



Polar Ignite on monipuolinen fitnesskello, jonka uudet ominaisuudet Sleep Plus Stages™, Nightly Recharge™ ja FitSpark™ tarjoavat edistyksellistä dataa ja treniopastusta.

2019-06-26 13:00 EEST

Polar julkaisee: uusi Polar Ignite -fitnesskello

[Polar](#) – puettavan urheiluteknologian edelläkävijä yli 40 vuoden ajalta, on julkaissut uuden [Polar Ignite](#)-fitnesskellon. Polar Ignite on kehitetty

kiireisille urheilijoille ja fitnessharrastajille, jotka haluavat sisällyttää treenikalenteriinsa useita eri ulko- ja sisäliikuntalajeja. Se hoitaa treenien suunnittelun käyttäjän puolesta ja motivoi huolehtimaan myös kehon palautumisesta kiireisen arjen keskellä.

Polar Ignite on varustettu joukolla uusia Smart Coaching -ominaisuuksia. Uusi Sleep Plus Stages™ on Polarin kaikkien aikojen monipuolisin unenseurantamenetelmä. Nightly Recharge™ puolestaan mittaa automaattisesti kehon palautumista yön aikana ja FitSpark™ -treeniopas tarjoaa päivittäin valmiita treeniohjelmaa käyttäjän kehon tilaan perustuen. Näiden lisäksi Polar Ignite esittelee uuden Serene™ -hengitysharjoituksen, joka auttaa rentoutumaan ja lievittämään stressiä.

Täysin uusien ominaisuuksien lisäksi Polar Ignite on varustettu [Polarin Precision Prime™](#)-sykkeenmittausteknologialla, joka on ainut rannesykkeenmittausmenetelmä, jossa yhdistyvät kolme erilaista sensoriteknologiaa taaten tarkan ja luotettavan mittaustuloksen haastavissakin olosuhteissa. Mittarin yli 100 lajiprofiilia on kehitetty tarjoamaan tarkkaa lajikohtaista harjoitusdataa jokaisesta urheiluasuorituksesta. Polar Ignite on erittäin kevyt, siro ja ohut, minkä ansiosta se istuu huomaamattomasti kapeaankin ranteeseen ja on miellyttävä käyttää myös nukkuessa. Pienestä koostaan huolimatta sen akku kestää viisi päivää ja mahdollistaa jopa 17 tuntia yhtäjaksoista treeniä. Kirkas kosketusvärinäyttö aktivoituu käden liikkeistä ja on optimoitu sisäkäyttöön.

[**Sleep Plus Stages™ tarjoaa syvällisen katsauksen unen laatuun**](#)

Sleep Plus™ -ominaisuuden viimeisimmät tieteelliset validointitutkimukset osoittavat, että Polar tunnistaa unen ja hereillä olon vaiheet yhtä hyvin kuin nykyisissä kliinisissä tutkimuksissa käytettävät ranteessa pidettävät mittarit. Sleep Plus Stages vie unen laadun mittaamisen vielä pidemmälle tarjoamalla tietoa siitä, kuinka yön aikana siirrytään unen eri vaiheiden läpi kevyestä unesta syvään uneen ja REM-uneen, ja millaisia unisyklejä näistä muodostuu. Polar Ignite mittaa yön aikana useita eri muuttujia ja yhdistää ne yhdeksi helposti ymmärrettäväksi numeeriseksi unitulokseksi. Unitulos kertoo, kuinka hyvin käyttäjä nukkuu edellisen yön ja voi auttaa ymmärtämään päivän aikana tehtävien valintojen merkitystä hyvään yöuneen. Polarin kehittämä uusi Sleep Plus Stages on kolmansien osapuolien tieteellisesti validoima ja hyväksymä.

[**Nightly Recharge™ tarjoaa yksityiskohtaista tietoa kehon palautumisesta**](#)

Nightly Recharge mittaa automaattisesti kehon palautumista yön aikana. Se huomioi Sleep Plus Stages:in laskeman unituloksen ja yhdistää sen kehon palautumisesta saatuun informaatioon.

– Tieto siitä, että kehosi on palautunut, edellyttää paljon muutakin, kuin

dataa edellisen yön riittävästä yöunista. Vaikka tuntisit olosi levänneeksi, se ei välttämättä tarkoita sitä, että kehosi olisi täysin palautunut, **Mari Junttila, Polarin Segment Manager** sanoo.

– Nightly Recharge:n avulla pystymme automaattisesti yön aikana mittaamaan, kuinka hyvin keho palautuu treeneistä ja stressistä. Mittauksen ytimessä on sykevälivaihtelu, jota mitataan kellon optisella sensorilla. Nightly Recharge yhdistää unesta saadun informaation autonomisen hermoston tilaan (autonomic nervous system, ANS). ANS-mittaus perustuu sykkeeseen, sykevälivaihteluun ja hengitystiheyteen kertoen kuinka hyvin keho pystyy yöllä rauhoittumaan päivän aikana kohdatuista stressitekijöistä. Nightly Recharge:n avulla pystymme tarjoamaan käyttäjälle henkilökohtaisia vinkkejä kuinka omaa arkea voisi muokata, jotta unen laatu ja palautuminen paranisivat. Kun keho palautuu kunnolla, myös treenit kulkevat paremmin ja saadaan parempia tuloksia.

[Henkilökohtaista valmennusta FitSpark™:in avulla](#)

FitSpark on päivittäinen treniopas. Se tarjoaa henkilökohtaisia ja mukautuvia treenejä, jotka perustuvat käyttäjän senhetkiseen kuntotasoon, treenitaustaan sekä Nightly Recharge -tilaan. Polar Ignite ehdottaa kardio- ja voimaharjoituksia sekä toiminnallisia liikkuvuus- ja keskivartalotreenejä. Käyttäjä voi valita mieleisensä harjoituksen mittarin tarjoamista vaihtoehtoista ja suorittaa kardiotreenin haluamansa kestävyyslajin parissa. Treeni valitaan ja aloitetaan suoraan kellosta, ja mittari opastaa koko harjoituksen ajan seikkaperäisesti vaiheesta toiseen ja ilmoittaa lepoajat ja vaihdot värisemällä.

[Ohjattu hengitysharjoitus Serene™ auttaa rentoutumaan](#)

Urheilijan keho ei erota treenien aiheuttamaa stressiä elämän muista osa-alueista syntyneestä stressistä. Henkinen hyvinvointi on kuitenkin tärkeä osa palautumista. Serene™ on ohjattu hengitysharjoitus, joka auttaa rentouttamaan kehon ja mielen sekä hallitsemaan stressiä. Polar Ignite antaa ohjeita koko hengitysharjoituksen ajan: kellon näytössä näkyvä animaatio ja värinäpalaute auttavat ylläpitämään säännöllistä, hidasta hengitysrytmiä. Kuusi sisään- ja uloshengitystä minuutissa on optimaalinen hengitystiheys stressin lievittämiseen. Kun hengitetään hitaasti, sydän alkaa löydyä samaan tahtiin hengityksen kanssa ja sykeväli vaihtelee enemmän.

Muut edistykselliset [Smart Coaching](#) -ominaisuudet

Uuden unen ja palautumisen seurannan sekä treeni- ja hengitysopastuksen lisäksi Polar Ignite tarjoaa laajan valikoiman muita edistyksellisiä ominaisuuksia, jotka tukevat eri lajien harjoittelua:

- **Päivittäinen aktiivisuusopas ja [jatkuva syke seuranta](#)** yhdistävät älykkäästi aktiivisuus- ja sykedatan laskeakseen tarkasti käyttäjän

päivittäisen kalorikulutuksen. Ominaisuudet tarjoavat kokonaisvaltaisen kuvan päivittäisestä arkiaktiivisuudesta ja treenien ulkopuolelta kertyvistä askeleista.

- [Juoksuindeksi](#) on arvio juoksunaikaisesta maksimihapenottokyvystä (VO₂max). Se on helposti ymmärrettävä lukema, joka kertoo juoksusuorituksen tehokkuudesta. Juoksuindeksiä seuraamalla on helppo nähdä kuinka juoksusuoritukset kehittyvät pidemmällä aikavälillä.
- [Juoksuohjelmat](#) ovat Polarin ilmaisia, henkilökohtaisesti mukautuvia harjoitusohjelmia, jotka tarjoavat ohjausta 5 km, 10 km, puolimaratonin ja maratonin tavoitematkoille.
- Uintimetriikat mahdollistavat uintisuorituksen seuraamisen altaassa ja avovedessä. Polar Ignite havaitsee sykkeen, uintityylin, uintimatkan, vauhdin, vedot ja lepoajat automaattisesti.

Polar Ignite on saatavilla kolmessa värissä: musta/hopea, valko/hopea ja keltamusta, osoitteessa www.polar.com. Musta/hopean suositushinta on 199 € ja sen ranneke on valmistettu TPU-muovista. Valko/hopean ja keltamustan mittarin suositushinnat ovat 229 € ja niiden rannekkeet on valmistettu silikonista. Vaihdeettävien silikonirannekkeiden suositushinnat ovat 24,90 € ja ne ovat saatavilla mustana, valkoisena ja keltaisena. Kaikki rannekkeet ovat saatavilla M/L-kokoisina, minkä lisäksi musta ja valkoinen vaihtoranneke on saatavilla myös S-kokoisena.

Polar

Vuonna 1977 perustettu Polar Electro kehitti ensimmäisen langattoman sykemittarin. Siitä lähtien Polar on ollut johtava sykemittareiden ja urheiluinstrumenttien valmistaja ihmisen fysiologian ja suorituskyvyn syvällisen ymmärryksen ansiosta. Läheinen yhteistyö urheiluinstituuttien ja alan muiden toimijoiden kanssa on tehnyt yrityksestä laajasti tunnetun edelläkävijän sykemittareiden sekä sykkeeseen perustuvien harjoitteluratkaisujen parissa.

Polar Electro Oy:n pääkonttori sijaitsee Kempeleessä. Yritys toimii kansainvälisesti yli 80 maassa ja sen tuotteita myydään yli 35 000 myyntipisteessä maailmanlaajuisesti. Polar Electro Finland Oy, Polar Electro Oy:n tytäryhtiö, tarjoaa asiakkailleen myynnin, markkinoinnin, jakelun ja jälkimarkkinoinnin tukea Suomessa. Polar Electro Finland Oy:n pääkonttori sijaitsee Espoossa.

Palkitut Polar-harjoitustietokoneet ovat markkinoiden suosituimpia ympäri maailmaa. Nähdäksesi kuinka tuotteemme ja palvelumme voivat auttaa sinua saavuttamaan harjoitustavoitteesi ja kuinka voit tehdä omasta kuntoilustasi menestystarinan, lue lisää www.polar.com/fi

Yhteyshenkilöt



Ville Uronen

Lehdistökontakti
Smart Coaching Manager
Tuote- ja sykeasiantuntija
ville.uronen(a)polar.com
040 5134670



Iia Liimatainen

Lehdistökontakti
Markkinointikoordinaattori
Markkinointi, media
iia.liimatainen(at)polar.com
+358(0)40 6885 325