

Materiale riciclabile. Produzione ecologica.
Stampato in Olanda. Grafica CIS, Kajaani, Finlandia.

Prodotto da:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finlandia

Tel. +358-8-5202 100
Fax +358-8-5202 300

Distribuito da:

M & M s.r.l.
Via Cartiera, 90/i
40044 PONTECCHIO MARCONI BO - Italy
Telefono: 051.678.20.42 / 051.678.20.43
Fax: 051.678.20.40

<http://www.cardio.it> - E-mail: mm@cardio.it

POLAR®

ITA 178311.A

Polar Goach™

CARDIOFREQUENZIOMETRO • MANUALE D'USO



ITA

ISTRUZIONI RAPIDE

FUNZIONE "MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA" (INT OFF)

FUNZIONE	TASTO
Illuminazione del quadrante	SIGNAL/LIGHT (brevemente)
Attivazione/disattivazione dell'allarme	SIGNAL/LIGHT
Avvio/arresto del cronometro	SELECT -> SET/START/STOP
Visione rapida dei dati	Avvicinare il ricevitore al logo POLAR non a quadrante del trasmettitore
Cambio di Target Zone	SELECT (a cronometro avviato)
Memorizzazione del tempo di frazione e	STORE/LAP/RECOVERY del tempo parziale
Avvio del calcolo del recupero	SET/START/STOP (per fermare il cronometro) -> STORE/LAP/RECOVERY
Avvio dei Timer	automatico
Azzeramento del cronometro	SET/START/STOP (per fermare il cronometro) -> SET/START/STOP (brevemente)
Arresto del monitoraggio della frequenza cardiaca	SET/START/STOP (per fermare il e ritorno alla funzione orologio. cronometro) -> SELECT -> SELECT -> SELECT

FUNZIONE "INTERVAL TRAINING" (INT ON)

FUNZIONE	TASTO
Predisposizione della funzione "Interval Training" (a cronometro avviato)	SELECT
Alternanza delle Target Zone	automatica
Avvio del calcolo del recupero	automatico
Sospensione di una frazione	SET/START/STOP
Interruzione di una frazione	STORE/LAP/RECOVERY
Interruzione dell'allenamento	automatica (se Int Cont -> SELECT)



SOMMARIO

CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR COACH	7
<i>Simboli presenti in questo manuale</i>	7
<i>Importante</i>	7
<i>Caratteristiche</i>	8
<i>Parti del sistema</i>	9
<i>Operazioni preliminari</i>	9
REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO	10
<i>Regolazione dell'allarme</i>	11
<i>Regolazione dell'ora</i>	12
<i>Regolazione della data</i>	13
<i>Attivazione e disattivazione dei segnali acustici</i>	14
<i>Quadrante a 12 o 24 ore</i>	14
PROGRAMMAZIONE DEL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA	15
<i>Programmazione dell'interval training</i>	16
<i>Programmazione dei timer</i>	16
<i>Programmazione delle tre target zone</i>	18
<i>Programmazione della funzione "recupero"</i>	19
<i>Programmazione del quadrante principale</i>	20
AVVIO DEL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA	22
OPERAZIONI POSSIBILI DURANTE IL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA	23
<i>Visione della frequenza cardiaca</i>	23
<i>Attivazione e disattivazione degli allarmi acustici</i>	23
<i>Sospensione del cronometro</i>	23
<i>Illuminazione del quadrante</i>	23
<i>Avvio dei timer</i>	23
<i>Cambio di target zone</i>	23
<i>Memorizzazione del tempo di frazione e del tempo parziale</i>	24
<i>Visione rapida dei dati non a quadrante</i>	24
<i>Avvio del calcolo del recupero</i>	25
<i>Azzeramento del cronometro</i>	25
<i>Arresto del monitoraggio della frequenza cardiaca</i>	25

FUNZIONI IN MODO "INTERVAL TRAINING"	27
<i>Avvio dell'interval training</i>	27
<i>Interval training in base alla distanza</i>	28
<i>Visione della frequenza cardiaca</i>	28
<i>Attivazione e disattivazione degli allarmi acustici della target zone</i> ..	28
<i>Illuminazione del display</i>	28
<i>Visione rapida dei dati non a quadrante</i>	29
<i>Sospensione di una ripetizione</i>	29
<i>Interruzione di una ripetizione</i>	29
<i>Fine dell'interval training</i>	29
<i>Riavvio dell'interval training</i>	29
<i>Interruzione della rilevazione dei dati</i>	29
 RICHIAMO DEI DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO	 31
 TRASFERIMENTO DEI DATI AL COMPUTER	 34
 INTERVAL TRAINING
<i>Determinazione delle target zone</i>
<i>Esempi di training</i>	38
<i>Bibliografia</i>
 CURA E MANUTENZIONE	 40
<i>Cura del Cardiofrequenzimetro Polar</i>	40
<i>Batterie</i>	40
 PRECAUZIONI	 41
<i>Uso del Cardiofrequenzimetro Polar sott'acqua</i>	41
<i>Cardiofrequenzimetro Polar e interferenze</i>	41
 DOMANDE FREQUENTI	 43
 GLOSSARIO POLAR	 45
 DATI TECNICI
 PUBBLICAZIONI E ACCESSORI POLAR	 49
 ASSISTENZA TECNICA	 50
 LIMITI DELLA GARANZIA POLAR	 52
 DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ	 53
 INDICE	 54

CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR COACH

Vi ringraziamo della Vostra fiducia nel nome Polar. Vi consegniamo con orgoglio la tecnologia più avanzata, che Vi consentirà di raggiungere più facilmente i Vostri traguardi di forma fisica o di prestazioni agonistiche.

Con amicizia

POLAR®

SIMBOLI PRESENTI IN QUESTO MANUALE



Punti importanti. Prestare attenzione!



Scorciatoia



Suggerimento utile



Vedi anche.../ Continua da...



Interval Training

IMPORTANTE

- Regolare l'elastico in modo che la cintura sia ben stretta e bagnare gli elettrodi del Trasmettitore Codificato Polar per consentire un buon monitoraggio della frequenza cardiaca.
- Non tirare né piegare il Trasmettitore Codificato Polar.
- Non usare i tasti del Ricevitore da polso sott'acqua.
- Lavare e asciugare sempre il Trasmettitore dopo l'uso. In un Trasmettitore lasciato umido si accelera il consumo della batteria.
- Non esporre il Cardiofrequenziometro Polar a temperature molto elevate o molto basse.

Funzione orologio:

- Ora
- Sveglia
- Data
- Quadrante a 12 o 24 ore

Funzioni di base:

- Monitoraggio della frequenza cardiaca senza fili, continuo e preciso.
- Trasmissione codificata dei dati relativi alla frequenza cardiaca, per evitare interferenze causate da altri cardiofrequenzimetri.
- Doppio cronometro, con indicatore del tempo di frazione e del tempo parziale.
- Tre Target Zone programmabili, con allarmi acustici e visivi.
- Memorizzazione di 43 coppie "tempo di frazione e tempo parziale" con indicazione della frequenza cardiaca media e finale di ciascuna frazione.
- Tre timer programmabili in sequenza.
- Calcolo del tempo di recupero o della frequenza cardiaca di recupero.
- Quadrante alternativo nel modo Frequenza cardiaca: ora, tempo totale dell'allenamento o tempo di frazione.
- Illuminazione del quadrante e visione dei dati non a quadrante durante l'allenamento avvicinando il ricevitore da polso al logo Polar del trasmettitore (funzione Polar Heart Touch).
- Impermeabilità all'acqua fino a 20 metri di profondità.

Funzioni programmabili per l'Interval Training:

- Programmazione di 99 ripetizioni (28 delle quali memorizzate. La memorizzazione di valori di frazione durante il riscaldamento, mediante il tasto rosso, ne riduce il numero).
- Conto alla rovescia.
- Tre target zone.
- Calcolo del recupero.

Funzioni di memorizzazione:

- Frequenza cardiaca media e massima dell'intero allenamento.
- Data e ora iniziali dell'allenamento.
- Numero di frazioni e tempo globale dell'allenamento.
- Tempo trascorso sopra, entro e sotto ciascuna Target Zone.
- Ultimo valore di recupero (tempo o frequenza cardiaca).
- Tempi di frazione e parziali con i relativi valori di frequenza cardiaca media e finale di ogni frazione.
- Richiamo sul quadrante dei dati memorizzati.

Funzioni di trasferimento dati:

- Memorizzazione automatica e dinamica della frequenza cardiaca media di 60 periodi di durata programmabile: 30 secondi (mezz'ora), 1 minuto (un'ora), 2 minuti (due ore), 4 minuti (quattro ore), 8 minuti (otto ore).
- Trasferimento dati automatico ad un PC, senza uso d'interfaccia, per dettagliate analisi mediante sistema acustico SonicLink™ (necessario software PC Coach Light™).
Trasferimento dati possibile anche con interfaccia Polar e con software Polar Precision Performance versione 2.1 e successive o Polar Training Advisor versione 1.1 e successive.

Altre funzioni:

- Scorciatoie per utenti esperti.

PARTI DEL SISTEMA

Il Cardiofrequenzimetro Polar Coach è composto da tre parti:

1. Trasmettitore Codificato Polar™
 - Aree con elettrodi



2. Elastico



3. Ricevitore da polso Polar Coach



OPERAZIONI PRELIMINARI

1. Agganciare il Trasmettitore Codificato Polar all'elastico.
2. Bagnare gli elettrodi (aree rigate sul rovescio del trasmettitore) con acqua di rubinetto.
3. Regolare l'elastico in modo che sia sufficientemente stretto. Posizionare il trasmettitore sotto i muscoli pettorali, quindi agganciarlo con l'apposita fibbia.
4. Assicurarci che gli elettrodi bagnati siano a diretto contatto con la pelle, che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.
5. Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio.



In alternativa, è possibile montare il ricevitore sul manubrio della bicicletta con appositi accessori venduti separatamente

► **Pubblicazioni e accessori Polar.** Tenere il ricevitore da polso entro il raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).

! *Per un funzionamento ideale si consiglia di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda. È possibile tuttavia indossarlo sopra una maglietta, dopo averne accuratamente bagnato le zone a cui aderiscono gli elettrodi.*

Durante l'allenamento è importante che gli elettrodi siano bagnati. Al termine, attenersi alle seguenti istruzioni per garantire un corretto funzionamento degli elettrodi e della batteria:

1. Lavare accuratamente il trasmettitore con acqua e detersivo delicato.
2. Risciacquare con acqua di rubinetto.
3. Asciugare accuratamente.

Per cominciare il monitoraggio con le regolazioni già programmate procedere* secondo le istruzioni del paragrafo ► **Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca.**

*Per i valori di "default" vedere Dati Tecnici.

REGOLAZIONE DELL'OROLOGIO



Comincia qui per regolare:

- | | |
|---------------------------|-------|
| - Sveglia | ALARM |
| - Ora | TIME |
| - Data | DATE |
| - Sonoro | Sound |
| - Quadrante a 12 o 24 ore | TIME |

Nel quadrante, ogni funzione viene rappresentata da una parola e da un blocchetto sulla barra grafica nell'ordine suddetto. Un blocchetto lampeggiante significa che è in corso la regolazione della funzione corrispondente.

Per cambiare il quadrante da 12 ore a 24 ore e viceversa:

1. Con il quadrante nella funzione "orologio", tenere premuto SET/START/STOP. Rilasciare dopo alcuni secondi. Per qualche secondo nel quadrante comparirà la parola TIME e la nuova programmazione del quadrante (per esempio: 12h). Il quadrante torna automaticamente alla funzione "orologio". Per tornare alla programmazione precedente, tenere premuto di nuovo, per alcuni secondi, SET/START/STOP.
2. Il quadrante prescelto (a 12 o 24 ore) viene da questo momento usato per tutte le funzioni di orologio e di allarme. N.B.: nel quadrante a 12 ore, le ore comprese tra 00h 00m 00s e 11h 59m 59s sono contrassegnate dal simbolo AM, le altre dal simbolo PM.

► Cambiare il quadrante da 12h o 24h e viceversa.

Come iniziare le regolazioni

1. Partendo dalla funzione "orologio", premere SET/START/STOP.
SET comincia a lampeggiare nell'angolo destro, in alto, del quadrante.
Comincia a lampeggiare il blocchetto che sta più in alto, sulla destra del quadrante, e ciò indica che è in corso la programmazione della sveglia (ALARM).
Nella riga inferiore lampeggia "ON" (sveglia inserita) o "OFF" (sveglia disinserita).
2. Procedere con l'inserimento o l'esclusione della sveglia, con la regolazione dell'ora e della data, con l'inserimento o l'esclusione del sonoro e con la scelta del quadrante 12h o 24h passo a passo, seguendo le istruzioni. Se viene scelto il quadrante a 24 ore (consigliato in Europa) si possono tralasciare le istruzioni che indicano come inserire AM o PM.



Si può anche procedere direttamente ad una sola regolazione, premendo rapidamente SET/START/STOP tante volte finché appare sul display il simbolo corrispondente.



Come si mantiene illuminato il quadrante mentre si eseguono le regolazioni?

1. Con il quadrante nella funzione "orologio", premere SIGNAL/LIGHT.
Il quadrante si illumina per alcuni secondi.
2. Col quadrante illuminato, premere SET/START/STOP per impostare l'allarme.
ALARM compare nel quadrante.
ON o OFF lampeggia.

Il quadrante verrà ora illuminato ad ogni pressione di un tasto durante le regolazioni.

REGOLAZIONE DELLA SVEGLIA

Col quadrante nella funzione "orologio", premere SET/START/STOP.
Compare ALARM.
ON o OFF lampeggia.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per inserire (ON) o disinserire (OFF) la sveglia.
2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
AM o PM inizia a lampeggiare.



3. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare AM o PM.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
Le ore iniziano a lampeggiare.
5. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare l'ora desiderata.



Le cifre scorrono velocemente tenendo premuto SIGNAL/LIGHT. Lasciare il tasto quando il valore desiderato si sta avvicinando e continuare con pressioni singole.

6. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
I minuti cominciano a lampeggiare.
7. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il minuto desiderato.
8. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
SET inizia a lampeggiare.
OFF o ON lampeggia.



Quando la sveglia è impostato su ON, verrà visualizzato  nella funzione "orologio".

La sveglia suona per un minuto. E' possibile interrompere il segnale acustico premendo STORE/LAP/RECOVERY

Vi sono due alternative per continuare:

1. Per passare alla regolazione dell'ora, premere SET/START/STOP.
Appare TIME nel quadrante.
Se nella funzione "orologio" il quadrante è a 12 ore, lampeggia AM o PM; se nella funzione "orologio" il quadrante è a 24 ore, lampeggia l'ora.
- ▶ Continuare da Regolazione dell'ora.
2. Per tornare alla funzione "orologio", premere SELECT.



Come inserire o escludere la sveglia quando si è nella funzione "orologio"

1. Tenere premuto SIGNAL/LIGHT. Rilasciarlo dopo alcuni secondi.
ALARM, l'ora della sveglia, ON o OFF vengono visualizzati per un paio di secondi.
La nuova condizione ON o OFF, che appare nel quadrante, viene memorizzata, e il quadrante torna automaticamente alla funzione "orologio".

REGOLAZIONE DELL'ORA

Partendo dalla funzione "orologio", premere SET/START/STOP due volte.

TIME viene visualizzato.

Se la funzione "orologio" aveva il quadrante a 12 ore, ora lampeggia AM e PM.

Se la funzione "orologio" aveva il quadrante a 24 ore, ora lampeggia l'ora.

1. Nel primo caso premere SIGNAL/LIGHT per scegliere AM o PM.
2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
L'ora lampeggia.
3. Premere SIGNAL/LIGHT per regolare l'ora.
4. Premi STORE/LAP/RECOVERY per confermare.
*Il minuto comincia a lampeggiare.
I secondi si azzerano.*
5. Premere SIGNAL/LIGHT per regolare il minuto.
6. Premi STORE/LAP/RECOVERY per confermare.
*I secondi cominciano a scorrere.
AM o PM lampeggia*



Se la funzione "orologio" aveva il quadrante a 24 ore, dopo aver premuto due volte SET/START/STOP lampeggerà l'ora. Si proceda dal punto 3.

Vi sono due alternative per continuare:

1. Per passare alla regolazione della data, premere SET/START/STOP.
DATE appare nel quadrante.
- ▶ Continuare da Regolazione della data
2. Per tornare alla funzione "orologio", premere SELECT due volte.

REGOLAZIONE DELLA DATA

Nella funzione "orologio", premere SET/START/STOP tre volte.

DATE viene visualizzato.

Il giorno o il mese lampeggia.



La struttura della data è diversa a seconda che il quadrante nella funzione "orologio" sia a 12 o a 24 ore.

Quadrante a 24 h:
GIORNO - MESE - ANNO

Quadrante a 12 h:
MESE - GIORNO - ANNO



La prima coppia di cifre inizierà a lampeggiare.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per impostare le cifre relative *al giorno se l'orologio è a 24 h;*
al mese se l'orologio è a 12 h.
2. Premere STORE/ LAP/RECOVERY per confermare.
La seconda coppia di cifre inizierà a lampeggiare.
3. Premere SIGNAL/LIGHT per impostare le cifre relative *al mese se l'orologio è a 24 h;*
al giorno se l'orologio è a 12 h.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare.
Le cifre relative all'anno inizieranno a lampeggiare.
5. Premere SIGNAL/LIGHT per impostare le cifre relative all'anno.
6. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare.

Per proseguire, attenersi a una delle due procedure seguenti:

1. Per attivare o disattivare il sonoro, premere SET/START/STOP.
Sound viene visualizzato.
ON o OFF lampeggia.
- Continuare dalla sezione **Attivazione e disattivazione dei segnali acustici.**
2. Per tornare alla funzione "orologio", premere due volte SELECT.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEI SEGNALI ACUSTICI

Nella funzione "orologio", premere SET/START/STOP quattro volte.
Sound viene visualizzato.
ON o OFF lampeggia.

Scegliendo ON si udrà un segnale acustico a ogni pressione di tasto.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per scegliere tra ON e OFF.

Per continuare, scegliere fra le due seguenti possibilità:

1. Per passare alla scelta del quadrante a 12 o 24 ore, premere SET/START/STOP.
TIME viene visualizzato.
12h o 24h lampeggia.

► Continuare da Quadrante a 12 o 24 ore.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere SELECT due volte.



Come attivare e disattivare i segnali acustici nella funzione "orologio":

1. Tenere premuto SELECT. Rilasciare dopo alcuni secondi.
Sound e ON/OFF sono visualizzati per un paio di secondi.
La condizione visualizzata (ON o OFF) viene memorizzata, e il quadrante torna alla funzione "orologio".



QUADRANTE A 12 O 24 ORE

Nella funzione "orologio", premere SET/START/STOP cinque volte.
TIME viene visualizzato.
12h o 24h lampeggia.

Scegliendo il quadrante a 12 ore comparirà l'indicatore AM o PM:

AM Dalle 00:00:00 alle 11:59:59 del mattino
PM Nelle altre ore della giornata

1. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il tipo di quadrante.



Per continuare, scegliere fra le due seguenti possibilità:

1. Per regolare la sveglia, premere SET/START/STOP.
ALARM viene visualizzato.
ON o OFF lampeggia.

► Continua da Regolazione della sveglia.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere SELECT due volte.



⚡ Come passare dal quadrante a 12 ore a quello a 24 ore, e viceversa, nella funzione "orologio":

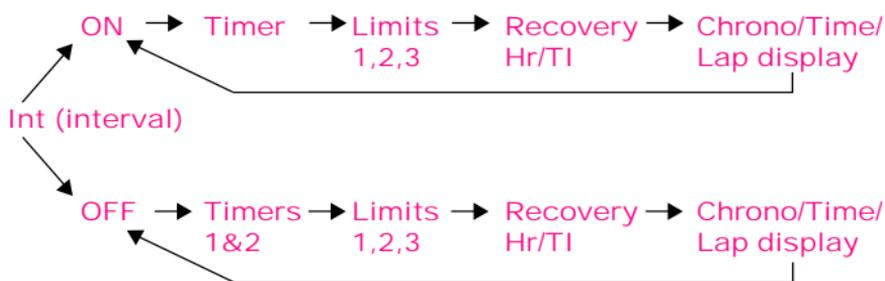
1. Tenere premuto SET/START/STOP. Rilasciare dopo alcuni secondi.

TIME e 12h o 24h sono visualizzati per un paio di secondi.

Il valore visualizzata (12h o 24h) viene memorizzato, e il quadrante torna automaticamente alla funzione "orologio".

Il quadrante scelto verrà usato in tutte le applicazioni della funzione "orologio".

PROGRAMMAZIONE DEL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA



Quando si inizia a programmare il monitoraggio della propria frequenza cardiaca è necessario come prima cosa scegliere se fare un allenamento normale o un Interval Training: con Polar Coach sono entrambi possibili. È possibile impostare le opzioni per tutte le funzioni disponibili e selezionarle all'inizio di ogni allenamento, a seconda delle proprie esigenze. Le scelte effettuate vengono memorizzate come predefinite per gli allenamenti successivi.

È possibile eseguire le seguenti programmazioni:

- Due timer per allenamento normale per un Interval Training (TIM1/TIM2) / un timer (TIM)
- Limiti di frequenza cardiaca 1, 2, 3: LIM1, LIM2, LIM3
- Frequenza cardiaca di recupero / tempo di recupero: RECO Hr/TI
- Quadrante principale durante il monitoraggio: Chrono/TIME/LAP

Nel quadrante del ricevitore da polso Polar Coach ogni funzione è rappresentata da un testo abbreviato e da un blocchetto lampeggiante.



Per programmare direttamente una funzione:

1. Nella funzione "orologio", premere SELECT tre volte.
SET lampeggia nell'angolo superiore destro del display.
2. Premere SET/START/STOP brevemente fino a quando appare il simbolo della funzione da programmare.
3. Attenersi alle istruzioni relative a quella funzione (vedi sopra).



Se si tiene premuto il tasto SIGNAL/LIGHT, le cifre scorreranno più velocemente. Quando si è vicini al valore desiderato, rilasciare il pulsante. Proseguire con pressioni singole.

PROGRAMMAZIONE DELL'INTERVAL TRAINING

Nella funzione "orologio", premere SELECT tre volte.

SET e il blocchetto superiore sulla destra lampeggiano.

Compagno Int e il numero di ripetizioni.

ON o OFF lampeggia.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per scegliere tra ON e OFF.
Scegliendo ON, nel quadrante viene visualizzato l'indicatore . Questa scelta consentirà un Interval Training alla prossima occasione d'uso dello strumento.

► Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca.

2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare.

Il valore numerico, rappresentante il numero di intervalli, lampeggia.

3. Premi SIGNAL/LIGHT per programmare il numero di intervalli.

È possibile programmare 99 intervalli. Dopo 99 intervalli, la parola Cont (continua) viene visualizzata, a indicare che gli intervalli si succederanno fino al termine dell'Interval Training (durata massima: 99h 59m 59s). In ogni caso lo strumento non può memorizzare più di 28 intervalli con i relativi recuperi.

4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare.

ON o OFF lampeggia.

Per continuare, scegliere fra le due seguenti possibilità:

1. Per programmare il timer, premere SET/START/STOP.

Il secondo blocchetto della barra grafica lampeggia.

TIM1 o TIM viene visualizzato.

ON o OFF lampeggia.

► Continuare da Programmazione dei Timer.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere SELECT due volte.



PROGRAMMAZIONE DEI TIMER

Nella funzione "orologio", premere SELECT tre volte.

Int viene visualizzato.

Premere SET/START/STOP per entrare nella programmazione del timer.

TIM1 o TIM viene visualizzato.

ON o OFF lampeggia.

Timer

Per l'Interval Training, scegliere la durata di una ripetizione impostando il tempo di un timer con conto alla rovescia. È possibile impostare un solo timer.

Durante il monitoraggio della frequenza cardiaca, questa funzione consente di dividere agevolmente l'allenamento in fasi separate (riscaldamento, fase dell'esercizio, raffreddamento). È possibile impostare due timer.

È possibile impostare il tempo in minuti e secondi (per un massimo di 99 min 59 sec).

Come programmare lo strumento in base alle proprie esigenze:

A. Interval Training (Int ON):

Un timer in uso.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per attivare o disattivare la funzione del timer.
2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
I minuti del timer lampeggiano.
3. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il numero di minuti desiderato.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
I secondi del timer lampeggiano.
5. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il numero di secondi desiderato.
6. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
ON o OFF lampeggia.



B. Monitoraggio della frequenza cardiaca (Int OFF):

Due timer sono in uso.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per attivare o disattivare la funzione del timer.
2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
I minuti del Timer 1 lampeggiano.
3. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il numero di minuti desiderato.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
I secondi del Timer 1 lampeggiano.
5. Premere SIGNAL/LIGHT per selezionare il numero di secondi desiderato.
6. Premi STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.
7. Premere SET/START/STOP per impostare il Timer 2.
ON o OFF lampeggia.
8. Ripetere i passaggi da 1 a 6 per impostare il Timer 2.



Quando si avvia il cronometro, verrà avviato il Timer 1. Una volta trascorso il tempo impostato per il Timer 1, verrà emesso un segnale acustico e verrà avviato automaticamente il Timer 2. Al termine del tempo impostato per il Timer 2, verranno emessi due segnali acustici. Se si è impostato solo il Timer 1, al termine del ciclo il timer non verrà avviato una seconda volta. A tempo scaduto si udrà un segnale acustico ripetuto sei volte.

Il Timer 2 non può essere impostato se TIM1 è disattivato (OFF).



Se si supera il valore desiderato, tenere premuto SET/START/STOP per tornare a 00.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per impostare le Target Zone 1, 2 e 3, premere SET/START/STOP.
La terza unità della barra, corrispondente alla programmazione dei limiti della frequenza cardiaca, inizierà a lampeggiare. Verrà visualizzato LIM1. Il valore relativo al Limite superiore 1 inizierà a lampeggiare.

► Vedere la sezione Programmazione delle Target Zone 1, 2 e 3.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere due volte SELECT.

Partendo dalla funzione "orologio", premere SELECT tre volte.

Int viene visualizzato.

Premere SET/START/STOP fino ad arrivare alla programmazione del limite superiore della Target Zone 1.

LIM1 viene visualizzato.

Il numero superiore, rappresentante il limite superiore della prima Target Zone (LIM1), lampeggia.



Limiti della frequenza cardiaca

Per i limiti della frequenza cardiaca è possibile impostare un incremento pari a un battito al minuto, in modo da poter verificare e mantenere la corretta intensità di allenamento. È possibile programmare tre diverse Target Zone (LIM1, LIM2, e LIM3).



Nell'Interval Training le Target Zone cambiano automaticamente a seconda delle differenti fasi dell'esercizio. ► Funzioni durante L'Interval Training.

Programmazione della Target Zone 1 (LIM1):

1. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il Limite superiore 1.



Il valore del limite superiore deve essere maggiore del valore del limite inferiore. I valori della Target Zone devono essere compresi tra 10 e 240.

2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione effettuata.

Il valore inferiore, corrispondente al Limite inferiore 1, inizierà a lampeggiare.

3. Premere SIGNAL/LIGHT per impostare il valore desiderato relativo al Limite inferiore 1.

4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione effettuata.

Il valore superiore inizierà a lampeggiare.

5. Premere SET/START/STOP per programmare il limite della Target Zone 2.
Verrà visualizzato LIM 2.

Programmazione della Target Zone 2:

Se OFF lampeggia nella fila inferiore del display, premere SIGNAL/LIGHT per attivare la Target Zone 2.

LIM2 viene visualizzato nella riga superiore del quadrante.

Il valore superiore, indicante il limite superiore della Target Zone 2, lampeggia.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il Limite superiore 2.
2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione.
Il valore inferiore, corrispondente al Limite inferiore 2, inizierà a lampeggiare.
3. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il Limite inferiore 2.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione.
Il valore superiore inizierà a lampeggiare.
5. Premere SET/START/STOP per programmare la Target Zone 3.

Programmazione della Target Zone 3:

LIM3 viene visualizzato nella riga superiore del quadrante.

Ripetere le programmazioni come per LIM2.

Disattivare le Target Zone 2 o 3:

1. Partendo dalla funzione "orologio", portarsi alla programmazione della Target Zone 2 o 3 (vedi sopra).
LIM2 o LIM3 viene visualizzato nella riga superiore del quadrante.
Il valore superiore, indicante il limite superiore, lampeggia.
2. Tenere premuto SET/START/STOP fino a che comparirà OFF.



Disattivando la Target Zone 2, si disattiva automaticamente anche la Target Zone 3.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per programmare la funzione "recupero", premere SET/START/STOP.
Comparirà RECO.
Il quarto blocchetto della barra, corrispondente alla programmazione della funzione "recupero", inizierà a lampeggiare.
Hr oppure TI inizierà a lampeggiare.

► Vedere la sezione Regolazione della funzione "recupero".

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere due volte SELECT.

PROGRAMMAZIONE DELLA FUNZIONE "RECUPERO"

Partendo dalla funzione "orologio", premere SELECT tre volte.

Compare Int.

Premere cinque volte SET/START/STOP per portarsi alla programmazione della funzione "recupero".

Compare RECO.

Hr o TI lampeggia.



Frequenza cardiaca di recupero (RECO Hr)

Memorizza la differenza tra frequenza cardiaca iniziale e frequenza cardiaca finale di un prefissato periodo di tempo. Il periodo di tempo è definito in minuti e secondi.

Tempo di recupero (RECO TI)

Memorizza il tempo impiegato della frequenza cardiaca per ridiscendere ad un valore prefissato. Il valore prefissato di frequenza cardiaca viene stabilito dall'utilizzatore.

1. Premere SIGNAL/LIGHT per scegliere tra RECO HR o RECO TI.

A seconda della scelta effettuata, scegliere tra le alternative seguenti:

A. RECO HR:

2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la selezione.

ON o OFF lampeggia nella riga inferiore.

3. Premere SIGNAL/LIGHT per attivare (ON) o disattivare (OFF) la funzione "recupero".

4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la scelta.

I minuti lampeggiano.

5. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il numero di minuti.

6. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione.

I secondi lampeggiano.

7. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il numero di secondi.
8. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione.

B. RECO TI:

2. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la scelta.
*RECOTI compare nella riga superiore.
ON o OFF lampeggia nella fila inferiore.*
3. Premere SIGNAL/LIGHT per attivare (ON) o disattivare (OFF) la funzione "recupero".
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la scelta.
Le cifre del valore della frequenza cardiaca iniziano a lampeggiare nella riga centrale.
5. Premere SIGNAL/LIGHT per programmare il valore della frequenza cardiaca a cui si deve scendere durante il tempo di recupero.
6. Premere STORE/LAP/RECOVERY per confermare la programmazione.



Se si supera il valore desiderato, tenere premuto SET/START/STOP per tornare a 00.



Nel Monitoraggio della Frequenza Cardiaca il calcolo del recupero può essere eseguito solamente al termine dell'esercizio premendo STORE/LAP/RECOVERY.

Nell'Interval Training il calcolo del recupero verrà essere eseguito automaticamente alla fine di ogni ripetizione.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per programmare la configurazione principale del quadrante, premere SET/START/STOP.
*Il blocchetto inferiore della barra grafica lampeggia.
CHRONO oppure TIME oppure LAP inizierà a lampeggiare.*
- Vedere la sezione Impostazione dei dati di misurazione principali.
2. Per tornare al modo Tempo, premere due volte SELECT.

PROGRAMMAZIONE DEL QUADRANTE PRINCIPALE

Partendo dalla funzione "orologio", premere SELECT tre volte.

Compare Int.

Premere SET/START/STOP sei volte, per portarsi alla programmazione del quadrante principale.

Chrono oppure Time oppure Lap inizierà a lampeggiare.

Con Chrono o Lap verrà visualizzato 00:00 0, con TIME l'ora.



1. Premere SIGNAL/LIGHT per scegliere la configurazione principale. Il valore scelto (Chrono, TIME o LAP) verrà visualizzato nella riga centrale del quadrante durante il monitoraggio della frequenza cardiaca.

È POSSIBILE SCEGLIERE FRA LE TRE CONFIGURAZIONI SEGUENTI:

CHRONO 00:00 0 per avere continuamente nella riga centrale del quadrante il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento (tempo progressivo).

In questo caso, nella riga superiore vi sarà il "tempo di frazione".

TIME per avere continuamente nella riga centrale del quadrante l'ora del giorno, ad esempio 1:52 PM oppure 13:52.

In questo caso, nella riga superiore vi sarà il "tempo di frazione".

LAP 00:00 0 avere continuamente nella riga centrale del quadrante il tempo trascorso dall'inizio della frazione in corso (tempo di frazione). Per passare da una frazione alla successiva, premere STORE/LAP/RECOVERY.

In questo caso, nella riga superiore vi sarà il numero progressivo della frazione.

In base alla configurazione scelta come principale, durante il monitoraggio della frequenza cardiaca sarà possibile visualizzare i dati non presenti nella configurazione principale (o dati secondari) usando la funzione "Polar Heart Touch". Per ulteriori informazioni, vedere Operazioni possibili durante il monitoraggio della frequenza cardiaca e Visione rapida dei dati non a quadrante.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per attivare o disattivare la funzione Interval Training, premere SET/START/STOP.

L'unità superiore della barra inizierà a lampeggiare.

► Continuare da Programmazione dell'Interval Training.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere due volte SELECT.

AVVIO DEL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Indossare il Trasmettitore Codificato Polar e il Ricevitore da polso Polar Coach come descritto nella sezione Operazioni preliminari.
2. Prima di avviare la ricerca della trasmissione codificata, verificare che non vi siano fonti di interferenza nelle vicinanze. Per fare in modo che la ricerca del codice venga portata a termine correttamente:
 - Assicurarsi che il ricevitore da polso si trovi entro il raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
 - Verificare che nello stesso raggio non si trovino altri trasmettitori, linee elettriche ad alto voltaggio, apparecchi televisivi, telefoni cellulari, automobili, macchine per palestra elettroniche, linee ferroviarie, altre fonti di forti campi magnetici variabili.
3. Portarsi nella funzione "orologio".
4. Premere SELECT per attivare la funzione MEASURE (monitoraggio della frequenza cardiaca).

Se l'Interval Training non era stato programmato (Int OFF), si avrà il quadrante di sinistra; se era stato programmato (Int ON), si avrà quello di destra:

Int OFF



Monitoraggio della frequenza cardiaca

Int ON



Interval Training (simbolo  nel quadrante)

Il ricevitore da polso inizierà la ricerca automatica del codice di trasmissione, operazione che richiede al massimo 20 secondi. Comparirà il valore della frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore bordato inizierà a lampeggiare.

Se la ricerca automatica del codice di trasmissione fallisce, il bordo attorno al cuore scomparirà dopo 20 secondi. Si può procedere anche con la trasmissione non codificata (in questo caso la trasmissione potrebbe essere disturbata da altri cardiofrequenziometri che si trovino in funzione nelle vicinanze). Se la trasmissione codificata è necessaria, riprovare partendo dal punto 2 sopra menzionato .

5. Avviare il cronometro premendo SET/START/STOP.

All'avvio del cronometro lo strumento emetterà un segnale acustico prolungato.

La registrazione automatica avrà inizio.

Il quadrante resterà illuminato per alcuni secondi.

6. A questo punto è possibile iniziare l'allenamento con il cardiofrequenziometro Polar Coach.

Se l'allenamento è iniziato nella funzione "Monitoraggio della Frequenza Cardiaca" (quadrante di sinistra, vedi sopra), procedere da

- ▶ **Operazioni possibili durante il monitoraggio della frequenza cardiaca.**

Se l'esercizio è iniziato nella funzione Interval Training (quadrante di destra, vedi sopra), procedere da

- ▶ **Funzioni disponibili durante l'Interval Training.**



Per avviare rapidamente il monitoraggio della frequenza cardiaca partendo dalla funzione "orologio", indossare il trasmettitore e il ricevitore come indicato nella sezione Operazioni preliminari. Tenere premuto STORE/LAP/RECOVERY, quindi, al segnale acustico, rilasciare il pulsante.

OPERAZIONI POSSIBILI DURANTE IL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

VISIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

I valori della frequenza cardiaca verranno visualizzati sulla riga inferiore del quadrante. I dati relativi alla Target Zone verranno visualizzati come indicato di seguito.

-  La frequenza cardiaca è entro la Target Zone programmata.
-  La frequenza cardiaca è al di sopra della Target Zone programmata.
-  La frequenza cardiaca è al di sotto della Target Zone programmata.

L'indicazione del fatto che la frequenza cardiaca sia entro, sopra o sotto la Target Zone programmata, è possibile solo quando il cronometro è in funzione.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEGLI ALLARMI ACUSTICI DELLA TARGET ZONE

Tenere premuto SIGNAL/LIGHT fino a che l'allarme acustico  di uscita dalla Target Zone appare o scompare.

 *Polar Coach memorizza la programmazione degli allarmi acustici, in modo da poterli riutilizzare nel successivo uso dello strumento.*

SOSPENSIONE DEL CRONOMETRO

Premere SET/START/STOP per avviare e interrompere il cronometro.

La memorizzazione della frequenza cardiaca media e massima e del tempo trascorso sopra, entro e sotto la Target Zone, è possibile solo quando il cronometro è in funzione.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE

Premere SIGNAL/LIGHT.

AVVIO DEI TIMER

Se i timer sono attivati, verranno avviati automaticamente una volta avviato il cronometro. I timer vengono avviati e interrotti automaticamente insieme al cronometro. Quando sono in funzione si alternano nell'ordine seguente: Timer 1, Timer 2, Timer 1, Timer 2 e così via.

Se si è impostato solo il Timer 1, al termine del primo ciclo il timer non verrà avviato una seconda volta (in questo caso il Timer 1 funziona come Conto alla Rovescia senza ripetizione). Al termine del tempo programmato per il Timer 1, verranno emessi sei segnali acustici. L'uso del timer consente di determinare con precisione il termine del tempo da dedicare a un esercizio e l'inizio del periodo di rilassamento e raffreddamento.

Per programmare i timer ► [Programmazione dei Timer](#)

CAMBIO DI TARGET ZONE

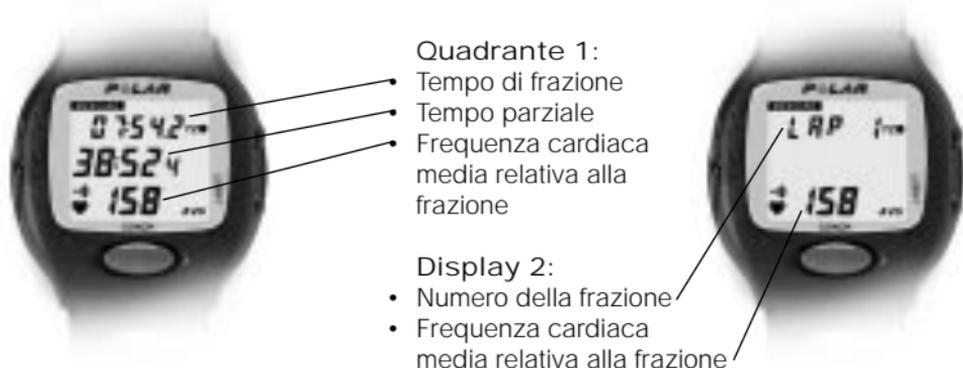
Quando il cronometro è in funzione, premere SELECT CAMBIARE Target Zone. La nuova Target Zone viene visualizzata per qualche secondo.

Per effettuare questa operazione, è ovviamente necessario aver impostato almeno due Target Zone.

► [Programmazione delle tre Target Zone \(LIM1, LIM2, LIM3\).](#)

MEMORIZZAZIONE DEL TEMPO DI FRAZIONE E DEL TEMPO PARZIALE

Premere STORE/LAP/RECOVERY per memorizzare i tempi parziali e di frazione. I dati riportati di seguito verranno visualizzati in sequenza per alcuni secondi.



Il cronometro dei tempi di frazione verrà azzerato e automaticamente riavviato.

! Con Polar Coach è possibile registrare fino a 43 gruppi di quattro dati: "tempo di frazione - tempo parziale - frequenza cardiaca media e finale della frazione". Una volta raggiunte le 43 memorizzazioni, nel quadrante verrà visualizzato FULL. Da questo momento sarà ancora possibile vedere tempo di frazione, tempo parziale e frequenza cardiaca media di frazione premendo STORE/LAP/RECOVERY, ma i dati non verranno più memorizzati.

😊 I dati memorizzati potranno essere richiamati manualmente o trasferiti automaticamente ad un PC.

VISIONE RAPIDA DEI DATI NON A QUADRANTE

La caratteristica Polar Heart Touch consente di vedere per qualche istante i dati non a quadrante, senza dover premere alcun tasto: avvicinare il ricevitore da polso al logo Polar del Trasmettitore Codificato Polar per alcuni secondi.

In base alla programmazione del "quadrante principale", verranno visualizzati dati secondari diversi.

1. Se si è scelto **CHRONO** per la riga centrale del quadrante, verranno visualizzati i dati secondari seguenti:

- Prima riga: Target Zone attivata (LIM1 o LIM2 o LIM3) e successivamente Codice di trasmissione
- Seconda riga: Ora
- Terza riga: Frequenza cardiaca

2. Se invece per la riga centrale del quadrante è stata scelta l'ora del giorno (**TIME**), verranno visualizzati i dati secondari seguenti:

- Prima riga: Target zone attivata (LIM1 o LIM2 o LIM3) e successivamente Codice di trasmissione
- Chrono (tempo parziale, o progressivo, dall'inizio dell'allenamento)
- Frequenza cardiaca

3. Infine, se per la riga centrale del quadrante è stato scelto il numero di frazione (**LAP**), verranno visualizzati i dati secondari seguenti:

- Prima riga: Target Zone attivata (LIM1 o LIM2 o LIM3) e successivamente Codice di trasmissione
- Seconda riga: Ora del giorno
- Terza riga: Frequenza cardiaca



AVVIO DEL CALCOLO DEL RECUPERO

1. Al termine dell'allenamento, premere SET/START/STOP per fermare il cronometro.

*Il monitoraggio della frequenza cardiaca non verrà interrotto.
Il quadrante resterà illuminato per alcuni secondi.*

2. Premere subito dopo STORE/LAP/RECOVERY per avviare il calcolo del recupero.

A seconda della programmazione effettuata, RECO HR o RECO TI appare nella riga superiore del display.



Nel caso di RECO HR:

Si udranno due segnali acustici quando il tempo per il calcolo del recupero è terminato. La frequenza di recupero (= diminuzione della frequenza nel tempo prefissato), appare nel quadrante per alcuni secondi.

Nel caso di RECO TI:

Si udranno due segnali acustici quando verrà raggiunta la frequenza cardiaca prestabilita. Questa frequenza e il tempo impiegato dal battito cardiaco per scendere fino ad essa (tempo di recupero) saranno visibili nel quadrante per alcuni secondi.



Metodo rapido per avviare il calcolo del recupero:

Quando il cronometro è in funzione, tenere premuto STORE/LAP/RECOVERY finché verrà emesso un segnale acustico, quindi rilasciare il pulsante.



È possibile riavviare il cronometro dopo il calcolo del recupero e continuare l'allenamento. In questo caso le informazioni sul recupero verranno cancellate.

Per poter avviare il calcolo del recupero è prima necessario programmare e attivare RECO Hr o RECO TI.

► **Regolazione della funzione "recupero".**

AZZERAMENTO DEL CRONOMETRO

Premere SET/START/STOP per interrompere il cronometro. Tenere premuto SET/START/STOP fino ad azzerare il cronometro, quindi rilasciare il pulsante. La memorizzazione in corso verrà eliminata e sarà possibile avviare nuovamente il cronometro per iniziare una nuova registrazione.

ARRESTO DEL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per interrompere IL MONITORAGGIO della frequenza cardiaca e tornare alla funzione "orologio":
Premere SET/START/STOP per fermare il cronometro.
Premere tre volte SELECT per tornare alla funzione "orologio". Sarà possibile vedere i dati registrati in un secondo tempo.
2. Per interrompere il monitoraggio della frequenza cardiaca e vedere i dati registrati ► **Richiamo dei dati relativi a un allenamento.**

FUNZIONI IN MODO "INTERVAL TRAINING"

Un Interval Training è composto da riscaldamento, Ripetizioni (Interval Training vero e proprio), raffreddamento. Le Target Zone variano automaticamente nelle diverse fasi come indicato nella tabella:

Target Zone 1 (LIM1) ON

Riscaldamento	Ripetizioni	Raffreddamento
LIM1	LIM1	LIM1

Target Zone 1 e 2 (LIM1 e 2) ON

Riscaldamento	Ripetizioni	Raffreddamento
LIM1	LIM2	LIM1

Target Zone 1, 2 e 3 (LIM1, 2 e 3) ON

Riscaldamento	Ripetizioni	Raffreddamento
LIM1	LIM2	LIM3

Per ulteriori informazioni ed esempi ► Interval Training.

AVVIO DELL'INTERVAL TRAINING

Struttura di un Interval Training:

Cronometro avviato	Premere SELECT	Ritorno automatico
Riscaldamento	Ripetizioni	Raffreddamento

Le istruzioni seguenti sono le istruzioni di base per un Interval Training (Int, Timer e recupero sono ON).

1. Iniziare l'Interval Training come spiegato nella sezione **Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca**.
2. Col cronometro avviato (riscaldamento) e col simbolo  presente nel quadrante, premere SELECT per avviare l'Interval Training vero e proprio.



Per prima cosa: Si udranno tre segnali acustici e verrà visualizzata la Target Zone che verrà usata durante le ripetizioni.

Quindi: Int 1 comparirà nella riga superiore del quadrante. Il conto alla rovescia della ripetizione verrà avviato.

3. Attendere lo scadere del conto alla rovescia.
*Si udranno tre segnali acustici.
Verrà avviato il calcolo del recupero.*
4. Il ricevitore Polar Coach esegue il calcolo del recupero sulla base della scelta effettuata (Reco HR o Reco TI).
A calcolo eseguito si udranno due lunghi segnali acustici.
5. subito dopo il calcolo del recupero, inizierà una nuova ripetizione. Le ripetizioni e i recuperi si alternano in successione.
All'avvio dell'ultima ripetizione programmata, LAST compare nel quadrante.

► Fine dell'Interval Training



Polar Coach memorizza 28 ripetizioni e i relativi recuperi. Dopo 28 ripetizioni FULL compare nel quadrante. È possibile continuare l'allenamento ma le ripetizioni successive non verranno conservate in memoria.

Se si memorizzano tempi di frazione durante la fase di riscaldamento il numero di ripetizioni registrate viene ridotto. Ad esempio, se si memorizzano 10 tempi di frazione, il ricevitore Polar Coach registrerà solo 18 ripetizioni.

Anche se non si memorizzano tempi di frazione durante la misurazione della frequenza cardiaca in modalità Interval Training, il ricevitore Polar Coach memorizza i tempi di frazione come indicato di seguito:

LAP 1 Al termine del riscaldamento.

LAP 2 Al termine dell'Interval Training.

LAP 3 Al termine dell'allenamento.

È possibile vedere i tempi di frazione richiamando le informazioni relative nella funzione File.

INTERVAL TRAINING IN BASE ALLA DISTANZA

Scegliere una delle seguenti alternative:

1. Intervalli in base alla distanza:

Disattivare il timer o impostare un tempo sufficiente a coprire la distanza utilizzata per la ripetizione.

Iniziare l'allenamento come spiegato in precedenza.

Premere STORE/LAP/RECOVERY ogni volta che si completa la distanza stabilita.

Verrà avviato il calcolo del recupero.

2. Calcolo del recupero in base alla distanza:

Selezionare RECO HR.

Impostare un tempo sufficiente a coprire la distanza utilizzata per il recupero.

Iniziare l'Interval Training come spiegato in precedenza.

Durante il calcolo del recupero, premere STORE/LAP/RECOVERY all'inizio di ogni nuova ripetizione.

VISIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

- ▶ Operazioni possibili durante il monitoraggio della frequenza cardiaca.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEGLI ALLARMI ACUSTICI DELLA TARGET ZONE

Tenere premuto SIGNAL/LIGHT.

- ▶ Operazioni possibili durante il monitoraggio della frequenza cardiaca.

ILLUMINAZIONE DEL QUADRANTE

Premere SIGNAL/LIGHT.



Se si illumina il QUADRANTE una volta durante un intervallo, Polar Coach illuminerà automaticamente il QUADRANTE al termine di ogni intervallo e di ogni calcolo del recupero.

VISIONE RAPIDA DEI DATI NON A QUADRANTE

- ▶ Operazioni possibili durante il monitoraggio della frequenza cardiaca.

SOSPENSIONE DI UN INTERVALLO

Premere SET/START/STOP per fermare e riavviare il cronometro.

INTERRUZIONE DI UN INTERVALLO

Premere STORE/LAP/RECOVERY per interrompere una ripetizione.

Il calcolo del recupero inizierà in seguito a un nuovo Interval Training.

FINE DI UN INTERVAL TRAINING

Terminare un Interval Training a seconda delle impostazioni scelte:

Se è stato predefinito un certo numero di ripetizioni, L'Interval Training termina automaticamente dopo l'ultima ripetizione e il calcolo del relativo recupero:

Int End compare nel quadrante per alcuni secondi.

La Target Zone da usare per la fase di raffreddamento viene visualizzata per alcuni secondi.

Polar Coach passa automaticamente alla fase di raffreddamento.



È possibile interrompere anticipatamente l'Interval Training in ogni momento premendo SELECT.

Se è stato selezionato Int Cont, è possibile interrompere l'Interval Training in ogni momento premendo SELECT:

Si udranno tre segnali acustici.

Int End viene visualizzato per alcuni secondi.

La Target Zone da usare per la fase di raffreddamento viene visualizzata per alcuni secondi.

RIAVVIO DELL'INTERVAL TRAINING

Al termine dell'Interval Training (Int End) e dopo che il ricevitore Polar Coach sia passato alla fase di raffreddamento, premere SELECT per riavviare l'Interval Training.

Il nuovo Interval Training verrà riavviato secondo le impostazioni scelte.



Le informazioni relative al nuovo allenamento verranno memorizzate dopo le informazioni relative al precedente.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per terminare la rilevazione dei dati e tornare alla funzione "orologio"
Premere SET/START/STOP per fermare il cronometro.
Premere tre volte SELECT per tornare alla funzione "orologio". Sarà possibile richiamare i dati registrati in un secondo tempo.
2. Per terminare la rilevazione dei dati e richiamare i dati registrati:
Premere SET/START/STOP per interrompere il cronometro.
Premere SELECT.
Sulla riga superiore del quadrante, FILE inizierà a lampeggiare.
I dati principali del file registrato verranno visualizzati sul quadrante in sequenza.

► Richiamo dei dati relativi all'allenamento.

RICHIAMO DEI DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO

Nel Polar Coach è possibile salvare un solo file alla volta. I dati relativi all'ultimo allenamento restano memorizzati nel Polar Coach fino al successivo avvio del cronometro. È possibile vedere i dati relativi all'ultimo allenamento entrando nella funzione FILE.

Partendo dalla funzione "orologio" premere due volte SELECT.

Sulla riga superiore del display FILE inizierà a lampeggiare.

I dati principali del file registrato verranno visualizzati sul display in sequenza.



Quadrante 1:

Data
Ora di inizio
Frequenza cardiaca
massima (MAX)



Quadrante 2:
Numero dell'ultima
frazione (LAP)
Tempo totale
dell'allenamento
Frequenza cardiaca
media (AVG)



 Quadrante 3:
Numero delle ripetizioni.
Durata totale delle
ripetizioni.
Frequenza cardiaca
media delle ripetizioni
(AVG).



Il quadrante 3 verrà visualizzato solo se l'ultimo allenamento è stato un Interval Training.

Premere STORE/LAP/RECOVERY per visualizzare sul quadrante i dati relativi all'allenamento:

LIM 1 = Target Zone 1

LIM 2 = Target Zone 2

LIM 3 = Target Zone 3

 LIM 1 Tempo di allenamento trascorso al di sopra della Target Zone 1

 LIM 1 Tempo di allenamento trascorso entro i limiti della Target Zone 1

 LIM 1 Tempo di allenamento trascorso al di sotto della Target Zone 1

Le stesse informazioni, se disponibili, verranno visualizzate per LIM 2 e LIM 3.

Continuare secondo la modalità di allenamento (Int OFF / Int ON):

Informazioni
sull'allenamento
in modalità di monitoraggio
della frequenza
cardiaca (Int OFF):

Informazioni sul tempo di
recupero (secondo le i
mpostazioni scelte):

Tempo di recupero.

Tempo impiegato per
raggiungere la frequenza
cardiaca predefinita.

Letture della frequenza
cardiaca predefinita.

Frequenza di recupero.

Tempo predefinito.

Letture della differenza tra
frequenza cardiaca
finale e iniziale.

Dati relativi al tempo
parziale e al tempo di frazione:

Numero della frazione (LAP)
oppure durata della frazione.

Tempo parziale.

Frequenza cardiaca media
relativa alla frazione oppure
frequenza cardiaca corrente
relativa alla frazione.



**Informazioni
sull'allenamento in modalità
Interval Training (Int ON):**

Informazioni sulla fase
di riscaldamento:

Numero della frazione
(LAP) oppure durata della frazione.

Tempo parziale.

Frequenza cardiaca media
relativa alla frazione oppure
frequenza cardiaca finale
relativa alla frazione.

Informazioni sull'allenamento:

(tre differenti configurazioni
del quadrante)

Configurazione 1:

Numero della ripetizione

Tempo parziale.

Frequenza cardiaca
media della ripetizione

Configurazione 2:

Durata della ripetizione

Tempo parziale

Frequenza cardiaca
al termine dell'intervallo.

Configurazione 3

(in base alle impostazioni scelte):

Tempo di recupero.

Tempo impiegato per raggiungere
la frequenza cardiaca
programmata.

Letture della frequenza
cardiaca programmata.

Frequenza di recupero.

Tempo predefinito.

Diminuzione della frequenza
cardiaca durante il
tempo predefinito.

Riassunto delle ripetizioni:

Numero della frazione (LAP) che si alterna alla durata totale dell'Interval Training.

Tempo parziale.

Frequenza cardiaca media durante le ripetizioni che si alterna alla frequenza cardiaca all'inizio della fase di raffreddamento.

Informazioni sulla fase di raffreddamento:

Numero di frazione alternato alla durata totale della fase di raffreddamento.

Tempo parziale.

Frequenza cardiaca media durante le ripetizioni alternata alla frequenza cardiaca alla fine della sessione d'esercizio.



Premere STORE/LAP/RECOVERY ripetutamente fino a visualizzare tutti i dati del file.

Verrà visualizzata la scritta FILE End.



Se si tiene premuto STORE/LAP/RECOVERY, i dati scorreranno sul quadrante più velocemente. Se si desidera che un dato resti visualizzato più a lungo, rilasciare il pulsante.



Per tornare ai dati già visualizzati, premere SIGNAL/LIGHT invece di STORE/LAP/RECOVERY.

Per proseguire, attenersi a una delle procedure seguenti:

1. Per visualizzare lo stesso file una seconda volta, premere STORE/LAP/RECOVERY.

I dati principali del file verranno visualizzati sul quadrante in sequenza.

- Vedere la sezione Visualizzazione dei dati relativi a un allenamento.

2. Per tornare alla funzione "orologio", premere tre volte SELECT.

TRASFERIMENTO DATI AL COMPUTER

Il Polar Coach memorizza dati essenziali per il vostro diario d'allenamento. Un diario d'allenamento rende possibile una programmazione molto più efficiente degli allenamenti successivi, e la migliore programmazione degli intervalli del successivo Interval Training.

Il Polar Coach è dotato anche di una memoria automatica, i cui dati sono leggibili solo mediante un PC, usando per il trasferimento il software SonicLink™ e per l'analisi il software Polar Coach Light™. I dati memorizzati e trasferibili sono le frequenze cardiache medie delle parti in cui l'allenamento viene automaticamente suddiviso dal Polar Coach. Se l'allenamento dura meno di mezz'ora, la frequenza cardiaca media viene memorizzata ogni 30 secondi; se dura tra mezz'ora e un'ora, ogni minuto; se dura tra un'ora e due ore, ogni due minuti; se dura tra due ore e quattro ore, ogni quattro minuti, se dura più di quattro ore, ogni otto minuti. Poiché il numero massimo di frequenze medie memorizzabili è sessanta, la durata massima della memorizzazione è di otto ore.

Il trasferimento di questi dati al computer può avvenire senza interfaccia, mediante il software SonicLink™

TRASFERIMENTO VIA SONICLINK™

! Per poter effettuare il trasferimento dati tramite SonicLink™ e la relativa analisi tramite il software PC Coach Light™ è necessario disporre di un computer dotato di scheda audio e microfono.

Partendo dalla funzione "orologio", premere SELECT due volte.

FILE lampeggia nella riga superiore del quadrante.

Come abbiamo già visto, nel quadrante si alternano i dati principali relativi all'ultimo allenamento.

1. Avviare il programma PC Coach Light™.
2. Attivare la funzione di trasferimento dati.
3. Avvicinare il retro del ricevitore da polso al microfono del computer.



Per assicurarsi che il trasferimento dei dati sia corretto:

- *Controllare che non vi siano suoni che interferiscano nelle vicinanze del computer.*
- *Tenere il ricevitore da polso a una distanza di circa 5 cm dal microfono fino al termine dell'operazione.*

4. Premere SET/START/STOP.

Nel quadrante appare COM.

5. Premere SET/START/STOP.

Si ode il tipico suono della portante acustica (SonicLink™) che trasferimento dati al computer. Al termine del trasferimento il suono cessa.



È possibile interrompere il trasferimento premendo SELECT.

TRASFERIMENTO CON INTERFACCE POLAR

I dati sopra indicati possono essere trasferiti ad un PC anche con le interfacce Polar:

- Polar Interface Plus™
- Polar Advantage Interface™
- Polar Computer Interface™

Usando uno dei seguenti Software Polar:

- Polar Training Advisor™ (Versione 1.1 e successive)
- Polar Precision Performance™ (Versione 2.1 e successive)

Partendo dalla funzione "orologio", premere SELECT due volte.

FILE lampeggia nella riga superiore del quadrante.

Come abbiamo già visto, nel quadrante si alternano i dati principali relativi all'ultimo allenamento.

1. Predisporre il programma al trasferimento dati (vedi istruzioni dei relativi software).
2. Posizionare il ricevitore Polar Coach sull'interfaccia Polar.
3. Premere SET/START/STOP.
Appare COM nel quadrante del Polar Coach.
4. Premere STORE/LAP/RECOVERY.
5. Consultare il manuale del software per ulteriori informazioni.

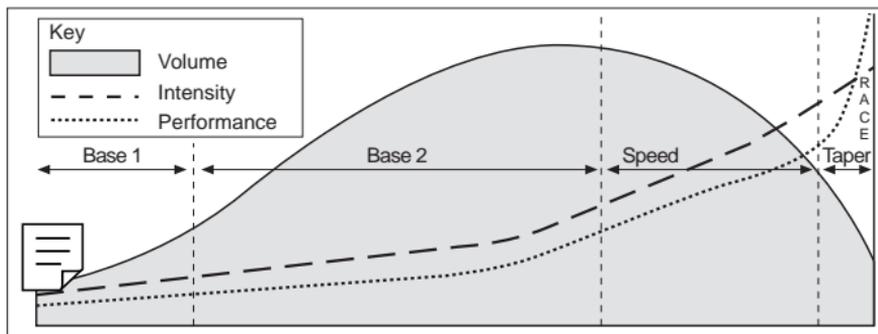
INTERVAL TRAINING

Lo scopo dell'Interval Training è quello di migliorare la velocità dell'atleta nella gare di resistenza. Inizialmente è necessario avviare l'allenamento con brevi periodi di lavoro ad alta intensità e lunghi periodi di recupero. Progressivamente si passerà a lunghi periodi di lavoro ad alta intensità e brevi periodi di recupero adattandosi ai nuovi carichi di lavoro. Infine sarà possibile allenarsi in condizioni agonistiche per gran parte della distanza di gara. I periodi di lavoro ad alta intensità vengono chiamati "ripetizioni".

La maggior parte degli allenamenti per sport di resistenza avviene a passo regolare massimo (MSS) o quasi, vale a dire circa 80-90% dell'intensità massima d'allenamento. Il tempo di recupero tra le ripetizioni può essere preimpostato oppure regolato sul tempo che il cuore impiega a tornare a una frequenza cardiaca prefissata (ad esempio da 40 a 50 battiti in meno rispetto alla frequenza cardiaca sotto sforzo). Maggiore è la forma fisica, più breve sarà il periodo di recupero, poiché il cuore sarà in grado di ritornare più rapidamente alla frequenza iniziale.

L'Interval Training non dev'essere svolto in continuazione, una settimana dietro l'altra. Si tratta di scegliere alcune settimane di preparazione molto intensa prima della stagione agonistica. È sconsigliabile svolgere allenamenti impegnativi se si è stanchi: è meglio alleggerire il carico di lavoro, o prendersi un giorno di riposo.

Con il Cardiofrequenziometro Polar Coach non solo è possibile raggiungere la giusta intensità di allenamento, ma anche la giusta dose di riposo tra i periodi sotto sforzo.



Training volume vs. training intensity vs. performance

Reference: The Power to Perform, p.25.

Il volume è la quantità di allenamento completato; l'intensità è lo sforzo richiesto o l'energia richiesta per una determinata forma di allenamento. Il volume aumenta e diminuisce durante un anno di allenamento a seconda del periodo di preparazione in cui ci si trova. L'intensità invece aumenta gradualmente per tutta una particolare fase d'allenamento.

La prestazione va di pari passo con l'intensità, ma rimane bassa per un periodo di tempo più lungo e aumenta a un passo più graduale. Durante il lavoro sulla velocità, le prestazioni iniziano a migliorare più rapidamente e raggiungono il massimo durante il periodo finale. Ciò significa che nonostante tutto l'allenamento iniziale, i benefici non si presenteranno che più tardi, nel corso della preparazione.

DETERMINAZIONE DELLE TARGET ZONE

La corretta intensità viene calcolata in laboratorio perché sia la frequenza a riposo, sia la frequenza massima variano da individuo a individuo. Il metodo più affidabile per la determinazione della frequenza cardiaca massima (HR_{max}) si ottiene tramite una prova da sforzo (da effettuare sotto il controllo del cardiologo). Sebbene meno accuratamente, la frequenza cardiaca massima è ricavabile anche con calcoli indiretti. Secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM), la formula seguente può calcolare la frequenza cardiaca massima per la maggior parte delle persone:

$$220 - \text{Età} = \text{Frequenza cardiaca massima (HR}_{\text{max}})$$

Per determinare un corretto valore di frequenza cardiaca a riposo (HR_{rest}), indossare il trasmettitore toracico, sdraiarsi e rilassarsi per 2 o 3 minuti al mattino, appena svegli, quindi leggere nel ricevitore Polar la propria frequenza cardiaca a riposo.

La formula di Karvonen, basata su una frequenza cardiaca di riserva che tiene conto della frequenza di riposo e della frequenza massima, rappresenta un valido metodo di calcolo della Target Zone.

Sottraendo la frequenza a riposo dalla frequenza massima, è possibile usare la formula di Karvonen per calcolare la Target Zone nell'ambito di diverse intensità di allenamento. Quando si applica la formula di Karvonen, sia HR_{rest} che HR_{max} dovrebbero essere valori misurati e non semplicemente calcolati.

$$\text{HR di lavoro} = [(\text{HR}_{\text{max}} - \text{HR}_{\text{rest}}) \times \text{\% intensità di allenamento}] + \text{HR}_{\text{rest}}$$

Esempio:

HR_{max}: 200 battiti al minuto

HR_{rest}: 50 battiti al minuto



50% intensità di allenamento:

Frequenza cardiaca di lavoro

$$= (HR_{\max} - HR_{\text{rest}}) \times 50\% + HR_{\text{rest}}$$

$$= (200 - 50) \times 50\% + 50$$

$$= 150 \times 50\% + 50$$

$$= 75 + 50$$

$$= 125 \text{ battiti al minuto}$$

ESEMPI DI INTERVAL TRAINING

L'intensità d'esercizio nei seguenti esempi di allenamento è ottenuta colla formula di Karvonen. Se la frequenza cardiaca di lavoro è calcolata come percentuale basata su HRmax, la relativa intensità di allenamento è più alta. Ad esempio, il 50% nella formula di Karvonen corrisponde al 60% di HRmax (vedere la tabella).

Frequenza di lavoro basata su	Intensità	
HR _{max}	Formula di Karvonen	
<35%	<30%	Molto leggera
35-59%	30-49%	Leggera
60-79%	50-74%	Moderata
80-89%	75-84%	Pesante
≥90%	≥85%	Molto pesante

Adattato da Pollock e Wilmore - Physiology of sport and exercise (1990)
- page 524.

INTERVAL TRAINING NELLA CORSA

Ripetizioni di 5 minuti

- 15 minuti di riscaldamento.
- Pausa e stretching.
- 5 minuti a intensità dell'80-90% ripetuti 2-4 volte.
- 15-20 minuti di raffreddamento a intensità del 60-70%.

Iniziare con due ripetizioni. Se le prestazioni migliorano, aggiungere un'altra ripetizione.

INTERVAL TRAINING NEL CICLISMO

Ripetizioni di 5 minuti

- 15 minuti di riscaldamento: rapporti agili, movimento sciolto, intensità del 60%.
- Pausa e stretching.
- 5 minuti a intensità dell'80-90% ripetuti 3 volte.
- Intervallati da 2 minuti in scioltezza a intensità del 60-70%.

INTERVALTRAINING CORSA/BICI



Portare la propria bici a rulli su di una pista, e fissare il segno di partenza/arrivo.

Ripetizioni di 400 m/ bici a rulli

- 15 minuti di riscaldamento. Corsa o bicicletta a intensità del 60%.
- Correre 400 metri a intensità del 90%.
- Rallentare fino a che il cuore scende a intensità del 75-80%.
- Ripetere 3 volte.
- Pedalare 15-20 minuti a intensità del 70-80%.

BIBLIOGRAFIA

American College of Sports Medicine. Position Stand. The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness in Healthy Adults. *Med Sci Sports Exerc* 22: 265-274, 1990.

American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Williams & Wilkins, 1995.

Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M. and Stuteville, J.E. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. *Med Sci Sports Exerc* 22: 863-870, 1990.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 147.

Ackland, J., Brett R. The Power to Perform. A comprehensive guide to training and racing for endurance athletes. Revised edition. Reed Books, Auckland, New Zealand, 1998.

Ackland, J. Precision training. Training Programmes for 27 Sports Using Heart Rate Monitors. Reed Books, Auckland, New Zealand, 1996.

Brick, M. Precision Multisport. Polar Electro Oy, Kempele, Finland, 1998.

Wilmore, J.H., Costill, D.L. Physiology of sport and exercise. Human Kinetics. Champaign, Illinois, USA, 1994.



CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenziometro Polar è caratterizzato da una sofisticata tecnologia, che richiede attenzioni e cure particolari. Seguire i suggerimenti riportati di seguito e attenersi alle condizioni specificate nella garanzia per dare lunga vita allo strumento.

CURA DEL CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR

- Lavare regolarmente il Trasmettitore Codificato Polar con acqua e detersivo delicato. Prima di riporlo asciugarlo accuratamente.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riporlo dopo l'uso. La presenza di sudore o di umidità potrebbe infatti mantenerlo in funzione, con un conseguente consumo delle batterie.
- Riporre sempre il cardiofrequenziometro in un luogo fresco e asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucro di plastica o una sacca sportiva.
- Non tirare né piegare il Trasmettitore Codificato Polar per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Non esporre il Cardiofrequenziometro Polar a temperature molto basse (-10 °C) o molto alte (50 °C).
- Non esporre il Cardiofrequenziometro Polar ai raggi diretti del sole per lunghi periodi di tempo.
- Asciugare il trasmettitore con un asciugamano e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiare gli elettrodi.

BATTERIE

TRASMETTITORE CODIFICATO POLAR

La durata media della batteria del Trasmettitore Codificato Polar equivale a 2.500 ore d'uso. Per la sostituzione del trasmettitore, contattare il proprio rivenditore. Per ulteriori informazioni ► Assistenza tecnica.



Polar ricicla i trasmettitori usati.

RICEVITORE DA POLSO POLAR

La durata media della batteria del ricevitore da polso Polar equivale a un anno d'uso normale (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana). Poiché tuttavia la batteria viene inserita durante la fabbricazione, la durata effettiva della batteria acquistata insieme al ricevitore potrebbe essere inferiore a quella stimata. Un uso frequente dell'illuminazione del quadrante e dei segnali acustici riduce la durata della batteria.

Non aprire il ricevitore Polar. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti usati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso i centri di assistenza autorizzati Polar Electro Oy, che in tale occasione effettueranno anche un controllo accurato dell'intero apparecchio. Per ulteriori informazioni ► **Assistenza tecnica.**



PRECAUZIONI

USO DEL CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR SOTT'ACQUA

L'impermeabilità del Cardiofrequenziometro Polar è garantita fino a una profondità di 20 metri. Si consiglia comunque di non usare i tasti del ricevitore da polso Polar sott'acqua.

La rilevazione della frequenza cardiaca sott'acqua presenta difficoltà tecniche per i motivi seguenti:

- L'alta conduttività dell'acqua a elevato contenuto di cloro di alcune piscine e dell'acqua marina provocano un cortocircuito degli elettrodi del Trasmettitore Polar, rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o potenti movimenti muscolari durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia a seconda della composizione del tessuto di ogni singolo individuo. I problemi relativi alla composizione corporea sono più frequenti in acqua.

CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR E INTERFERENZE

INTERFERENZE ELETTROMAGNETICHE

La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenziometro o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

INTERFERENZE FRA TRASMETTITORI

Il Ricevitore da polso Polar riceve i segnali inviati dal trasmettitore nel raggio di 1 metro. Se la trasmissione è del tipo "non codificato", sono possibili interferenze causate da altri utenti di cardiofrequenziometri senza fili. Occorre quindi accertarsi che non siano presenti altri trasmettitori nel di trasmissione. I segnali non codificati inviati da altri trasmettitori potrebbero portare ad un'indicazione errata della frequenza cardiaca.

ATTREZZATURE DA PALESTRA

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, spostare il ricevitore da polso

Polar come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore dal torace e usare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore smette di lampeggiare. Poiché le interferenze provengono spesso dalla console centrale, provare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area trovata libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, può darsi che quella particolare macchina da palestra emetta segnali elettromagnetici troppo forti, e che non sia possibile usarla con un cardiofrequenziometro.

COME RIDURRE IL RISCHIO DI INCIDENTI CARDIOVASCOLARI DURANTE L'ATTIVITA' FISICA

L'attività fisica può comportare dei rischi, soprattutto nei soggetti che conducono una vita sedentaria. Per ridurli al minimo, leggere attentamente quanto segue.

Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, consultare il proprio medico se si fa parte delle categorie seguenti:

- soggetti oltre i 35 anni di età
- soggetti che non hanno seguito alcun programma di attività fisica regolare negli ultimi 5 anni
- fumatori
- ipertesi
- soggetti con un tasso di colesterolo elevato
- soggetti con sintomi di una qualsiasi malattia
- soggetti convalescenti in seguito a una malattia grave o una cura medica, quale un intervento chirurgico
- portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato

Si noti che oltre all'intensità dell'attività fisica, altri fattori possono causare variazioni della frequenza cardiaca. Ricordiamo ad esempio i problemi circolatori (in particolare, l'ipertensione arteriosa), i trattamenti farmacologici contro asma ed altre affezioni respiratorie, alcune bevande energetiche, l'alcol e la nicotina.

E' importante prestare attenzione ai segnali che provengono dal proprio corpo durante l'attività fisica. Una sofferenza o una stanchezza inattese consigliano la prosecuzione dell'esercizio ad un'intensità inferiore o la sospensione dell'esercizio stesso.

Avvertenza per i portatori di pace-maker

I portatori di pace-maker utilizzano il Cardiofrequenziometro Polar Electro Oy a proprio rischio e pericolo. Prima di usare lo strumento, è opportuno chiedere l'autorizzazione del proprio cardiologo.



DOMANDE FREQUENTI

COSA DEVI FARE SE...

... NON SAI A CHE PUNTO SEI NEL CICLO REGOLAZIONI?

Premi SELECT ripetutamente, finché non sarai tornato alla funzione "orologio".

... NON È POSSIBILE VISUALIZZARE LA FREQUENZA CARDIACA?

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito ► **Cura e manutenzione.**
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso Polar non vi siano fonti di radiazioni elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi con tubo a raggi catodici e così via ► **Precauzioni.**
4. In caso di disturbi cardiaci che comportano l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il medico.

... IL SIMBOLO A FORMA DI CUORE LAMPEGGIA IN MODO IRREGOLARE?

1. Verificare che il ricevitore da polso Polar si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da aritmia cardiaca. In tal caso, consultare il proprio medico.

... UN CARDIOFREQUENZIOMETRO INDOSSATO DA UN'ALTRA PERSONA O UNA MACCHINA ELETTRICA PER ALLENAMENTO CAUSANO INTERFERENZE?

Assicurarsi che nei dintorni non vi siano fonti di disturbo, come linee ad alta tensione, televisori, automobili, ciclocomputer, macchine elettriche per allenamento o che durante la ricerca automatica del codice non vi fossero altre persone vicine indossanti un cardiofrequenziometro. Il vantaggio della codificazione consiste nell'eliminazione di segnali provenienti da altre persone che indossino il trasmettitore nelle vicinanze e nel fatto che certi tipi di disturbi sono più efficientemente filtrati. Tuttavia può capitare che una persona vicina abbia per caso lo stesso codice (vi è una possibilità su trenta che questo accada). Vi sono allora due alternative:

1. Allontanarsi dall'altro utente di cardiofrequenziometro e continuare l'allenamento normalmente.
o
2. Arrestare il monitoraggio (► Arresto del monitoraggio della frequenza cardiaca), staccare il trasmettitore dal petto per 15 secondi, poi indossarlo nuovamente (► Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca) e ricominciare da capo.

In qualche caso è necessario asciugare gli elettrodi del trasmettitore per accertarsi che venga disattivato e riattivato, in quanto il sudore potrebbe mantenerlo attivo anche quando è staccato dal petto.

... I PULSANTI SEMBRANO NON FUNZIONARE?

"Risettare" il Cardiofrequenziometro Polar. Verranno eliminati tutti i dati memorizzati e saranno ripristinate le impostazioni predefinite (impostazioni di default).

1. Premere il tasto di reset con la punta di una penna (è il tasto cavo, immediatamente sopra a SET/START/STOP).
Nel quadrante comparirà una serie di cifre.
2. Premere un tasto qualsiasi.
Verrà attivata la funzione "orologio" del Polar Coach.

... IL QUADRANTE E' VUOTO O EVANESCENTE?

Una visione non nitida delle cifre durante l'illuminazione del quadrante è in genere causata dalla batteria prossima all'esaurimento. Verificare lo stato delle batterie ► Assistenza Tecnica

... È NECESSARIO SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL RICEVITORE DA POLSO?

Per qualsiasi problema si consiglia di rivolgersi al servizio autorizzato Polar, in quanto interventi effettuati da servizi non autorizzati renderanno nulla la garanzia. Una volta sostituita la batteria, il servizio di assistenza Polar verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero apparecchio ► Cura e manutenzione, Batterie e Assistenza Tecnica.

...HAI DOMANDE SUL TRASFERIMENTO DEI DATI TRAMITE SonicLink™ O SUL SOFTWARE PC COACH LIGHT™

Contattare il rivenditore locale di PC Coach Light™ oppure Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, USA

Tel.: 00-1-303-442.818, Fax: 00-1-303-494-9722, www.pccoach.com.

Altre informazioni sui centri da contattare sono inoltre reperibili nell'Help on Line del programma PC Coach Light™.

GLOSSARIO POLAR



Indica che il monitoraggio è in corso e lampeggia alla frequenza del battito cardiaco.



Questo simbolo indica una trasmissione codificata della Frequenza Cardiaca. La parte interna del simbolo lampeggia al ritmo del cuore dell'utente.



Nella funzione "orologio" indica che la sveglia è attivata. Nella funzione MEASURE indica che è sono attivati i segnali acustici che segnalano un'intensità d'esercizio al di sotto o al di sopra della Target Zone..

-- Iniziano il monitoraggio della frequenza cardiaca, questi trattini intermittenti indicano la fase di ricerca della trasmissione codificata.



Indica che si stanno impostando le funzioni di Interval Training oppure che si sta effettuando un Interval Training.



Indica Ripetizioni continue (vedere anche Cont.).

ALARM: Indica la sveglia nella regolazione dell'orologio.

AM o PM: quadrante dell'orologio a 12 ore.

AVG: frequenza cardiaca media.

Chrono: Indica il tempo progressivo di esercizio.

COM: Indica che il file è in corso di trasferimento al computer.

Cont: Indica che le ripetizioni nell'Interval Training si succedono ininterrottamente fino a che non verrà interrotto l'allenamento stesso.

DATE: Indica la data nella regolazione dell'orologio.

Dati di principali: in base alle impostazioni effettuate, sulla riga centrale del quadrante, nella funzione Frequenza cardiaca, è visualizzato il tempo progressivo di allenamento, l'ora oppure il tempo di frazione.

Dati di misurazione secondari: per visualizzare per alcuni secondi i dati di misurazione secondari, avvicinare brevemente il ricevitore da polso al logo Polar del Trasmettitore Codificato Polar. I dati di misurazione secondari visualizzati variano in base ai dati impostati come principali.

Elettrodi: Rilevano gli impulsi elettrici del cuore e sono contenuti nel trasmettitore, in corrispondenza delle due aree scanalate visibili sul retro.

FILE: Indica la funzione File (archivio).

FILE End: Indica il termine del file che stai riguardando.

Formula di Karvonen: Formula di frequenza cardiaca sotto sforzo calcolata aggiungendo una data percentuale di frequenza alla frequenza a riposo. Questo metodo consente di ottenere una frequenza equivalente alla percentuale desiderata di VO₂max (massimo consumo di ossigeno).

Frequenza cardiaca (HR = Heart Rate): Il numero di battiti cardiaci al minuto (bpm)

Frequenza cardiaca di riserva: $HR_{reserve} = HR_{max} - HR_{rest}$

FULL: Viene visualizzato dopo aver registrato 43 tempi di frazione durante il monitoraggio della frequenza cardiaca oppure 28 intervalli durante l'Interval Training. Quando compare FULL, i tempi di frazione possono essere visti nel quadrante, ma non memorizzati nel Polar Coach.

Graphic bar: La barra grafica è composta da cinque blocchetti ed indica la regolazione delle funzioni "orologio" o "monitoraggio della frequenza cardiaca" o "interval training". Un blocchetto intermittente significa che è in corso di programmazione la variabile corrispondente.

HR_{max} : Frequenza cardiaca massima

HR_{rest} : Frequenza cardiaca a riposo

Int: Interval Training

LAP: nelle funzioni MEASURE e FILE, associato a un numero, indica quante frazioni d'allenamento sono state effettuate.

Lap and Split Times: Tempi di frazione e progressivi relativi alle singole frazioni.

LAST: Compare all'inizio dell'ultima ripetizione..

LIM1 / LIM2 / LIM3: Limiti di Frequenza Cardiaca per le Target Zone 1, 2 e 3

Limiti di Target Zone: i limiti di Target Zone sono determinati secondo la formula di Karvonen o come percentuali della frequenza cardiaca massima. Le percentuali sono convertite in frequenza cardiaca sotto forma di battiti per minuto.

Lower Limit: Limite inferiore della Target Zone.

MAX: Insieme con un numero, indica la frequenza cardiaca massima.

MEASURE: Funzione nella quale è possibile sia il normale monitoraggio della frequenza cardiaca, sia l'Interval Training.

Polar Heart Touch: durante la rilevazione della frequenza cardiaca avvicinare per alcuni secondi il ricevitore da polso al logo Polar del Trasmettitore Codificato Polar.

Reco HR (recovery heart rate): Frequenza Cardiaca di recupero = diminuzione della frequenza cardiaca durante un periodo di tempo prefissato.

Reco TI (recovery time): Tempo di recupero = tempo impiegato dalla frequenza cardiaca per ridiscendere ad un valore prefissato.

SET: indica "regolazione".

Sound: Indica l'attivazione o la disattivazione del segnale acustico durante la regolazione dell'orologio..

TIM (Nell'Interval Training): conto alla rovescia per effettuare una ripetizione (= durata della ripetizione).

TIM1 / TIM2 (Nella funzione "monitoraggio della frequenza cardiaca): I timer 1 e 2 aiutano a dividere l'allenamento in fasi separate (ad esempio, riscaldamento, esercizio, raffreddamento). Se viene usato solo TIM1, esso, trascorso il suo tempo, non si ripete. Attivando sia TIM 1 sia TIM2, essi si alternano in continuazione. Dunque, per avere lo stesso timer che si ripete, bisogna assegnare lo stesso tempo a TIM1 e TIM2.

TIME: nella regolazione dell'orologio indica l'ora del giorno (in ore, minuti e secondi).

TIME 12h/24h: Indica il quadrante a 12 o a 24 ore.

Trasmettitore Codificato Polar: Assegna automaticamente un codice digitale (casuale, tra 30 disponibili) alla trasmissione della frequenza cardiaca al ricevitore da polso. In trasmissione codificata, il ricevitore accetta le informazioni della frequenza cardiaca soltanto dal Trasmettitore Codificato Polar caratterizzato dallo stesso numero di codifica. La codificazione riduce notevolmente le interferenze causate da altri cardiofrequenzimetri, tuttavia non riduce necessariamente qualsiasi altra interferenza proveniente da luoghi vicini.

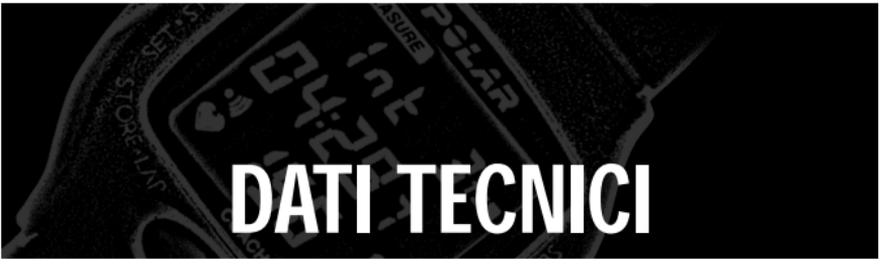
TZ, Target Zone: Insieme delle frequenze cardiache comprese tra i limiti superiore ed inferiore della Target Zone. La scelta della Target Zone dipende dagli obiettivi che si vogliono raggiungere.

TZ ■ Durante la rilevazione della frequenza cardiaca il simbolo TZ con il blocchetto intermittente affiancato indica che ci si sta allenando entro la Target Zone. Nella funzione File esso indica il tempo d'allenamento trascorso entro la Target Zone.

TZ ■ Durante la misurazione della frequenza cardiaca, il simbolo TZ con il blocchetto intermittente al di sopra di esso, indica che la Frequenza Cardiaca è al di sopra della Target Zone. Nella funzione File esso indica il tempo trascorso sopra la Target Zone.

TZ ■ Durante la misurazione della frequenza cardiaca, il simbolo TZ con il blocchetto intermittente al di sotto di esso, indica che la frequenza cardiaca è al di sotto della Target Zone. Nella funzione File, esso indica il tempo trascorso al di sotto della Target Zone.

Upper Limit: Limite superiore della Target Zone.



DATI TECNICI

Il cardiofrequenziometro Polar Coach è progettato per indicare la frequenza cardiaca durante l'attività fisica, e non è destinato ad alcun altro uso.

TRASMETTITORE CODIFICATO POLAR

Tipo di batteria:	Al litio, incorporata
Durata della batteria:	In media 2.500 ore d'uso effettivo
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C

RICEVITORE DA POLSO POLAR COACH

Tipo di batteria:	CR 2032
Durata della batteria:	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	20 metri (profondità massima)
Precisione della misura della frequenza cardiaca in condizioni di frequenza cardiaca costante:	$\pm 1\%$ o \pm un battito al minuto (vale l'errore maggiore).

IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DELLE FUNZIONI

Allarme:	OFF
Sound:	OFF
Quadrante:	24h
Interval Training:	OFF
Numero di ripetizioni:	2
Timer 1:	OFF
Timer 2:	OFF
Limits 1:	80 - 160
Limits 2:	OFF
Limits 3:	OFF
Funzione di recupero:	OFF
Riga centrale quadrante principale:	Chrono

LIMITI OPERATIVI

Cronometro:	99 h 59 min 59 sec
Limiti frequenza cardiaca:	10 - 240
Recupero in base alla frequenza:	99 min 59 sec
Recupero in base al tempo:	0 - 240
Timer:	99 min 59 sec

PUBBLICAZIONI E ACCESSORI POLAR

LIBRI E OPUSCOLI POLAR

In Italiano:

Roy Benson, MPE:

Precision Running (Correre con Polar)

Dr. Matthew Brick:
con Polar)

Precision Multisport (Duathlon e Triathlon)

Edmund R. Burke, Ph.D.:

Precision Cycling (In forma con la bicicletta e con la Precisione Polar)

Neil Craig

Allenamento Scientifico con Monitoraggio della Frequenza Cardiaca

Sally Edwards:

The Heart Rate Monitor Book (Il Libro del Cardiofrequenzimetro)

Mark Fenton and

Dave McGovern:

Precision Walking (Cammina con Polar)

In Inglese:

Ute Haas, M.Sc., Tarja Suomi, M.Sc.

Precision Aerobics

and Dr. Raija Laukkanen, Ph.D.:

Training, Lactate, Pulse Rate

Dr. Peter J.G.M. Janssen:

Dr. Katriina Kukkonen-Harjula, MD

Precision Weight Management

and Dr. Raija Laukkanen, Ph.D

Research Index

Dr. Raija Laukkanen, Ph.D

Precision Sports Aerobics

Yvonne Lin:

Target Your Fitness and Weight

Dr. James M. Rippe:

Management Goals

Dr. Jamer M. Rippe:

The Polar Fat Free and Fit Forever Program

ACCESSORI POLAR

- Supporto per bicicletta Polar adatto a qualsiasi bicicletta e a qualsiasi Cardiofrequenzimetro Polar.
- Elastici di diversa lunghezza per trasmettitore.
- Trasmettitori supplementari per altri componenti della famiglia.
- Top Polar Heart con passanti per trasmettitore Polar.
- Barra toracica Polar per test multiutente.

CARDIOFREQUENZIOMETRI POLAR

La Polar offre vari modelli di monitor di frequenza cardiaca per rispondere alle diverse esigenze di misurazione dell'attività fisica.

Per ulteriori informazioni, rivolgersi al rivenditore specializzato più vicino.



ASSISTENZA TECNICA

Al fine di consentire il miglioramento dei prodotti Polar, si prega di compilare e inviare la scheda allegata.

Il servizio di assistenza Polar offre un valido aiuto per ottimizzare le prestazioni del Cardiofrequenziometro Polar. Qualora si riscontrino problemi, seguire le istruzioni riportate di seguito.

CONTROLLI DA ESEGUIRE PRIMA DI INVIARE LO STRUMENTO ALL'ASSISTENZA TECNICA

Prima di inviare il Cardiofrequenziometro Polar al centro di assistenza autorizzato, verificare i punti seguenti:

1. Il trasmettitore è stato indossato correttamente?

Assicurarsi che il trasmettitore sia a diretto contatto con la pelle e che il logo Polar non sia capovolto. Regolare l'elastico in modo che sia ben stretto.

2. Gli elettrodi sono bagnati?

Per una corretta misurazione della frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere bagnati.

3. Il trasmettitore è pulito?

Per garantire una buona conducibilità, lavare sempre il trasmettitore con acqua e detersivo delicato e asciugarlo accuratamente prima di riporlo.

4. Sono state riscontrate delle interferenze causate da altri cardiofrequenziometri o da attrezzature da palestra?

Verificare che la ricerca del codice all'inizio della rilevazione sia stata portata a termine correttamente. ► Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca.

ISTRUZIONI PER L'INVIO

1. Imballare bene il prodotto al fine di evitare ulteriori danni. Se possibile usare la custodia originale.
2. Includere tutti i componenti del Cardiofrequenziometro Polar, in quanto il centro di assistenza autorizzato effettuerà un controllo completo sull'intero apparecchio.
3. Se il periodo di garanzia non è ancora terminato, allegare la scheda di garanzia e la ricevuta fiscale.
4. Descrivere in modo dettagliato il problema riscontrato, usando l'apposito modulo fornito con lo strumento.
5. Indicare i propri dati personali: nome e cognome, indirizzo e recapito telefonico.
6. Si consiglia la spedizione mediante "pacco postale assicurato convenzionale". Per ulteriore informazioni, vedere la cartolina per l'Assistenza Tecnica o la scheda di garanzia.

OPERAZIONI DI CONTROLLO DEL SERVIZIO DI ASSISTENZA POLAR

Per qualsiasi problema si consiglia di rivolgersi a un centro di assistenza autorizzato Polar, che effettuerà i necessari controlli su tutti i Cardiofrequenziometri Polar. Vengono verificate le condizioni e il funzionamento degli elementi seguenti:

TRASMETTITORE POLAR

1. Controllo generale.
2. Verifica del raggio di trasmissione.
3. Verifica della conduttività degli elettrodi.

RICEVITORE DA POLSO POLAR

1. Controllo generale.
2. Verifica del voltaggio della batteria.
3. Controllo e pulizia dei contatti della cassa.
4. Riasssemblaggio e, se necessario, sostituzione della guarnizione.
5. Test di impermeabilità.
6. Test operativi.



Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia.

ASSISTENZA AL SOFTWARE PC COACH LIGHT™

Consultare il manuale PC Coach Light™ oppure contattare il rivenditore locale di PC Coach Light™ oppure Biometrics Inc., 637 S Broadway, Suite B-156, Boulder, CO 80303, USA, Tel.: +00-1-303-442.1818, Fax: +00-1-303-494.9722, www.pccoach.com.

Informazioni sui contatti sono inoltre reperibili nell'Help on Line del software PC Coach Light™.

LIMITI DELLA GARANZIA POLAR

- Polar Electro Oy garantisce la totale assenza di difetti di materiale o di fabbricazione del cardiofrequenziometro per il periodo di un anno dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino fiscale! Unitamente alla scheda di garanzia, esso costituisce la prova d'acquisto.
- La presente Garanzia non copre difetti causati da incidenti, uso non idoneo, mancata osservanza delle precauzioni, manutenzione inappropriata, uso commerciale, rottura della cassa. Non è coperta da garanzia la batteria del ricevitore.
- In nessun caso Polar Electro Oy sarà responsabile per danni diretti o indiretti derivanti da interventi effettuati da servizi di assistenza non autorizzati.
- Durante il periodo di garanzia il prodotto verrà riparato o sostituito gratuitamente presso i centri di assistenza autorizzati Polar.
- Per ulteriori informazioni, vedere la scheda di garanzia.
- PC Coach Light™ è garantito da Biometrics Inc.

Copyright © 1999
Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto di Polar Electro Oy.

Il logo Polar, Polar Pacer e Polar Beat sono marchi registrati della Polar Electro Oy. Polar Vantage NV, Polar XTrainer Plus, Polar Accurex Plus, Polar Coach, Polar Protrainer XT, Polar Protrainer NV, Polar Advantage Interface, Polar Precision Performance, Polar Interface Plus, Polar Training Advisor, Polar Fitwatch, Polar Favor e Polar Tempo sono marchi di Polar Electro Oy.

Il logo PC Coach, SonicLink e PC Coach Light sono marchi registrati di Biometrics Inc. U.S. Patent 5 7199825



Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC.

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti: FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924.



DECLINAZIONE DI RESPONSABILITÀ

- Le informazioni contenute nel presente manuale hanno unicamente uno scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche senza preavviso.
- Polar Electro Oy non assume nessuna obbligazione o impegno relativamente al presente manuale o ai prodotti in esso descritti. In nessun caso Polar Electro Oy potrà essere ritenuta responsabile per danni diretti o indiretti derivanti dall'uso del presente manuale o dei prodotti in esso descritti.



Arresto del monitoraggio della frequenza cardiaca	
Assistenza Tecnica	
Attivazione e disattivazione degli allarmi acustici della Target Zone	
Attivazione e disattivazione dei segnali acustici	
Avvio dei timer	
Avvio del calcolo del recupero	
Avvio del monitoraggio della frequenza cardiaca	
Avvio di un Interval Training	
Bibliografia	
Calcolo delle frequenze cardiache	
Cambio di Target Zone	
Controllo de dati secondari	
Controllo del codice di trasmissione	
Garanzia	
Cura e manutenzione	
Dati tecnici	
Declinazione di responsabilità	
Domande frequenti	
Fine di un Interval Training	
Formula di Karvonen	
Funzioni durante l'Interval Training	
Funzioni durante il monitoraggio della frequenza cardiaca	
Glossario	
Illuminazione del quadrante	
Interruzione di una ripetizione	
Interval Training	
Memorizzazione del tempo di frazione e del tempo parziale	
Parti	
Per iniziare	
Precauzioni	
Programmazione dei Timer	
Programmazione del monitoraggio della Frequenza Cardiaca	
Programmazione del quadrante principale	
Programmazione dell'Interval Training	
Programmazione della funzione "recupero"	
Programmazione delle tre Target Zone	

Pubblicazioni e accessori	
Regolazione dell'allarme	
Regolazione dell'ora	
Regolazione della data	
Riavvio del cronometro	
Richiamo dei dati sull'allenamento	
Scelta del quadrante a 12 o a 24 ore	
Sospensione del cronometro	
Sospensione di una ripetizione	
Trasferimento dati ad un computer.	
Visualizzazione della frequenza cardiaca	