

trekking  
outdoorstore

## Polar RS300X™

Manuale d'uso

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Sommario

<b>1. OPERAZIONI PRELIMINARI</b> .....	4	<b>4. DOPO L'ALLENAMENTO</b> .....	23
Presentazione del Polar RS300X .....	4	Riepilogo .....	23
Pulsanti del ricevitore e struttura del menu .	5	Esaminare i dati di allenamento .....	24
Iniziare con le impostazioni di base .....	6	Trasferire i dati .....	29
Simboli sul display .....	7		
<b>2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO</b> .....	8	<b>5. IMPOSTAZIONI</b> .....	30
Polar Fitness Test .....	8	Impostazioni dell'orologio .....	30
Limiti OwnZone .....	12	Impostazioni dell'allenamento .....	31
		Impostazioni delle funzioni .....	33
<b>3. ALLENAMENTO</b> .....	13	Impostazioni utente .....	34
Indossare il trasmettitore .....	13	Impostazioni generali .....	36
Indossare il footpod Polar S1* .....	14		
Indossare il sensore GPS Polar G1* .....	16	<b>6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI</b> .....	37
Inizio dell'allenamento .....	18	Cura del Polar RS300X .....	37
Durante l'allenamento .....	19	Precauzioni .....	40
Arrestare l'allenamento .....	22	Soluzione dei problemi .....	42
		Informazioni tecniche .....	43

<b>Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità .....</b>	<b>44</b>
--------------------------------------------------------------------	-----------

trekking  
outdoorstore

# 1. OPERAZIONI PRELIMINARI

## Presentazione del Polar RS300X

Il training computer **Polar RS300X** visualizza e registra la frequenza cardiaca e tutti gli altri dati durante l'allenamento.

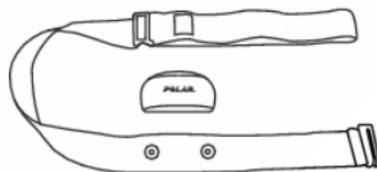
Il trasmettitore **Polar WearLink®+** trasmette il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Il trasmettitore è costituito da un connettore ed un elastico.

### Accessori opzionali

Il **footpod Polar S1™** trasmette i dati relativi a velocità di corsa e distanza al training computer.

Il **senso GPS Polar G1** trasmette i dati relativi a velocità e distanza al training computer. Può essere usato per vari sport, oltre alla corsa.

Registrare il proprio prodotto Polar presso <http://register.polar.fi/> per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle esigenze degli utenti.



## Pulsanti del ricevitore e struttura del menu

▲ **SU**: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per regolare i valori

▼ **GIÙ**: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per regolare i valori

**Pulsante ROSSO**: consente di confermare le selezioni, accedere al menu degli esercizi e di iniziare l'allenamento (con una pressione prolungata)

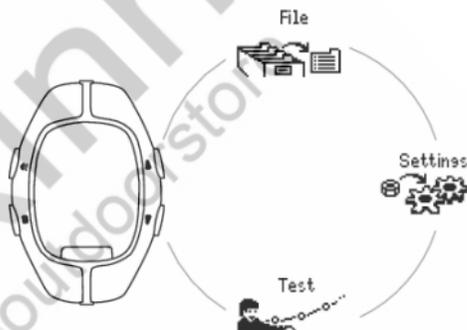
### ■ **INDIETRO**:

- Consente di tornare al livello precedente
- Consente di annullare la selezione
- Consente di mantenere le impostazioni correnti
- Con una pressione prolungata, si torna alla visualizzazione Time (Ora)

### ☞ **ILLUMINAZIONE**:

- Consente di illuminare il display
- Con una pressione prolungata, si accede a **Quick menu** (Menu rapido) nella visualizzazione Time (Ora) (per bloccare i pulsanti o impostare l'allarme) o durante l'allenamento (per regolare i segnali acustici dell'allenamento o bloccare i pulsanti)

♥ **Touch** (Heart Touch): consente di visualizzare informazioni durante un allenamento senza la pressione di alcun pulsante, avvicinando il training computer al logo Polar sul trasmettitore toracico. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni delle funzioni.



## Iniziare con le impostazioni di base

Per attivare il Polar RS300X, premere uno dei pulsanti per un secondo. Dopo avere attivato l'RS300X, non è possibile spegnerlo.

1. Premere il pulsante ROSSO per accedere al menu **Language** (Lingua). Selezionare **English**, **Deutsch**, **Español** o **Français** con SU/GIÙ e confermare con il pulsante ROSSO.
2. Viene visualizzato **Start with basic settings** (Inizia con impostazioni base).
3. Premere il pulsante ROSSO e continuare con le impostazioni di base.
4. Selezionare il formato **Time** (Ora).
5. Immettere **Time** (Ora) (ore e minuti).
6. Immettere **Date** (Data).
7. Selezionare **Units** (Unità). Selezionare il sistema metrico (kg/cm/KCAL) o imperiale (lb/ft/CAL). *Le calorie vengono sempre misurate in chilocalorie.*
8. Immettere **Weight** (Peso).
9. Immettere **Height** (Altezza).
10. Immettere **Date of birth** (Data nascita).
11. Selezionare **Sex** (Sesso).
12. Il messaggio **Settings OK?** (Impostazioni OK?) viene visualizzato.  
Selezionare **Yes** (Sì) per accettare e salvare le impostazioni. L'RS300X accede alla visualizzazione Time (Ora).  
Selezionare **No** per modificare le impostazioni. Premere il tasto INDIETRO fino a visualizzare l'impostazione da modificare.

Per modificare in seguito le impostazioni personali, consultare Impostazioni utente.

## Simboli sul display

Simbolo	Descrizione
	Batteria del training computer scarica.
	Allarme attivo.
	Time 2 (Fuso 2) selezionato.
	Blocco attivo.
	Velocità/andatura correnti.
	Sensore GPS G1 selezionato. Se il simbolo lampeggia, l'RS300X sta cercando di stabilire una connessione con il sensore GPS oppure il sensore GPS sta cercando di stabilire una connessione con i satelliti.
	La frequenza cardiaca viene rilevata quando il simbolo a forma di cuore lampeggia.
	Footpod selezionato. Se il simbolo lampeggia, l'RS300X sta cercando di stabilire una connessione con il footpod.
	Il training computer sta registrando la sessione di allenamento.
	Durata totale della sessione di allenamento.
	Tempo lap.
	Calorie bruciate.
	Ora.

## 2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO

### Polar Fitness Test

Per allenarsi correttamente e monitorare i progressi, è importante conoscere il livello di forma fisica attuale. Il Polar Fitness Test™ è un modo semplice e rapido di misurare la capacità cardiovascolare e aerobica. Il test viene eseguito a riposo.

Il risultato del test è un valore chiamato Polar OwnIndex®. OwnIndex fornisce una stima del consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Per ulteriori informazioni, consultare Interpretare i risultati del Fitness Test.

Il valore OwnIndex influisce sulla precisione del calcolo delle calorie durante l'allenamento.

Il test è ideato per soggetti adulti in buone condizioni di salute. Per essere certi che i risultati del test siano affidabili:

- evitare distrazioni. Quanto più si è rilassati e più tranquillo è l'ambiente in cui si effettua il test, più precisi saranno i risultati (ad esempio, niente televisione, telefono o persone che parlino nelle vicinanze).
- evitare sforzi fisici pesanti, bevande alcoliche e farmaci stimolanti non prescritti il giorno precedente e il giorno stesso del test.
- evitare di mangiare, bere e fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- eseguire il test sempre nelle stesse condizioni e alla stessa ora.
- immettere le informazioni utente.

## Eseguire il Polar Fitness Test

1. Indossare il trasmettitore, sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti.
2. Nella visualizzazione Time (Ora), selezionare SU/GIÙ > **Test** > **Start** (Test > Inizia). Il Fitness Test inizia non appena l'RS300X riceve la frequenza cardiaca. Rilassarsi e prepararsi ad eseguire il test quando si preme **Start** (Inizia).
3. Dopo circa 5 minuti, un segnale acustico indica la fine del test e viene visualizzato il risultato. Premere il pulsante ROSSO.
4. Il messaggio **Update to VO<sub>2max</sub>?** (Aggiornare VO<sub>2max</sub>?) viene visualizzato.
5. Selezionare **Yes** (Sì) per aggiornare le impostazioni utente e OwnIndex in base ai nuovi risultati. Selezionare **No** solo se si conosce il valore VO<sub>2max</sub> e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica (vedere la tabella nella pagina successiva) rispetto al risultato OwnIndex. Il valore OwnIndex verrà salvato solo nei risultati OwnIndex.

## Soluzione dei problemi

- Se viene visualizzato il messaggio **Set your personal activity level** (Seleziona il tuo livello di attività) > Impostare il livello di attività (per ulteriori informazioni sui livelli di attività, vedere Impostazioni utente).
- Viene visualizzato il messaggio **Fitness Test Failed** (Fitness Test fallito) oppure non appare la frequenza cardiaca. Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico aderisca correttamente al torace. Se il Fitness Test non riesce, il valore OwnIndex precedente non verrà aggiornato.
- Frequenza cardiaca non visualizzata > Test non riuscito. Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che la fascia aderisca correttamente al torace.

## Interpretare i risultati del Fitness Test

Interpretare i valori OwnIndex confrontando i valori individuali con i cambiamenti nel tempo. OwnIndex può anche essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella a destra e confrontarlo con gli altri, a parità di sesso ed età.

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore  $VO_{2max}$  è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in sette paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic Fitness Norms for Males and Females Aged 6 to 75 years: A review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Anni	SCARSO	BASSO	OK	INTERMEDIO	BUONO	OTTIMO	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

## Osservare i risultati del Fitness Test

I risultati del Fitness Test contengono 16 degli ultimi valori OwnIndex, comprese le date in cui sono stati eseguiti i test. In media, occorrono sei settimane di allenamento regolare per migliorare considerevolmente la propria capacità aerobica. Il modo migliore per migliorare la capacità aerobica consiste nello svolgere attività che impegnano le grandi fasce muscolari.

1. Selezionare SU/GIÙ > **Test** > **Trend**.
2. Vengono visualizzate le barre relative ai risultati OwnIndex e la data dell'ultimo test. Premere SU/GIÙ per visualizzare i risultati OwnIndex precedenti.

## Eliminare i valori OwnIndex

1. Selezionare il valore da eliminare.
2. Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE.
3. Viene visualizzato il messaggio **Delete value? No/Yes** (Eliminare il valore? No/Sì). Utilizzare il pulsante ROSSO per confermare la selezione.

## Stima della frequenza cardiaca massima ( $FC_{max-p}$ )

La definizione  $FC_{max-p}$  può essere impostata per essere eseguita contemporaneamente al Polar Fitness Test. Indica una stima del valore della frequenza cardiaca massima individuale in modo più preciso rispetto alla formula basata sull'età ( $220 - \text{età}$ ), che fornisce solo una stima approssimativa e quindi non è molto precisa. Il modo più preciso per determinare la frequenza cardiaca massima è misurarla in laboratorio con l'aiuto di un medico o un fisiologo durante un test massimale.

Attivare la  $FC_{max-p}$  selezionando SU/GIÙ > **Test** > **HR<sub>max-p</sub>** > **On**.

## Limiti OwnZone

Il training computer è in grado di calcolare i limiti della frequenza cardiaca aerobica personale attraverso un breve periodo di riscaldamento. Tale funzione è denominata Polar OwnZone® (OZ). Iniziare ogni sessione di allenamento con la OwnZone garantisce limiti di frequenza cardiaca efficaci e sicuri in base alle proprie condizioni quotidiane. Si consiglia di determinare la propria OwnZone quando si cambia ambiente di allenamento o informazioni su sport/utente, se non si è ancora recuperato dalla precedente sessione o ci si sta allenando per la prima volta dopo una sosta di almeno una settimana.

I limiti della OwnZone possono essere determinati, nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile camminare, correre o praticare altri sport. Iniziare da riposo con uno sforzo minimo, mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/50%  $FC_{max}$ . Minuto dopo minuto, cerca di aumentare gradualmente la frequenza cardiaca di circa 10 bpm/5%  $FC_{max}$  ogni minuto.

Prima di iniziare, verificare di:

- aver immesso le impostazioni utente corrette.
  - aver selezionato l'allenamento OwnZone (SU/GIÙ > **Settings** > **Exercise** > **OwnZone** > **Select**) (Impostazioni > Allenam. > OwnZone > Seleziona). Quando si seleziona la OwnZone come tipo di sessione di allenamento, ogni sessione inizia con la determinazione della OwnZone.
1. Indossare il trasmettitore e il training computer.
  2. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante ROSSO e selezionare **Start** (Inizia) per iniziare la determinazione della OwnZone.
  3. Durante la determinazione, vengono visualizzati il messaggio **OwnZone updated** (OwnZone aggiornata) e i limiti dell'OwnZone in uso. Procedere normalmente con la sessione di allenamento.

### 3. ALLENAMENTO

#### Indossare il trasmettitore

Prima di registrare una sessione di allenamento, indossare il trasmettitore.

1. Inumidire abbondantemente con acqua gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il connettore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione verticale e centrale.

**Scollegare il connettore dall'elastico dopo ogni utilizzo per ottimizzare la durata del trasmettitore.** Per ulteriori istruzioni sulla manutenzione, consultare Informazioni sul servizio clienti.



## Indossare il footpod Polar S1\*

- Il footpod S1 deve essere attivato dal training computer prima dell'uso: SU/GIÙ > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **Footpod** (Impostazioni > Funzioni > Sens. S > S. scarpa).
- Inserire una batteria prima di usare il footpod per la prima volta. Per istruzioni, consultare il manuale d'uso del footpod Polar S1.
- Calibrare il footpod per aumentare la precisione del calcolo della velocità/andatura e della distanza percorsa. Consultare Impostazioni delle funzioni e il manuale d'uso del footpod Polar S1.

### Durante l'allenamento



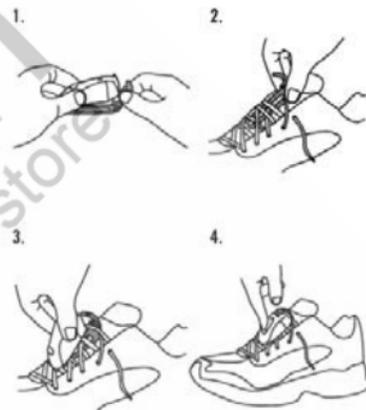
- Se si è attivata la funzione **Help** (Guida), vengono visualizzati il messaggio **Footpod signal found** (Trovato segnale sensore scarpa) e il simbolo X dopo aver acceso il footpod.
- Se viene visualizzato il messaggio **Check Footpod!** (Controlla sensore scarpa), il training computer non riceve alcun segnale dal footpod.
- Sostituire la batteria se la spia verde del footpod diventa rossa.

\*È necessario il footpod S1 opzionale.

## Collegamento del footpod S1 alle scarpe

Per calcolare accuratamente la distanza percorsa e la velocità/andatura della corsa, assicurarsi che il footpod sia posizionato correttamente.

1. Rimuovere il footpod dalla forcella di aggancio.
2. Allentare i lacci delle scarpe e posizionare la forcella di aggancio al di sotto di essi, sopra la linguetta delle scarpe. Allacciare le scarpe.
3. Montare la parte anteriore del footpod (più vicina al pulsante ROSSO) alla forcella di aggancio e applicare pressione sulla parte posteriore. Agganciare la linguetta. Assicurarsi che il footpod non si sposti e che sia allineato con il piede.
4. Quando la frequenza cardiaca appare sull'unità da polso, accendere il footpod premendo senza rilasciare il pulsante ROSSO sul footpod finché la spia verde non inizia a lampeggiare.



## Indossare il sensore GPS Polar G1\*

- Il sensore GPS deve essere attivato dal training computer prima dell'uso: SU/GIÙ > **Settings** > **Features** > **S sensor** > **GPS** (Impostazioni > Funzioni > Sens. S > GPS).
- Inserire una batteria prima di usare il sensore GPS per la prima volta. Consultare il manuale d'uso del sensore GPS Polar G1.

\*Sensore GPS G1 opzionale.

trekking...outdoorstore

## Indossare il sensore GPS

1. Premere per aprire il gancetto.
2. Inserire la fascetta nelle asole del gancetto e stringere.
3. Posizionare la fascetta intorno all'avambraccio e stringere. Posizionare il sensore e il training computer sullo stesso braccio. Assicurarsi che il logo "POLAR" sia rivolto verso l'alto.
4. Non accendere il sensore GPS finché non si visualizza la frequenza cardiaca sul display del training computer. Vedere il manuale del sensore GPS G1 per ulteriori informazioni sull'accensione del sensore.



**i** È possibile agganciare il sensore ad una cintura o alla parte superiore di uno zaino senza la fascetta.

## Inizio dell'allenamento

1. Indossare il training computer, il trasmettitore e un sensore footpod o GPS.
2. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante ROSSO e selezionare **Start** (Inizia) per avviare la registrazione della sessione di allenamento o selezionare **Settings** (Impostazioni) per modificare suoni, visualizzazione della frequenza cardiaca o altre impostazioni di allenamento prima dell'inizio. La registrazione può essere avviata anche premendo a lungo una volta il pulsante ROSSO.

Per modificare le impostazioni di allenamento durante la sessione, premere INDIETRO e selezionare **Settings** (Impostazioni).



*La sessione di allenamento viene salvata solo se la registrazione dura più di un minuto.*

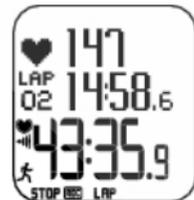
## Durante l'allenamento

Le seguenti informazioni vengono visualizzate durante un allenamento. Premere SU/GIÙ per cambiare la visualizzazione. È possibile regolare le opzioni di visualizzazione selezionando **INDIETRO > Settings > Display** (Impostazioni > Display). Il nome della schermata appare per alcuni secondi. Il nome indica le informazioni nella riga in basso.



### Heart rate (FC)

Tempo lap / Velocità / Andatura  
Cronometro  
FC



### Stopwatch (Cronometro)

FC  
Tempo lap  
Cronometro



---

**Lap time** (Tempo lap)

SportZones / Target zone FC / Target zone velocità/andatura

FC

Tempo lap

---



---

**Pace/Speed** (Andatura/velocità) (disponibile solo con sensore footpod o GPS)

Cronometro

Distanza

Velocità/andatura (in base alla visualizzazione velocità selezionata)

---



---

**Distance** (Distanza) (disponibile solo con sensore footpod o GPS)

Numero zona e timer per il conto alla rovescia o distanza / Tempo lap (il tempo lap viene visualizzato se non si sono impostati timer o distanze che richiedono di cambiare zone)

SportZones / Target zone FC / Target zone velocità/andatura

Distanza

---

**Menu rapido:** consente di accedere al menu rapido durante l'allenamento, premendo senza rilasciare ILLUMINAZIONE. Il menu rapido è una scelta rapida per bloccare i pulsanti, regolare i segnali acustici dell'allenamento ed effettuare altre impostazioni.

**♥-Touch** (Heart Touch): consente di visualizzare le informazioni durante un allenamento avvicinando il training computer al connettore del trasmettitore. Impostare la funzione **♥-Touch** (Heart Touch): SU/GIÙ > **Settings > Features > ♥-Touch** (Impostazioni > Funzioni > Heart Touch).

**Lap:** consente di calcolare un lap durante una sessione di allenamento premendo brevemente il pulsante ROSSO. Si ritorna alla visualizzazione normale dopo che appaiono i dettagli del lap per qualche secondo.

 *Per zoomare i dati relativi alla riga centrale/superiore durante l'allenamento, premere senza rilasciare il pulsante GIÙ/SU. Ritornare alla visualizzazione normale premendo nuovamente senza rilasciare gli stessi pulsanti.*

## Arrestare l'allenamento

1. Premere INDIETRO per mettere in pausa la registrazione dell'allenamento.
2. Premere di nuovo INDIETRO o selezionare **Exit** (Esci) da **Stop menu** (Menu stop) per arrestare definitivamente la registrazione.

**Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare entrambi i componenti sotto l'acqua. Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C/104°F ogni 5 utilizzi.**

## Continuare l'allenamento:

Continuare la registrazione della sessione di allenamento in pausa selezionando **Continue** (Continua) da **Stop menu** (Menu stop).

## Riepilogo:

Visualizzare le informazioni di riepilogo selezionando **Summary** (Riepilogo) da **Stop menu** (Menu stop). Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento.

## 4. DOPO L'ALLENAMENTO

### Riepilogo

Una volta interrotta la sessione di allenamento, è possibile visualizzare un riepilogo delle informazioni sull'allenamento selezionando **Summary** (Riepilogo) da **Stop menu** (Menu stop). È possibile trovare informazioni più dettagliate su SU/GIÙ > **File** (File). Consultare Esaminare i dati di allenamento.

Scorrere SU/GIÙ per visualizzare le seguenti informazioni.

**Max HR** (FC max)

---

Frequenza cardiaca massima durante la sessione di allenamento.

**Avg HR** (FC med)

---

Frequenza cardiaca media durante la sessione di allenamento.

**Durata**

---

Durata della sessione di allenamento.

**Max pace / Max speed\*** (Andatura max/Velocità max)

---

Andatura/velocità massima durante la sessione di allenamento.

**Avg pace / Avg speed\*** (Andatura med./Velocità media)

---

Andatura/velocità media durante la sessione di allenamento.

**Distanza\***

---

Numero totale di chilometri/miglia.

\*Sensore GPS o footpod opzionale necessario per visualizzare i dati relativi a velocità e distanza.

## Esaminare i dati di allenamento

Selezionare SU/GIÙ > **File** per esaminare i dati di allenamento su **Exercise Log** (File allen.), **Weekly** (Settimanale) e **Totals** (Totali).

### Exercise Log (File allen.)



#### Exercise Log (File allen.)

Sul display appaiono 16 barre relative alle ultime sessioni di allenamento. È possibile confrontare la durata delle sessioni di allenamento e osservare i trend complessivi. È possibile passare tra le sessioni di allenamento con SU/GIÙ. Sul display appaiono il tipo di sessione di allenamento e la data della sessione selezionata.

Quando **Exercise Log** (File allen.) è pieno, il file di allenamento meno recente viene sostituito dal più recente. Se si desidera salvare il file più a lungo, trasferirlo sul servizio web Polar [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Per ulteriori informazioni, consultare Trasferire i dati.

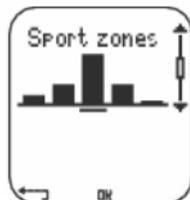
Per analizzare in maggiore dettaglio e informazioni sull'allenamento, selezionare una barra e premere il pulsante ROSSO. Il training computer visualizza le seguenti informazioni sull'allenamento (in base alle informazioni disponibili).

 Se **OK** appare sopra il pulsante **ROSSO**, vengono visualizzate informazioni più dettagliate.



### Informazioni di base

Tipo di sessione  
Data  
Ora  
Durata



### SportZones

Durate relative nelle SportZone



### Informazioni sui lap

Numero di lap  
Durata media di un lap  
Migliore lap e durata

### Weekly (Settimanale)

Nel registro **Weekly** (Settimanale) è possibile visualizzare i dati accumulati delle sessioni di allenamento relativi alle settimane precedenti. È possibile passare tra le settimane con SU/GIÙ. La barra sulla destra ha l'intestazione **This Week** (Info settim.) e mostra il riepilogo dell'allenamento relativo alla settimana attuale. Le altre barre (che prendono il nome della domenica della settimana in questione) visualizzano i riepiloghi delle ultime 15 settimane. Per visualizzare informazioni settimanali più dettagliate, selezionare una settimana e premere il pulsante ROSSO.

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Titolo della settimana, calorie bruciate, distanza totale e durata totale.
- Durate relative nelle SportZone. È inoltre possibile zoomare le informazioni più dettagliate sulle SportZone premendo il pulsante ROSSO. Vengono visualizzate le durate individuali per ciascuna SportZone.

Non è possibile eliminare i riepiloghi relativi alle informazioni settimanali.

## Totals (Totali)

**Totals** (Totali) comprende i valori cumulativi dei dati registrati durante le sessioni di allenamento. I valori totali possono essere utilizzati come contatore periodico (o mensile) dei valori di allenamento. I valori vengono aggiornati automaticamente dopo ogni sessione di allenamento. **Totals** (Totali) fornisce le seguenti informazioni, compresa la data dell'ultimo azzeramento:

- **Total distance** (Distanza totale) (distanza totale se le informazioni sono disponibili)
- **Total duration** (Durata totale) (durata totale dell'allenamento)
- **Total calories** (Calorie totali) (numero totale di calorie bruciate)
- **Total exerc. count** (N°. allenam. totali) (conteggio totale della sessione di allenamento)

I valori totali possono essere azzerati o eliminati (consultare la sezione successiva). Per azzerare, selezionare **Reset totals** (Azzerati totali) dal menu **Totals** (Totali). Selezionare il valore (**All** (Tutti), **Distance** (Distanza), **Duration** (Durata) **Calories** (Calorie) o **Exerc. count** (N°. allenam.)) da azzerare.

### Delete (Elimina)

Per eliminare i file di allenamento, selezionare **Delete** (Elimina) dal menu **File** (File). Dal menu **Delete** (Elimina):

- selezionare **Exercise** (Allenam.) per eliminare un singolo file di allenamento. Quindi selezionare il file allenamento da eliminare.
- selezionare **All exerc.** (Tutti allen.) per eliminare tutti i file di allenamento.
- selezionare **Totals** (Totali) per azzerare le statistiche totali. Quindi selezionare quelle da eliminare. Le opzioni sono **All** (Tutti) (tutte le statistiche totali), **Distance** (Distanza), **Duration** (Durata), **Calories** (Calorie) o **Exerc. count** (N°. allenam.) (conteggio della sessione di allenamento).

## Trasferire i dati

È possibile trasferire i dati di allenamento dall'RS300X al diario online su **polarpersonaltrainer.com** una volta iscritti al servizio. Per il trasferimento dei dati sono necessari Polar FlowLink™ (acquistabile separatamente) e il software WebSync.

Scaricare il software WebSync da [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) e installarlo sul PC osservando le istruzioni sullo schermo.

### Trasferire i dati di allenamento

1. Avviare il software WebSync sul PC.
2. Collegare il FlowLink ad una porta USB.
3. Posizionare l'RS300X rivolto verso il basso sul FlowLink.
4. Osservare le istruzioni sullo schermo del computer per il trasferimento dati dal training computer a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Per ulteriori istruzioni, consultare la **sezione guida su polarpersonaltrainer.com**.

## 5. IMPOSTAZIONI

### Impostazioni dell'orologio

Selezionare il valore che si desidera modificare e premere il pulsante ROSSO. Regolare i valori con SU/GIÙ e accettare con il pulsante ROSSO.

Per accedere alle impostazioni dell'orologio, selezionare SU/GIÙ > **Settings** > **Watch** (Impostazioni > Orologio).

### Impostazioni di ora e data

Impostare l'ora locale (**Time 1**) (Ora 1) e un fuso orario diverso (**Time 2**) (Ora 2). **Time zone** (Fuso orario) consente di selezionare il fuso orario usato. Nella visualizzazione Time (Ora) è possibile modificare facilmente il fuso orario da **Time 1** (Ora 1) a **Time 2** (Ora 2) premendo senza rilasciare GIÙ.

Impostare la data con l'impostazione **Date** (Data).

### Event (Evento)

È possibile creare un evento nella memoria del training computer. Il computer visualizza il numero di giorni che mancano all'evento quando si preme a lungo il pulsante SU nella visualizzazione Time (Ora).

1. Selezionare **Event** (Evento) dal menu delle impostazioni **Watch** (Orologio).
2. Impostare **Date** (Date) per l'evento.
3. Selezionare un nome per l'evento.

**Per modificare i dettagli dell'evento**, accedere alle impostazioni **Event** (Evento).

- **View** (Visualizza): consente di visualizzare il nome e la data dell'evento attuale.
- **Date** (Data): consente di modificare la data dell'evento.
- **Rename** (Nome): consente di assegnare un nuovo nome all'evento attuale.
- **Delete** (Elimina): consente di eliminare l'evento attuale.

## Alarm (Allarme)

Selezionare **Alarm** (Allarme) dal menu delle impostazioni **Watch** (Orologio). Impostare l'allarme su **Once** (Una volta), **Monday to Friday** (Lun-Ven), **Daily** (Ogni giorno) o **Off**.

Premere **INDIETRO** per arrestare l'allarme o il pulsante **ROSSO** per ripetere l'allarme dopo 10 minuti. Non è possibile usare l'allarme durante l'allenamento.

## Impostazioni dell'allenamento

Per accedere alle impostazioni dell'allenamento, selezionare **SU/GIÙ** > **Settings** > **Exercise** (Impostazioni > Allenam.). Nel menu **Exercise** (Allenam.) vi sono 5 opzioni di allenamento con le relative impostazioni.

- **Free** (Libero): nessuna impostazione predefinita per la sessione di allenamento.
- **Basic** (Base): allenamento a intensità moderata.
- **Interval** (Interval): allenamento con fasi di ripetute.
- **OwnZone**: allenamento nella propria OwnZone.
- **Add new** (Aggiungi): aggiunta di una nuova sessione di allenamento.

Tutte le opzioni, compresa **Free** (Libero), presentano le seguenti impostazioni:

- **Select** (Seleziona): selezione dell'opzione come impostazione di allenamento.
- **View** (Visualizza): visualizzazione dei dettagli dell'impostazione di allenamento.
- **Edit** (Modifica): modifica le impostazioni dell'allenamento. Selezionare **Number of zones** (Tot.Zone Allenam.), **Zone type** (Tipo zona) (**Heart rate** (FC) o **Speed/Pace** (Velocità/Andatura)), limiti per le zone e **Zone guide** (GuidaInZona) (**Timers** (Timer), **Distances** (Distanze) o **Off**).
  - Consultare Regolazione manuale dei limiti di frequenza cardiaca.
  - **Zone guide** (GuidaInZona) cambia la zona e relativi allarmi acustici in modo automatico durante la sessione di allenamento in base al tempo o distanza impostati. Quando si seleziona la **OwnZone** come tipo di sessione di allenamento, è possibile impostare manualmente solo **Zone guide** (GuidaInZona).

- **Rename** (Nome): assegnazione di un nuovo nome all'impostazione di allenamento.
- **Default** (Predefiniti): ripristino delle impostazioni predefinite.

### Regolazione manuale dei limiti di frequenza cardiaca:

- **Limiti HR zone 1** (Zona FC 1): imposta i limiti della zona 1. Impostando il limite superiore della zona 1, viene impostato automaticamente di conseguenza il limite inferiore della zona 2.
- **Limiti HR zone 2** (Zona FC 2): imposta i limiti della zona 2. Impostando il limite inferiore della zona 2, viene impostato automaticamente di conseguenza il limite superiore della zona 1. Impostando il limite superiore della zona 2, viene impostato automaticamente di conseguenza il limite inferiore della zona 3.
- **Limiti HR zone 3** (Zona FC 3): imposta i limiti della zona 3. Impostando il limite inferiore della zona 3, viene impostato automaticamente di conseguenza il limite superiore della zona 2.

## Impostazioni delle funzioni

Per accedere alle impostazioni delle funzioni, selezionare SU/GIÙ > **Settings** > **Features** (Impostazioni > Funzioni).

- **S sensor** (Sens. S): selezione del sensore di velocità da usare. Le opzioni sono **Footpod**, **6PS** e **Off**.

- **Footp.calibr.** (Calibrazione sensore da scarpa):

- **Run** (Corsa): calibrare il sensore da scarpa durante la corsa. Accendere il sensore da scarpa. Impostare **Calibration Distance** (Distanza di calibrazione) (preferibilmente per un percorso superiore a 1000 metri), ovvero la distanza che si desidera percorrere in chilometri.

**Press START and run ...km** (Premi START e inizia a correre ... km) > Premere il pulsante ROSSO sul training computer. Iniziare la corsa effettuando il primo passo con il sensore da scarpa sulla linea di partenza e percorrere la distanza prevista ad andatura regolare.

**Press OK after ...km** (Premere OK dopo ...km) > Arrestarsi esattamente sulla linea di arrivo della distanza prevista e premere il

pulsante ROSSO.

**Stand still. Receiving data** (Rimanere immobile. Ricezione dati) > Rimanere fermi con le braccia rilassate e attendere che il training computer riceva i dati.

Vengono visualizzati **Calibration complete** (Calibrazione completata) e **Factor** (Fattore). Viene utilizzato il nuovo fattore di calibrazione.

- **Manual** (Manuale): quando si conosce il fattore di calibrazione (ovvero, si è calibrato precedentemente il sensore da scarpa), è possibile impostare il fattore manualmente. **Calibration Factor 0.000** (Fattore di calibrazione 0.000) > Regolare il valore. Vengono visualizzati **Calibration complete** (Calibrazione completata) e **Factor** (Fattore). Per ulteriori informazioni, consultare le istruzioni per la calibrazione del sensore da scarpa nel manuale d'uso del footpod Polar S1.



*Poiché normalmente la calibrazione viene effettuata su una pista da atletica di 400m anche nei paesi che adoperano le unità di misura imperiali, la calibrazione viene effettuata in unità metriche.*

- **Speed view** (Visual. vel.): selezionare **km/h** o **min/km**.
- **A.lap** (A.Lap): impostare la frazione automatica su **On** o **Off**. Quando è impostato su **On**, immettere **Distance** (Distanza) di una frazione.
- **♥-Touch** (Heart Touch): impostare quali informazioni sono collegate alla funzione **♥-Touch** (Heart Touch). Le opzioni sono **Show limits** (Mostra limiti), **Take lap** (Inizio lap), **Change view** (Cambia display), **Light** (Luce) e **Off**.
- **HR view** (Visual. FC): impostare la modalità di visualizzazione della frequenza cardiaca. Le opzioni sono **HR** (FC) e **HR%** (% FC) (percentuale della frequenza cardiaca massima).
- **Sport zones** (SportZone): impostare i limiti minimi per 5 SportZone.

## Impostazioni utente

Per accedere alle impostazioni utente, selezionare **SU/GIÙ > Settings > User** (Impostazioni > Utente).

- **Weight** (Peso): inserire il proprio peso.
- **Height** (Altezza): inserire la propria altezza.
- **Birthday** (Data nascita): inserire la propria data di nascita.
- **Sex** (Sesso): selezionare **Male** (Maschile) o **Female** (Femminile).
- **Activity** (Attività): selezionare il livello che meglio descrive la quantità e l'intensità complessiva dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.
  - **Low** (Basso): 0-1 ore la settimana. Non si pratica regolarmente sport o attività fisica intensa. Ad esempio, si svolgono solo occasionalmente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

- **Moderate** (Intermedio): 1-3 ore la settimana. Si pratica regolarmente sport. Ad esempio, si corre per 5-10 km o 3-6 miglia alla settimana o 1-3 ore di attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **High** (Alto): 3-5 ore la settimana. Si pratica regolarmente, almeno 3 volte alla settimana, esercizio fisico intenso. Ad esempio, si corre per 20-50 km o 12-31 miglia alla settimana o 3-5 ore di attività fisica equivalente.
- **Top** (Massimo): più di 5 ore la settimana. Si svolge regolarmente attività fisica intensa almeno 5 volte alla settimana o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
- **Heart rate** (FC): la **HR max** (FCmax) (frequenza cardiaca massima) viene calcolata automaticamente. Regolare questo valore solo se si conoscono i corrispondenti valori misurati in laboratorio. È inoltre possibile impostare la **HR sit** (FC a riposo) (frequenza cardiaca in condizioni di riposo).
- **VO2 max**: viene visualizzato di default un valore calcolato in base all'età. Se viene eseguito il Polar Fitness Test, il valore OwnIndex sostituisce questo valore. Se si conosce il valore  $VO_{2max}$  calcolato in laboratorio, è possibile sostituire il valore OwnIndex con questo.

## Impostazioni generali

Per accedere alle impostazioni generali, selezionare SU/GIÙ > **Settings** > **General** (Impostazioni > Generale).

- **Sound** (Audio): impostare il livello di **Volume** (**Vol 2**, **Vol 1** o **Off**) e di **TZ Alarm** (Allar.TZ) (allarme della target zone: **On** o **Off**).
- **Keylock** (Blocco): selezionare **Manual** (Manuale) o **Automatic** (Automatico). Con l'impostazione **Automatic** (Automatico), il blocco dei tasti avviene in maniera automatica quando nessun pulsante viene premuto per un minuto.
- **Help** (Guida): selezionare **On** o **Off**. Si tratta di una funzione che visualizza brevi messaggi guida quando si usa il training computer.
- **Units** (Unità): selezionare il sistema metrico (kg/cm/kCAL) o imperiale (lb/mi/ft/CAL). *Le calorie vengono sempre misurate in chilocalorie.*

- **Language** (Lingua): selezionare **English**, **Deutsch**, **Español** o **Français** come lingua dell'interfaccia utente.
- **Sleep** (Standby): selezionare On o Off. L'attivazione della modalità standby consente di evitare un consumo inutile delle batterie quando il training computer non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo. L'allarme dell'orologio è comunque funzionante in modalità standby. Riattivazione del training computer: Premere un pulsante qualsiasi > **Turn display on?** (Attivare il display?) > **Yes** / **No** (Sì / No).

## 6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

### Cura del Polar RS300X

**Unità da polso:** lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Conservarlo in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

**Trasmettitore:** alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare abbondantemente con acqua. Asciugare il connettore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

**Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C/104°F o almeno ogni 5 utilizzi.** Ciò garantisce una misurazione affidabile e la massima durata del trasmettitore. Utilizzare un sacchetto di rete per il lavaggio. Non lasciare in ammollo, non centrifugare, non stirare, non lavare a secco non candeggiare. Non utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non mettere mai il trasmettitore in lavatrice o asciugatrice!

**Lavare e conservare separatamente elastico e trasmettitore.** Lavare l'elastico in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

### Assistenza

Il Polar RS300X è stato concepito per consentire il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica ed indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante le sessioni di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per i dettagli, si prega di consultare la Scheda Polar Assistenza Clienti.

Registrare il proprio prodotto Polar presso <http://register.polar.fi/> per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle esigenze degli utenti.

### Sostituzione delle batterie

#### Attenzione!

Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

#### Training computer

L'apertura della base sigillata del training computer annulla la garanzia. Per la sostituzione della batteria, si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato anche dopo la scadenza del periodo di garanzia. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza verificherà l'impermeabilità del training computer ed effettuerà un controllo accurato.

#### Footpod S1

Consultare le istruzioni del manuale d'uso del footpod S1.

#### Sensore GPS G1

Consultare le istruzioni del manuale d'uso del sensore GPS G1.

#### Connettore del trasmettitore

Sostituire la guarnizione del coperchio ogni volta che si sostituiscono le batterie. Kit batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se vengono ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e di conseguenza la durata.

1. Aprire il coperchio della batteria del connettore ruotandolo con una moneta da CLOSE (chiuso) a OPEN (aperto).
2. Sostituire la batteria con una nuova. Assicurarsi che il lato positivo (+) sia rivolto verso il coperchio.
3. Sostituire la vecchia guarnizione con una nuova, inserendola nella scanalatura del coperchio per assicurare l'impermeabilità.
4. Riporre il coperchio e ruotare in senso orario da OPEN (aperto) a CLOSE (chiuso).



## Precauzioni

**Riduzione dei rischi:** l'allenamento può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, leggere le seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione o hai un tasso di colesterolo elevato?
- Sta assumendo farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai avuto in passato problemi respiratori?
- Presenti i sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Sei un fumatore?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

**È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento.** Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.

**I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati,** utilizzano il Polar RS300X a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar RS300X non comporti conseguenze dannose per la salute.

**In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto,** controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. In questo caso, per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Nota che in questo caso sarà necessario inumidire abbondantemente la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

**Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici possono essere causa di interferenze.** Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare l'unità da polso fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non lampeggia. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare l'unità da polso verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare l'unità da polso nell'area libera da interferenze.

Se i problemi persistono sull'RS300X, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

**È possibile indossare il Polar RS300X per nuotare.** Per mantenere l'impermeabilità, **non premere i pulsanti sott'acqua.** Per ulteriori informazioni, visitare il sito <http://support.polar.fi>. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua	Protezione contro pioggia, sudore, gocce di acqua, ecc. Non adatto per nuotare.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto.
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

## Soluzione dei problemi

**Se ci si perde all'interno del menu**, tenere premuto il pulsante **INDIETRO** per tornare alla visualizzazione dell'ora.

**Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato o se il training computer visualizza letture incorrette, reimpostarlo** premendo contemporaneamente i quattro pulsanti (**SU**, **GIÙ**, **INDIETRO** e **ILLUMINAZIONE**) per quattro secondi. Vengono salvate tutte le altre impostazioni, ad eccezione dell'ora e della data.

**Se i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00)**, verificare che nel raggio di ricezione 1 m/3 ft non si trovino altri trasmettitori e che l'elastico del trasmettitore/gli elettrodi dell'abbigliamento con essi integrati non siano allentati e siano bagnati, puliti e non danneggiati.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento con elettrodi integrati, si consiglia di usare l'elastico. Se funziona, molto probabilmente si è verificato un problema con l'abbigliamento. Contattare i produttori dell'abbigliamento.

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura. Potrebbero verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, motori di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici. Per evitare errori di lettura, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità di corsa e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.

Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nonostante quanto menzionato in precedenza, è possibile che le batterie del trasmettitore siano esaurite.

## Informazioni tecniche

### Training Computer

Tipo batteria	CR 2032
Durata batteria	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C / da 14°F a 122°F
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione orologio	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C/77°F.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	$\pm 1\%$ o $\pm 1$ bpm (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante.

### Trasmettitore

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Guarnizione coperchio batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento	Da -10°C a +50°C / da 14°F a 122°F

Materiale connettore	Poliammide
Materiale elastico	35% poliestere, 35% poliamide, 30% poliuretano

### Limiti dei valori

Cronometro	23 h 59 min 59 s
FC	15-240 bpm
Tempo totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorie totali	0 - 999999 kcal/Cal
Totale allenamenti	65535
Anno di nascita	1921 - 2020
Velocità massima con un sensore GPS	199,9 km/h
Velocità massima con un footpod	29,5 km/h
Numero max di file	16
Frazioni max	99
Durata massima sessione di allenamento	99:59:59
Distanza massima per sessione di allenamento	655,3 km
Distanza massima	9999,9 km/mi

### Requisiti del sistema di trasferimento dati

Software Polar WebSync e Polar FlowLink:	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 32 bit
------------------------------------------	--------------------------------------

## Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

### Garanzia internazionale limitata Polar

La presente Garanzia internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.

Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data di acquisto.

### Conservare lo scontrino fiscale in originale o la Scheda Polar Assistenza Clienti come prova di acquisto.

La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa.

La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Polar autorizzati.

La presente Garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con il marchio <sup>®</sup> nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation.

**Clausola esonerativa di responsabilità**

I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti: FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK104842, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK104006, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 62770, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-0, FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 548681, FI 110915, US 7324841. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

**CE 0537**

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



I prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.



Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

trekkinginn  
outdoorstore

Manufactured by

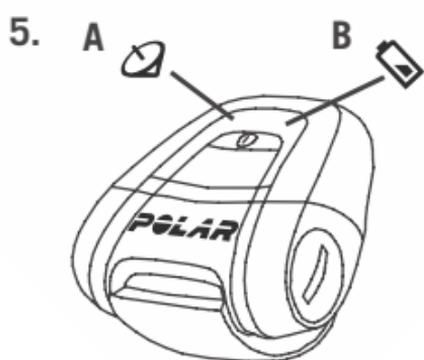
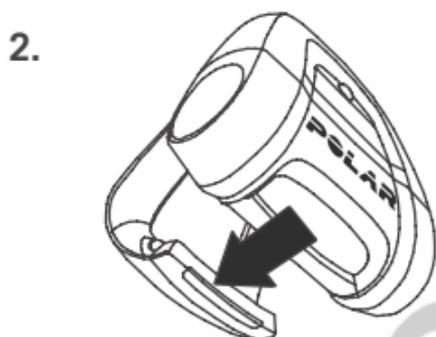
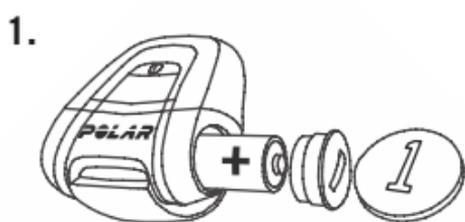
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*

**G1 GPS Sensor**  
Manuale d'uso

trekkinginn  
outdoorstore

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*



Congratulazioni! Siete in possesso di un sensore GPS Polar G1. Il Polar G1 consente di ricevere i dati relativi a velocità e distanza in tutte le attività sportive all'aperto, tramite la tecnologia Global Positioning System (GPS).

Il sensore Polar G1 individua la posizione misurando continuamente la sua distanza da almeno quattro satelliti. Per trasmettere i dati relativi a velocità e distanza ad un prodotto Polar compatibile, che registra e visualizza i dati stessi, il sensore utilizza una trasmissione wireless

Il Polar G1 è elastico ed impemeabile: è completamente affidabile in qualsiasi ambiente!

## Utilizzo del sensore Polar G1

### Inserimento della batteria

1. Vedere l'immagine 1 in copertina. Aprire il coperchio della batteria ruotandolo in senso antiorario con una moneta.
2. Inserire la batteria con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio.
3. Chiudere il coperchio ruotandolo in senso orario con una moneta.

### Utilizzo del sensore Polar G1 con un computer da allenamento Polar

Per attivare il sensore G1 nel computer da allenamento, selezionare **Settings > Training settings > Speed sensor > GPS sensor** (Impostazioni > Impostazioni allenamento > Sensore velocità > Sensore GPS).

Consultare il manuale dell'utente del computer da allenamento per istruzioni sulla visualizzazione dei dati relativi a velocità e distanza sul computer da allenamento.

### Per indossare il sensore Polar G1

1. Premere per aprire il gancetto (immagine 2).
2. Inserire la fascetta nelle asole del gancetto e chiudere (immagine 3). È possibile agganciare il sensore ad una cintura o alla parte superiore di uno zaino senza la fascetta.
3. Posizionare la fascetta sull'avambraccio e chiuderla (immagine 4). Posizionare il sensore e il prodotto Polar sullo stesso braccio. Assicurarsi che il logo "POLAR" sia in posizione verticale.

### Accensione/spengimento del sensore Polar G1

Per ricevere segnali satellitari ottimali, uscire all'aperto e allontanarsi da edifici o alberi alti. Premere brevemente il pulsante per accendere il sensore. Una luce lampeggiante dell'indicatore della batteria (immagine 5 b) indica la modalità di alimentazione (bassa/completa). La luce rossa dell'indicatore del satellite (immagine 5a) lampeggia quando il sensore cerca segnali satellitari. Il sensore rileva più velocemente i segnali se lo si tiene immobile durante la ricerca. Quando vengono rilevati i segnali e la posizione è determinata, lampeggia una luce verde. Il sensore Polar G1 è ora pronto all'uso.

Per spegnere il sensore, tenere premuto il pulsante per più di un secondo. L'apparecchio si spegne automaticamente se il sensore non è in grado di localizzare i segnali satellitari oppure se la sua posizione non cambia per 15 minuti.

**Modifica della modalità di alimentazione**

È possibile utilizzare il sensore Polar G1 in modalità di alimentazione bassa o completa. La modalità di alimentazione predefinita è completa. Utilizzando la modalità di bassa alimentazione, è possibile aumentare la durata della batteria del 40%. Per la massima precisione nella misurazione di velocità e distanza, utilizzare la modalità di alimentazione completa.

Per cambiare modalità, quando il sensore è attivato, premere il pulsante per cinque lampeggi. La luce dell'indicatore della batteria lampeggia quattro volte; la luce verde indica l'attivazione della modalità di alimentazione completa, mentre quella rossa l'attivazione della modalità di bassa alimentazione.

Ogni volta che si accende il sensore, la luce lampeggiante indica la modalità attivata.

**Sostituzione della batteria**

Quando la batteria è scarica, la luce rossa dell'indicatore della batteria lampeggia (immagine 5 b). Sostituire la batteria seguendo le istruzioni riportate al punto Utilizzo del sensore Polar G1.

Utilizzare una batteria alcalina tipo AA. Ad una temperatura inferiore a 5°C, si consiglia di utilizzare una batteria al litio o NiMH ricaricabile. Le temperature basse riducono la durata di una batteria alcalina.



*Tenere la batteria lontano dalla portata dei bambini. Se ingerita, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità con le normative locali.*

### **Cura e manutenzione**

Attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

- È possibile lavare la fascia in lavatrice a 40°C / 104°F. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non lasciarla in immersione, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco. Non centrifugare né stirare.
- Lavare il sensore utilizzando una soluzione di acqua e detergente delicato. Asciugarlo con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool né materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Non mettere mai il sensore in lavatrice o asciugatrice.
- Conservare il sensore e la fascetta in un luogo fresco e asciutto. Non lasciarlo baganto in contenitori che non consentono il passaggio dell'aria, come ad esempio una borsa sportiva. Non esporre direttamente ai raggi del sole per lunghi periodi.

### **Assistenza**

Durante il periodo di garanzia, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica autorizzato Polar. La Garanzia non copre alcun danno derivante da interventi di assistenza non autorizzati. Consultare la Garanzia internazionale Polar

### **Utilizzo del sensore G1 in acqua**

Il sensore Polar G1 è impermeabile. Può essere indossato in caso di pioggia, mentre si attraversano fiumi o si va in canoa. Il sistema di ricezione GPS non funziona sott'acqua.

## Soluzione dei problemi

- Se le letture di velocità e distanza sono irregolari o nulle, un ostacolo nelle vicinanze potrebbe bloccare la ricezione del segnale satellitare (ad esempio, un edificio o un terreno). Qualora il sensore non possa localizzare i segnali satellitari, non sarà in grado di calcolare la sua posizione. I valori relativi alla velocità potrebbero quindi essere nulli. Viene misurata la distanza in linea retta tra l'ultima posizione antecedente la zona d'ombra e la prima posizione dopo la zona d'ombra. Le curve non vengono considerate.
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Potrebbero verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, motori elettrici di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici. Per evitare errori di lettura dei valori, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.
- Per evitare interferenze con altri sensori GPS Polar G1, mantenere una distanza di almeno 2 metri/6'7" tra i sensori.
- A basse velocità (meno di 3km all'ora), la precisione diminuisce causando variazioni nei valori relativi alla velocità.
- Se il pulsante non risponde, sostituire la batteria per reimpostare il sensore. Se non si ottengono i risultati desiderati, la batteria potrebbe essere scarica.

## Informazioni tecniche

Tecnologia di trasmissione:	tecnologia di comunicazione magnetica Polar
Tipo batteria:	una batteria AA (voltage massimo consentito: 3,0 V)
Durata della batteria:	in media 10 ore d'uso (20°C / 68°F)*
Temperatura di funzionamento:	da -20°C a +60°C/da -4°F a 140°F
Precisione (distanza):	+/-2%
Precisione (velocità):	+/- 2 km/h
Campo di visualizzazione velocità su computer da allenamento:	0-199,9 km/h o 0-124,2 mph
Impermeabilità:	20 m
Materiale fascetta:	cinghietta elastica: 34% poliamide, 33% poliestere, 33% gomma. Altri componenti: poliamide, silicone.

\*La durata della batteria varia a seconda del tipo di batteria e della temperatura di funzionamento.

## Garanzia internazionale Polar

- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce, per due anni dalla data di acquisto, all'acquirente/al consumatore di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale. Esso, unitamente alla Scheda Polar Assistenza Clienti, costituisce la prova d'acquisto!**
- La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa e della fascetta.

- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar.
- La presente Garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

# CE

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 1999/5/EC e 93/42/EEC. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito Web: [www.support.polar.fi / declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento e del Consiglio Europeo sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, all'interno dell'UE si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440  
KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO  
9001:2000.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla ® nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

### **Clausola esonerativa di responsabilità**

I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

trekkiinn  
outdoorstore

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*