaksi kertaa ja saatujen kahden kalibrointikertoimen keskiarvoa käytetään. Seuraavassa harjoituksessasi käytetään edellisen kalibrointikertoimen ja seuraavan harjoituksesi aikana saamasi kalibrointikertoimen keskiarvoa.

Automaattinen kalibrointi alkaa 100 metrin kuluttua. Seuraavien ehtojen on täytyttävä 500 metrin kalibrointimatkan aikana.

- Käytettävissä on oltava vähintään kuusi satelliittia.
- Nopeuden on oltava vähintään 7 km/h.
- Nousun ja laskun on oltava alle 30 metriä.

Varmista tarkin kalibrointitulos erilaisia alustoja (esim. maantietä, polkua ja juoksumattoa) varten käyttämällä kullakin alustalla eri lajiprofiilia.

Jos haluat kalibroida juoksusensorin automaattisesti, valitse

- **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**

Automaattinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**.

ASKELTIHEYS JA ASKELPITUUS

Askeltiheys* tarkoittaa sitä, kuinka monta kertaa jalka, jossa juoksusensori on, osuu maahan minuutissa. Askelpituus* on yhden askeleen keskimääräinen pituus. Se on oikean ja vasemman jalan välinen etäisyys niiden osuessa maahan. Juoksunopeus = 2 * askelpituus * askeltiheys. On kaksi tapaa juosta nopeammin: jalkojen liikuttaminen nopeammalla askeltiheydellä tai pidempien askelten ottaminen. Huipputason pitkänmatkanjuoksijat juoksevat tyypillisesti suurella askeltiheydellä (85–95). Ylämäissä tyypilliset askeltiheysarvot ovat pienemmät. Alamäissä ne ovat suuremmat. Juoksijat säätelevät nopeuttaan askelpituudella: askelpituus kasvaa, kun nopeuskin kasvaa. Silti yksi tavallisimmista aloittelevien juoksijoiden tekemistä virheistä on ylipitkin askelin juokseminen. Luonnollinen, vaivattomimmalta tuntuva askelpituus on tehokkain. Nopeuden parantaminen kilpailuja varten onnistuu vahvistamalla jalkalihaksia, jolloin ne vievät eteenpäin pidemmin askelin.

Myös askeltiheyden tehokkuuden maksimointiin tulisi panostaa. Askeltiheys ei kehity helposti, mutta oikeanlaisen harjoittelun tuloksena on mahdollista säilyttää se koko juoksun ajan ja siten maksimoida suoritus. Askeltiheyden kehittäminen edellyttää hermojen ja lihasten välisten yhteyksien harjoittamista kohtuullisen usein. Yhdestä askeltiheysharjoituksesta viikossa on hyvä aloittaa. Sisällytä jonkin verran askeltiheysharjoittelua loppuviikolle. Pitkiin ja rauhallisiin juoksuihin voi silloin tällöin liittää osuuksia, joilla askeltiheys on suurempi. Hyvä tapa kehittää askelpituutta on tehdä erikoisvoimaharjoittelua, kuten mäki- tai porrasjuoksua tai pehmeässä hiekassa juoksemista. Kuuden viikon voimaharjoittelua sisältävän harjoittelujakson aikana askelpituuden tulisi kehittyä huomattavasti. Myös kokonaisnopeuden pitäisi parantua merkittävästi, jos harjoitteluun yhdistetään jalkojen nopeusharjoituksia (kuten lyhyitä askeleita parhaalla 5 km:n vauhdilla).

POLAR *BLUETOOTH*® SMART -JUOKSUSENSORI

JUOKSUSENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Varmista, että juoksusensori on kiinnitetty kenkään oikein. Lisätietoja juoksusensorin asetusten määrittämisestä on juoksusensorin käyttöohjeessa.

Juoksusensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Kosketa juoksusensoria V800-harjoitustietokoneella ja odota sensorin löytymistä.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar RUN xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä juoksusensoria.
3. Kun juoksusensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

JUOKSUSENSORI KALIBROIMINEN

Juoksusensorin kalibroiminen parantaa nopeuden/vauhdin ja matkan mittauksen tarkkuutta. On suositeltavaa, että kalibroit juoksusensorin seuraavissa tapauksissa: ennen kuin käytät sitä ensimmäisen kerran, jos juoksutyylissäsi tapahtuu merkittäviä muutoksia tai jos juoksusensorin paikka kengässä muuttuu hyvin paljon (esim. jos sinulla on uudet juoksukengät tai jos vaihdat sensorin oikeasta kengästäsi vasempaan). Juokse kalibroinnin aikana normaalilla juoksunopeudellasi. Jos vaihtelet juoksunopeuttasi, kalibrointi tulisi suorittaa keskimääräisellä nopeudella. Voit kalibroida juoksusensorin manuaalisesti tai automaattisesti.

Kun käytät harjoitellessasi juoksusensoria, voit valita nopeuden mittaamiseen joko GPS:n tai juoksusensorin. Voit valita tämän siirtymällä kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Valitse sensori nopeuden mittaamiseen**. Valitse sitten **Juoksusensori** tai **GPS**.

MANUAALINEN KALIBROINTI

Manuaalinen kalibrointi voidaan tehdä kahdella tavalla. Voit juosta tuntemasi matkan ja asettaa tarkan matkan **Pikavalikossa**. Vaihtoehtoisesti voit asettaa kalibrointikertoimen manuaalisesti, jos tiedät tarkan matkan antavan kertoimen.

TARKAN KIERROSPITUUDEN ASETTAMINEN

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti asettamalla tarkan kierrospituuden, valitse **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta tarkka kierrospituus**

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA ajannäyttötilassa ja siirry kohtaan Juoksuprofiili
2. Aloita harjoitus ja juokse yli 400 metrin pituinen matka.
3. Kun olet juossut matkan, mittaa kierrosaika painamalla ALOITA.
4. Siirry pikavalikkoon pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta tarkka kierrospituus**
5. Aseta todellinen juoksemasi matka. Kalibrointikerroin päivitetään.

KERTOIMEN ASETTAMINEN

Jos haluat kalibroida juoksusensorin manuaalisesti asettamalla kertoimen, valitse **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen > Aseta kerroin**: Jos tiedät jo kertoimen, jolla saat tarkat matkatiedot. **Kalibroitu. Kalibrointikerroin: xxxx** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

Manuaalinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Manuaalinen**.

AUTOMAATTINEN KALIBROINTI

Juoksusensori kalibroidaan automaattisesti GPS-tietojen perusteella, ja kalibrointi tapahtuu automaattisesti.Nykyinen vauhti, askelpituus ja kumulatiivinen matka päivitetään ja näytetään oikein automaattisen kalibroinnin jälkeen. Nopeus näkyy harmaana, kunnes olet kulkenut kalibrointiin tarvittavan matkan. Jos kalibroit juoksusensorin myöhemmin manuaalisesti, kalibrointitulos kirjoitetaan GPS-tietoihin perustuvan kalibrointikertoimen päälle.

Automaattinen kalibrointi suoritetaan kaksi kertaa ja saatujen kahden kalibrointikertoimen keskiarvoa käytetään. Seuraavassa harjoituksessasi käytetään edellisen kalibrointikertoimen ja seuraavan harjoituksesi aikana saamasi kalibrointikertoimen keskiarvoa.

Automaattinen kalibrointi alkaa 100 metrin kuluttua. Seuraavien ehtojen on täytyttävä 500 metrin kalibrointimatkan aikana.

- Käytettävissä on oltava vähintään kuusi satelliittia.
- Nopeuden on oltava vähintään 7 km/h.
- Nousun ja laskun on oltava alle 30 metriä.

Varmista tarkin kalibrointitulos erilaisia alustoja (esim. maantietä, polkua ja juoksumattoa) varten käyttämällä kullakin alustalla eri lajiprofiilia.

Jos haluat kalibroida juoksusensorin automaattisesti, valitse

- **Asetukset > Lajiprofiilit > Juoksu > Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**

Automaattinen kalibrointi voidaan suorittaa myös harjoittelun aikana juoksusensorin ollessa käytössä. Avaa **Pikavalikko** pitämällä VALO-painiketta painettuna ja valitse **Juoksusensori > Kalibrointi > Automaattinen**.

ASKELTIHEYS JA ASKELPITUUS

Askeltiheys* tarkoittaa sitä, kuinka monta kertaa jalka, jossa juoksusensori on, osuu maahan minuutissa. Askelpituus* on yhden askeleen keskimääräinen pituus. Se on oikean ja vasemman jalan välinen etäisyys niiden osuessa maahan. Juoksunopeus = 2 * askelpituus * askeltiheys. On kaksi tapaa juosta nopeammin: jalkojen liikuttaminen nopeammalla askeltiheydellä tai pidempien askelten ottaminen. Huipputason pitkänmatkanjuoksijat juoksevat tyypillisesti suurella askeltiheydellä (85–95). Ylämäissä tyypilliset askeltiheysarvot ovat pienemmät. Alamäissä ne ovat suuremmat. Juoksijat säätelevät nopeuttaan askelpituudella: askelpituus kasvaa, kun nopeuskin kasvaa. Silti yksi tavallisimmista aloittelevien juoksijoiden tekemistä virheistä on ylipitkin askelin juokseminen. Luonnollinen, vaivattomimmalta tuntuva askelpituus on tehokkain. Nopeuden parantaminen kilpailuja varten onnistuu vahvistamalla jalkalihaksia, jolloin ne vievät eteenpäin pidemmin askelin.

Myös askeltiheyden tehokkuuden maksimointiin tulisi panostaa. Askeltiheys ei kehity helposti, mutta oikeanlaisen harjoittelun tuloksena on mahdollista säilyttää se koko juoksun ajan ja siten maksimoida suoritus. Askeltiheyden kehittäminen edellyttää hermojen ja lihasten välisten yhteyksien harjoittamista kohtuullisen usein. Yhdestä askeltiheysharjoituksesta viikossa on hyvä aloittaa. Sisällytä jonkin verran askeltiheysharjoittelua loppuviikolle. Pitkiin ja rauhallisiin juoksuihin voi silloin tällöin liittää osuuksia, joilla askeltiheys on suurempi. Hyvä tapa kehittää askelpituutta on tehdä erikoisvoimaharjoittelua, kuten mäki- tai porrasjuoksua tai pehmeässä hiekassa juoksemista. Kuuden viikon voimaharjoittelua sisältävän harjoittelujakson aikana askelpituuden tulisi kehittyä huomattavasti. Myös kokonaisnopeuden pitäisi parantua merkittävästi, jos harjoitteluun yhdistetään jalkojen nopeusharjoituksia (kuten lyhyitä askeleita parhaalla 5 km:n vauhdilla).

POLAR SPEED SENSOR *BLUETOOTH*® SMART

NOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Varmista, että nopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja nopeussensorin asentamisesta on nopeussensorin käyttöohjeessa.

Nopeussensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta ajannäyttötilassa.
2. V800 alkaa etsiä nopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar SPD xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
5. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1** tai **Pyörä 2**. Vahvista painamalla START (aloita)-painiketta.
6. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön. Aseta koko ja paina START (aloita)-painiketta.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä nopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä rengasta muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Kun nopeussensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Paina START (aloita)-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
6. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1** tai **Pyörä 2**. Vahvista painamalla START (aloita)-painiketta.
7. **Aseta rengaskoko** tulee näyttöön. Aseta koko ja paina START (aloita)-painiketta.

RENGASKOON MITTAAMINEN

Rengaskoko on määritettävä, jotta varmistetaan pyöräilytietojen paikkansapitävyys. Pyörän rengaskoko voidaan määrittää kahdella tavalla:

Tapa 1

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

ETRTO	Renkaan halkaisija (tuumina)	Rengaskoon asetus (mm)
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

Tapa 2

- 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.

POLAR-POLJINNOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

POLJINNOPEUSSENSORIN YHDISTÄMINEN V800-HARJOITUSTIETOKONEESEEN

Varmista, että poljinnopeussensori on asennettu oikein. Lisätietoja poljinnopeussensorin asentamisesta on poljinnopeussensorin käyttöohjeessa.

Poljinnopeussensori voidaan yhdistää V800-harjoitustietokoneeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla START (aloita)-painiketta ajannäyttötilassa.
2. V800 alkaa etsiä poljinnopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar CAD xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
5. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1** tai **Pyörä 2**. Vahvista painamalla START (aloita)-painiketta.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkkaa > Yhdistä muu laite** ja paina START (aloita)-painiketta.
2. V800 alkaa etsiä poljinnopeussensoria. Aktivoi sensori pyörittämällä kampea muutaman kerran. Sensorissa vilkkuva punainen valo ilmoittaa, että laite on aktivoitu.
3. Kun poljinnopeussensori löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Paina START (aloita)-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.
6. **Sensori liitetty:** tulee näyttöön. Valitse **Pyörä 1** tai **Pyörä 2**. Vahvista painamalla START (aloita)-painiketta.

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

KÉO POWERIN YHDISTÄMINEN V800-LAITTEESEEN

Ennen kuin yhdistät Kéo Powerin, varmista, että olet asentanut sen oikein. Tietoa poljinten ja lähetinten asentamisesta on tuotepakkauksessa toimitetussa Polar LOOK Kéo Power -käyttöohjeessa ja ohjevideossa.

Molemmat sensorit on yhdistettävä erikseen, joten Kéo Powerin käyttöönoton yhteydessä yhdistäminen on tehtävä kaksi kertaa. Kun olet yhdistänyt ensimmäisen lähettimen, voit yhdistää toisen välittömästi valitsemalla sen luettelosta. Tarkista lähettimien takakannessa olevan ID:n perusteella, että molemmat lähettimet on yhdistetty.

Kéo Power voidaan yhdistää V800-laitteeseen kahdella tavalla:

1. Siirry harjoituksen aloitustilaan painamalla ALOITA-painiketta ajannäyttötilassa.
2. Aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia.
3. Laitteen ID **Yhdistä Polar PWR xxxxxxxx** tulee näyttöön. Valitse **Kyllä**.
4. **Yhdistäminen valmis** tulee näyttöön, kun yhdistäminen on suoritettu loppuun.

tai

1. Siirry kohtaan **Yleisasetukset > Yhdistä ja synkronoi > Yhdistä muu laite** ja paina ALOITA-painiketta.
2. Aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia. V800 alkaa etsiä Kéo Poweria.
3. Kun se löytyy, näyttöön tulee teksti **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Paina ALOITA-painiketta. **Yhdistetään** tulee näyttöön.
5. **Yhdistäminen suoritettu** tulee näyttöön, kun toiminto on suoritettu loppuun.

V800:N POLJINTEHOASETUKSET

Mukauta poljintehoasetukset omien harjoitustarpeidesi mukaisiksi. Jos haluat muokata poljintehoasetuksia, siirry kohtaan **Asetukset > Lajiprofiilit**, valitse muokattava profiili ja valitse **Poljintehoasetukset**.

Kohdassa **Poljintehoasetukset** on seuraavat asetukset:

- **Poljintehonäkymä**: Valitse **Wattia (W)**, **Wattia/kg (W/kg)** tai **% FTP-arvosta**.
- **Poljinteho, liukuva keskiarvo**: Määritä, kuinka usein poljintehotietoja tallennetaan. Valitse 1 sekunti tai 3, 5, 10, 15, 30 tai 60 sekuntia.
- **Aseta funktionaalinen kynnysteho**: Aseta funktionaalinen kynnystehoarvosi. Asetus voidaan valita väliltä 60–600 wattia.
- **Tarkista tehoalueiden rajat**: Tarkista tehoalueiden rajasi.

KÉO POWERIN KALIBROINTI

Kalibroi Kéo Power ennen harjoituksen aloittamista. Se kalibroituu automaattisesti aina, kun lähettimet aktivoituvat ja V800 löydetään. Kalibrointi kestää pari sekuntia.

Harjoittelupaikan lämpötila vaikuttaa kalibroinnin tarkkuuteen, joten pyörän lämpötilan on annettava tasaantua ennen kalibroinnin aloittamista.

Kéo Powerin kalibrointi:

1. Aktivoi lähettimet pyörittämällä kampia ja aloita kalibrointi siirtymällä V800:n harjoituksen aloitustilaan.
2. Pidä pyörä pystysuorassa ja kammet paikoillaan, kunnes kalibrointi on suoritettu loppuun.

Varmista, että kalibrointi suoritetaan oikein:

- Älä kuormita polkimia kalibroinnin aikana.
- Älä keskeytä kalibrointia.

Kun kalibrointi on valmis, vihreä LED-valo vilkkuu lähettimissä, ja voit aloittaa harjoituksen.

V800-HARJOITUSTIETOKONEEN HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar V800 -harjoitustietokonetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

V800

Pidä harjoitustietokone puhtaana. Pyyhi lika harjoitustietokoneesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoitustietokonetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Tarkista aina harjoitustietokoneen USB-portin käyttämisen jälkeen, onko liittimessä hiuksia, pölyä tai muuta likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä liitäntänastat kevyesti kuivalla puhdistusliinalla (samanlaisella, jolla puhdistetaan lasipintoja). Hiukset, pöly ja muu lika voidaan poistaa liittimen kolosta hammastikulla. Huuhtele USB-liitin haalealla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta vaatteista voi irrota tummaa väriä, joka saattaa värjätä sinistä V800-laitetta.

Käyttölämpötila on -10 °C ... +50 °C

SYKESENSORI

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

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

ⓘ Pesuohjeet ovat kiinnitysvyön lapussa.

JUOKSUSENSORI *BLUETOOTH*® SMART, NOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART JA POLJINNOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

Puhdista sensorit miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtele puhtaalla vedellä. Älä pese sensoreita painepesurilla, jotta ne pysyvät vesitiiviinä. Älä upota nopeussensoria, poljinnopeussensoria tai juoksusensoria veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja). Vältä sensoreihin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoriyksiköitä.

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoitustietokone ja sensorit viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

On suositeltavaa pitää harjoitustietokone osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoitustietokonetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

HUOLTO

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

V800-HARJOITUSTIETOKONEEN HUOLTAMINEN

Muiden elektronisten laitteiden tapaan myös Polar V800 -harjoitustietokonetta on käsiteltävä huolellisesti. Seuraavat ehdotukset auttavat täyttämään takuun vaatimukset ja nauttimaan tuotteesta monien vuosien ajan.

V800

Pidä harjoitustietokone puhtaana. Pyyhi lika harjoitustietokoneesta kostealla paperipyyhkeellä. Älä pese harjoitustietokonetta painepesurilla, jotta se pysyy vesitiiviinä. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja, kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja.

Tarkista aina harjoitustietokoneen USB-portin käyttämisen jälkeen, onko liittimessä hiuksia, pölyä tai muuta likaa. Poista mahdollinen lika pyyhkimällä liitäntänastat kevyesti kuivalla puhdistusliinalla (samanlaisella, jolla puhdistetaan lasipintoja). Hiukset, pöly ja muu lika voidaan poistaa liittimen kolosta hammastikulla. Huuhtele USB-liitin haalealla vedellä jokaisen harjoituksen jälkeen.

Kosteuden ja kovan hankauksen vaikutuksesta vaatteista voi irrota tummaa väriä, joka saattaa värjätä sinistä V800-laitetta.

Käyttölämpötila on -10 °C ... +50 °C

SYKESENSORI

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

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

ⓘ Pesuohjeet ovat kiinnitysvyön lapussa.

JUOKSUSENSORI *BLUETOOTH*® SMART, NOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART JA POLJINNOPEUSSENSORI *BLUETOOTH*® SMART

Puhdista sensorit miedolla saippua-vesiliuoksella ja huuhtele puhtaalla vedellä. Älä pese sensoreita painepesurilla, jotta ne pysyvät vesitiiviinä. Älä upota nopeussensoria, poljinnopeussensoria tai

juoksusensoria veteen. Älä käytä puhdistamiseen alkoholia tai hankaavia materiaaleja (kuten teräsvillaa tai puhdistuskemikaaleja). Vältä sensoreihin kohdistuvia kovia iskuja, sillä ne voivat vaurioittaa sensoriyksiköitä.

SÄILYTTÄMINEN

Säilytä harjoitustietokone ja sensorit viileässä ja kuivassa paikassa. Älä säilytä niitä kosteassa, hengittämättömässä (muovikassissa tai urheilukassissa) tai sähköä johtavassa materiaalissa (märkä pyyhe). Älä jätä harjoitustietokonetta pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen esimerkiksi autoon tai pyörän pidikkeeseen.

On suositeltavaa pitää harjoitustietokone osittain tai täysin ladattuna. Akun varaus purkautuu hitaasti säilytyksen aikana. Jos aiot säilyttää harjoitustietokonetta käyttämättömänä useiden kuukausien ajan, on suositeltavaa ladata akku muutaman kuukauden välein. Tämä pidentää akun käyttöikää.

Kuivaa ja säilytä kiinnitysvyö ja lähetinyksikkö erillään. Tämä pidentää sykesensorin pariston käyttöikää. Säilytä sykesensori viileässä ja kuivassa paikassa. Hapettumisen välttämiseksi sykesensoria ei kannata säilyttää märkänä esimerkiksi hengittämättömästä materiaalista valmistetussa urheilukassissa. Älä jätä sykesensoria pitkäksi aikaa suoraan auringonpaisteeseen.

HUOLTO

Suosittelemme, että tuotetta huolletaan sen kahden vuoden takuuaikana ainoastaan valtuutetuissa Polar-huoltopisteissä. Takuu ei kata valtuuttamattomasta huollosta johtuvia suoria tai välillisiä vahinkoja. Lisätietoja on kohdassa Rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu.

Kaikkien Polar-huoltopisteiden yhteystiedot löydät osoitteesta www.polar.com/fi/tuki ja maakohtaisilta sivustoilta.

Polar-tilin käyttäjätunnuksena on aina oma sähköpostiosoitteesi. Sama käyttäjänimi ja salasana toimivat Polar-tuotteiden rekisteröinnissä, Polar Flow -verkkopalvelussa ja -sovelluksessa, Polar-keskustelupalstalla ja uutiskirjeen rekisteröinnissä.

TEKNISET TIEDOT

V800

Akkutyyppi:	350 mAh:n ladattava litiumpolymeeriakku
Kestoaika:	Enintään 13 tuntia (jatkuva harjoittelu) sykkeenmittauksella ja GPS-tallennuksen asetuksen ollessa Hyvä tarkkuus, enintään 20 tuntia (jatkuva harjoittelu) sykkeenmittauksella ja GPS-tallennuksen

	asetuksen ollessa Keskitason tarkkuus, enintään 50 tuntia (jatkuva harjoittelu) sykkeenmittauksella GPS:n virransäästötilassa, noin 30 päivää ajannäyttötilassa.
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Harjoitustietokoneen materiaalit:	ABS + GF, PC/ABS-muoviseos, alumiiniseos, ruostumaton teräs, Gorilla lasi -näyttö
Rannekkeen ja soljen materiaalit:	Termoplastinen polyuretaani, ruostumaton teräs, alumiiniseos
Kellon tarkkuus:	Tarkempi kuin ± 0,5 sekuntia/pv 25 °C:n lämpötilassa
GPS:n tarkkuus:	matka +/- 2 %, nopeus +/- 2 km/h
Korkeusmittauksen tarkkuus:	1 m
Nousun/laskun tarkkuus:	5 m
Enimmäiskorkeus:	9000 m
Näytteenottotaajuus:	1 s GPS-tallennuksen asetuksen ollessa Hyvä tarkkuus, 30 s GPS-tallennuksen asetuksen ollessa Keskitason tarkkuus, 60 s GPS:n virransäästötilassa.
Sykkeenmittauksen mittaustarkkuus:	± 1 prosentti tai 1 lyönti minuutissa, kumpi tahansa on suurempi. Tarkkuusarvo pätee vakaissa olosuhteissa.
Sykkeenmittausalue:	15–240 bpm
Nopeusnäyttöalue:	0–36 km/h, kun nopeuden mittaukseen käytetään Polar juoksusensoria 0–127 km/h, kun nopeuden mittaukseen käytetään Polar nopeussensoria 0–399 km/h, kun nopeuden mittaukseen käytetään GPS-toimintoa
Vesitiiviys:	30 m

Muistin kapasiteetti:	60 tuntia harjoituksia, joissa on GPS- ja syketiedot
Näytön tarkkuus:	128 x 128

SYKESENSORI

Paristotyyppi:	CR 2025
Paristokannen tiivisterengas:	O-rengas 20,0 x 1,0, materiaali FPM
Toimintalämpötila:	-10 °C – +50 °C
Lähetinyksikön materiaali:	Polyamidi
Kiinnitysvyön materiaali:	38 % polyamidia, 29 % polyuretaania, 20 % elastaania, 13 % polyesteria
Vesitiiviys:	30 m

Käyttää langatonta Bluetooth® Smart -teknologiaa ja GymLink-tiedonsiirtotekniikkaa.

POLAR FLOWSYNC -OHJELMA

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

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR FLOW -MOBIILISOVELLUKSEN YHTEENSOPIVUUS

Tarkista uusimmat yhteensopivuustiedot osoitteessa support.polar.com.

POLAR-TUOTTEIDEN VESITIIVIYS

Useimpia Polar-tuotteita voi käyttää uidessa. Ne eivät kuitenkaan ole sukellusmittareita. Älä paina laitteen painikkeita veden alla, jotta laite pysyy vesitiiviinä.

Ranteesta tehtävällä sykkeenmittauksella varustetut Polar-laitteet soveltuvat uimiseen ja kylpemiseen. Ne mittaavat aktiivisuustietoja ranteesi liikkeestä myös uidessasi. Testeissämme olemme kuitenkin havainneet, että ranteesta tehtävä sykkeenmittaus ei toimi ihanteellisella tavalla vedessä, joten ranteesta tehtävää sykkeenmittausta ei suositella uintiin.

Kelloteollisuudessa vesitiiviys ilmoitetaan yleensä metreinä, mikä tarkoittaa siinä syvyydessä vallitsevaa staattista vedenpainetta. Polar käyttää samaa merkintätapaa. Polar-tuotteiden vesitiiviys on testattu

kansainvälisen **ISO 22810**- tai **IEC60529** -standardin mukaisesti. Jokainen Polar-laite, jossa on merkintä vesitiiviydestä, testataan ennen toimitusta. Näin varmistetaan, että ne kestävät vedenpaineen.

Polar-tuotteet on jaettu neljään luokkaan vesitiiviyden mukaan. Tarkista oman Polar-tuotteesi vesitiiviyskategoria sen takakannesta ja vertaa sitä alla olevaan taulukkoon. Huomioithan, ettei taulukkoa voi välttämättä soveltaa muiden valmistajien tuotteisiin.

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

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

PARISTOT JA AKUT

Polar V800 -harjoitustietokoneessa on sisäinen, ladattava akku. Ladattavia akkuja ei voi ladata uudelleen loputtomasti. Akun voi ladata ja sen varaus voi tyhjentyä yli 300 kertaa, ennen kuin pariston kapasiteetissa näkyy merkittävää heikentymistä. Latauskertojen enimmäismäärä riippuu myös käytöstä ja käyttöolosuhteista. Älä lataa märkänä. Älä lataa akkua alle -10 °C:n tai yli +50 °C:n lämpötiloissa.

Polar suosittelee, että tuotteen käyttöiän päätyttyä minimoit jätteistä ympäristölle ja ihmiselle aiheutuvat haitat noudattamalla paikallisia jätteidenkäsittelymääräyksiä ja hyödyntämällä elektronisten laitteiden lajittelua mahdollisuuksien mukaan. Älä hävitä tätä tuotetta lajittelemattoman yhdyskuntajätteen mukana.

Polar H7 -sykesensorissa on käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo. Voit vaihtaa pariston itse noudattamalla huolellisesti ohjeita, jotka ovat kohdassa "Sykesensorin pariston vaihtaminen" alapuolella

Nopeussensorin *Bluetooth* Smart® ja poljinnopeussensorin *Bluetooth* Smart® paristoja ei voi vaihtaa. Polar on suunnitellut sensorit tiivisrakenteisiksi, jotta ne toimisivat luotettavasti mahdollisimman pitkään. Sensoreissa on pitkäikäiset paristot. Voit ostaa uuden sensorin valtuutetusta Polar-huoltopisteestä tai -jälleenmyyjältä.

Polar-juoksusensorin *Bluetooth* Smart® paristoa koskevat tiedot ovat tuotteen käyttöohjeessa.

Pidä paristot poissa lasten ulottuvilta. Jos paristo niellään, ota välittömästi yhteyttä lääkäriin. Paristojen hävittämisessä tulee noudattaa paikallisia jätehuoltomääräyksiä.

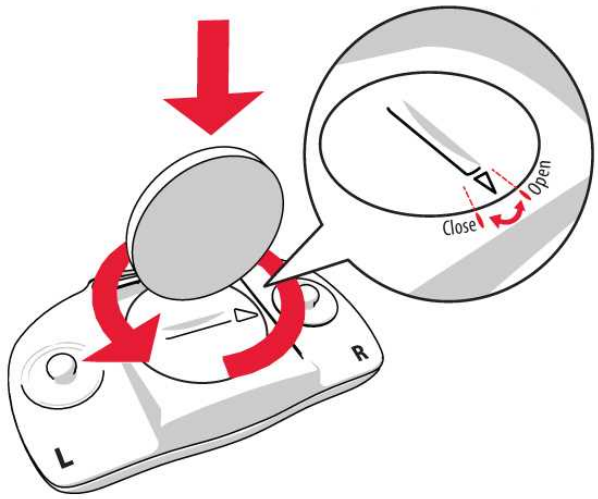
SYKESENSORIN PARISTON VAIHTAMINEN

Voit vaihtaa sykesensorin pariston itse noudattamalla huolellisesti seuraavia ohjeita:

Varmista paristoa vaihtaessasi, ettei tiivisterengas ole vahingoittunut. Vahingoittunut tiivisterengas on vaihdettava uuteen. Tiiviste-/paristosettejä on saatavana Polar-jälleenmyyjiltä ja valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa ja Kanadassa tiivisteitä on saatavissa valtuutetuista Polar-huoltopisteistä. Yhdysvalloissa tiivisterengas-/paristosarjoja voi ostaa myös osoitteesta www.shoppolar.com.

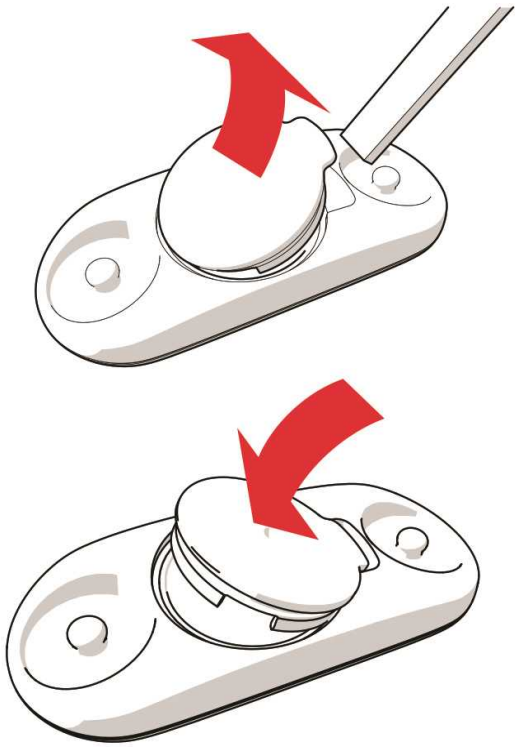
Älä tartu uuteen, täyteen ladattuun paristoon samanaikaisesti sen molemmilta puolilta metallisilla tai sähköä johtavilla työkaluilla, kuten pinseteillä. Tämä saattaa aiheuttaa oikosulun paristossa, jolloin se tyhjenee tavallista nopeammin. Oikosulut eivät yleensä vahingoita paristoa, mutta ne voivat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

H7



1. Avaa paristotilan kansi kääntämällä sitä kolikolla vastapäivään OPEN-asentoon.
2. Aseta paristo (CR 2025) kanteen positiivinen (+) napa kantta vasten. Varmista, että tiivisterengas on urassa. Näin varmistat kannen vesitiiviyden.
3. Paina kansi takaisin lähetinyksikköön.
4. Sulje kansi kääntämällä sitä kolikolla myötäpäivään CLOSE-asentoon.

H10



1. Avaa paristotilan kansi pienellä talttapäisellä työkalulla.
2. Poista vanha paristo paristotilan kannesta.
3. Aseta uusi paristo (CR2025) kanteen negatiivinen (-) puoli ulospäin.
4. Kohdista paristotilan kannessa oleva uloke lähetinyksikössä olevaan uraan ja paina kansi takaisin paikalleen. Kansi napsahtaa kiinni.

⚠ Vääränlaisen pariston käyttö aiheuttaa räjähdysvaaran.

HUOMIOITAVAA

Polar V800 kertoo suorituksestasi. Harjoitustietokone on suunniteltu ilmaisemaan fyysinen rasitus- ja palautumistasosi harjoituksen aikana ja sen jälkeen. Se mittaa sykkeen, nopeuden ja matkan. Se mittaa myös askeltiheyttä käytettäessä Polar-juoksusensoria *Bluetooth*® Smart ja poljinnopeutta käytettäessä Polar-poljinnopeussensoria *Bluetooth*® Smart. Laitetta ei ole tarkoitettu mihinkään muuhun käyttöön.

Harjoitustietokonetta ei tule käyttää sellaiseen mittaamiseen, jossa edellytetään ammattimaista tai teollista tarkkuutta.

HÄIRIÖT HARJOITTELUN AIKANA

Sähkömagneettiset häiriöt ja harjoituslaitteet

Häiriöitä voi esiintyä sähkölaitteiden läheisyydessä. Myös WLAN-tukiasemat saattavat aiheuttaa häiriöitä harjoitustietokoneessa. Virheellisten lukemien ja toimintahäiriöiden välttämiseksi siirry kauemmaksi häiriöitä mahdollisesti aiheuttavista tekijöistä.

Häiriöitä voi aiheutua myös harjoituslaitteista, joissa on elektronisia tai sähköisiä komponentteja, kuten LED-näyttöjä, moottoreita ja sähköjarruja. Voit yrittää ratkaista ongelmia seuraavilla tavoilla:

1. Riisu sykesensorin kiinnitysvyö ja käytä harjoituslaitteita normaaliin tapaan.
2. Liikuta harjoitustietokonetta, kunnes löydät kohdan, jossa näytössä ei ole hajalukemaa eikä sydänsymboli vilku. Häiriöt ovat usein voimakkaimpia laitteiston näytön edessä, kun taas näytön vasemmalla tai oikealla puolella häiriöitä ei yleensä esiinny.
3. Pue sykesensorin kiinnitysvyö uudelleen päällesi ja pyri pitämään harjoitustietokonetta häiriöttömällä alueella.

Jos harjoitustietokone ei edelleenkään toimi, harjoituslaitteiden aiheuttamat sähköhäiriöt saattavat estää langattoman sykkeenmittauksen niiden läheisyydessä. Lisätietoja on osoitteessa www.polar.com/fi/tuki.

V800-harjoitustietokoneen osat ovat magneettisia. Se voi vetää metallisia osia puoleensa ja häiritä kompassia. Häiriöiden välttämiseksi kompassia on suositeltavaa pitää toisessa käsivarressa rinnan korkeudella ja V800-harjoitustietokonetta toisen käden ranteessa. Älä pidä luottokortteja tai muita magneettisia tallennusvälineitä V800-harjoitustietokoneen lähellä, sillä niille tallennetut tiedot voivat tuhoutua.

RISKIEN MINIMOINTI HARJOITTELUN AIKANA

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

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

Huomaa, että sykkeeseen vaikuttavat harjoitustehon lisäksi muun muassa sydän-, verenpaine-, psyyke-, astma- ja hengitystieläkkeet sekä jotkin energiajuomat, alkoholi ja nikotiini.

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

Huomautus: Jos käytössäsi on sydämentahdistin, defibrillaattori tai muu vastaava ihonalainen elektroninen laite, voit käyttää Polar-tuotteita. Polar-tuotteiden ei teoriassa pitäisi pystyä häiritsemään tahdistimen toimintaa. Tietoja käytännössä tapahtuneista häiriöistä ei myöskään ole. Emme kuitenkaan anna virallista takuuta tuotteen soveltuvuudesta käyttöön kaikkien tahdistimien tai muiden ihonalaisten laitteiden, kuten defibrillaattorien kanssa, koska saatavilla olevien laitteiden kirjo on laaja. Mikäli olet epävarma tai koet epätavallisia tuntemuksia Polar-tuotteiden käytön aikana, ota yhteys lääkäriin tai ihonalaisen laitteesi valmistajaan käyttöturvallisuuden selvittämiseksi.

Jos olet allerginen jollekin ihokosketukseen tulevalle aineelle tai epäilet allergista reaktiota tuotteen käytöstä johtuen, tarkista tuotteessa käytetyt materiaalit kohdasta Tekniset tiedot. Voit välttää mahdolliset sykesensorin käytöstä johtuvat ihoreaktiot käyttämällä lähetintä ohuen paidan päällä. Kastele paita huolellisesti lähettimen elektrodien kohdalta, jotta elektrodit havaitsevat sykesignaalin.

Turvallisuutesi on meille tärkeää. Polar-juoksusensori *Bluetooth*® Smart on muotoiltu niin, että sen tarttuminen johonkin on epätodennäköistä. Ole silti varovainen juostessasi sensorin kanssa esimerkiksi tiheässä puistikossa.

Kosteus ja kova hankautuminen voivat yhdessä irrottaa sykesensorin pinnasta väriä, joka saattaa värjätä vaatteita. Jos käytät hajustetta, aurinkovoidetta/-rasvaa tai hyönteiskarkotetta, varmista, ettei sitä pääse kosketuksiin harjoituslaitteen tai sykesensorin kanssa. Vältä käyttämästä vaatteita, joiden värit voivat aiheuttaa harjoituslaitteen (etenkin vaalea-/kirkassävyisten harjoituslaitteiden) värjääntymistä käytön aikana.

RAJOITETTU KANSAINVÄLINEN POLAR-TAKUU

- Tämä takuu ei vaikuta kuluttajalle sovellettavissa kansallisissa laeissa määritettyihin oikeuksiin eikä osto- tai kauppasopimukseen perustuviin kuluttajan oikeuksiin myyjään nähden.
- Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Inc.:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen USA:sta tai Kanadasta. Tämä rajoitettu kansainvälinen Polar-takuu on Polar Electro Oy:n myöntämä takuu kuluttajille, jotka ovat hankkineet tämän tuotteen muista maista kuin USA:sta tai Kanadasta.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. takaa tämän tuotteen alkuperäiselle ostajalle, että tuote on materiaalien ja työn laadun osalta virheetön kahden (2) vuoden ajan ostopäivästä.
- Alkuperäisen ostotapahtuman kuitti on ostotodistus.
- Takuu ei kata paristoa, normaalia kulumista, väärinkäytöstä, onnettomuuksista tai varotoimien laiminlyönnistä aiheutuvia vaurioita, väärää huoltoa, kaupallista käyttöä, rikkoutuneita tai naarmuuntuneita koteloita tai näyttöjä, kiinnitysvyötä, käsivarsinauhaa eikä Polar-vaatteita.
- Tämä takuu ei 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.
- Kahden (2) vuoden takuu ei kata käytettynä ostettuja tuotteita, ellei paikallinen laki toisin määrää.
- Takuuaikana tuote korjataan tai vaihdetaan valtuutetussa Polar-huolloissa riippumatta ostomaasta.

Tuotetakuu rajoittuu maihin, joissa tuotetta on markkinoitu.

CE

Tämä tuote on direktiivien 2014/53/EU ja 2011/65/EU mukainen. Asiaankuuluva vaatimustenmukaisuusvakuutus ja tuotteiden muut lainsäädännölliset tiedot ovat luettavissa osoitteessa www.polar.com/fi/lainsaadannolliset_tiedot.

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

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

© 2013 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän käyttöohjeen mitään osaa ei saa käyttää tai jäljentää missään muodossa tai millään tavoin ilman Polar Electro Oy:n ennalta myöntämää kirjallista lupaa.

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

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla: Muita patenttihakemuksia on vireillä.

Valmistaja:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

90440 KEMPELE

Puh. 08 5202 100

Faksi 08 5202 300

www.polar.com/fi

2.9 FI 7/2021