



Polar CS600

Manuale d'uso



Sommario

1. INTRODUZIONE	5
2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER	5
3. OPERAZIONI PRELIMINARI.....	6
Misurazione circonferenza ruote	6
Impostazioni di base	7
Struttura del menu	8
4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO.....	8
Installazione dei sensori	8
Pianificare il proprio allenamento.....	8
Tipi di allenamento	8
Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer	10
Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5	11
5. ALLENAMENTO	11
Indossare il trasmettitore.....	11
Inizio dell'allenamento	12
Informazioni sul display	13
Visualizzazione grafica	14
Simboli sul display	14
Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento	17
Calcolo di una frazione.....	17
Blocco di una zona.....	17
Zoom del display	18
Illuminazione del display (Modalità notturna).....	18
Visualizzazione del menu Settings (Impostazioni).....	18
Pausa dell'allenamento	18
Determinazione della OwnZone	19
Interruzione della registrazione dell'allenamento	20
6. DOPO L'ALLENAMENTO	20
Analisi dei risultati dell'allenamento.....	20
Registro allenamenti.....	20
Riepilogo settimanale	27
Totali	27
Eliminazione di un file	28
7. IMPOSTAZIONI	28
Tipi di allenamento.....	28
Impostazioni delle funzioni	28
Altitudine.....	28
Frequenza di registrazione	29
Funzione Dati RR	31
Registrazione frazione automatica	31
Visualizzazione Frequenza cardiaca	31
Sport Zones	31
Impostazioni della bicicletta	31
Circonferenza della ruota	32
Autostart: On / Off	32
Ora di arrivo	32
Velocità: On / Off	32
Cadenza*: On / Off	32
Potenza*: On / Off.....	32
Impostazioni utente	33
Heart Rate (Frequenza cardiaca): FCmax, FCseduti	34
Massimo consumo di ossigeno: VO2max	34

General Settings (Impostazioni generali)	34
Audio	34
Volume	34
Allarme TZ (Allarme della target zone)	34
Blocco	34
Unità	35
Lingua	35
Standby	35
Impostazioni dell'orologio	35
Promemoria	35
Evento	36
Allarme	36
Ora	36
Fuso orario	36
Data	37
Personalizzazione del display del Cycling Computer	37
Pulsante scorciatoia (Menu rapido)	37
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	37
Visualizzazione del programma	37
Pratica dell'allenamento programmato	39
Inizio dell'allenamento	39
Allenamento in fasi	39
Visualizzazioni durante l'allenamento	39
Funzioni disponibili durante l'allenamento	40
Menu Lap (Frazioni)	40
9. TEST	40
Polar Fitness Test™	40
Prima di iniziare il test	41
Esecuzione del test	41
Dopo il test	42
Polar OwnOptimizer™	43
Prima di iniziare il test	44
Esecuzione del test	44
Dopo il test	45
Tendenza OwnOptimizer	46
Eliminazione del valore OwnOptimizer	46
Reimpostazione del file della tendenza	46
Analisi dei risultati tramite l'utilizzo del software Polar ProTrainer 5	47
10.USO DI UN NUOVO ACCESSORIO	47
Configurazione	47
Configurazione di un nuovo trasmettitore	47
Configurazione di un nuovo Sensore di velocità	47
Configurazione di un nuovo Sensore di Cadenza*	48
Configurazione di un nuovo sensore di potenza*	48
11.INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO	48
Polar Sport Zones	48
Allenamento OwnZone	50
Frequenza cardiaca massima	51
Frequenza cardiaca in posizione seduta	51
Frequenza cardiaca di riserva	52
Variabilità della frequenza cardiaca	52
Registrazione R-R	53
Libreria Polar	53
12.INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI	53
Cura e manutenzione	53
Cura del prodotto	53
Assistenza	54
Sostituzione delle batterie	54

Sostituzione delle batterie del Cycling Computer 54

Precauzioni55

Interferenze durante l'allenamento 55

Riduzione dei rischi durante l'allenamento 55

Informazioni tecniche.....56

Domande frequenti57

Garanzia limitata internazionale Polar.....59

Clausola esonerativa di responsabilità60

INDICE61

1. INTRODUZIONE

Congratulazioni! Avete acquistato il sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare le vostre esigenze personali. Questo manuale d'uso contiene le istruzioni dettagliate per utilizzare al meglio il vostro Cycling Computer.

SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

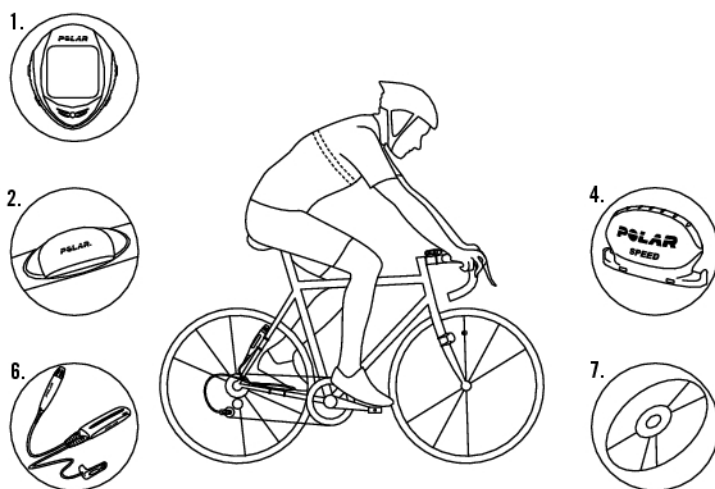
Pianifica gli allenamenti con Polar ProTrainer 5. Trasferisci i programmi sul cycling computer.

Visualizza informazioni dettagliate sull'allenamento. Archivia i dati dell'allenamento per l'analisi e il monitoraggio a lungo termine in Polar ProTrainer 5.



Il cycling computer funge da guida per l'allenamento e ne archivia. Dopo l'allenamento, trasferisci i risultati in Polar ProTrainer 5.

2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER



1. Cycling Computer Polar CS600: I dati ciclistici ed i dati relativi all'allenamento vengono visualizzati durante l'allenamento.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. Trasmettitore codificato: Il trasmettitore invia il segnale della frequenza cardiaca al Cycling Computer. Tale dispositivo è costituito da un connettore ed un elastico.
3. Supporto manubrio Polar™: supporto manubrio che può essere utilizzato per montare il Cycling Computer sulla bicicletta.
4. Sensore di velocità Polar™ W.I.N.D.: Sensore wireless che misura la velocità e la distanza durante l'allenamento.
5. Sensore di cadenza opzionale™ W.I.N.D.: Sensore di cadenza wireless che misura la velocità di rotazione dei pedali, espressa in giri al minuto (giri/min).
6. Sensore di potenza opzionale™ W.I.N.D.: Sensore che misura i valori medi e massimi di cadenza, potenza e indice di pedalata, oltre al bilanciamento di pedalata destra/sinistra.
7. CD-ROM: Include il software Polar ProTrainer 5™ e un manuale d'uso completo per utilizzare al

meglio il Cycling Computer.

3. OPERAZIONI PRELIMINARI

Prima di attivare il Cycling Computer, misurare la dimensione della ruota anteriore della bicicletta.

Misurazione circonferenza ruote

Le circonferenze delle ruote sono un requisito fondamentale per ottenere informazioni precise sulla pedalata. Esistono due modi per misurare le ruote:

Metodo 1

Guardare il diametro in pollici o in ETRTO indicato sulla ruota. Individuare il valore corrispondente in millimetri nella colonna destra della tabella.

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione dimensioni ruota (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Le circonferenze delle ruote riportate nella tabella sono approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.

Metodo 2

Si consiglia di misurare manualmente la ruota per avere il valore più preciso.

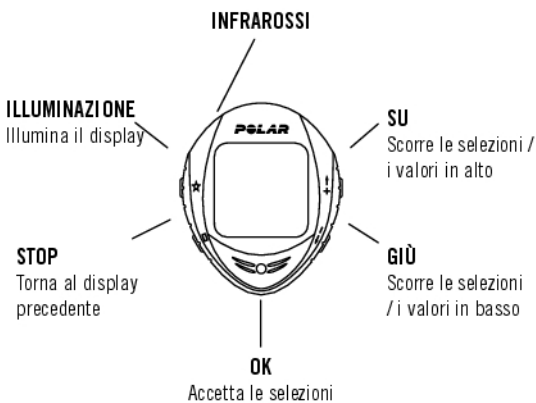
Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bicicletta in avanti su una superficie piana per ottenere una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al terreno. Tracciare un'altra linea sul suolo in corrispondenza della valvola per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le

due linee.

Sottrarre 4 mm per compensare il proprio peso sulla bicicletta per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire questo valore nel Cycling Computer.

Impostazioni di base

Prima di utilizzare il computer per la prima volta, personalizzare le impostazioni principali. Inserire dati che siano il più possibile accurati per ottenere un riscontro corretto in funzione della prestazione.



Per impostare i dati, utilizzare SU, GIÙ e accettare con OK. I valori scorrono più velocemente se si tiene premuto il tasto SU oppure GIÙ.

1. Per azionare il Cycling Computer, premere OK due volte. Una volta attivato, non è possibile disattivarlo!
2. **Benvenuto nel mondo del ciclismo Polar!** viene visualizzato sullo schermo. Premere OK.
3. **Language** (Lingua): Selezionare **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** o **Italiano**. Premere OK
4. Viene visualizzato il testo: **Start with bike settings** (Inizia con impostazioni di base). Premere OK.
5. Numero di biciclette: Selezionare 1, 2 o 3 in base al numero di biciclette utilizzate. Se si utilizza una sola bicicletta, sarà comunque possibile impostare i valori per la bicicletta 2 o 3 in un secondo tempo. Per maggiori informazioni, vedere Impostazioni della bicicletta.
6. **Wheel** (Ruota): Inserire la circonferenza della ruota (**mm**) per ciascuna bicicletta. Per maggiori informazioni, vedere Misurazione circonferenza ruote.
7. Viene visualizzato il testo: **Start with basic settings** (Inizia con impostazioni di base). Premere OK e impostare i dati seguenti:
8. **Time** (Ora): Selezionare **12h** o **24h**. Con l'impostazione **12h**, selezionare **AM** o **PM**. Inserire l'ora locale.
9. **Date** (Data): Inserire la data corrente; dd = giorno, mm = mese, yy = anno. Se si utilizzano le unità di misura imperiali, impostare la data; mm = mese, dd = giorno, yy = anno.
10. **Units** (Unità): Selezionare le unità metriche (**kg/cm/km**) o imperiali (**lb/ft/mi**).
11. **Weight** (Peso): Inserire il proprio peso. Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante LIGHT.
12. **Height** (Altezza): Inserire la propria altezza. Nel formato LB/FT, inserire prima i piedi e poi i pollici.
13. **Birthday** (Data di nascita): Inserire la propria data di nascita; dd=giorno, mm=mese, yy=anno
14. **Sex** (Sesso): Selezionare **Male** (Maschio) o **Female** (Femmina).
15. **Impostazioni OK?** viene visualizzato sullo schermo. Selezionare **Yes** o **No**. Selezionare **Yes** per accettare e salvare le impostazioni. Il Cycling Computer visualizza l'ora corrente. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per tornare ai dati che si desidera modificare.



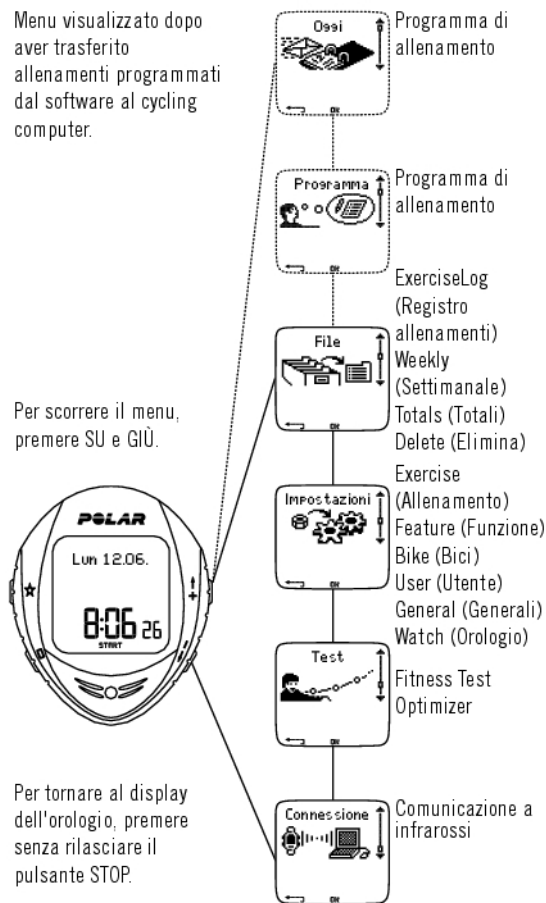
Utilizzare il software Polar ProTrainer 5 per inserire tutte le impostazioni di base.

Struttura del menu

Menu visualizzato dopo aver trasferito allenamenti programmati dal software al cycling computer.

Per scorrere il menu, premere SU e GIÙ.

Per tornare al display dell'orologio, premere senza rilasciare il pulsante STOP.



4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Installazione dei sensori

Supporto manubrio e Cycling Computer CS600 Polar

Per le istruzioni di installazione del supporto manubrio Polar sul Cycling Computer CS600 Polar, consultare il manuale d'uso del Sensore di velocità.

Sensori Polar di velocità, cadenza e potenza

Per le istruzioni di installazione dei sensori, consultare i manuali d'uso del sensore di cadenza, Sensore di velocità o Sensore di potenza.

Pianificare il proprio allenamento

Tipi di allenamento

È possibile utilizzare gli allenamenti pronti e installati o creare nuovi allenamenti sul Cycling Computer. Inoltre, è possibile pianificare e creare allenamenti più versatili e trasferirli sul Cycling Computer con il di allenamento Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni sul trasferimento degli allenamenti, vedere ???.

Selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Exercise** (Allenamento)



Nel menu **Exercises** (Allenamenti) viene visualizzato un elenco degli allenamenti.

Navigare tra le opzioni con SU oppure GIÙ



- **Free** (Libero): Allenamento libero senza impostazioni preimpostate.
- **Basic** (Base): Allenamento di base a intensità moderata. Durata pari a circa 45 min.
- **OwnZone**: Allenamento di base OwnZone ad intensità moderata. Il Cycling Computer è in grado di determinare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca aerobica (cardiovascolare) durante il riscaldamento. Tale funzione è denominata OwnZone (OZ). La durata suggerita è di 45 minuti. Per maggiori informazioni, vedere Determinazione della OwnZone. Per maggiori informazioni di base, vedere Allenamento OwnZone.
- **Interval** (Interval): L'allenamento a intervalli (ripetute) inizia con un riscaldamento di 15 minuti seguito da un intervallo (fase di lavoro) di 5 km e di un periodo di recupero di 5 minuti. Questo ciclo viene ripetuto 3 volte. La sessione termina con un defaticamento di 15 minuti.
- **Add new** (Aggiungi): Per creare e salvare un allenamento personalizzato. È possibile memorizzare un massimo di 10 allenamenti + 1 allenamento libero nel Cycling Computer.

Selezionare l'allenamento desiderato (Libero, Base, OwnZone, Interval o Aggiungi), quindi premere OK per visualizzare le seguenti opzioni:

- **Select** (Seleziona) consente di impostare l'allenamento come allenamento predefinito.



Alla successiva sessione di allenamento, il Cycling Computer proporrà questo allenamento come predefinito.

- **View** (Visualizza) consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento. Scorrere SU oppure GIÙ per visualizzare:
 1. **Basic exercise** (Allenamento Base) con 1-3 zone di allenamento: limiti individuali di frequenza cardiaca, di cadenza* o di potenza* da raggiungere per ciascuna zona, timer/distanza per la zona, oppure
 2. **Exercise with phases** (Allenamento con fasi): nome, descrizione, tempo di allenamento da raggiungere. (Premere e tenere premuto il pulsante LIGHT per visualizzare le fasi dell'allenamento e selezionare il profilo sportivo.)
- È possibile scegliere le opzioni **Edit** Basic o OwnZone (Modifica allenamento Base o OwnZone) in modo da adattare l'allenamento alle proprie esigenze. È inoltre possibile modificare l'allenamento creato con il Cycling Computer. Per maggiori informazioni, vedere Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer. Se è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5, non è possibile modificarle con il Cycling Computer.
- È possibile selezionare **Rename** Basic, Interval (Rinomina allenamento Base, Interval o un altro allenamento creato con il Cycling Computer).
- **Default** (Impostazioni predefinite) ripristina le impostazioni predefinite per l'allenamento di base, con fasi di ripetute o OwnZone.
- **Delete** (Elimina) cancella l'allenamento creato con il Cycling Computer o con il software Polar ProTrainer 5.

* È necessario un sensore supplementare.

Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer

Creazione di nuovi allenamenti con zone

È possibile creare allenamenti personalizzati con il Cycling Computer.

Selezionare **Settings > Exercises > Add new** (Aggiungi)

1. Impostare il numero di zone per l'allenamento (0-3) e premere OK. Vedere anche Creazione di nuovi allenamenti senza zone.

2. Scegliere il tipo di zona:

A. Frequenza cardiaca

B. Cadenza*

C. Potenza*

Premere OK.

A. Per *frequenza cardiaca*, selezionare Sport zones (Sport Zones), o Manual (Manuale) per impostare manualmente i limiti della frequenza cardiaca. Premere OK.

- **Sport zones** (Sport Zone): Selezionare una delle Sport Zone (ad es. Z1: 50-59%HR_{max}) per l'allenamento. Premere OK per continuare al punto 3.

Le Sport Zones Polar sono zone di intensità della frequenza cardiaca espresse in percentuali rispetto alla frequenza massima. Nel Cycling Computer sono impostate cinque diverse zone di intensità predefinite: **very light** (molto leggera) (50-59% FC_{max}), **light** (leggera) (60-69% FC_{max}), **moderate** (moderata) (70-79% FC_{max}), **hard** (intensa) (80-89% FC_{max}) e **maximum** (massima) (90-99% FC_{max}). Il valore di FC massimo è calcolato in base all'età, ma se siete a conoscenza dei vostri limiti aerobici ed anaerobici esatti o vi siete sottoposti ad una valutazione della vostra frequenza massima (FC_{max}-p) durante un Polar Fitness Test™ o avete testato personalmente la vostra frequenza massima o l'avete testata in laboratorio, allora potete scegliere lo Sport Zone che meglio si adatta alle vostre esigenze.

- **Manual** (Manuale): Impostare i limiti FC nella zona bassa e nella zona alta espressi in battiti al minuto (bpm) o FC%/FCR%, quindi premere OK per continuare al punto 3.

B. Se è stato selezionato **zone** di **cadenza*** o **potenza***, impostare i limiti delle zone alta e bassa. Premere OK per continuare al punto 3.

- Se è stata selezionata la cadenza come tipo di zona, le zone saranno espresse in pedalate al minuto (giri/min).
- Se è stata selezionata la potenza come tipo di zona, le zone saranno espresse in watt.

3. Impostare **Zone guide** (Guida zone) per cambiare zona dopo un periodo di tempo o una distanza specifici. Durante il lavoro, il Cycling Computer vi avviserà quando si passa da una zona all'altra.

- **Timers**: Impostare un timer per la zona (minuti e secondi) quindi premere OK.
- **Distances** (Distanze): Impostare la distanza per la zona e premere OK.
- **Off**: Disattivare i timer e le distanze, quindi premere OK.

Dopo aver definito la prima zona, viene visualizzato il messaggio **Zone 1 OK** (Zona 1 OK). Se si desidera impostare più di una zona di allenamento, ripetere i passaggi 2 e 3 fino a definire tutte le zone.

Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **New exercise added** (Aggiunto nuovo allenamento). Il nuovo allenamento (**NewExe**) viene memorizzato nel menu Exercises (Allenamenti), da dove sarà possibile selezionarlo alla successiva sessione di allenamento. Per rinominare l'allenamento, selezionare Rename (Rinomina) dall'elenco.

Creazione di nuovi allenamenti senza zone

Se si desidera creare un nuovo allenamento senza zone, è possibile utilizzare i timer o le distanze come guida per l'allenamento.

Selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Exercises** (Allenamenti) > **Add new** (Aggiungi)

1. **Number of zones** (Numero di zone): Impostare il numero di zone su 0.
2. **Guide type** (Tipo di guida): Scegliere se il timer deve emettere un segnale acustico durante l'allenamento (per indicare, ad esempio, che è opportuno bere) oppure impostare una distanza* (per seguire i tempi di frazione senza registrarli).

Timer

- **Number of timers** (Numero dei timer): Scegliere il numero dei timer (1-3) per la sessione. Premere OK.
- **Timer 1**: Definire i minuti e i secondi per il timer e premere OK.

Distanza

- **Number of distances** (Numero delle distanze): Scegliere il numero delle distanze (1-3) per la sessione. Premere OK.
- **Distance 1** (Distanza 1): Immettere la/e distanza/e e premere OK.

Ripetere il passaggio 2 fino a definire tutti i timer o le distanze. Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **New exercise added** (Aggiunto nuovo allenamento). Il nuovo allenamento (**NewExe**) viene memorizzato nel menu Exercises (Allenamenti), da dove sarà possibile selezionarlo per il successivo allenamento. Per rinominare l'allenamento, selezionare Rename (Rinomina) dall'elenco.

* È necessario un sensore supplementare.

Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5

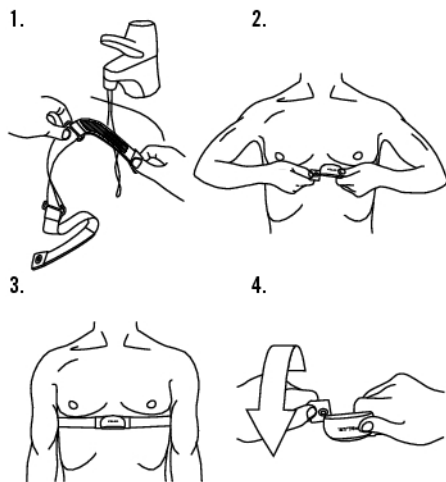
È possibile creare allenamenti più diversificati con il software Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni, consultare la guida Polar ProTrainer 5.

5. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

1. Inumidire il tessuto dell'elastico (area degli elettrodi) con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidito.
2. Agganciare il connettore all'elastico. Collegare la lettera L del connettore alla parola LEFT dell'elastico e chiudere il fermaglio. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.
3. Verificare che le zone degli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.
4. Per staccare il connettore dall'elastico, esercitare pressione con il pollice e l'indice e ruotare la mano come illustrato in figura.



È possibile utilizzare il trasmettitore Polar WearLink con abbigliamento specifico dotati di elettrodi incorporati in tessuto morbido. Inumidire gli elettrodi del capo. Agganciare il connettore del trasmettitore direttamente al capo senza l'elastico, in modo che il logo Polar del connettore sia rivolto verso l'alto.

Inizio dell'allenamento

Indossare il trasmettitore e posizionare il cycling computer al supporto della bicicletta.

1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK. Il Cycling Computer entra in modalità di pausa.
2. Selezionare la bicicletta da utilizzare per l'allenamento. Bike 1 (Bicicletta 1) è impostata come predefinita. Selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Bike** (Bicicletta) > **Bike 1** (Bicicletta 1) > OK. Selezionare **Other** (Altro) se si desidera registrare la frequenza cardiaca.



i Solo le biciclette che risultano **ON** vengono visualizzate nell'elenco. Per maggiori informazioni, vedere Impostazioni della bicicletta.

i Il numero nell'angolo in basso a destra indica la bicicletta che verrà utilizzata. Premere e tenere premuto GIÙ per cambiare rapidamente la bicicletta o per passare alla sola registrazione della frequenza cardiaca. Premere e tenere premuto SU per cambiare rapidamente allenamento.

3. Entro 4 secondi, viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display. Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore indica che la modalità di trasmissione è codificata. Il simbolo del ciclista nell'angolo in basso a sinistra del display lampeggia fino a quando non sono stati rilevati tutti i sensori.

Se si desidera cambiare o visualizzare diverse impostazioni di allenamento prima di iniziare l'esercizio, selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Exercise** (Allenamento). Selezionare un tipo di esercizio o visualizzare le impostazioni dell'allenamento.

Exercise (Allenamento): Selezionare Free, Basic, OwnZone o Interval, e premere OK. (Anche i nuovi allenamenti creati vengono visualizzati in questo elenco.)

Select (Selezionare): Consente di impostare un allenamento predefinito da eseguire alla prossima sessione di allenamento.

View (Visualizza): Consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento.

- Altitude (Altitudine): Calibra l'altitudine.
- Rec.rate (Frequenza registrazione): Imposta la frequenza di registrazione.
- RR data (Dati RR): Consente di attivare/disattivare la registrazione dei dati RR.
- TZ Alarm (Allarme TZ): consente di attivare o disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- HR view (Visualizzazione FC): Consente di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).
- Bike (Bicicletta): Selezionare Bici 1, 2 e 3.
- A.Lap (Frazione automatica): Consente di attivare o disattivare la funzione di frazione automatica.
- Arr. time (Ora di arrivo): Consente di attivare o disattivare la funzione di ora d'arrivo e di impostare la distanza del percorso.
- Display: Consente di modificare la visualizzazione. Per maggiori informazioni, vedere Personalizzazione del display del Cycling Computer.

i Di seguito sono riportati alcuni accessi rapidi da utilizzare quando il menu *Exercise (Allenamento)* è in modalità di pausa:

- Premere e tenere premuto SU per cambiare rapidamente il tipo di sessione dell'allenamento. La sessione di allenamento predefinita è allenamento Free (Libero).
- Premere e tenere premuto GIÙ per cambiare rapidamente la bicicletta.
- Premere BACK per accedere alla modalità Time (Ora).
- Premere e tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare il menu Settings (Impostazioni)

i Se si attiva la funzione *AutoStart*, il *Cycling Computer* avvia e arresta automaticamente la registrazione dell'allenamento quando si riprende o interrompe la pedalata. Per maggiori informazioni su *AutoStart*, vedere *Autostart: On / Off*. Il *Cycling Computer* sceglie automaticamente la bicicletta utilizzata nell'allenamento precedente.

4. Per avviare l'allenamento dalla modalità Ora premere OK. Il nome dell'allenamento viene visualizzato sulla riga superiore in alto a sinistra.

i Se viene visualizzato il seguente messaggio: *(Nome allenamento) richiede Speed/Cadence*/Power* sensor. Attivare il sensore di velocità/cadenza/potenza, l'allenamento richiede che il sensore visualizzi i dati di velocità/cadenza* o potenza* (ad es. avete definito delle zone di velocità, cadenza o potenza* per l'allenamento). Selezionare Yes (Sì) per attivare la funzione sensore. Se viene visualizzato Exercise displays updated (Visualizzazioni allenamento aggiornate), i dati di velocità/cadenza*/potenza* verranno visualizzati durante l'allenamento.*

* È necessario un sensore supplementare.

Informazioni sul display

Il *Cycling Computer* consente di visualizzare contemporaneamente tre diverse righe di informazioni sull'allenamento. Premendo SU oppure GIÙ è possibile visualizzare diverse schermate. Il nome della schermata appare per alcuni secondi. Il nome indica le informazioni nella riga in basso. La schermata varia a seconda dei sensori installati, delle funzioni attive (**ON**) e del tipo di allenamento in esecuzione.

i È possibile personalizzare facilmente la schermata del *Cycling Computer* con il software *Polar ProTrainer 5*.

Visualizzazioni predefinite quando il sensore di velocità è in uso.



Velocità

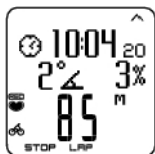
Frequenza cardiaca
Distanza percorso
Velocità in km/h

**Frequenza cardiaca**

Calorie bruciate/ora
Distanza percorso
Frequenza cardiaca istantanea

**Cronometro**

Frequenza cardiaca media
Velocità media
Cronometro

**Altitudine**

Ora
Pendenza
Altitudine in metri

**Grafico**

Grafico frequenza cardiaca
Grafico altitudine
Cronometro (tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento)

**Blocco zona**

Tempo trascorso nella zona
Indicatore di zona
Frequenza cardiaca istantanea

È possibile personalizzare la schermata del Cycling Computer per visualizzare le informazioni desiderate. Vedere Personalizzazione del display del Cycling Computer.

 Se è montato un Sensore di potenza, è possibile visualizzare i dati in svariati modi.

Visualizzazione grafica

La visualizzazione grafica consente di confrontare due valori durante l'allenamento. Ad esempio, è possibile visualizzare una rappresentazione grafica della frequenza cardiaca e della velocità.



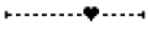
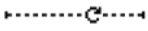
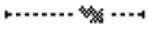
La visualizzazione grafica può essere personalizzata. Per le righe intermedia e superiore è possibile visualizzare in forma grafica **Power** (Potenza), **Speed** (Velocità), **Altitude** (Altitudine) o **Heart rate** (Frequenza cardiaca).

Simboli sul display

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Ora		Ora
Simbolo bicicletta		Quando il simbolo smette di lampeggiare indica che tutti i sensori necessari sono stati rilevati.

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Numero bicicletta		Il numero nell'angolo in basso a destra indica quale bicicletta è in uso attualmente.
Blocco chiave attivo		Indica che il blocco chiave è attivo.
Simbolo REC		Viene visualizzato in modalità allenamento quando il cronometro è in funzione e la registrazione è attiva. Il simbolo lampeggia se la memoria è quasi piena.
Icona Interval (ripetute)		Indica che è stato selezionato l'allenamento a intervalli (ripetute).
Tempo Timer		Timer per il conto alla rovescia
Numero e ora percorso		Numero della frazione e tempo di frazione
Distanza percorso		Questo mostrerà la distanza del giro corrente.  <i>Se registri il tempo del giro premendo OK, resetterà anche la distanza del percorso. Questo si verificherà automaticamente se la funzione Autolap è attiva.</i>
Cronometro		Durata totale dell'allenamento trascorsa
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca corrente
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca media
Calorie		Calorie bruciate in kcal o Cal
Distanza		Distanza percorsa

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Percorso		Distanza tra i punti A e B. Questa distanza si resetterà tutte le volte che verrà premuto il bottone OK.  <i>Premendo OK verrà resettata anche la distanza del giro. Questo si verificherà automaticamente se la funzione Autolap è attiva.</i>
Ora di arrivo		Ora prevista di arrivo
Variazione RR		Variazione tra battiti cardiaci successivi negli intervalli del battito cardiaco, ad esempio la variazione degli intervalli di tempo che intercorrono tra battiti cardiaci successivi.
Economia ciclistica		Economia ciclistica in kcal/km o Cal/mi. Confronto numero dell'efficienza e dell'economia ciclistica in diversi allenamenti o circostanze, oppure anche fra diversi soggetti.
Salita		Metri/piedi percorsi in salita
Inclinometro		Pendenza in salita/discesa in percentuale e gradi. Calcola in forma numerica la pendenza in salita o in discesa e consente di regolare di conseguenza lo sforzo.
Altitudine		Altitudine corrente
Cadenza*		Calcola la velocità di rotazione dei pedali (la cadenza), espressa in giri al minuto (giri/min).
Velocità		Velocità a cui si sta pedalando
Velocità massima		Velocità massima raggiunta durante l'allenamento
Velocità media		Velocità media dell'allenamento
Potenza*		Il Sensore di potenza rileva i valori di potenza massimi, medi e correnti.

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Indice di pedalata*		Descrive l'uniformità della potenza durante il ciclo di pedalata.
Bilanciamento S/D*		Distribuzione della potenza della pedalata tra il piede destro e quello sinistro espressa in percentuale.
Indicatore di zona (frequenza cardiaca)		Se il simbolo a forma di cuore non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la frequenza cardiaca è al di fuori della zona di riferimento.
Indicatore di zona* (cadenza)		Se il simbolo della cadenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della cadenza target.
Indicatore di zona* (potenza)		Se il simbolo della potenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della potenza target.
Tempo all'interno della zona		Tempo trascorso nella zona

* È necessario un sensore supplementare.

Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

Calcolo di una frazione

Premere OK per memorizzare un tempo frazione. Il display visualizza quanto segue:



Numero di frazione
Frequenza cardiaca media durante la frazione
Tempo di frazione



Numero di frazione
Distanza della frazione
Velocità media della frazione

Blocco di una zona

Durante gli allenamenti senza zone di riferimento preimpostate (allenamento LIBERO è possibile bloccare il valore della frequenza cardiaca su una zona sportiva particolare. Per maggiori informazioni, vedere Polar Sport Zones . In tal modo, se non è stato possibile definire le zone di riferimento prima dell'allenamento, sarà possibile invece impostare una zona di riferimento durante una sessione.

Premere e tenere premuto a lungo **LAP** (OK) per **Lock /Unlock zone** (Blocco/Sblocco zona).



Ad esempio, se la frequenza cardiaca è pari a 130 bpm, il 75% della frequenza massima, e questo valore viene riscontrato nella zona sportiva 3, si può premere e tenere premuto LAP per bloccare la frequenza cardiaca in questa zona. Viene visualizzato **Sport zone3 Bloccato 70-79**. Se ci si trova al di sopra o al di sotto della zona di intensità, viene emesso un allarme acustico (se è stata attivata la funzione di allarme della zona di riferimento). Sbloccare la zona sportiva premendo e tenendo premuto a lungo di nuovo OK : viene visualizzato **Sport zone3 Sbloccato**.

Zoom del display



Premere e tenere premuto a lungo SU per zoomare la riga superiore e GIÙ per zoomare la riga intermedia. Ritornare alla visualizzazione normale premendo nuovamente lo stesso pulsante e tenendolo premuto.

Illuminazione del display (Modalità notturna)

Per illuminare il display, premere ILLIMINAZIONE durante l'allenamento. Viene attivata la modalità notturna che consente di illuminare il display automaticamente quando si preme un qualsiasi pulsante o viene modificata una fase allenamento sul display.

Visualizzazione del menu Settings (Impostazioni)

Premere e tenere premuto ILLIMINAZIONE > **Settings** (Impostazioni)

Viene visualizzato il menu **Settings** (Impostazioni), quando si preme e si tiene premuto ILLIMINAZIONE. Nel menu delle impostazioni è possibile modificare alcuni valori senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Il contenuto di questo menu varia in base al tipo di allenamento. Per maggiori informazioni, vedere ???.

- **Prev. phase** (Fase precedente): Visualizzare le informazioni di riepilogo della fase precedente o della ripetizione precedente (visualizzate quando è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **Keylock** (Blocco): Consente di bloccare/sbloccare i pulsanti per evitare eventuali selezioni accidentali.
- **Autoscr.** (Scorrimento automatico): Consente di selezionare l'attivazione o la disattivazione dello scorrimento automatico per far scorrere automaticamente la schermata durante l'allenamento.
- **TZ Alarm** (Allarme TZ): Consente di attivare/disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Change zone** (Cambia zona): Consente di modificare la zona di riferimento (visualizzata quando sono state definite più zone di riferimento, tranne nel caso in cui sia stato creato un allenamento in fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **HR view** (visualizzazione FC): Consente di selezionare il metodo di visualizzazione della frequenza cardiaca.
- **Seek sensor** (Ricerca sensore): Cerca i dati per i sensori WearLink, di velocità, cadenza* e potenza*, se il segnale scompare durante l'allenamento a causa di un'interferenza.
- **A.Lap** (Frazione automatica): Consente di attivare o disattivare la funzione di frazione automatica.
- **Arr. time** (Ora di arrivo): Consente di attivare o disattivare l'ora di arrivo.

Una volta modificate le impostazioni, il Cycling Computer ritornerà alla modalità di allenamento.

* È necessario un sensore supplementare.

Pausa dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere STOP.

In modalità di pausa è possibile eseguire quanto segue:

- **Continue** (Continua): Consente di continuare la registrazione dell'allenamento:
- **Exit** (Esci): Arresta la registrazione dell'allenamento.
- **Summary** (Riepilogo): Visualizza un riepilogo delle funzioni attivate durante l'allenamento.
- **Settings** (Impostazioni): Consente di modificare le impostazioni dell'esercizio e la configurazione del display.
- **Reset** (Azzera): Azzera le informazioni registrate sull'allenamento. Confermare con OK e premere OK di nuovo per riavviare la registrazione.
- **Free mode** (Modalità libera): Consente di modificare il profilo dell'allenamento su un tipo di allenamento libero. Tale operazione non cancella l'allenamento effettuato, ma consente di continuare la sessione senza alcuna impostazione. Se si commuta sulla modalità libera, è possibile iniziare nuovamente l'allenamento precedente interrompendo l'allenamento una seconda volta e selezionando **Restart P1** (Riavvia P1).

Determinazione della OwnZone

Per maggiori informazioni su Polar OwnZone®, vedere Allenamento OwnZone.

Selezionare **Settings > Exercise > OwnZone**.

Individuare la propria OwnZone nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile pedalare o camminare/fare jogging. È necessario iniziare l'allenamento in modo graduale, con un'intensità leggera, e poi aumentare gradualmente l'intensità in modo da aumentare anche la frequenza cardiaca.

Ridefinizione della OwnZone:

- Quando si cambia ambiente o modalità di allenamento.
- Quando si riprende l'allenamento dopo più di una settimana di interruzione.
- Se non si è assolutamente certi delle proprie condizioni fisiche o mentali, ad esempio, in caso di scarso recupero dopo un allenamento precedente, oppure in caso di affaticamento o stress.
- Dopo aver modificato le impostazioni utente.

Prima di iniziare la ricerca della OwnZone, accertarsi di quanto segue:

- Le impostazioni utente sono corrette.
- La funzione OwnZone è attiva. Se la funzione OwnZone è attiva, la OwnZone verrà determinata automaticamente dal Cycling Computer ogni volta che si inizia l'allenamento.

1. Indossare il trasmettitore come indicato. Avviare il calcolo della frequenza cardiaca premendo OK due volte.
2. Quando si inizia l'allenamento, viene visualizzato **OZ** e viene avviata la determinazione della OwnZone.

La determinazione della OwnZone avviene in 5 fasi. Se l'impostazione sonora è attiva, un beep indica la fine di ciascuna fase.

OZ > Pedalare ad un'andatura lenta per 1 min. Mantenere una frequenza cardiaca inferiore a 100 bpm/5% FC_{max} durante la prima fase.

OZ >> Pedalare ad un'andatura normale per 1 min. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10 bpm/5% FC_{max} .

OZ >>> Pedalare ad un'andatura sostenuta per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca di 10 bpm/5% FC_{max} .

OZ >>>> Pedalare ad un'andatura sostenuta per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca di 10 bpm/5% FC_{max} .

OZ >>>>> Pedalare ad un'andatura rapida per 1 min. Aumentare la frequenza di circa 10 bpm/ 5% FC_{max} .

3. Quando si avvertono due beep consecutivi significa che la OwnZone è stata determinata.
4. Vengono visualizzati **OwnZone Updated** (OwnZone aggiornata) e la zona di frequenza cardiaca. La zona è visualizzata in battiti al minuto (bpm), come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (FCR%), a seconda delle impostazioni.
5. Se la determinazione della OwnZone non è avvenuta correttamente, viene utilizzato il valore

calcolato precedentemente e viene visualizzato **OwnZone Limits** (Limiti OwnZone). Se la OwnZone non è stata precedentemente registrata, saranno utilizzati i limiti basati sull'età.

A questo punto, è possibile proseguire l'allenamento. Cercare di rimanere entro i limiti della frequenza cardiaca stabiliti al fine di ottimizzare i benefici dell'allenamento.

È anche possibile non eseguire la determinazione dei limiti OwnZone e utilizzare i limiti determinati in precedenza, per fare ciò premere OK in una fase qualsiasi del processo.

Il tempo trascorso per la determinazione della OwnZone verrà incluso nel tempo dell'allenamento memorizzato.

Interruzione della registrazione dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere **STOP**. Per interrompere definitivamente la registrazione, selezionare **ESCL.**

6. DOPO L'ALLENAMENTO

Cura del trasmettitore dopo l'allenamento. **staccare sempre il collettore completamente dall'elastico dopo l'uso**. Mantenere il trasmettitore asciutto e pulito.

Per le istruzioni dettagliate per la cura e la manutenzione del prodotto, vedere Cura e manutenzione.

Analisi dei risultati dell'allenamento



Per visualizzare i dati di base della prestazione, vedere **File** sul Cycling Computer. Per un'analisi più esaustiva, trasferire i dati al software Polar ProTrainer 5. Il software consente di analizzare i dati utilizzando svariate opzioni di analisi supplementare.

1. Aprire Polar ProTrainer 5
2. Selezionare **Connect** (Connessione) nel Cycling Computer e posizionare il dispositivo davanti alla porta a infrarossi del computer.



3. Fare clic su **Transfer Data** (Sincronizza) nella barra degli strumenti.

Per maggiori informazioni sul trasferimento dei dati, consultare la guida del software.

Per visualizzare il file sul Cycling Computer

Selezionare **File** > OK per le seguenti opzioni:

- Il campo **Exercise Log** (File allenamenti) elenca un massimo di 99 file di allenamento.
- **Weekly** (Settimanale) include i riepiloghi delle ultime 16 settimane.
- **Totals** (Totali) visualizza le informazioni complessive sull'allenamento.
- Nel menu **Delete** (Elimina), è possibile eliminare i file dell'allenamento.

Registro allenamenti

Selezionare **File** > **Exercise log** (File allenamenti)



È possibile visionare le informazioni dettagliate sulle sessioni di allenamento in **Exercise log** (File allenamenti). Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Nome allenamento.
- Un indicatore a barra che rappresenta una sessione di allenamento. L'altezza della barra indica la durata dell'allenamento.
- Data dell'allenamento.

Le informazioni visualizzate sul display (schermate a - e di seguito) dipendono dalle impostazioni di visualizzazione, ma anche dal tipo di allenamento e dalle relative impostazioni (ad es. se l'allenamento non include delle fasi, le informazioni relative alla fase non saranno visualizzate).

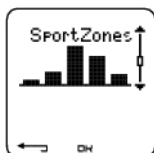
Scorrere le barre dell'allenamento con SU oppure GIÙ e premere OK per visualizzare:



a. Informazioni base (**Basic**)



b. Informazioni bicicletta (**Bike**)



c. Informazioni Sport Zones (**Sport zones**)



d. Informazioni fasi (**Phases**)



e. Informazioni frazioni (**Laps**)

a. Informazioni di base

Selezionare **File** > **Exercise log** (File allenamenti). Scorrere SU e GIÙ per selezionare l'allenamento e premere OK. Scorrere SU e GIÙ per visualizzare le informazioni seguenti:

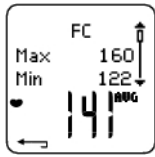


Nome allenamento

Ora esatta di inizio dell'allenamento

Distanza percorsa

Tempo complessivo dell'allenamento



Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

Frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca minima

Frequenza cardiaca media



Zone di riferimento (FC / cadenza*/potenza*) che alterna la zona 1, la zona 2 e la zona 3.

Limite superiore

Limite inferiore



Tempo all'interno, al di sopra o al di sotto della zona 1/2/3 (il nome della fase viene visualizzato nell'allenamento programmato).

Tempo al di sopra della zona

Tempo al di sotto della zona

Tempo all'interno della zona



Calorie bruciate durante l'allenamento.

Il consumo energetico indica il livello di sforzo generale durante l'allenamento.

Premere Back per ritornare alle informazioni di base.

Informazioni base supplementari

Per aggiungere le informazioni dell'allenamento personalizzato o cancellare l'allenamento da **File**, premere e tenere premuto ILLIMINAZIONE nella schermata delle informazioni di base.

Selezionare **File > OK > Exercise log > OK > Basic > OK**, quindi premere e tenere premuto ILLIMINAZIONE > Add info > OK.

- **Rank** (Classifica): Valutazione dell'allenamento.
- **Feeling** (Sensazioni): Consente di valutare le proprie sensazioni durante l'allenamento.
- **Temperat.**: Impostare la temperatura con SU oppure GIÙ.
- **Distance** (Distanza): Impostare la distanza per Bicicletta 1, Bicicletta 2, Bicicletta 3 o Altro.

 *Se si modifica la distanza, si modificherà anche la distanza Totale*

b. Informazioni bicicletta (Bike)

Selezionare **File > Exercise log > Bike information**.



Premere OK e scorrere con SU e GIÙ per visualizzare le informazioni della bicicletta:

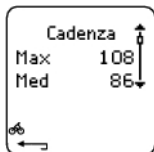


Velocità

Velocità massima

Velocità media

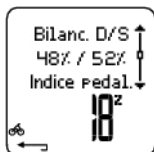
Distanza

**Cadenza**

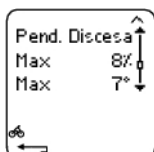
Cadenza massima
Cadenza minima

**Potenza**

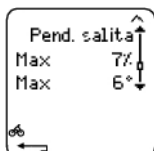
Potenza massima
Potenza minima

**Bilanciamento destra/sinistra**

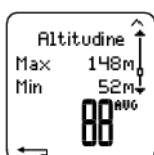
Bilanciamento destra/sinistra in %
Indice di pedalata in %

**Calorie per chilometro****Pendenza**

Pendenza massima in %
Pendenza minima in gradi

**Pendenza in discesa**

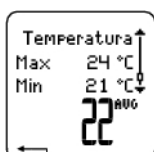
Pendenza in discesa massima in %
Pendenza in discesa minima in gradi

**Altitudine**

Altitudine massima
Altitudine minima
Altitudine media

**Ascesa/Discesa**

Metri/piedi ascesi in salita
Metri/piedi scesi in discesa

**Temperatura**

Max °C gradi
Minimo °C gradi
Media °C gradi

**Odometro**

Bicicletta 1, 2 o 3
Chilometri

c. Sport Zones

Selezionare **File > Exercise log > Basic > OK**



Nella schermata delle informazioni di base, premere GIÙ per visualizzare le informazioni per **Sport zones**.



Premere OK e scorrere con SU oppure GIÙ per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna Sport Zone. Qui la variazione delle sessioni è presentata in forma grafica.

Premere Back per ritornare alle informazioni per **Sport zones**.

d. Fasi

Selezionare **File > Exercise log> Phases (Fasi)**

Il menu **Phases** (Fasi) viene visualizzato solo se l'allenamento è stato creato con il software Polar ProTrainer 5 ed include delle fasi.



Nella schermata delle informazioni per **Sport Zones**, premere GIÙ per visualizzare le informazioni **Phases** relative alle fasi. Ciascuna fase può essere visualizzata separatamente.

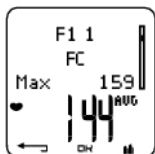
Scorrere i dati di ciascuna fase premendo OK. Confrontare le fasi premendo SU oppure GIÙ.



Nome fase

Tempo istantaneo

Durata della fase corrente



Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

Frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca media

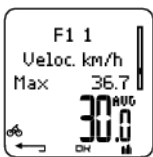
**FC aumentata / FC di recupero / Differenza FC.**

Differenza tra le frequenze cardiache all'inizio e alla fine della fase. Frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

Increased HR (FC aumentata): Se la frequenza cardiaca è più bassa alla fine della fase invece che all'inizio, il Cycling Computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca iniziale frequenza cardiaca finale). Durante la fase di recupero, il Cycling Computer visualizza il calo della frequenza cardiaca.

Recovery HR (FC di recupero): Se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase invece che alla fine, il Cycling Computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca iniziale meno frequenza cardiaca finale). Durante la fase di recupero, il Cycling Computer visualizza il calo della frequenza cardiaca.

HR differ (Differenza FC): Se il valore della frequenza cardiaca risulta uguale ad inizio e fine fase, il Cycling Computer visualizza un valore di differenza della frequenza cardiaca pari a 0.

**Velocità**

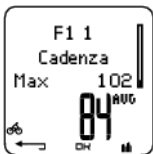
Velocità massima

Velocità media

**Distanza**

Distanza istantanea

Distanza della fase corrente

**Cadenza***

Cadenza massima

Cadenza media della fase corrente

Premere Back per tornare a **Phases**.

* È necessario un sensore supplementare.

e. Frazioni

Selezionare **File > Exercise log > Basic > Laps**

Nella visualizzazione delle informazioni relative alle fasi, è possibile accedere alle informazioni Laps (Frazioni) premendo GIÙ. Le frazioni vengono visualizzate solo se è presente in memoria più di una frazione.

**Numero di frazioni registrate**

Tempo medio di frazione

Il numero relativo a Best lap (Migliore frazione) viene alternato con il relativo tempo

L'ultima frazione calcolata non viene mai visualizzata come la migliore, anche se è la più veloce. In caso di evento ciclistico, se si desidera includere l'ultima frazione, premere OK sulla linea di arrivo invece di premere STOP. Sarà quindi possibile interrompere la registrazione subito dopo aver oltrepassato la linea di arrivo.

Scorrere le informazioni della frazione premendo OK.

Confrontare le informazioni relative a diverse frazioni premendo SU oppure GIÙ.

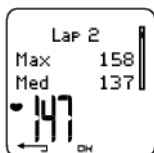
Per una rapida visualizzazione delle informazioni della frazione, trasferire il file dell'allenamento al

Polar ProTrainer 5 e analizzare l'allenamento con la visualizzazione 'Curva'.



Tempo

Tempo istantaneo
Tempo di frazione



Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

Frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca media

Frequenza cardiaca finale al termine della frazione



Velocità min/km

Velocità media

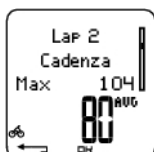
Velocità finale della frazione

Premere e tenere premuto ILLIMINAZIONE per cambiare la velocità.



Distanza

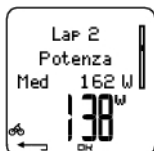
Distanza di frazione



Cadenza*

Max

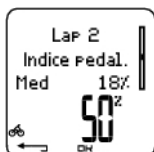
Cadenza media della frazione



Potenza*

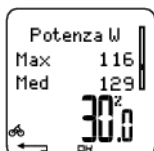
Potenza media della frazione

Potenza finale della frazione



Indice di pedalata

Media %



Efficienza ciclistica

L'efficienza ciclistica corrisponde al dispendio energetico convertito in potenza che fa muovere la bicicletta. L'efficienza ciclistica viene calcolata non appena la frequenza cardiaca supera i 100 bpm/min e l'allenamento dura più di un minuto. Se la frequenza cardiaca scende al di sotto di 100 bpm/min durante l'allenamento, il calcolo dell'efficienza viene interrotto fino a quando la frequenza non sarà tornata sopra ai 100 bpm/min. Il miglioramento dell'efficienza ciclistica indica una maggiore economia nella prestazione.



Pendenza

Pendenza in %

Pendenza in gradi



Altitudine
Salita
Altitudine



Altitudine
dislivello
Altitudine



Temperatura

Premere BACK per ritornare alle informazioni delle frazioni.

* È necessario un sensore supplementare.

Riepilogo settimanale

Selezionare **File > Weekly** (Settimanale)

Nel riepilogo **Weekly** (Settimanale), è possibile visualizzare i dati accumulati nelle ultime 16 settimane di allenamento. La barra presente sull'estrema destra denominata **This week** (Questa settimana), visualizza il riepilogo degli allenamenti effettuati nella settimana corrente. Le barre precedenti vengono datate dalla domenica della settimana in questione. Scorrere le settimane visualizzate con SU oppure GIÙ per visualizzare la durata complessiva dell'allenamento nella riga in basso.



Selezionare la settimana con OK per vedere le calorie totali, la distanza e la durata dell'allenamento per quella settimana.



Premere GIÙ per visualizzare le Sport Zones della settimana.



Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna Sport Zone, premere OK e scorrere le zone SU oppure GIÙ.

Totali

Selezionare **File > Totals** (Totali)

Il campo **Totals** (Totali) include le informazioni complessive registrate durante le sessioni di allenamento dall'ultimo azzeramento. Utilizzare il file dei valori totali come contatore periodico o mensile dei valori di allenamento. Tali valori vengono aggiornati automaticamente al termine della registrazione dell'allenamento.

Premere SU oppure GIÙ per visualizzare le informazioni seguenti:

- **Distanza bicicletta 1** (Distanza cumulativa per la bicicletta 1; può essere azzerata)
- **Distanza bicicletta 2**
- **Distanza bicicletta 3**
- **Distanza totale** (Distanza cumulativa; può essere azzerata)
- **Durata totale**
- **Calorie totali**
- **Numero totale allenamenti**
- **Totale salita**
- **Distanza contachilometri** (Distanza cumulativa totale; non può essere azzerata)
- **Azzeramento totali**

Per azzerare i valori totali

Selezionare **File > Totals > Reset totals** (Azzeramento totali)

Selezionare il valore che si desidera azzerare nel menu e confermare premendo OK. Selezionare **Yes** per confermare l'azzeramento. **Non è possibile recuperare le informazioni eliminate.** Selezionare **No** per tornare al menu **Reset**.

Eliminazione di un file

Selezionare **File > Delete > Exercise** (Allenamento)

Nel campo **Delete** (Elimina), è possibile eliminare un allenamento per volta, tutti gli allenamenti contemporaneamente oppure i valori totali.

Scorrere le seguenti informazioni con SU oppure GIÙ:

- **Exercise** (Allenamento): Consente di selezionare un singolo allenamento da eliminare.
- **All exerc.** (Tutti gli allenamenti): Consente di cancellare tutti gli allenamenti.
- **Totals** (Totali): Consente di eliminare i valori totali uno per volta o contemporaneamente.

Confermare premendo il pulsante **Yes**.

7. IMPOSTAZIONI

È possibile modificare facilmente le impostazioni con il software Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni, consultare la guida del software.

Tipi di allenamento

Selezionare **Settings > Exercise** (Impostazioni > Allenamento)

Per ulteriori informazioni sugli allenamenti, consultare Tipi di allenamento

Impostazioni delle funzioni

Selezionare **Settings > Features** (Impostazioni > Funzioni).



Altitudine

Il Cycling Computer misura e visualizza i valori relativi all'altitudine. Modificare le impostazioni dell'altimetro nel menu **Altitude** (Altitudine). È possibile calibrare l'altimetro sia manualmente che automaticamente.

Calibrazione manuale dell'altitudine

Selezionare **Settings > Features > Altitude > Calibrate > set the altitude of current location** (Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Calibra > imposta l'altitudine della posizione corrente)

Se l'altitudine della posizione differisce sensibilmente dal valore dell'altitudine visualizzato, viene visualizzato il messaggio **Calibrate to xx?** (Calibra a xx?).

Viene visualizzato **Yes: Altitude calibrated to xx** (Sì: altitudine calibrata a xx).

Viene visualizzato **No: Altitude calibration canceled** (No: calibrazione altitudine annullata).

Calibrare l'altitudine per garantire che il relativo valore di lettura sia preciso. Impostare l'altitudine di riferimento ogni volta che sia disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una vetta o una mappa topografica oppure quando ci si trova sul livello del mare.

Calibrazione automatica dell'altitudine

Selezionare **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On/Off** (Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Autocal > On/Off)

Utilizzando l'opzione di calibrazione di altitudine automatica, si può regolare sempre l'elevazione iniziale all'inizio dell'esercizio. Calibrare manualmente l'elevazione e attivare la Calibrazione automatica (Autocal). Da questo momento, questo valore di elevazione verrà sempre utilizzato come elevazione di base all'inizio dell'esercizio, quando risulta in uso la calibrazione dell'altitudine automatica. Inoltre, se viene attivata la Calibrazione automatica e viene calibrato manualmente il Cycling Computer, questo nuovo valore verrà utilizzato come nuova elevazione iniziale.

Se l'elevazione o la pressione dell'aria cambia sensibilmente, appare la conferma dell'operazione. Se si cambia l'elevazione, **Altitude calibrated to xx m/ft** (Altitudine calibrata a xx m/ft) indica che la calibrazione è stata eseguita correttamente. Se viene visualizzato **Altitude calibration failed** (Calibrazione altitudine fallita), è necessario calibrare nuovamente questo valore.

È inoltre possibile impostare l'elevazione per la Calibrazione automatica utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

 *Scegliere questa opzione se si inizia l'allenamento normalmente dallo stesso posto. In tal modo, i valori riguardanti l'altitudine sono sempre corretti. Se il profilo sport dell'allenamento include la calibrazione automatica, la misurazione dell'altitudine verrà sempre avviata a questa elevazione indipendentemente dalle impostazioni di elevazione generali.*

Frequenza di registrazione

Selezionare **Settings > Features > Rec.rate > 1 / 5 / 15 / 60 sec** (Impostazioni > Funzioni > Freq. registrazione > 1 / 5 / 15 / 60 sec)

Il Cycling Computer è in grado di memorizzare la frequenza cardiaca, la velocità, la cadenza, la potenza e l'altitudine ad intervalli di 1, 5, 15 o 60 secondi. Un intervallo più ampio fornisce un tempo di registrazione più lungo, mentre un intervallo più breve consente di registrare una quantità di dati e frequenze cardiache superiori. Ciò consente di ottenere un'analisi dettagliata dei dati utilizzando il software Polar ProTrainer 5.

Una frequenza di registrazione a disposizione, inferiore esaurisce la memoria del Cycling Computer più rapidamente. Il tempo di registrazione rimanente viene visualizzato sulla riga inferiore quando viene impostata la frequenza. La frequenza di registrazione predefinita corrisponde a 5 secondi.

Quando restano meno di 30 minuti di registrazione, la frequenza di registrazione commuta automaticamente su un tempo di registrazione superiore (1s > 5s > 15s > 60s). Tale operazione consente di aumentare il tempo di registrazione dei dati sull'allenamento. Al termine della sessione, la frequenza di registrazione viene utilizzata nella successiva sessione di allenamento.

La tabella seguente indica i tempi di registrazione massimi per ciascuna frequenza di registrazione. Il tempo di registrazione massimo può essere più breve se viene registrato un numero più elevato di allenamenti brevi.

 *Quando restano meno di 30 minuti di registrazione, cambia la frequenza di registrazione. Viene visualizzato il messaggio **Memory low** (Memoria in esaurimento) 60 minuti prima che la memoria si esaurisca.*

Dati RR	Velocità	Cadenza	Potenza	Frequenza registrazione 1s	Frequenza registrazione 5s	Frequenza registrazione 15s	Frequenza registrazione 60s
Off	Off	Off	Off	10h 40min	52h 40min	158h	633h
Off	Off	Off	On	4h 30 min	22h 30min	67h 50min	271h
Off	Off	On	Off	7h 50min	39h 30min	118h 40min	474h
Off	Off	On	On	3h 50min	19h 40min	59h 20min	237h
Off	On	Off	Off	5h 10min	26h 20min	67h 50min	271h
Off	On	Off	On	3h 00min	15h 40min	43h 10min	172h
Off	On	On	Off	4h 30min	22h 30min	59h 20min	237h
Off	On	On	On	2h 50min	14h 20min	39h 30min	158h
On	Off	Off	Off	8h 30min	15h 10min	17h 30min	18h 30 min
On	Off	Off	On	4h 00 min	11h 00min	15h 10min	17h 50min
On	Off	On	Off	6h 40min	13h 50min	16h 50min	18h 20min
On	Off	On	On	3h 30min	10h 10min	14h 50min	17h 40min
On	On	Off	Off	4h 40min	11h 50min	15h 10min	17h 50min
On	On	Off	On	2h 50min	9h 00min	13h 30min	17h 10min
On	On	On	Off	4h 00 min	11h 00min	14h 50min	17h 40min
On	On	On	On	2h 40min	8h 30min	13h 10min	17h 00 min

 I valori relativi alle durate riportati sulla tabella sono solo cifre stimate. Per i dati RR, il tempo massimo di registrazione dipende dalla frequenza cardiaca e dalla variazione della stessa. Se si registrano frazioni e/o

si crea un esercizio che include le fasi con il software Polar ProTrainer 5, il tempo di registrazione massimo risulterà inferiore.

Funzione Dati RR

Selezionare **Settings > Features > RR Data > On/Off** (Impostazioni > Funzioni > Dati RR > On/Off)

La funzione di registrazione dei dati RR consente di misurare e registrare gli intervalli della frequenza cardiaca entro una risoluzione di un millisecondo. Ciò consente di eseguire un'analisi della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) utilizzando il software Polar ProTrainer 5. La funzione di registrazione dati RR consuma molto spazio nella memoria del Cycling Computer. Per tale motivo, quando viene impostata, il tempo di registrazione rimasto viene visualizzato sulla riga inferiore del display.

Registrazione frazione automatica

Impostazione del tempo frazione. frazione automatica

Selezionare **Settings > Features > A.Lap > On > set the lap distance** (Impostazioni > Funzioni > Frazione automatica > On > Imposta distanza di frazione)

Il Cycling Computer avvia automaticamente la registrazione della frazione. Scegliere **Off** per disattivare questa funzione.

Visualizzazione Frequenza cardiaca

Scegliere un formato per la visualizzazione della frequenza cardiaca

Selezionare **Settings > Features > HR view > HR / HR% / HRR%** (Impostazioni > Funzioni > visualizzazione FC > FC / FC % / FCR%)

Sport Zones

Definizione di Polar Sport Zones nel Cycling Computer

Selezionare **Settings > Features > Sport zones > Sport zone low limit** (Impostazioni > Funzioni > Zone di intensità > Limite min. zona di intensità)

Impostare il limite minimo della zona di intensità 1 utilizzando i pulsanti SU o GIÙ. Quindi premere OK. Impostare i limiti minimi di ciascuna zona di intensità procedendo allo stesso modo. Quando viene impostato un limite minimo, il limite massimo della zona precedente viene impostato automaticamente.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per alternare le visualizzazioni della zona di intensità: **FC %** (percentuale frequenza cardiaca massima) o **BPM** (battiti al minuto) oppure **FCR %** (percentuale della frequenza cardiaca di riserva).

Le impostazioni sono modificabili facilmente utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.



Si può bloccare/sbloccare la zona di intensità premendo a lungo il pulsante LAP (FRAZIONE) durante un'escursione.

Impostazioni della bicicletta

Selezionare **Settings > Bike** (Impostazioni -> Bicicletta)

È possibile impostare il Cycling Computer per tre biciclette. Preparare le impostazioni per le biciclette e quando si avvia l'allenamento, selezionare la bicicletta 1, 2 o 3. L'impostazione predefinita è Bike 1 (Bicicletta 1).



Selezionare **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2, Bike 3** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1, Bicicletta 2, Bicicletta 3) o **Other** (Altro). È possibile attivare o disattivare Bike 2 (Bicicletta 2) e Bike 3 (Bicicletta

3). Selezionare **Other** (Altro) per disattivare i sensori di velocità, cadenza e potenza e per misurare solo i dati riguardanti frequenza cardiaca, altitudine e temperatura.

Circonferenza della ruota

Selezionare **Bike > Bike 1 > Wheel** (Bicicletta > Bicicletta 1 > Ruota)

Le impostazioni delle dimensioni delle ruote sono un prerequisito per informazioni corrette sulla pedalata. Per ulteriori informazioni sulla misurazione delle ruote, consultare Misurazione circonferenza ruote.

Autostart: On / Off

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Autostrt** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Autoavvio)

La funzione Autostart avvia o interrompe automaticamente la registrazione dell'allenamento quando s'inizia o s'interrompe la pedalata. La funzione Autostart richiede il Sensore di velocità Polar o W.I.N.D. Polar.

Ora di arrivo

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Arr. time** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Ora Arr)

Impostare la distanza che si intende percorrere e il Cycling Computer calcolerà e visualizzerà l'ora di arrivo stimata in base alla velocità istantanea. Installare il Sensore di velocità Polar per misurare la velocità e la distanza. Per ulteriori informazioni sull'installazione del Sensore di velocità, consultare il manuale dell'utente del Sensore di velocità Polar.



- Selezionare premendo OK
- Selezionare **On/Off** per attivare o disattivare la funzione.
- Selezionare **Set dist.** (Imposta dist.) per impostare la distanza che si intende percorrere.

Velocità: On / Off

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Speed > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Velocità > On/Off)

Per default, la velocità è **Off** per la bicicletta 1.

Selezionare **On** per visualizzare il messaggio **Teach new sensor** (Cerca nuovo sensore). Per ulteriori informazioni sulla configurazione di un nuovo sensore, consultare Configurazione di un nuovo Sensore di velocità.

Selezionare **Off** per far sì che il computer selezioni il Sensore di velocità già configurato.



Le impostazioni riguardanti la velocità vengono effettuate manualmente o tramite il software Polar ProTrainer 5.

Cadenza*: On / Off

È possibile installare un Sensore di potenza Polar opzionale alla bicicletta.

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Cadenza > On/Off)

Selezionare **On** per visualizzare il messaggio **Teach new sensor** (Cerca nuovo sensore). Per ulteriori informazioni sulla configurazione di un nuovo sensore, consultare Configurazione di un nuovo Sensore di Cadenza*.

Selezionare **Off** per rimuovere la cadenza da tutte le schermate.

Potenza*: On / Off

È possibile installare un sensore di potenza Polar opzionale alla bicicletta.

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Potenza > On/Off)

Selezionare **On** per visualizzare il messaggio **Teach new sensor** (Cerca nuovo sensore). Per ulteriori informazioni sulla configurazione di un nuovo sensore, consultare Configurazione di un nuovo sensore di potenza*.

Selezionare **Off** per rimuovere la potenza da tutte le schermate.

Impostazioni di potenza: È necessario inserire il peso della catena (g), la lunghezza della catena (cm/pollici) e la lunghezza del carro posteriore (cm/pollici) nel Cycling Computer per misurare le informazioni di potenza corrette.

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2 or Bike 3 > Power > Settings** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1, Bicicletta 2 o Bicicletta 3 > Potenza > Impostazioni)

> **Set chain weight xxxx g (Imposta peso catena xxxx g) > OK**

> **Set chain length xxx mm (Imposta lunghezza catena xxx mm) > OK**

> **Set span length xxx mm (Imposta lunghezza carro xxx mm) > OK**

Per ulteriori informazioni sulle impostazioni di potenza, consultare il manuale d'uso del Sensore di potenza.

 *Utilizzare anche il software Polar ProTrainer 5 per le impostazioni di potenza.*

*È necessario un sensore opzionale.

Impostazioni utente

Inserire nel Cycling Computer informazioni utente precise per ricevere indicazioni affidabili sulle prestazioni.

Per impostare le informazioni utente sul Cycling Computer, selezionare **Settings > User** (Impostazioni > Utente)



- **Weight** (Peso): per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE
- **Height** (Altezza): per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE
- **Birthday** (Data di nascita): gg=giorno, mm=mese, aa=anno
- **Sex** (Sesso): Maschio/Femmina
- **Activity** (Attività): Top, Elevata, Moderata o Bassa
- **Heart Rate** (Frequenza cardiaca): FC_{max} , FC_{seduti}
- **Il valore VO_{2max}** : massimo consumo di ossigeno

Livello di attività

Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine dell'utente. Seleziona le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.

- **Top:** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo-agonistico.
- **Elevata:** Si pratica regolarmente, almeno 3 volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio 2-4 ore (40-120 km / 25-75 miglia) alla settimana dedicate al ciclismo o ad attività fisiche equivalenti.
- **Moderata:** si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio, si pedala 1/2-2 ore (15-40 km / 3-25 miglia) alla settimana o si effettua un'attività fisica, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Bassa:** non si pratica regolarmente alcuno sport ricreativo o attività fisica intensa, ad esempio si svolgono solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

Nel Cycling Computer, la scelta viene utilizzata calcolare in modo più preciso il dispendio energetico (le calorie).

Heart Rate (Frequenza cardiaca): FC_{max} , FC_{seduti}

La FC_{max} (Frequenza cardiaca massima): viene utilizzato come valore predefinito la frequenza cardiaca $_{max}$ prevista in base all'età (220 - l'età). Impostare manualmente il valore FC_{max} manualmente se la frequenza cardiaca massima è stata determinata in laboratorio, se si è eseguito il Fitness Test con il Cycling Computer Polar CS600 o se è stata rilevata su campo.

La FC_{seduti} (Frequenza cardiaca in posizione seduta): viene utilizzato come valore predefinito il valore FC_{seduti} previsto per l'età. Impostare il valore FC_{seduti} se lo stesso è stato determinato in conformità alle istruzioni. Per le istruzioni, consultare Frequenza cardiaca in posizione seduta nelle informazioni di riferimento.

Massimo consumo di ossigeno: VO_{2max}

Il valore VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo. Il modo più preciso per individuare il proprio valore VO_{2max} consiste nell'eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Se si conosce l'esatto valore VO_{2max} , impostare il valore nel Cycling Computer. In caso contrario misurare un valore comparabile, OwnIndex, svolgendo il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, consultare Polar Fitness Test™.

Se le impostazioni utente vengono modificate, viene visualizzato il messaggio **User settings updated** (Impostazioni utente aggiornate).

È possibile entrare e modificare le impostazioni utente anche con il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

General Settings (Impostazioni generali)



Audio

Selezionare **Settings > Generale > Sound** (Impostazioni > Generale > Audio)

Volume

Selezionare **Settings > Generale > Sound > Volume > On / Off** (Impostazioni > Generale > Audio > Volume > On/Off)

Le impostazioni del volume consentono di accendere l'audio dei pulsanti e l'audio delle attività durante gli allenamenti, ma non hanno effetto sugli allarmi acustici relativi alle zone di riferimento (Allarme TZ) o all'orologio.

Allarme TZ (Allarme della target zone)

È possibile attivare o disattivare l'allarme TZ:

Selezionare **Settings > Generale > Sound > TZ Alarm > On / Off** (Impostazioni > Generale > Audio > Allarme TZ > On/Off)

Se l'allarme della target zone è disattivato, il valore della frequenza cardiaca lampeggia quando si è fuori dalla target zone.

Blocco

Definizione delle funzioni di blocco

Selezionare **Settings > Generale > Keylock > Manual / Automatic** (Impostazioni > Generali > Blocco > Manuale/Automatico)

La funzione di blocco impedisce la pressione accidentale dei pulsanti.

Manual (Manuale): consente di attivare la funzione di blocco manuale.

Automatic (Automatica): la funzione di blocco viene attivata in modalità time (ora) quando non è stato premuto alcun pulsante per almeno un minuto.

Per attivare/disattivare (**On/Off**) il blocco dalla modalità ora, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE a lungo.

Unità

Impostazione delle unità di misura desiderate sul Cycling Computer

Selezionare **Settings > General > Units > kg/cm/km or lb/ft/mi** (Impostazioni > Generali > Unità > kg/cm/km o lb/ft/mi)

Lingua

Seleziona lingua

Selezionare **Settings > General > Language > English / Deutsch / Español / Français / Italiano** (Impostazioni > Generali > Lingua > Inglese / Tedesco / Spagnolo / Francese / Italiano).

Standby

Attivazione della modalità standby

Selezionare **Settings > General > Sleep > Activate sleep mode? > Yes** (Impostazioni > Generali > Standby > Attivare la modalità standby? > Sì)

L'attivazione della modalità standby consente di evitare un consumo inutile delle batterie quando il Cycling Computer non viene utilizzato per un periodo di tempo prolungato. L'allarme dell'orologio è comunque funzionante in modalità standby.

Per riattivare il Cycling Computer

Premere un pulsante qualsiasi > **Turn display on? (Attivare il display?) > Yes (Sì)/ No**

Yes (Sì): il Cycling Computer viene attivato.

No: il Cycling Computer ritorna in modalità standby.

Impostazioni dell'orologio



Promemoria

Impostare un promemoria per i diversi esercizi o allenamenti

Selezionare **Settings > Watch > Reminders > Add new** (Impostazioni > Orologio > Promemoria > Aggiungi)

Date (Data): Immettere la data per l'attività, gg=giorno, mm=mese, aa=anno.

Reminder time (Ora promemoria): immettere l'ora per il promemoria.

Alarm (Allarme): impostare se l'allarme deve suonare al momento dell'attività oppure 10 minuti / 30 minuti / 1 ora prima dell'attività.

Sound (Segnale acustico): Selezionare la modalità dell'allarme - Silenzioso / Beep / Normale.

Repeat (Ripetizione): Selezionare se il promemoria deve suonare una volta / ogni ora / ogni giorno / ogni settimana / ogni mese / ogni anno.

Exercise (Allenamento): Selezionare un allenamento da collegare al promemoria. Quando il promemoria viene disattivato, il Cycling Computer utilizzerà tale allenamento come predefinito. Selezionare NONE (NESSUNO) se non si desidera collegare il promemoria a una sessione di allenamento.

Rename (Rinomina): per rinominare il promemoria, selezionare le lettere con i pulsanti SU o GIÙ e accettarle con OK.

Nel Cycling Computer è possibile programmare sette promemoria.

Visualizzazione e modifica dei promemoria attivi:

Selezionare **Settings > Watch > Reminders** (Impostazioni > Orologio > Promemoria)

Selezionare il promemoria da visualizzare, modificare, rinominare o eliminare.

Evento

Impostazione di un conteggio eventi nel Cycling Computer

Selezionare **Settings > Watch > Event** (Impostazioni > Orologio > Evento)

Event day (Giorno dell'evento): gg=giorno, mm=mese.

Rename (Rinomina): per rinominare l'evento, selezionare le lettere con i pulsanti SU o GIÙ e accettarle con OK.

Modifica del conteggio eventi

Selezionare **Settings > Watch > Event** (Impostazioni > Orologio > Evento)

È possibile visualizzare il conteggio eventi, impostare una nuova data per l'evento, rinominarlo o eliminarlo.

In modalità Time (Ora), è possibile nascondere o mostrare nuovamente l'evento tenendo premuto a lungo il pulsante SU.

Allarme

Impostazione di una sveglia sul Cycling Computer

Selezionare **Settings > Watch > Alarm > Off / Once / Mon-Fri / Daily** (Impostazioni > Orologio > Allarme > Off / Una volta / Lun-Ven / Ogni giorno)

È possibile impostare l'allarme in modo che venga disattivato (**Off**), che suoni una volta (**Once**), che suoni dal lunedì al venerdì (**Mon-Fri**) o che suoni ogni giorno (**Daily**). L'allarme funziona in tutte le modalità ad eccezione della modalità Allenamento e continuerà a suonare per un minuto, a meno che non venga premuto STOP. L'allarme dell'orologio è funzionante anche in modalità standby e anche se nelle impostazioni **General** (Generali) la suoneria è stata disattivata.

Per disattivare l'allarme per ulteriori 10 minuti, premere i pulsanti SU o GIÙ o OK: viene visualizzata l'indicazione **Snooze** e si avvia il conteggio per la ripetizione dell'allarme. Per uscire da Snooze, premere STOP.

Se sul display viene visualizzato il simbolo di batteria prossima all'esaurimento, non è possibile attivare l'allarme.

Ora

Impostazione dell'ora 1 nel Cycling Computer

Selezionare **Settings > Watch > Time 1 > 24h / 12h** (Impostazioni > Orologio > Ora 1 > 24h / 12h)

Impostazione dell'ora 2 nel Cycling Computer

Selezionare **Settings > Watch > Time 2** (Impostazioni > Orologio > Ora 2)

Impostazione della differenza temporale tra l'ora 1 e l'ora 2 in ore con i pulsanti SU/ GIÙ .

Fuso orario

Passaggio da un fuso orario all'altro

Selezionare **Settings > Watch > Time zone > Time 1 / Time 2** (Impostazioni > Orologio > Fuso orario > Ora 1 / Ora 2)

Selezionare un fuso orario

In modalità Time (Ora), modificare il fuso orario tenendo premuto il pulsante GIÙ. Il numero 2 nell'angolo inferiore destro del display indica che viene utilizzata l'ora 2.

Data

Impostazione della data nel Cycling Computer

Selezionare **Settings > Watch > Date** (Impostazioni > Orologio > Data)

gg=giorno, mm=mese, aa=anno

Le impostazioni sono modificabili facilmente utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla guida del software.

Personalizzazione del display del Cycling Computer

In modalità Time (Ora), selezionare OK > **Settings > Display > Edit** (OK > Impostazioni > Display > Modifica)

È possibile personalizzare il display del Cycling Computer in modo che mostri le informazioni desiderate durante l'allenamento. Regolare i display anche con il software Polar ProTrainer 5. Un esercizio relativo al programma di allenamento dispone di impostazioni di visualizzazione proprie non modificabili. Le informazioni visualizzate sul display dipendono dalle funzioni precedentemente attivate. Ad esempio, se non si è attivata la misurazione di velocità, sul display non possono apparire le informazioni riguardanti la velocità.

Per ulteriori informazioni sui simboli del display, consultare Simboli sul display.

Selezionare la visualizzazione che si desidera modificare premendo SU o GIÙ, quindi premere OK. Impostare le informazioni per la riga superiore lampeggiante con i pulsanti SU o GIÙ, quindi premere OK. Le informazioni visualizzate sul display dipendono dalle funzioni precedentemente attivate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni delle funzioni.

Ripetere la stessa procedura per le righe centrale e inferiore. Ciascuna visualizzazione prende il nome delle informazioni visualizzate sulla riga inferiore. Per tornare alle impostazioni di visualizzazione predefinite, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE mentre le righe lampeggiano.

Attivare **Titles** (Titoli) per visualizzare il nome del display quando si cambia visualizzazione durante l'allenamento: In modalità Time (Ora), selezionare OK > **Settings > Display > Titles** (OK > Impostazioni > Display > Titoli)

 *Le impostazioni di visualizzazione sono individuali per ciascuna bicicletta (bicicletta 1, 2, 3). Se si modificano le schermate di una bicicletta, tali modifiche non influiscono sulle schermate delle altre biciclette. Le visualizzazioni sul display dipendono dalle funzioni precedentemente attivate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni delle funzioni e Impostazioni della bicicletta.*

Pulsante scorciatoia (Menu rapido)

Alcune impostazioni possono essere modificate con un pulsante scorciatoia in modalità ora.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE > **Quick menu** (Menu rapido)

- **Blocco**
- **Promemoria**
- **Allarme**
- **Fuso orario**
- **Standby**

8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Visualizzazione del programma

È possibile creare e scaricare nel Cycling Computer un programma di allenamento personalizzato utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Questo capitolo include le istruzioni di base per scorrere e gestire il programma dopo che è stato scaricato sul Cycling Computer. Per ulteriori informazioni sulla creazione di allenamenti programmati con il software, sul trasferimento degli allenamenti sul Cycling Computer e sull'analisi delle prestazioni dopo l'allenamento, vedere la guida di Polar ProTrainer 5.

Dopo aver scaricato il programma di allenamento, nel Cycling Computer vengono creati due menu supplementari, in cui è possibile visualizzare il programma e controllare la programmazione giornaliera. Per scorrere le settimane, i giorni e gli allenamenti, utilizzare i pulsanti SU o GIÙ. Selezionare la settimana e il giorno con OK.



Visualizzazione del programma settimanale

Selezionare **Program > Week view** (Programma > visualizzazione settimanale)

La visualizzazione settimanale include un riassunto degli allenamenti settimanali. La barra bianca indica il tempo programmato per gli allenamenti, mentre la barra nera indica il tempo degli allenamenti praticati. Il tempo di allenamento settimanale da raggiungere viene visualizzato sotto le barre.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare le seguenti informazioni relative alla settimana:

- **Week info** (Info settimana): Nome e descrizione della settimana.
- **Targets** (Obiettivi): Riepilogo degli obiettivi per la settimana. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Results** (Risultati): Riepilogo dei risultati per la settimana. Calorie, distanza e durata. Tempo di allenamento all'interno delle zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Reminder** (Promemoria): Consente di impostare l'allarme (al momento dell'allenamento, 10 min, 30 min o 1 ora prima dell'allenamento) e quindi di definire il tipo di segnale acustico (Silenzioso, Beep, Normale).
- **Program off** (Disattiva programma): Consente di rimuovere il programma dal Cycling Computer.

Visualizzazione del programma giornaliero

Selezionare **Program > Week view > Day view** (Programma > visualizzazione Settimanale > visualizzazione Giornaliera)

Selezionare **Today > Exercise view** (Oggi > visualizzazione Allenamento)

La visualizzazione giornaliera include un riassunto degli allenamenti giornalieri. La barra bianca indica il tempo programmato per gli allenamenti, mentre la barra nera indica il tempo degli allenamenti praticati. Il tempo di allenamento giornaliero da raggiungere viene visualizzato sotto le barre.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare informazioni supplementari sul giorno:

- **Targets** (Obiettivi): Riepilogo degli obiettivi per il giorno. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Results** (Risultati): Riepilogo dei risultati per il giorno. Calorie, distanza e durata. Tempo di allenamento all'interno delle zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.

Visualizzazione dell'allenamento giornaliero

Selezionare **Program > Week view > Day view > Exercise view** (Programma > visualizzazione Settimanale > visualizzazione Giornaliera > visualizzazione Allenamento)

Nella visualizzazione dell'allenamento sono visualizzate le informazioni seguenti: nome dell'allenamento, descrizione e obiettivi di durata.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare le seguenti informazioni:

- **Targets** (Obiettivi): Riepilogo degli obiettivi per la sessione di allenamento. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Phases** (Fasi): Riepilogo delle fasi per la sessione di allenamento.
- **Sport profile** (Profilo sportivo): Visualizza il nome del profilo sportivo selezionato. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software Polar ProTrainer 5.
- **Reminder** (Promemoria): Imposta l'ora per il promemoria.

Pratica dell'allenamento programmato

Inizio dell'allenamento

Se è stato impostato un promemoria, il Cycling Computer segnala l'allenamento in conformità al programma, alla data pianificata. Visualizzare le informazioni sull'allenamento programmato premendo OK quando il promemoria scompare.

Inizio dell'allenamento giornaliero

Selezionare **Today > Exercise view** (name of the exercise) (Oggi > visualizzazione Allenamento (nome dell'allenamento)) > OK

Selezionare **Program > Week view > Day view > Exercise view** (Programma > visualizzazione Settimanale > visualizzazione Giornaliera > visualizzazione Allenamento) > OK > OK

Per ulteriori informazioni sulla registrazione dell'allenamento, consultare Inizio dell'allenamento. Il Cycling Computer fornirà indicazioni durante la sessione.

Allenamento in fasi

Di seguito viene riportato un esempio di allenamento con fasi di ripetute, suddiviso in quattro fasi:

Riscaldamento / F1: pedalare per 15 minuti con una frequenza cardiaca al 60-70% della frequenza cardiaca massima.

Intervallo / F2: pedalare per 5 km con una frequenza cardiaca all'80-90% della frequenza cardiaca massima.

Recupero / F3: pedalare per 5 km con una frequenza cardiaca al 55-65% della frequenza cardiaca massima. Ripetere per tre volte le fasi 2 e 3.

Defaticamento / F4: pedalare per 15 minuti con una frequenza cardiaca al 55-65% della frequenza cardiaca massima.

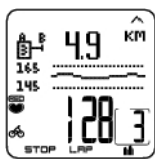
Visualizzazioni durante l'allenamento

Durante l'allenamento vengono visualizzati i seguenti tipi di visualizzazioni:



Ogni fase comincia con una visualizzazione che mostra:

Nome fase
Tipo zona
Limiti della zona



Durante l'allenamento nella visualizzazione della fase vengono mostrati:

Timer per il conto alla rovescia /distanza, timer, numero della fase corrente
Target zone in formato grafico (aggiornata ogni 10 secondi, con gli ultimi 8 minuti visualizzati)
Frequenza cardiaca
Numero delle ripetizioni delle fasi rimaste



Ciascuna fase termina con una visualizzazione di conclusione della fase in cui sono mostrati:

Distanza o durata della fase

Differenza della frequenza cardiaca (di quanto la frequenza cardiaca è aumentata o diminuita durante la fase) o la velocità media

Frequenza cardiaca media

Numero delle fasi concluse



Una volta terminato un allenamento programmato, questo display indica che l'allenamento è completato ed appare **Ride 1 completed** (Percorso 1 completato).

Il cycling computer passa alla modalità di allenamento libero ed è quindi possibile continuare l'allenamento senza seguire le impostazioni. L'allenamento viene registrato e archiviato.

Per ulteriori informazioni sulla programmazione delle sessioni e sul loro traferimento al Cycling Computer con il software Polar ProTrainer 5, consultare la guida del software.

Funzioni disponibili durante l'allenamento

È possibile modificare le stesse impostazioni sia per gli allenamenti programmati che per ogni altro tipo di allenamento. Per ulteriori informazioni sulle diverse funzioni disponibili durante l'allenamento, consultare Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento.

L'allenamento programmato utilizza le impostazioni del profilo sportivo impostate nel software Polar ProTrainer 5. Se si modificano le impostazioni del Cycling Computer durante l'allenamento (ad esempio, il fattore di calibrazione), le modifiche saranno applicate esclusivamente all'allenamento in corso. La volta successiva in cui si pratica lo stesso allenamento, il Cycling Computer utilizzerà le impostazioni del profilo sportivo definite nel software.

Menu Lap (Frazioni)

Per visualizzare il menu Lap (Frazioni) durante l'allenamento programmato, tenere premuto a lungo OK. Scorrere le opzioni con i pulsanti SU o GIÙ e selezionare l'opzione con OK. Il contenuto del menu Lap (Frazione) dipende dall'allenamento.

- End phase (Termina fase): termina la fase corrente e passa alla fase successiva dell'allenamento.
- Jump to (Passa a): consente di spostarsi a una qualsiasi altra fase dell'allenamento.

Per visualizzare i risultati dell'allenamento, selezionare **File > Exercise log** (File allenamenti).

Dopo aver completato un allenamento programmato, i dati dell'allenamento saranno salvati in **File**. Per ulteriori informazioni, consultare Analisi dei risultati dell'allenamento.

9. TEST

Polar Fitness Test™

Selezionare **Test > Fitness**



Il Polar Fitness Test™ rappresenta un modo semplice, sicuro e rapido per misurare la capacità aerobica (cardiovascolare) a riposo. Pertanto, Polar OwnIndex, fornisce una stima del massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica (cardiovascolare). Il livello di attività fisica a lungo termine, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo sono tutti fattori che influenzano l'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per prestazione aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la prestazione aerobica. Una buona prestazione aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio,

favorisce la diminuzione dell'ipertensione e dei rischi di malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie almeno 6 settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica iniziale, minori saranno i miglioramenti in OwnIndex.

Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni aerobiche sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, il camminare, il nuoto, il canottaggio, il pattinaggio e lo sci di fondo.

Per verificare i progressi, è possibile iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test circa una volta al mese.

Inoltre, con il Polar Fitness Test, è possibile stimare il valore della frequenza cardiaca massima (FC_{max} -s). Il valore FC_{max} -s indica la frequenza cardiaca massima di un individuo con più precisione della formula basata sull'età ($220 - \text{età}$). Per ulteriori informazioni sul valore FC_{max} , consultare Impostazioni utente.

Per essere certi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque - casa, ufficio, palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non devono esserci rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitate di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

Prima di iniziare il test

Indossare il trasmettitore

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.

Immettere le informazioni utente

Selezionare **Settings > User** (Impostazioni > Utente).

Per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i dati utente personali (se si sono inserite le informazioni in precedenza, non è necessario inserirle nuovamente) e il livello di attività fisica a lungo termine nelle Impostazioni utente.

Attiva FC_{max} -s

Per ottenere il valore della frequenza cardiaca massima, attivare FC_{max} -s.

Selezionare **Test > Fitness > HR max-p > On** (Test > Fitness > FC max-s > On)

Esecuzione del test

Selezionare **Test > Fitness > Start > Fitness Test Lie Down** (Test > Fitness > Avvio > Fitness sdraiati)

Il fitness test comincerà dopo cinque secondi. Le frecce indicano che il test è in corso. Rilassarsi e limitare i movimenti e la comunicazione con altre persone.

Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in User Settings (Impostazioni utente), viene visualizzato **Set your personal activity level** (Seleziona livello di attività fisica). Selezionare **Top, High, Moderate, or Low**. (Top, Elevato, Moderato o Basso). Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, consultare Impostazioni utente.

Se il Cycling Computer non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non verrà eseguito correttamente e verrà visualizzato il messaggio **Test failed, check WearLink** (Test non riuscito, controllare WearLink). Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia sufficientemente stretto, quindi eseguire nuovamente il test.

Al termine del test, verranno emessi due segnali acustici. Viene visualizzata l'indicazione **OwnIndex** con un valore numerico e una valutazione del livello. Per ulteriori informazioni sulle valutazioni, consultare Classi del livello di forma fisica.

Per visualizzare il valore relativo a **Predicted maximum heart rate** (Stima della frequenza cardiaca

massima), premere il pulsante GIÙ. Premere OK per uscire.

Viene visualizzato il messaggio Update to VO2 max? (Aggiornare a VO2 max?).

- Selezionare **Sì** per salvare il valore OwnIndex nelle impostazioni utente e nel menu **Fitness Test Trend** (Tendenza fitness test)
- Selezionare **No** solo se si conosce il valore calcolato in laboratorio VO_{2max} e se tale valore varia di più di una classe di livello di forma fisica rispetto al risultato OwnIndex. In questo caso, il valore OwnIndex viene salvato solo nel menu **Fitness Test Trend** (Tendenza fitness test). Per ulteriori informazioni, consultare Tendenza del test Fitness.

Aggiornare a FC max? (se HRmax-p (FC max-s) è attivo).

- Selezionare **Yes** (Sì) per salvare il valore nelle impostazioni utente.
- Selezionare **No** se si conosce il valore calcolato in laboratorio FC_{max} .

Annullare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante STOP. Viene visualizzato per alcuni secondi il messaggio **Fitness Test Canceled** (Fitness Test interrotto).

I valori salvati di OwnIndex e FC_{max} -s verranno utilizzati per calcolare in modo più preciso il consumo calorico.

Dopo il test

Classi del livello di forma fisica

Il valore OwnIndex è particolarmente significativo se si confrontano i singoli valori e si rilevano le variazioni nel tempo. Inoltre OwnIndex può anche essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella sottostante e confrontare la propria capacità aerobica con le altre, a parità di sesso ed età.

I migliori atleti solitamente registrano valori OwnIndex superiori a 70 (uomini) e 60 (donne). Gli atleti che praticano sport di resistenza a livello olimpionico possono raggiungere valori fino a 95. Il valore OwnIndex risulta maggiore negli sport che interessano grandi fasce muscolari, come la corsa e lo sci di fondo.

Uomini

Età / Anni	Scarso	Basso	OK	Intermedio	Buone	Ottime	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

Età / Anni	Scarso	Basso	OK	Intermedio	Buone	Ottime	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Questa classificazione si basa su una verifica di 62 studi, in cui il valore VO_{2max} è stato misurato direttamente in soggetti adulti sani in USA, Canada e sette paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: **Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.**

Tendenza del test Fitness

Selezionare **Test > Fitness > Trend** (Tendenza)

Sarà quindi possibile valutare nel menu **Trend** (Tendenza) come il valore OwnIndex si è sviluppato. È possibile visualizzare fino a 16 valori OwnIndex e le rispettive date. Quando il file della tendenza test è pieno, viene cancellato automaticamente il risultato meno recente.

Vengono visualizzati la data relativa al test più recente, un grafico dei risultati OwnIndex e il valore OwnIndex più recente. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare altri valori.

Eliminazione del valore OwnIndex

Selezionare **Test > Fitness > Trend** (Tendenza)

Selezionare il valore che si desidera eliminare e tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE > Viene visualizzato il messaggio **Delete value? No/Yes** (Elimina valore? No/Sì). Confermare con il pulsante OK.

Analisi dei risultati OwnIndex tramite il software Polar ProTrainer 5

Il download dei risultati del test sul software Polar ProTrainer 5 consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre consente di accedere a informazioni più dettagliate sul progresso dell'utente. Il software consente inoltre di confrontare graficamente i risultati precedenti. I risultati del Polar Fitness Test vengono scaricati automaticamente sul software quando si scaricano i dati di allenamento tramite l'opzione Sincronizza.

Polar OwnOptimizer™



Generali

Un allenamento corretto richiede un sovraccarico temporaneo: durata dell'allenamento prolungata,

intensità superiore o un volume totale più elevato. Per evitare il rischio di sovrallenamento eccessivo, il sovraccarico deve essere sempre seguito da un adeguato periodo di recupero. Se il periodo di recupero non è adeguato, i volumi di allenamento superiori potrebbero provocare un calo delle prestazioni, anziché un miglioramento. Polar OwnOptimizer consente di stabilire in modo semplice e affidabile se il programma di allenamento seguito è in grado di sviluppare le prestazioni in modo ottimale. Polar OwnOptimizer è concepito per gli adulti in buone condizioni di salute.

Polar OwnOptimizer rappresenta un'evoluzione delle prove di sovrallenamento ortostatiche tradizionali ed è uno strumento, incorporato nel Cycling Computer, perfetto per tutti coloro che si allenano regolarmente, almeno tre volte la settimana, per migliorare le condizioni fisiche o per raggiungere obiettivi agonistici. Questa caratteristica si basa sulle misurazioni della frequenza cardiaca e della variabilità della frequenza cardiaca misurate durante un test ortostatico (ovvero alzandosi in piedi a seguito di un riposo in posizione supina). OwnOptimizer consente di ottimizzare il carico di allenamento durante un programma di allenamento, per aumentare le prestazioni e non rischiare, a lungo termine, di allenarsi in modo insufficiente o eccessivo. Polar OwnOptimizer è basato sulle misurazioni regolari a lungo termine di cinque parametri della frequenza cardiaca. Due di questi cinque valori vengono calcolati a riposo, uno mentre ci si alza e due in posizione eretta. Ogni volta che viene eseguito il test, il Cycling Computer salva i valori della frequenza cardiaca e li confronta con quelli precedentemente registrati.

Prima di iniziare il test

Test di base

Quando si utilizza OwnOptimizer per la prima volta, è necessario condurre sei test di base per un periodo di due settimane per determinare il valore di base personale. Questa misurazione di base deve essere rilevata durante due tipiche settimane di allenamento di base, non durante le settimane di allenamento intenso. Le misurazioni di base prevedono test eseguiti dopo l'allenamento e dopo giorni di recupero.

Monitoraggio dei valori OwnOptimizer

Dopo le registrazioni di base, si consiglia di continuare a eseguire il test 2-3 volte la settimana. Eseguire il test ogni settimana, al mattino seguente un giorno di recupero e al mattino seguente un giorno di allenamento intenso (o una serie di giorni di allenamento intensi). È possibile eseguire un terzo test opzionale, dopo un giorno di allenamento normale. Le informazioni di OwnOptimizer potrebbero non essere affidabili durante i periodi di riduzione dell'allenamento o di allenamento molto irregolare. Se si sospende l'allenamento per 14 giorni o più, è necessario eseguire nuovamente i test di base.

Esecuzione del test

Per ottenere i risultati più affidabili, il test dovrebbe essere sempre eseguito in condizioni standard e simili. Si consiglia di eseguire il test al mattino prima della colazione. Applicare i seguenti requisiti di base:

- Indossare il trasmettitore. Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.
- È necessario essere calmi e rilassati.
- È possibile rimanere seduti in posizione rilassata o sdraiati a letto. Quando si eseguono i test, la posizione deve rimanere sempre uguale.
- Il test può essere condotto dovunque: casa, ufficio, palestra, purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.

Esecuzione del test

Selezionare **Test > Optimizer > Start > Optimizer Lie Down** (Optimizer sdraiati)

Le frecce indicano che il test è in corso. Non muoversi durante la prima parte del test, la quale dura 3 minuti.

Dopo 3 minuti, il Cycling Computer emette un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Optimizer Stand up** (Optimizer in piedi). Alzarsi e rimanere in piedi fermi per 3 minuti.

Dopo 3 minuti, il Cycling Computer emette nuovamente un segnale acustico per segnalare il completamento del test.

Viene visualizzata un'interpretazione numerica ed in testo del risultato del test. Premere GIÙ per visualizzare la frequenza cardiaca media (bpm) sdraiati (**HRrest** - FC a riposo), la frequenza cardiaca massima in piedi (**HRpeak** - FC di picco) e la frequenza cardiaca media in piedi (**HRstand** - FC in piedi).

È possibile interrompere il test in qualsiasi momento premendo STOP. Viene visualizzato il messaggio **Optimizer Test canceled** (Test Optimizer annullato).

Se il Cycling Computer non è in grado di ricevere il segnale della frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test failed. Check WearLink** (Test non riuscito. Controllare WearLink). In questo caso, controllare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente aderente.

Dopo il test

Interpretazione dei risultati

Il Cycling Computer calcola cinque parametri basati sulla frequenza cardiaca e sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori OwnOptimizer vengono calcolati tramite la comparazione dei risultati più recenti con i precedenti. Sul Cycling Computer viene visualizzata una descrizione dettagliata dello stato dell'allenamento. Di seguito vengono definite dettagliatamente le descrizioni.

Good Recovery (Buon recupero) (1)

La frequenza cardiaca è inferiore alla media. Vi è stato un ottimo recupero. È possibile proseguire l'allenamento, anche con sessioni di allenamento intense.

Normal State (Stato normale) (2)

La frequenza cardiaca rilevata è normale. È possibile proseguire l'allenamento, includendo sessioni di allenamento leggere e intense e giorni di recupero.

Training Effect (Effetto allenamento) (3)

La frequenza cardiaca è superiore alla media. È possibile che il test sia stato eseguito dopo giornate di allenamento intenso. Vi sono due possibilità: 1) restare a riposo o seguire un allenamento leggero per uno o due giorni, oppure 2) proseguire l'allenamento intenso per uno o due giorni e quindi osservare un periodo di riposo adeguato. Questo risultato può anche essere causato da stress di altro tipo o dalle fasi iniziali di una condizione febbrile o influenzale.

Steady State (Stato costante) (4)

La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello normale per un periodo di tempo prolungato. Un allenamento efficace prevede sia allenamenti intensi sia un buon recupero, in un'alternanza che dovrebbe comportare variazioni nei risultati per la frequenza cardiaca rilevata. I risultati OwnOptimizer indicano che non ci si è allenati in modo intenso o non si è osservato un riposo adeguato per diverso tempo. Eseguire nuovamente il test dopo un giorno di riposo o di allenamento leggero. Se il recupero è invece adeguato, i risultati indicano un buon recupero.

Stagnant State (Stato stagnante) (5)

La frequenza cardiaca è rimasta a un livello normale per un prolungato periodo di tempo. Il risultato indica che l'intensità dell'allenamento non è stata sufficiente per raggiungere uno sviluppo ottimale. Per migliorare le proprie condizioni in modo più efficiente, è necessario includere nel programma di allenamento sessioni più intense o più lunghe.

Hard Training (Allenamento intenso) (6)

Sono state rilevate diverse volte frequenze cardiache superiori alla media. È possibile che ci si sia allenati in modo intenso di proposito. Il risultato indica sovraccarico, è necessario cercare di recuperare in modo adeguato. Per monitorare il recupero, eseguire nuovamente il test dopo uno o due giorni di riposo o di allenamento leggero.

Overreaching (Sforzo eccessivo) (7)

Il risultato OwnOptimizer indica che ci si è allenati in modo molto intenso per diversi giorni o settimane. La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello elevato per un periodo di tempo prolungato. Ciò indica una forte necessità di un periodo di recupero completo. Più lungo è stato l'allenamento intenso, più lungo dovrà essere il periodo di recupero. Eseguire nuovamente il test dopo un minimo di due giorni di riposo.

Sympathetic Overtraining (Sovrallenamento simpatico) (8)

Il risultato OwnOptimizer indica che ci si è allenati in modo molto intenso per diversi giorni o settimane e che il recupero non è stato sufficiente. Il risultato è una condizione di sovrallenamento. Per tornare a uno stato di allenamento normale, è necessario seguire un periodo di recupero accuratamente monitorato. Seguire il recupero eseguendo il test OwnOptimizer 2 - 3 volte la settimana.

Parasympathetic Overtraining (Sovrallenamento parasimpatico) (9)

La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello basso, il che in genere indica un buon recupero. Tuttavia, altri parametri indicano un sovrallenamento parasimpatico. È possibile che si sia seguito un allenamento a volume elevato per un periodo prolungato e il recupero non sia stato sufficiente. Verificare se sussistono altri segni di sovrallenamento, come prestazioni ridotte, maggiore spossatezza, disturbi dell'umore, problemi di sonno, indolenzimento muscolare persistente e/o sensazione di affaticamento o stanchezza. È inoltre possibile che il risultato sia influenzato da altri tipi di stress.

In genere, il sovrallenamento parasimpatico si manifesta solo se si esegue un volume elevato di allenamento per lunghi periodi di tempo. Per recuperare dopo una condizione di sovrallenamento parasimpatico, è necessario recuperare completamente l'equilibrio corporeo. Il recupero può richiedere diverse settimane. Si consiglia di non allenarsi e di riposare completamente per la maggior parte del periodo di recupero. Per alcuni giorni è possibile svolgere brevi sessioni di allenamento aerobico leggero, includendo solo occasionalmente brevi sessioni ad intensità elevata.

È inoltre possibile valutare l'opportunità di svolgere uno sport diverso da quello abituale, fermo restando che deve essere uno sport con il quale si ha dimestichezza e da praticare con naturalezza. Monitorare il recupero eseguendo il test OwnOptimizer 2 - 3 volte la settimana. Quando si ritiene di aver recuperato l'equilibrio e se il test mostra come risultato uno stato di allenamento normale o recupero effettuato, preferibilmente più volte, è possibile proseguire l'allenamento. Quando si riprenderà l'allenamento, occorrerà svolgere un nuovo periodo di valutazione, eseguendo nuove misurazioni di base.

Prima di modificare radicalmente il programma di allenamento, è necessario prendere in considerazione i risultati OwnOptimizer insieme alle sensazioni personali e agli eventuali sintomi riscontrati. Se non si è sicuri delle condizioni standard, ripetere il test OwnOptimizer. Un singolo risultato del test può essere influenzato da diversi fattori esterni, come stress mentale, patologie latenti, variazioni ambientali (temperatura, altitudine) e altro ancora. È necessario aggiornare le rilevazioni di base almeno una volta l'anno, quando si inizia una nuova stagione di allenamento.

Tendenza OwnOptimizer

Selezionare **Test > Optimizer > Trend** (Tendenza)

Sarà quindi possibile valutare nel menu **Trend** (Tendenza) come il valore OwnOptimizer si è sviluppato. Sono inclusi 16 valori OwnOptimizer più recenti, oltre alle date in cui sono stati registrati i risultati. Quando il file della tendenza raggiunge le dimensioni massime, il risultato più recente sostituisce automaticamente quello più vecchio.

Vengono visualizzati la data relativa al test più recente, un grafico dei risultati e il valore più recente. Premere OK per visualizzare la descrizione scritta del risultato. Scorrere SU o GIÙ per visualizzare altri valori.

Eliminazione del valore OwnOptimizer

Selezionare **Test > Optimizer > Trend** (Tendenza)

Selezionare il valore e tenere premuto a lungo il pulsante ILLUMINAZIONE. **Viene richiesto se si desidera eliminare il valore. No/Yes** (Elimina valore? No/Sì). Confermare con il pulsante OK.

Reimpostazione del file della tendenza

Selezionare **Test > Optimizer > Reset** (Reimposta)

È possibile reimpostare il periodo per il test OwnOptimizer. Tutti i risultati dei test saranno eliminati dalla memoria. Quando si esegue il test dopo un periodo di prova pari a 365 giorni o quando si esegue il test per la prima volta dopo 30 giorni, viene richiesto se si desidera cancellare i risultati del periodo di prova. Viene visualizzato il messaggio Reset test period? (Reimpostare il periodo di prova?).

Analisi dei risultati tramite l'utilizzo del software Polar ProTrainer 5

Il download dei risultati del test sul software Polar ProTrainer 5 consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre consente di accedere a informazioni più dettagliate sul progresso dell'utente. Il software consente inoltre di confrontare graficamente i risultati precedenti. I risultati del Polar Fitness Test vengono scaricati automaticamente sul software quando si scaricano gli esercizi tramite l'opzione Sincronizza.

10. USO DI UN NUOVO ACCESSORIO

Configurazione

Il Cycling Computer CS600 è stato sincronizzato o configurato per funzionare con il trasmettitore Polar WearLink W.I.N.D. incluso nella confezione per misurare la frequenza cardiaca, oltre alla velocità e distanza. Il Cycling Computer riceve quindi i segnali provenienti solo dal trasmettitore e dal Sensore di velocità riconosciuti e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze.

Se si è acquistato un nuovo trasmettitore o Sensore di velocità, cadenza* o potenza* come accessorio, sarà necessario configurarli con il Cycling Computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi minuti.

Per evitare interferenze durante un evento ciclistico, eseguire la configurazione prima che esso inizi.

Configurazione di un nuovo trasmettitore

Indossare il trasmettitore e assicurarsi di non essere in prossimità (40 m/131 ft) di altri trasmettitori Polar WearLink W.I.N.D. attivi. In modalità Time (Ora), premere OK. Il Cycling Computer inizia la ricerca del segnale del trasmettitore.

Dopo aver identificato il nuovo trasmettitore, viene visualizzato il messaggio **New WearLink found, Teach new WearLink?** (Nuovo WearLink Trovato, Conferma nuovo WearLink?).

- Selezionare **Yes** (Sì) per confermare la configurazione. **Vengono visualizzati i messaggi Completed! (Completata!) ed Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate). Avviare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione.

Configurazione di un nuovo Sensore di velocità

Assicurarsi che non vi siano altri sensori di velocità o Cycling Computer attivi nelle vicinanze (40 m/131 piedi). La configurazione richiede pochi secondi.

 *Si può configurare un Sensore di velocità per ciascuna bicicletta impostata.*

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Speed > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Velocità > On/Off)

Selezionare **> On > Teach new sensor? > On >** (Cerca il nuovo sensore?).

- Selezionare **Yes** (Sì) per confermare la configurazione > viene visualizzato **Start test drive** (Avvia giro prova). Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato.

Vengono visualizzati i messaggi Completed! (Completata!) ed Exercise displays updated (Visualizzazioni allenamento aggiornate). Il Cycling Computer è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti velocità e distanza.

- Selezionare **No** per annullare la configurazione ed utilizzare il Sensore di velocità già configurato in precedenza.

 *Se non si è configurato il Sensore di velocità per il riconoscimento di una bicicletta, non appaiono le informazioni sulla velocità.*

Selezionare > **Off** per far sì che il display torni alla precedente schermata del menu.

Per tornare alla modalità Time (Ora), tenere premuto a lungo il pulsante INDIETRO .

 *Una volta configurato il Sensore di velocità, questi riconoscerà il Cycling Computer nonostante sia disattivato. Quando si riaccende il Sensore di velocità (ON), viene visualizzato il messaggio **Teach new sensor?** (Cerca nuovo sensore?). Selezionare No, quindi appare il messaggio **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate). Se si seleziona Sì, il monitor entra in modalità di configurazione.*

Configurazione di un nuovo Sensore di Cadenza*

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Cadenza > On/Off)

Selezionare > **On > Teach new sensor?** (Cerca nuovo sensore?).

- Selezionare **Yes** (Sì) per confermare la configurazione > viene visualizzato Start test drive (Inizia giro di prova).

Assicurarsi che il sensore non si trovi in prossimità (40 metri/131 piedi) di altri sensori di cadenza attivi. Vengono visualizzati i messaggi > **Completed!** (Completato!) ed **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate).

- Selezionare **No** per annullare la configurazione. Il Cycling Computer non sarà in grado di misurare i dati di cadenza.

Selezionare > **Off** per far sì che il display torni alla precedente schermata del menu.

 *Una volta configurato il Sensore di cadenza (ON), questi riconoscerà il Cycling Computer nonostante sia spento. Quando si riaccende il Sensore di cadenza, viene visualizzato il messaggio **Teach new sensor?** (Cerca nuovo sensore?). Selezionare No, quindi il monitor entra in modalità **On/Off**. Selezionare On per attivare il Sensore di potenza. Se si seleziona Sì, il monitor entra in modalità di configurazione.*

Configurazione di un nuovo sensore di potenza*

Selezionare **Settings > Bike > Bike 1 > Cadence > On/Off** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Potenza > On/Off)

Selezionare > **On > Teach new sensor?** (Cerca nuovo sensore?).

- Selezionare **Yes** (Sì) per confermare la configurazione > viene visualizzato Start test drive (Inizia giro di prova) > Completed! (Completato!). ed **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate).
- Selezionare **No** per annullare la configurazione. Il Cycling Computer non sarà in grado di misurare i dati di potenza.

Selezionare > **Off** > per far sì che il display torni alla precedente schermata del menu.

 *Una volta configurato il Sensore di potenza (ON), questi riconoscerà il Cycling Computer nonostante sia disattivato. Quando si riaccende il sensore di potenza, viene visualizzato il messaggio **Teach new sensor?** (Cerca nuovo sensore?). Selezionare No, quindi appare il messaggio **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate). Il monitor entra in modalità **On/Off**. Viene utilizzato il sensore di potenza configurato in precedenza. Se viene selezionato **Yes** (Sì), il Cycling Computer entra in modalità di configurazione.*

*Sono necessari sensori opzionali

11. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

Polar Sport Zones

Le Polar Sport Zones garantiscono un nuovo livello di efficacia per l'allenamento basato sulla

frequenza cardiaca L'allenamento è suddiviso in cinque zone di intensità, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di intensità si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento e seguire i programmi Polar, basati appunto sulle zone di intensità.

Zona di intensità	Intensità % di FC _{max} bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
MASSIMA 	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione ed i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione ed i muscoli. Consigliato a: ciclisti esperti e in forma. Solo brevi intervalli, di solito preparazione finale per gare brevi.
INTENSA 	80–90% 152–172 bpm	2–20 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità. Percezione: fatica muscolare e respiro pesante. Consigliato a: ciclisti esperti, allenamento di distanza variabile durante tutto l'anno. Diventa più importante nel periodo di preparazione all'inizio della stagione agonistica.
MODERATA 	70–80% 133–152 bpm	10–60 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più semplici gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza. Percezione: pedalata con una buona andatura e con una cadenza costantemente elevata. Consigliato a: ciclisti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO 	60–70% 114–133 bpm	60–300 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo. Percezione: piacevole e semplice, carico muscolare e cardiovascolare basso. Consigliato a: tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per esercizi di recupero durante la stagione agonistica.

Zona di intensità	Intensità % di FC _{max} bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
MOLTO LEGGERO 	50–60% 104–114 bpm	20–60 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero. Percezione: molto semplice, poco sforzo. Consigliato a: per esercizi di recupero e defaticamento durante la stagione di allenamento.

La FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220–30=190 bpm.

Il ciclismo nella **zona di intensità 1 (molto leggero)** viene praticato a un'intensità molto bassa. Il principio basilare dell'allenamento è che il livello delle prestazioni aumenta durante il recupero successivo all'allenamento, non durante l'allenamento stesso. È possibile accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

La **zona di intensità 2 (Leggero)** delimita l'allenamento di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di ciclismo in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica aumenta nella **zona di intensità 3 (Intermedio)**. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle zone di intensità 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella zona di intensità 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da recupero. Praticare ciclismo all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle **zone di intensità 4 e 5**. In queste zone, la pedalata è anaerobica, con intervalli di massimo 10 minuti. Più brevi sono gli intervalli, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli intervalli. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni di picco.

Quando si pratica il ciclismo in una determinata zona di intensità, il valore intermedio è un buon punto di riferimento, ma non è necessario mantenere sempre la frequenza cardiaca esattamente a tale valore. L'intensità dell'allenamento, il livello di recupero, le condizioni ambientali ecc. sono altrettanti fattori che influiscono sui valori della frequenza cardiaca. È quindi importante prestare attenzione a sensazioni soggettive di stanchezza e modulare il programma di allenamento di conseguenza.

Un modo semplice per utilizzare le zone di intensità consiste nel definire le proprie target zone frequenza cardiaca. Per ulteriori istruzioni, consultare Pianificare il proprio allenamento.

Al termine della sessione, viene visualizzata la durata dell'allenamento nella zona di intensità. Accedere al display **Weekly** (Settiman.) per le zone di intensità in cui ci si è allenati e il tempo trascorso allenandosi in una- ognuna. Il software Polar ProTrainer 5 prevede fino a 10 zone di intensità per rispondere alle esigenze relative ad allenamento e frequenza cardiaca.

Allenamento OwnZone

Il Cycling Computer è in grado di determinare automaticamente una zona sicura per l'intensità dell'allenamento di ogni individuo: la OwnZone. La speciale Polar OwnZone definisce la zona di allenamento personale per gli allenamenti aerobici. Questa funzione guida l'atleta attraverso il riscaldamento, prendendo in considerazione le condizioni psicofisiche del momento. Per la maggior parte degli adulti, la OwnZone corrisponde circa al 65-85% della frequenza cardiaca massima.

La OwnZone può essere determinata, nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile camminare, fare jogging o praticare altri sport. L'allenamento deve sempre iniziare in modo graduale e leggero e poi aumentare gradualmente l'intensità e la frequenza cardiaca. La OwnZone è stata concepita per persone in buone condizioni di salute. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca, ad es. ipertensione, alcune aritmie cardiache ed alcuni farmaci.

Ascoltare e interpretare i segnali inviati dal corpo durante lo sforzo fisico è molto importante per riuscire a migliorare la propria forma fisica. Poiché le routine di riscaldamento sono diverse per i diversi tipi di esercizio e poiché le condizioni fisiche e mentali di una persona possono variare di giorno in giorno (a causa dello stress o malattie), utilizzando la funzione OwnZone in tutte le sessioni si sarà certi di operare mantenendo la frequenza cardiaca entro la target zone più efficace per quel giorno specifico e per quel determinato tipo di esercizio.

Per ulteriori informazioni su come individuare la OwnZone, consultare Determinazione della OwnZone.

Frequenza cardiaca massima

La Frequenza cardiaca massima (FC_{max}) è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) che il cuore può raggiungere lo sforzo fisico massimo. È un valore personale e dipende dall'età, da fattori ereditari e dal livello di forma fisica. Inoltre, potrebbe variare in base al tipo di sport. La FC_{max} viene utilizzata per esprimere l'intensità dell'allenamento.

Determinazione della frequenza cardiaca massima

La FC_{max} può essere determinata in diversi modi.

Il modo più preciso consiste nel misurare clinicamente la FC_{max} . Viene sempre eseguita una prova sotto sforzo massimale su tapis roulant/cicloergometro sotto la supervisione di un cardiologo o di un fisiologo- medico sportivo.

È inoltre possibile determinare la FC_{max} praticando una prova su campo insieme a un partner-compagno di allenamento.

Un stima, la una FC_{max} -s che rappresenta il valore FC_{max} può essere calcolata durante il Polar Fitness Test.

Formula più utilizzata: $220 - \text{età}$, sebbene alcuni studi abbiano dimostrato che il metodo non è di precisione assoluta, specialmente per le persone più anziane o per gli atleti che si sono mantenuti in allenamento per diversi anni.

Se sono stati praticati allenamenti intensi nelle ultime settimane e si è certi di poter raggiungere in completa sicurezza la frequenza cardiaca massima, è possibile sottoporsi a una prova per determinare da soli la il valore FC_{max} . Si consiglia che un compagno di allenamento segua la prova. In caso di dubbi, consultare un medico prima di sottoporsi alla prova.

Di seguito viene riportato un esempio di una prova semplice.

Passaggio 1: riscaldarsi per circa 20 minuti su una strada pianeggiante, fino a portarsi all'andatura di allenamento consueta.

Passaggio 2: scegliere una salita che richiede più di 2 minuti per la salita. Rialire la salita una volta, ad un'andatura che si è in grado di mantenere per 20 minuti. Ritornare alla base della salita.

Passaggio 3: risalire nuovamente la salita, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 10 minuti. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima corrisponde a un valore superiore di circa 10 battiti al valore annotato.

Passaggio 4: ridiscendere la salita, lasciando scendere la frequenza cardiaca a 30-40 battiti al minuto.

Passaggio 5: risalire nuovamente la salita, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 1 minuto. Cercare di risalire per metà le salita. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. In questo modo si arriva in prossimità della frequenza cardiaca massima. Utilizzare tale valore come frequenza cardiaca massima per impostare le zone di allenamento.

Passaggio 6: accertarsi di praticare un buon defaticamento, per un minimo di 15 minuti.

Frequenza cardiaca in posizione seduta

La FC_{seduti} corrisponde alla frequenza cardiaca media quando si è completamente fermi (ovvero, da seduti). Per determinare in modo agevole il valore FC_{seduti} , indossare il trasmettitore, sedersi e non praticare alcuna attività fisica. Per una misurazione più accurata, ripetere la procedura più volte e calcolare la media.

Frequenza cardiaca di riserva

La frequenza cardiaca di riserva (FCR) è la differenza tra la frequenza cardiaca massima (FC_{max}) e la frequenza cardiaca a riposo ($FC_{a\text{ riposo}}$)*. Il valore FCR viene utilizzato per calcolare le frequenze cardiache degli allenamenti e corrisponde all'intervallo all'interno del quale la frequenza cardiaca varia, a seconda del livello di sforzo. Il valore FCR equivale alla riserva di consumo di ossigeno (VO_2R).

È possibile determinare la frequenza cardiaca dell'allenamento utilizzando la formula di Karvonen**. Aggiungere la percentuale specificata della frequenza cardiaca di riserva alla frequenza cardiaca a riposo.

Frequenza cardiaca dell'allenamento = % del livello di intensità da raggiungere ($FC_{max} - FC_{a\text{ riposo}}$) + $FC_{a\text{ riposo}}$

Esempio:

Livello di intensità da raggiungere 70 % della FCC per una persona con FC_{max} pari a 201 bpm ed $FC_{a\text{ riposo}}$ pari a 50 bpm

FC dell'allenamento= 70% (201-50) + 50

FC dell'allenamento=156 bpm

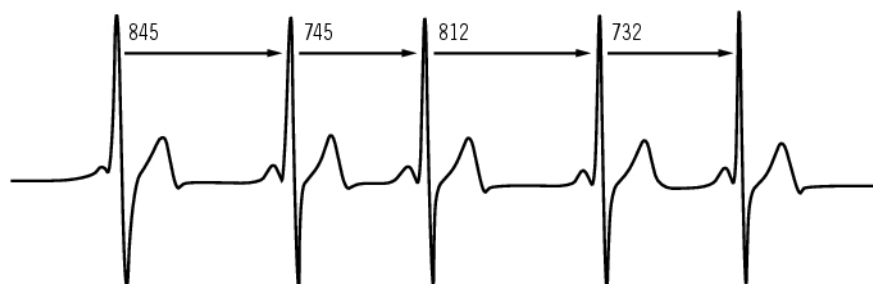
Per ottenere un valore preciso per la frequenza cardiaca dell'allenamento, è necessario conoscere con precisione i valori FC_{max} ed $FC_{a\text{ riposo}}$. Quando si utilizza il valore FC_{max} stimato, i valori per la frequenza cardiaca degli allenamenti sono sempre stime.

*Con i Cycling Computer Polar CS400 e CS600, il valore della frequenza cardiaca durante lo stato di riposo viene misurato in posizione seduta (FC_{seduti}). Ciò per motivi pratici, poiché il valore FC_{seduti} viene utilizzato per il calcolo del consumo energetico in virtù della sua precisione. La FC_{seduti} corrisponde all'intensità minima rispetto alla quale è possibile confrontare le diverse intensità degli allenamenti.

**Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957; 35: 307-315.

Variabilità della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca varia ad ogni singolo battito cardiaco. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV, Heart Rate Variability) è la variazione tra i battiti cardiaci successivi, denominati anche intervalli R-R.



Il valore HRV indica le fluttuazioni della frequenza cardiaca rispetto alla frequenza cardiaca media. Una frequenza cardiaca media di 60 battiti al minuto (bpm) non implica che l'intervallo tra i battiti cardiaci successivi corrisponde esattamente a 1,0 sec; potrebbe invece fluttuare/variare da 0,5 sec a un massimo di 2,0 sec.

Il valore HRV viene influenzato dalla capacità aerobica. In un cuore in buone condizioni, il valore HRV a riposo è in genere elevato. Altri fattori che influiscono sul valore HRV sono l'età, i fattori genetici, le posture del corpo, l'orario del giorno e lo stato di salute generale. Durante l'attività fisica, il valore HRV si riduce man mano che la frequenza cardiaca e l'intensità dell'allenamento aumentano. Inoltre, il

valore HRV tende a ridursi durante i periodi di stress mentale.

Il valore HRV viene regolato dal sistema nervoso autonomo. L'attività parasimpatica riduce la frequenza cardiaca e aumenta il valore HRV, mentre l'attività simpatica aumenta la frequenza cardiaca e riduce il valore HRV.

Il valore HRV viene utilizzato per le funzionalità di Ownzone, OwnIndex e OwnOptimizer. È inoltre possibile monitorarlo autonomamente utilizzando il Cycling Computer. Se il valore HRV varia a un'andatura di allenamento e a una frequenza cardiaca specifici, potrebbe indicare una variazione dello stress e del carico di allenamento.

Registrazione R-R

La registrazione R-R salva gli intervalli tra i battiti cardiaci, ovvero, gli intervalli tra i battiti cardiaci consecutivi. Queste informazioni vengono mostrate anche come frequenza cardiaca istantanea in battiti al minuto come campioni registrati.

Quando si registra ogni singolo intervallo, è inoltre possibile controllare le extra sistole e gli artefatti. Si consiglia di utilizzare gel di contatto (gel ECG) per ottimizzare il contatto tra la pelle e il trasmettitore. Le letture interpretate come non corrette nei dati relativi alla frequenza cardiaca possono essere aggiornate e corrette utilizzando il software Polar ProTrainer 5.

Libreria Polar

Per ulteriori informazioni e per sapere come migliorare la vostra attività ciclistica, visitate la Libreria Polar [http://articles.polar.fi/en/1_segment.html].

12. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar Cycling Computer richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Cura del prodotto

Scollegare sempre il trasmettitore da entrambi i lati dell'elastico dopo l'utilizzo. Lavarlo utilizzando una soluzione di acqua e un detergente delicato. Asciugarlo con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Risciacquare l'elastico del trasmettitore dopo ogni utilizzo. Se l'elastico viene utilizzato più di tre volte alla settimana, lavarlo almeno una volta ogni tre settimane in lavatrice a 40°C / 104°F. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non immergerlo in acqua, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco o immergere l'elastico in ammoniaca.

Lavare l'elastico prima di conservarlo per un lungo periodo di tempo e dopo l'utilizzo in acqua altamente clorata (piscina). Non centrifugare né stirare l'elastico. Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice! **Asciugare e conservare l'elastico e il connettore in luoghi separati.**

Conservare il Cycling Computer, il trasmettitore, i sensori di velocità, cadenza e potenza in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il Cycling Computer, il trasmettitore ed i sensori possono essere utilizzati sotto la pioggia, poiché sono resistenti all'acqua. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il Cycling Computer o i sensori di velocità e cadenza* con un dispositivo di lavaggio a pressione né immergerli nell'acqua. Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Tenere pulito il Cycling Computer. Pulire il Cycling Computer e i sensori con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli con acqua pulita. Non immergerli in acqua. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il Cycling Computer ed i sensori di velocità e cadenza.

* Sensori opzionali.

Assistenza

Se il Cycling Computer Polar richiede manutenzione nei primi due anni del periodo di garanzia, si consiglia di farla eseguire solo dai Centri di assistenza Polar autorizzati. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia limitata internazionale Polar.

Per maggiori informazioni sul servizio di Assistenza Tecnica, si prega di consultare la Polar Customer Service Card.

Sostituzione delle batterie

Per la sostituzione della batteria, rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Evitare di aprire il coperchio della batteria sigillata, tuttavia, nel caso si decida di effettuare da soli la sostituzione della batteria, seguire attentamente le istruzioni nella pagina seguente.

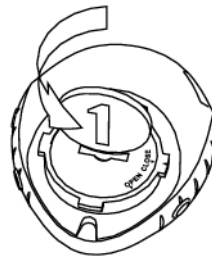
Per sostituire personalmente le batterie del running computer e del trasmettitore, seguire attentamente le istruzioni riportate in Sostituzione delle batterie del Cycling Computer. Le istruzioni riguardano tutte le batterie.

Se si desidera far sostituire le batterie da Polar, contattare un centro di assistenza tecnica Polar autorizzato.

Sostituzione delle batterie del Cycling Computer

Per cambiare la batteria del Cycling Computer, sono necessarie una moneta ed una batteria (CR 2354).

1. Utilizzare una moneta per aprire il coperchio della batteria premendo leggermente e svitando in senso antiorario.
2. Rimuovere il coperchio della batteria. La batteria è fissata al coperchio, che deve essere sollevato con attenzione. Rimuovere la batteria e sostituirla con una nuova. Prestare attenzione a non danneggiare le filettature del coperchio posteriore.
3. Posizionare il lato positivo della batteria (+) a contatto con il coperchio e quello negativo (-) con il Cycling Computer.
4. La guarnizione del coperchio della batteria è fissata al coperchio. Sostituire la guarnizione se danneggiata. Prima di chiudere il coperchio della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata e che sia posizionata correttamente nella scanalatura.
5. Riporre il coperchio della batteria e chiuderlo avvitandolo in senso orario con una moneta in posizione CLOSE (CHIUSO). Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.



L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del Cycling Computer più rapidamente. In condizioni di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita che, tuttavia, scompare quando si torna ad una temperatura più mite. Per assicurare la massima durata del coperchio della batteria, aprirlo solamente per sostituire la batteria. Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la relativa guarnizione non sia danneggiata, nel cui caso è necessario utilizzare un nuovo set di batterie. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar.

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

Batteria dei sensori di velocità e di cadenza

Rivolgersi al Centro di Assistenza Polar autorizzato per la sostituzione dei sensori di velocità e cadenza. Il centro di assistenza verificherà il funzionamento del sensore dopo la sostituzione delle batterie.

Batteria del sensore di potenza

Consultare il manuale d'uso del sensore di potenza W.I.N.D. per le istruzioni su come sostituire le batterie.

Precauzioni

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Potrebbero verificarsi disturbi in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisioni, motori elettrici di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici. Anche i forni a microonde, i computer e le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante le sessioni di allenamento con CS600. Per evitare errori di lettura dei valori, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

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, adottare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il Cycling Computer fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore sul torace e mantenere il Cycling Computer in un'area il più possibile libera da interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, si consiglia di consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non è stata praticata attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Si sono verificati problemi di ipertensione o si è rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Si rilevano sintomi di una qualsiasi patologia?
- Si assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono riscontrati in passato problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

Oltre all'intensità dell'esercizio fisico, 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 ridurre l'intensità.**

Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati.

I portatori di pace-maker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, si consiglia di effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test mira ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar Cycling Computer 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 nelle Informazioni tecniche.

Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una

maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

i *L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri a contatto con il trasmettitore.*

Informazioni tecniche

Cycling Computer

L'unità da polso è un prodotto laser di classe 1

Durata batteria:	in media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR 2354
Guarnizione batteria:	o-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +50 °C
Materiali:	Polimero termoplastico
Precisione orologio:	superiore a $\pm 0,5$ secondi / giorno a una temperatura di +25 °C / +77 °F.
Precisione del monitoraggio della frequenza cardiaca:	$\pm 1\%$ o 1 bpm, (vale l'errore maggiore). La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-127 km/h oppure 0-75 mph
Intervallo di visualizzazione altitudine:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Risoluzione di salita:	5 m / 20 piedi

Valori limite del Cycling Computer

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Frazioni max:	99
Distanza totale:	999 999 km / 621370 mi
Durata totale:	9999h 59min 59s
Calorie totali:	999 999 kcal
Totale allenamenti:	9999
Totale salita:	304795 m / 999980 piedi

Trasmettitore

Durata batteria del trasmettitore	in media 2 anni (3 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
WearLink W.I.N.D. :	
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	o-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +40 °C / da 14 °F a 104 °F
Materiale connettore:	Poliammide
Materiale elastico:	poliuretano/ poliammide/ poliestere/ elastam/ nylon

Polar WebLink con utilizzo di IrDA Communication, Polar ProTrainer 5™

Requisiti di sistema:	PC Windows® 2000/XP (32bit) Porta compatibile con IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR) Inoltre, per il software, sul PC deve essere installato un processore Pentium II a 200 MHz, o superiore, monitor con risoluzione SVGA o superiore, 50 MB di spazio sul disco rigido e un'unità CD-ROM.
-----------------------	--

Il Cycling Computer Polar visualizza gli indicatori delle prestazioni. Tale strumento indica il livello e l'intensità dello sforzo fisiologico durante l'allenamento. Misura inoltre la velocità e la distanza quando

si pedala con un Sensore di velocità Polar. Il Sensore di Cadenza Polar è stato concepito per misurare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il sensore di Potenza Polar è stato concepito per misurare la potenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il Cycling Computer Polar non può essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale. Inoltre, il dispositivo non può essere utilizzato per eseguire misurazioni durante attività in acqua o nell'aria.

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 diverse. Controllare la categoria di impermeabilità 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	Pioggia, sudore, gocce di acqua ecc.	Bagni e nuoto	Immersioni in apnea con boccaglio (senza autorespiratori)	Immersioni subacquee (con autorespiratori)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua	x				Schizzi di acqua, gocce di pioggia, ecc.
Resistenza all'acqua 50m	x	x			Valore minimo per bagni e nuoto*.
Resistenza all'acqua 100m	x	x	x		Per uso frequente in acqua ma non per immersioni subacquee.

*Queste caratteristiche valgono anche per i trasmettitori Polar WearLink W.I.N.D. contrassegnati con una resistenza all'acqua di 30m.

Domande frequenti

Cosa fare se...

...viene visualizzato il simbolo della batteria e il messaggio **Battery low (Batteria scarica)**?

L'indicatore di batteria scarica rappresenta generalmente il primo segnale di esaurimento delle batterie. Tuttavia, in condizioni climatiche rigide, tale indicatore potrebbe essere visualizzato anche se la batteria è carica. L'indicatore scompare non appena si ritorna in condizioni di temperatura normale. Quando viene visualizzato questo indicatore, il Cycling Computer emette un suono e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione delle batterie, consultare Cura e manutenzione.

...Non è possibile capire la posizione all'interno del menu

Tenere premuto il pulsante STOP fino a visualizzare l'ora.

...I pulsanti non producono alcuna operazione?

Reimpostare il Cycling Computer premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per 2 secondi. Una volta eseguito il reset premere il tasto rosso per visualizzare **Start with bike settings** (Inizia con le impostazioni della bicicletta). È possibile accettare le impostazioni della bicicletta con OK oppure modificarle. In tal caso, viene visualizzato **Basic Settings** (Impostazioni di base). Configurare l'ora e la data, le altre impostazioni vengono salvate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni di base e Misurazione circonferenza ruote. Se non si desidera modificare le altre impostazioni, saltarle tenendo premuto il pulsante STOP. Tutti i dati riguardanti l'allenamento vengono salvati.

...il Cycling Computer non calcola le calorie?

Il calcolo delle calorie bruciate viene effettuato solo se si indossa il trasmettitore e se tutte le impostazioni basilari sono effettuate correttamente. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni di base.

...altre persone che indossano un Cycling Computer o un cardiofrequenzimetro provocano interferenze?

Consultare Precauzioni.

...I valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00)?

- Verificare che il Cycling Computer non sia a una distanza di oltre 40 metri / 131 piedi dal trasmettitore.
- Verificare che l'elastico del trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarsi che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Verificare che nel raggio di ricezione (40 metri/131 piedi) non si trovino altri trasmettitori.
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni.
- 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.

...Viene visualizzato il messaggio Check WearLink! (Controllare WearLink) ed il Cycling Computer non è in grado di rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- Verificare che il Cycling Computer non sia a una distanza di oltre 40 metri / 131 piedi dal trasmettitore.
- Verificare che l'elastico del trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo, si consiglia di provare la misurazione con l'elastico WearLink. Se la rilevazione della frequenza cardiaca viene eseguita, molto probabilmente si è verificato un problema nell'abbigliamento. E' necessario contattare il rivenditore o il produttore dell'abbigliamento.
- Se sono già stati svolti i controlli precedenti e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del trasmettitore sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

...Viene visualizzato il messaggio New WearLink found. Teach new WearLink? (Nuovo WearLink trovato. Confermare il nuovo WearLink?)

Se è stato acquistato un nuovo trasmettitore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il Cycling Computer. Per ulteriori informazioni, consultare Configurazione di un nuovo trasmettitore.

Se il trasmettitore utilizzato è incluso in un set di prodotti e il testo viene visualizzato sul display, è possibile che il Cycling Computer stia ricevendo il segnale proveniente da un altro trasmettitore. In questo caso, accertarsi che si sta indossando il trasmettitore corretto, che gli elettrodi siano umidi e che la cinghia del trasmettitore non sia allentata. Se il messaggio continua a essere visualizzato, la batteria del trasmettitore è scarica. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

Viene visualizzato il messaggio Check Speed! (Controllare la velocità!)

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso del Sensore di velocità W.I.N.D.

...Viene visualizzato il messaggio Check Power! (Controlla potenza)?*

Controllare che sia stata attivata la funzione del sensore di potenza sul Cycling Computer. In tal caso, il simbolo del ciclista deve essere visualizzato sul computer. Accertarsi che il sensore di potenza sia

posizionato correttamente. La batteria del sensore potrebbe essere scarica. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso della potenza.

Viene visualizzato il messaggio Teach new sensor? (Configurare il nuovo sensore?)

Se si è acquistato un nuovo Polar WearLink W.I.N.D., Sensore di cadenza Polar W.I.N.D.* o sensore di potenza Polar W.I.N.D.* come accessorio, sarà necessario configurarlo con il Cycling Computer. Per ulteriori informazioni, consultare Uso di un nuovo accessorio.

...Il valore dell'altitudine continua a cambiare anche da fermi?

Il Cycling Computer converte la pressione dell'aria misurata in lettura dell'altitudine. Pertanto i cambiamenti climatici possono influire sulle letture dell'altitudine.

...Le letture dell'altitudine sono imprecise?

L'altimetro potrebbe registrare valori errati di altitudine se è esposto ad interferenze esterne, quali forti venti o aria condizionata. In tal caso, eseguire la calibrazione dell'altimetro. Se le letture continuano a essere imprecise, è possibile che i canali di pressione siano ostruiti. In questo caso, inviare il Cycling Computer a un Centro di Assistenza Polar.

...Viene visualizzato il messaggio Memory low (Memoria in esaurimento)?

Il messaggio **Memory low** (Memoria in esaurimento) viene visualizzato indicativamente quando resta un'ora di registrazione. Quando la memoria sarà esaurita verrà visualizzato il messaggio **Memory full** (Memoria esaurita). Per liberare spazio nella memoria, trasferire i dati di allenamento al software Polar ProTrainer 5 ed eliminarli dalla memoria del Cycling Computer.

*È necessario un sensore opzionale.

Garanzia limitata 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 Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due anni dalla data dell'acquisto.
- **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 dell'elastico.
- 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 presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar gratuitamente.
- 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.

CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/EEC. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito web www.support.polar.fi/declaration_of_conformity
[http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity].



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 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.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Copyright © 2007 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 della Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla™ nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica di Polar Electro Oy, ad eccezione di Sound Blaster, che è un marchio di fabbrica di Creative Technology, Ltd. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla® 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:

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, W096/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, W09855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

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>]

17931869.00 ITA B

Indice

A.Lap (Frazione automatica) on/off ...	31	Pausa dell'allenamento	18
Allenamento con fasi di ripetute	8	Personalizzazione del display	37
Allenamento programmato	37, 39	Polar ProTrainer 5	20, 37
Analisi dell'allenamento mediante il software	20	Potenza on/ off	32
Arresto della registrazione dell'allenamento	20	Precauzioni	55
Audio	34	Promemoria	35
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	12	Pulsanti del Cycling Computer	7
Avvio della registrazione dell'allenamento	12	Recupero delle informazioni sull'allenamento	20
Batteria prossima all'esaurimento	57	Registrazione RR	29, 31
Blocco	34	Reimpostazione del file dei totali	28
Cadenza: On /Off	32	Resettare il Cycling Computer	57
Calibrazione dell'altitudine	28	Resistenza all'acqua	7
Configurazione	47	Ritorno alla modalità Ora	8
Consumo calorico	20	Simbolo bicicletta	12, 14
Conteggio eventi	36	Sostituzione delle batterie	54
Creazione di allenamenti	8	Stima della frequenza cardiaca massima	41
Domande frequenti	57	Tendenza del test Fitness	43
Eliminazione di un file	28	Titoli	37
Fasi	39	Totali	28
Fitness test	40	Trasferimento dati	20
Formato orario 12h/24h	36	Trasmettitore	11
Fuso orario	36	Velocità on/ off	32
Garanzia	54, 59	Volume	34
Illuminazione del display	18	Zone frequenza cardiaca	10
Il valore VO_{2max}	34, 40	Zoom del display	18
Impostazione dell'allarme	36		
Impostazione dell'ora	36		
Impostazione della lingua	35		
Impostazione delle unità	35		
Impostazione del timer	10		
Impostazione del tipo di allenamento	8		
Impostazioni dell'allenamento	8, 10		
Impostazioni della data	37		
Impostazioni della frequenza di registrazione	29		
Istruzioni sulla cura del prodotto	53		
La FC_{max}	34, 51		
La FC_{max-s}	41		
La FC_{seduti}	34, 51		
Limiti di velocità	10		
Limiti manuali	10		
Livello di attività	33		
Memorizzazione delle frazioni	17		
Modalità notturna	18		
OwnIndex	40		
OwnOptimizer	43		
OwnZone	19, 50		