

POLAR®

MANUALE D'USO



Polar F11™
Cardiofrequenzimetro
per il Fitness

PULSANTI



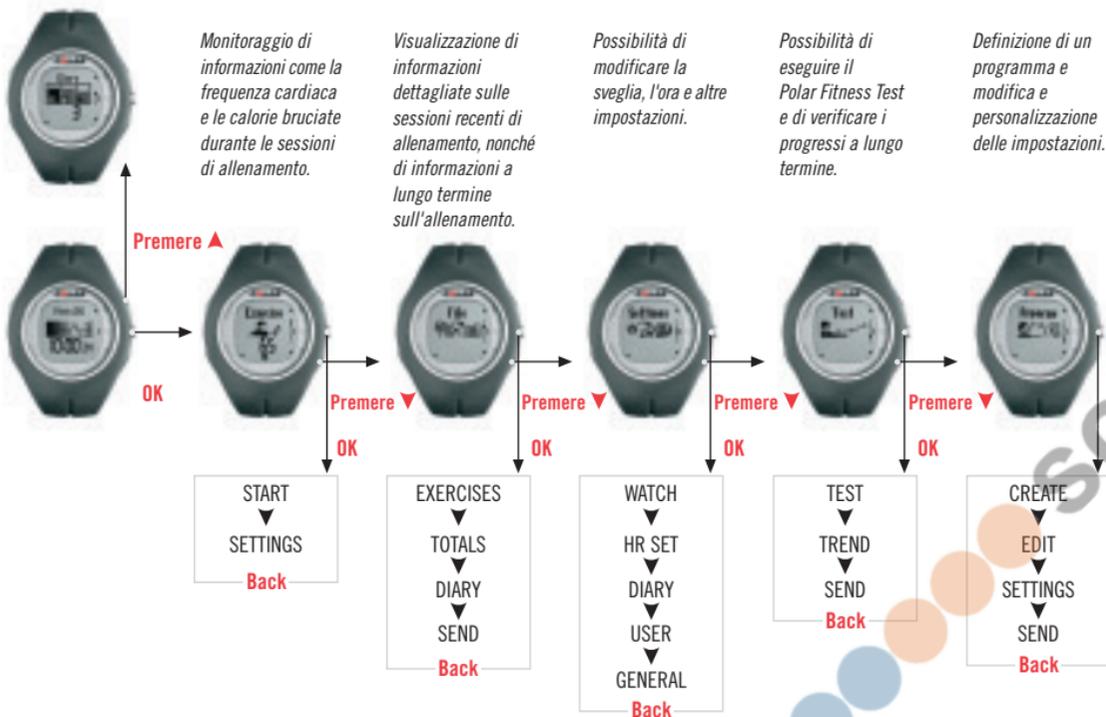
Premere **OK** per entrare nel menu.

Premere i pulsanti **▲** / **▼** per spostarsi nei menu.

Premere il pulsante **Back** senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

GUIDA RAPIDA POLAR F11

Confronto dei valori di allenamento raggiunti con gli obiettivi settimanali e verifica dei progressi.



Egregio Cliente

Congratulazioni per l'acquisto di un Cardiofrequenzimetro Polar!

Il Cardiofrequenzimetro Polar F11™ facilita il raggiungimento degli obiettivi personali relativi alla forma fisica.

Il Cardiofrequenzimetro Polar F11 include il programma Polar Keeps U Fit™, che consente di creare un programma di allenamento personalizzato, tenere un diario delle sessioni di allenamento e verificare i propri progressi. Questo programma personalizzato si basa sul livello personale di forma fisica aerobica corrente, misurato tramite il Polar Fitness Test™. Se si specifica la scelta del programma e il volume di allenamento desiderato, Polar F11 suggerisce un programma di allenamento. Polar F11 può essere utilizzato durante le sessioni di allenamento, in modo da poter controllare poi i dati registrati nel diario elettronico. Il diario consente di confrontare gli obiettivi con i progressi fatti e di verificare visivamente i dati. Eseguire il Fitness Test una o due volte al mese permette di controllare l'andamento del livello di forma fisica a lungo termine.

Questo manuale contiene tutte le informazioni necessarie per l'uso e la manutenzione dello strumento. Si prega di leggere attentamente le istruzioni relative alle diverse funzioni del prodotto, in modo da poter utilizzare il Cardiofrequenzimetro Polar in modo ottimale.

Sui nostri siti Web sono disponibili ottimi suggerimenti sui prodotti e sull'allenamento e altri servizi a valore aggiunto: www.PolarFitnessTrainer.com e www.polar.fi

SOMMARIO

1. INTRODUZIONE AL POLAR F11	7
1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO	7
1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO	8
1.3 IMPOSTAZIONI DI BASE	10
1.4 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA	12
2. PROGRAMMA POLAR KEEPS U FIT	14
2.1 CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO	15
2.2 VISUALIZZAZIONE E MODIFICA DEL PROGRAMMA	17
2.3 IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA	23
3. ALLENAMENTO	25
3.1 AVVIO DELLA REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO	25
3.2 FUNZIONI CHE È POSSIBILE USARE DURANTE L'ALLENAMENTO	26
3.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO	32
3.4 OWNZONE	34
4. MONITORAGGIO DEI PROGRESSI	37
4.1 DIARIO	37
4.2 MONITORAGGIO SETTIMANALE E MENSILE	41
5. CONTROLLO DELLE INFORMAZIONI SALVATE - FILE	43
5.1 FILE DI ALLENAMENTO	44
5.2 FILE DEI TOTALI	46
5.3 FILE DEL DIARIO	47

6. POLAR FITNESS TEST - OWNINDEX	49
6.1 ESECUZIONE DEL FITNESS TEST	50
6.2 FITNESS TEST TREND	52
7. AGGIORNAMENTO DEL PROGRAMMA	54
8. IMPOSTAZIONI	55
8.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO	55
8.2 IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA	63
8.3 IMPOSTAZIONI DEL DIARIO	67
8.4 IMPOSTAZIONI UTENTE	68
8.5 IMPOSTAZIONI GENERALI	72
9. TRASFERIMENTO DEI DATI	74
10. CURA E MANUTENZIONE	75
11. PRECAUZIONI	77
11.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE	77
11.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO	78
12. DOMANDE FREQUENTI	79
13. SPECIFICHE TECNICHE	81
14. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR	82
15. CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ	83
16. INDICE	84

1. INTRODUZIONE AL POLAR F11

1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO

Il set Polar F11 include i seguenti componenti:



Unità da polso

L'unità da polso include il programma Polar Keeps U Fit. Utilizzando l'unità da polso è possibile creare, aggiornare e monitorare il programma.



Trasmittitore codificato Polar WearLink™

Il **connettore** trasmette la frequenza cardiaca all'unità da polso.

Le zone degli elettrodi **nell'elastico** rilevano la frequenza cardiaca.

Manuale dell'utente con guida rapida

Questo manuale dell'utente fornisce le informazioni necessarie sull'uso del Cardiofrequenzimetro Polar. Per trovare rapidamente le informazioni durante l'allenamento, è possibile utilizzare la mappa funzioni della Guida rapida.

Servizi Web Polar

www.PolarFitnessTrainer.com è un sito Web completo che fornisce supporto per l'allenamento. Dopo aver eseguito la registrazione gratuita è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato e il diario, leggere articoli utili e altro ancora. Inoltre, sul sito www.polar.fi/fitness sono disponibili suggerimenti aggiornati sui prodotti e supporto online.

1.2 PULSANTI E SIMBOLI DELL'UNITÀ DA POLSO

Nota: se si preme un pulsante brevemente (per circa 1 secondo), lo strumento fa cose diverse da quelle che farebbe se si tenesse premuto lo stesso pulsante per un periodo di tempo più lungo (2 secondi o più).

Light

- Accendere l'illuminazione.

Premendo il pulsante Light senza rilasciare è possibile:

☞ Bloccare e sbloccare tutti i pulsanti (ad eccezione del pulsante Light nella visualizzazione dell'orologio e durante la registrazione dell'allenamento). Premere e tenere premuto il pulsante Light fino a visualizzare un messaggio che indica che i pulsanti sono bloccati o sbloccati (Buttons Locked o Unlocked).

Back

- Uscire dal menu visualizzato e tornare al livello precedente.
- Annullare la selezione e mantenere le impostazioni esistenti.
- Disattivare l'allarme.

Premendo il pulsante Back senza rilasciare è possibile:

- Tornare alla visualizzazione dell'orologio da qualsiasi menu.
- Accedere alle impostazioni dell'orologio dalla visualizzazione dell'orologio.



Heart Touch

Per visualizzare l'ora nel modo di allenamento, avvicinare l'unità da polso al logo Polar del trasmettitore.



▲

- Spostarsi verso l'alto nei menu e negli elenchi di opzioni.
- Aumentare il valore selezionato lampeggiante quando ➤ è visualizzato sul display.

Premendo il pulsante ▲ senza rilasciare è possibile:

- Modificare il display nella visualizzazione dell'orologio.
- Modificare i dati della riga superiore nel modo di registrazione dell'allenamento.

OK

- Accedere al menu nella visualizzazione dell'orologio.
- Accedere al menu visualizzato.
- Accettare la selezione.

Premendo il pulsante OK senza rilasciare è possibile avviare la registrazione dell'allenamento nella visualizzazione dell'orologio.

▼

- Spostarsi verso il basso nei menu e negli elenchi di opzioni.
- Ridurre il valore selezionato lampeggiante quando ◀ è visualizzato sul display.

Premendo il pulsante ▼ senza rilasciare è possibile modificare il fuso orario nella visualizzazione dell'orologio.

Simboli



L'indicatore di livello del menu mostra il numero delle voci di menu. Quando si scorrono i menu, il simbolo  indica la propria posizione nel livello di menu corrente. Il simbolo  mostra il numero complessivo delle voci di menu.

Nelle sequenze di impostazione guidate, il simbolo  indica il numero complessivo delle impostazioni, mentre il simbolo  lampeggiante indica l'impostazione che si sta modificando.

 Il simbolo della busta ricorda di controllare gli esercizi della settimana precedente o di eseguire il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Monitoraggio settimanale e mensile, a pagina 41.

 Il simbolo di batteria indica che le batterie dell'unità da polso sono quasi scariche. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Cura e manutenzione, a pagina 75.

 Il simbolo della sveglia indica che l'allarme è attivo. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a pagina 55.



 Il simbolo del cuore circondato da un bordo indica che la trasmissione della frequenza cardiaca è codificata. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Misurazione della frequenza cardiaca, a pagina 12.

 Il simbolo di registrazione indica che la funzione di registrazione dell'allenamento è attiva.

 Il simbolo di segnale acustico indica che l'allarme acustico relativo ai limiti di frequenza cardiaca è attivato nel menu di allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Funzioni che è possibile usare durante l'allenamento, a pagina 26.



 La coppa indica che si è raggiunto l'obiettivo di allenamento prestabilito per l'ultima settimana.

1.3 IMPOSTAZIONI DI BASE

Quando si utilizza il prodotto per la prima volta, occorre partire dal modo Basic Settings (Impostazioni di base). L'unità da polso deve essere attivata una sola volta. Dopo l'attivazione, non potrà essere disattivata.

In alternativa, è possibile trasferire le impostazioni di base all'unità da polso dal computer. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Trasferimento dei dati, a pagina 74.

***Nota:** le impostazioni devono essere definite in modo preciso, in quanto influenzano l'accuratezza del programma Polar Keeps U Fit.*

1. Per attivare l'unità da polso, premere un pulsante qualsiasi. Il display si riempie di numeri. Premere OK.
2. Viene visualizzato il testo **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Premere OK per procedere all'impostazione.
3. **Language** (Lingua): premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ENGLISH, DEUTSCH, ESPAÑOL** o **FRANÇAIS**. Premere OK.
4. Viene visualizzato il testo **START WITH BASIC SETTINGS** (Avviare impostazioni di base). Premere OK per avviare le impostazioni di base.
5. **Time** (Ora): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la modalità **12 H** o **24 H**. Premere OK.
12 H: l'ora viene indicata nel formato 1-12 am o pm. Nell'impostazione della data corrente e della data di nascita, il mese viene impostato prima del giorno (mm.dd).
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **AM** o **PM**. Premere OK.
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.**24 H:** l'ora viene indicata nel formato 0-23 ore. Nell'impostazione della data corrente e della data di nascita, il giorno viene impostato prima del mese (dd.mm).
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.

6. **Date** (Data): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**dd**). Premere OK.
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**dd**) o il mese (**mm**). Premere OK.
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**yy**). Premere OK.
7. **Units** (Unita): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare chilogrammi e centimetri (**KG/CM**) o libbre e piedi (**LB/FT**). Premere OK.

***Nota:** la selezione dell'unità di misura interessa anche la visualizzazione delle calorie. Se si seleziona l'opzione lb/ft, le calorie vengono visualizzate come Cal. Se si seleziona l'opzione kg/cm, le calorie vengono visualizzate come kcal.*

8. **Weight** (Peso): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il peso. Premere OK.

***Nota:** in caso di errore, è possibile modificare l'unità selezionata premendo il pulsante Light senza rilasciare.*

9. **Height** (Altezza): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'altezza. Premere OK.

***Nota:** se si è selezionata l'opzione lb/ft, occorre dapprima impostare i piedi e quindi i pollici.*

10. **Birthday** (Data di nascita): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**dd**). Premere OK.

- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**dd**) o il mese (**mm**). Premere OK.
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**yy**). Premere OK.

11. **Sex** (Sesso): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il genere **MALE** (donna) o **FEMALE** (uomo). Premere OK.

12. Viene visualizzato **SETTINGS OK?** (Impostazioni OK?) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.

Se si seleziona Yes, le impostazioni vengono accettate e si può iniziare a utilizzare il Polar F11.

Se si seleziona No, è possibile modificare le impostazioni di base. Premere il pulsante Back fino a visualizzare l'impostazione da modificare.

1.4 MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per misurare la frequenza cardiaca, è necessario indossare il trasmettitore.

La codifica della frequenza cardiaca riduce le interferenze da parte di altri cardiofrequenzimetri che si trovano nelle vicinanze. Per garantire una corretta ricerca del codice e un corretto monitoraggio della frequenza cardiaca, la distanza tra l'unità da polso e il trasmettitore non deve essere superiore ad 1 metro/ 3 piedi dal trasmettitore. Verificare di non essere in prossimità di altri utilizzatori di cardiofrequenzimetri né di fonti di disturbi elettromagnetici (per ulteriori informazioni sulle interferenze, fare riferimento alla sezione Precauzioni, a pagina 77).



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.



3. Regolare la lunghezza dell'elastico, in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.



4. Verificare che le zone degli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.



5. Indossare l'unità da polso come se fosse un orologio. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK per accedere al menu. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento). L'unità da polso inizia automaticamente a cercare la frequenza cardiaca. Dopo un massimo di 15 secondi verranno visualizzati la frequenza cardiaca registrata e il simbolo del cuore racchiuso da un bordo ♥. Il bordo intorno al simbolo del cuore indica che la trasmissione della frequenza cardiaca è codificata.

La frequenza cardiaca viene misurata ma non viene registrata fino a che non si inizia l'allenamento. Per registrare la frequenza cardiaca e altri dati relativi all'allenamento, fare riferimento alla sezione sull'allenamento, a pagina 25.

***Nota:** se l'unità da polso non riceve la frequenza cardiaca viene visualizzato --/00. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia sufficientemente stretto. Portare l'unità da polso al petto, vicino al logo del trasmettitore Polar. L'unità da polso inizierà nuovamente a cercare il segnale della frequenza cardiaca.*

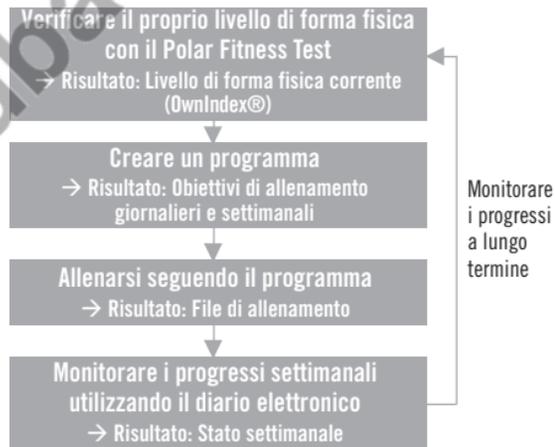
2. PROGRAMMA POLAR KEEPS U FIT

Il programma Polar Keeps U Fit si basa sul livello personale di forma fisica corrente e fornisce indicazioni sul volume di attività fisica necessario per raggiungere gli obiettivi di forma personali.

Il programma personalizzato consente di pianificare l'allenamento, sulla base di consigli mirati su durata complessiva dell'allenamento, calorie e durata dell'allenamento alle diverse intensità. Il programma prende in considerazione il livello corrente di forma fisica personale, gli obiettivi personalizzati e il numero di sessioni di allenamento settimanali desiderate. In base a questi valori vengono stabiliti obiettivi di allenamento settimanali e giornalieri. Il programma indica le calorie e i tempi di allenamento settimanali, nonché il numero, la durata e l'intensità delle singole sessioni.

Durante l'allenamento occorre utilizzare il cardiofrequenzimetro e controllare i dati settimanali registrati nel diario elettronico. Con il diario è possibile confrontare i valori di allenamento raggiunti con gli obiettivi settimanali e verificare se si sta progredendo nel modo desiderato. Il menu File mostra informazioni dettagliate sulle sessioni di allenamento. Per monitorare il miglioramento del livello di forma fisica a lungo termine, è possibile eseguire il Polar Fitness Test una o due volte al mese e confrontare il valore misurato con i valori precedenti tramite la funzione Fitness Test Trend.

Panoramica sul programma Polar Keeps U Fit



2.1 CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Questa sezione spiega in modo dettagliato come creare un programma personalizzato.

Per poter creare un programma di allenamento accurato, è necessario innanzitutto misurare il proprio livello di forma fisica, come illustrato nella sezione Polar Fitness Test - OwnIndex, a pagina 49.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Program** (Programme). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **CREATE** (Crea). Premere OK.

Nota:

- Se non si mai è eseguito il Polar Fitness Test o se lo si è eseguito da oltre sei mesi, viene visualizzato un messaggio che indica che non vi è alcun valore OwnIndex e che verrà utilizzato il valore predefinito (**OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED**). Tornare alla visualizzazione dell'orologio premendo il pulsante Back senza rilasciare ed eseguire il Fitness Test, come indicato nella sezione Polar Fitness Test - OwnIndex a pagina 49. In caso contrario, verrà utilizzato il valore OwnIndex (risultato del Polar Fitness Test) predefinito e il volume di allenamento ai diversi livelli di intensità raccomandati non sarà accurato.
- Se mancano alcune delle impostazioni di base, viene visualizzato il testo **START WITH BASIC SETTINGS** (Avviare impostazioni di base). Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base, a pagina 10.
- Se si è già creato un programma, viene visualizzato il testo **OVERWRITE CURRENT** (Sovrascrivere quello corrente) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) per creare un nuovo programma oppure **NO** per annullare la creazione. Premere OK.



4. **OwnIndex:** stabilire il livello corrente di forma fisica personale influenza il volume di attività fisica consigliato dal programma ai diversi livelli di intensità.
- Se si è già eseguito un Fitness Test, viene visualizzato il valore OwnIndex più recente.
Se si è già misurata la propria potenza aerobica massima (VO_{2max} , ml/kg/min) con un test di laboratorio o con un altro test di forma fisica eseguito regolarmente, è possibile impostare il valore OwnIndex utilizzando i pulsanti ▲ / ▼.
Premere OK.
5. **Target** (Obiettivo): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il livello del programma in base al proprio obiettivo: **MAXIMIZE** (Ottimizza), **IMPROVE** (Migliora) o **MAINTAIN** (Mantieni). La selezione dell'obiettivo influenza il tempo di allenamento consigliato. Premere OK.

Maximize (Ottimizza)

Selezionare Maximize se si desidera ottimizzare il proprio livello di prestazioni aerobiche. Selezionare Maximize se ci si è allenati in modo regolare per un minimo di 10-12 settimane e se si è disposti ad allenarsi quasi tutti i giorni. Il programma consiglia di allenarsi per circa cinque ore la settimana, in 4-6 sessioni.

Improve (Migliora)

Selezionare Improve se si desidera migliorare il proprio livello di prestazioni aerobiche e si è disposti ad allenarsi regolarmente. Il programma consiglia di allenarsi per circa tre ore la settimana, in 3-5 sessioni.

Maintain (Mantieni)

Selezionare Maintain se si desidera mantenere il proprio livello di prestazioni aerobiche. Se non ci si è allenati recentemente, è consigliabile iniziare con l'opzione Maintain, che potrebbe anche consentire di migliorare il livello di forma fisica. Il programma consiglia di allenarsi per circa un'ora e mezza la settimana, in due o tre sessioni di allenamento.



- Exe.Count** (exercise count, totale allenamento): in base al valore OwnIndex e all'obiettivo impostato, l'unità da polso consiglia il numero di sessioni di allenamento settimanali. Il cursore  mostra il valore consigliato. Se lo si desidera, è possibile modificare questo valore con i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Dopo pochi secondi, l'unità da polso visualizza il testo **YOUR PERSONAL PROGRAM** (Programma personalizzato) e gli obiettivi di allenamento settimanali. Per visualizzare i propri obiettivi, fare riferimento alla sezione Obiettivi di allenamento settimanali a pagina 18. In alternativa, è possibile tornare alla visualizzazione dell'orologio premendo il pulsante Back senza rilasciare.

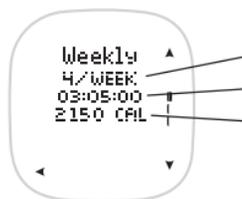
2.2 VISUALIZZAZIONE E MODIFICA DEL PROGRAMMA

Questa sezione spiega come visualizzare e modificare il programma tramite il menu di modifica corrispondente.

- Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Program** (Programme). Premere OK.
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EDIT** (Modifica). Premere OK.

***Nota:** se non si è ancora creato un programma, viene visualizzato il testo **Empty** (Vuoto). L'unità da polso ricorda che occorre dapprima creare un programma. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Programma Polar Keeps U Fit, a pagina 14.*

2.2.1 OBIETTIVI DI ALLENAMENTO SETTIMANALI



Weekly Targets (Obiettivi settimanali)

Obiettivo di allenamento totale settimanale (numero di sessioni)

Durata desiderata dell'allenamento totale settimanale

Obiettivo di calorie totali da bruciare durante l'allenamento settimanale

Premere il pulsante ▼ per proseguire.

Weekly HR zones (Zone frequenza cardiaca settimanali): l'obiettivo settimanale di tempo di allenamento è suddiviso in tre diversi livelli di intensità: **Light** (Leggera), **Moderate** (Moderata) e **Hard** (Elevata), a seconda dell'obiettivo selezionato nel programma.



Hard
(Elevata)

Moderate
(Moderata)

Light
(Leggera)

L'altezza dell'indicatore indica il livello di intensità dell'obiettivo di allenamento.

Light (Leggera)

Allenarsi con un livello di intensità Light* (60-70% FC_{max}) consente di migliorare forma fisica e salute. Migliora inoltre la resistenza di base e consente il recupero dopo un allenamento più intenso.

Moderate (Moderata)

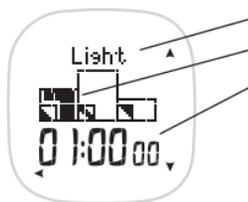
Allenarsi con un livello di intensità Moderate (70-80% FC_{max}) è particolarmente efficace per migliorare le prestazioni aerobiche. Tutti i programmi includono un allenamento a questo livello di intensità.

Hard (Elevata)

Il livello di intensità Hard (80-90% FC_{max}) è riservato per periodi di allenamento relativamente brevi ad alta intensità. Allenarsi a questo livello di intensità provoca respiro pesante, affaticamento muscolare, spossatezza; aumenta inoltre la capacità di prestazione massima. Solo i programmi Improve e Maximize includono un allenamento a questo livello di intensità.

Per ulteriori informazioni sui livelli di intensità, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

Premere OK per visualizzare gli obiettivi di durata dell'allenamento ai diversi livelli di intensità.



Livello di intensità

Indicatore grafico del livello di intensità evidenziato

Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato

Per visualizzare le informazioni relative agli altri livelli di intensità, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼.

Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione Weekly HR zones (Zone frequenza cardiaca settimanali).

Premere il pulsante ▼ per proseguire.

**La definizione di Polar di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali è mutuata dalle raccomandazioni delle autorità scientifiche internazionali sull'allenamento, secondo cui l'intensità leggera (Light) può essere inferiore del 60% della frequenza cardiaca massima.*

2.2.2 OBIETTIVI DELLE SESSIONI DI ALLENAMENTO

Nella visualizzazione dell'orologio, ripetere le operazioni 1-3 descritte a pagina 17 e premere i pulsanti ▲/▼ fino a visualizzare Weekly Exercises (Allenamenti settimanali).

Weekly Exercises (Allenamenti settimanali): a seconda del totale di allenamento selezionato, il tempo di allenamento settimanale è suddiviso in sessioni individuali di durata differente. Le sessioni di allenamento sono definite **SHORT** (brevi) **NORMAL** (normali) e **LONG** (lunghe) a seconda della durata dell'allenamento.



La visualizzazione **Weekly Exercises** mostra un riepilogo delle sessioni di allenamento settimanali, con il numero delle sessioni di allenamento visualizzate in base alla durata. Per visualizzare gli obiettivi per ogni sessione di allenamento, premere OK.



La visualizzazione **Exercises** mostra l'ordine di prestazione consigliato per le sessioni di allenamento. Utilizzare i pulsanti ▲/▼ per selezionare la sessione di allenamento desiderata. In alternativa, selezionare **ADD** per includere una sessione di allenamento aggiuntiva nel programma. Premere OK.

Aggiunta di una sessione di allenamento nel programma

Se si seleziona **ADD**, regolare la durata dell'allenamento (**Duration**).

1. Regolare le ore utilizzando i pulsanti ▲/▼. Premere OK.
2. Regolare i minuti utilizzando i pulsanti ▲/▼. Premere OK.
3. L'unità da polso visualizza il testo **EXERCISE CALORIES UPDATED** (Aggiornamento calorie allenamento).

L'obiettivo di calorie di allenamento viene calcolato automaticamente e l'unità da polso visualizza gli obiettivi della sessione aggiunta.

***Nota:** la sessione di allenamento aggiunta viene automaticamente inserita negli obiettivi di allenamento settimanali e gli obiettivi di zona di frequenza cardiaca di questa sessione vengono calcolati in base agli obiettivi di zona di frequenza cardiaca settimanali.*

Obiettivi delle sessioni di allenamento:



Nome allenamento/Targets (Obiettivi)

Obiettivo di durata dell'allenamento

Obiettivo di calorie da bruciare durante questa sessione di allenamento

Premere il pulsante ▼ per proseguire.

In alternativa, premere OK per modificare gli obiettivi delle sessioni di allenamento e passare alla sessione Modifica degli obiettivi di allenamento, a pagina 22.

In alternativa, premere il pulsante Light senza rilasciare per eliminare la sessione di allenamento e passare alla sezione Eliminazione di una sessione di allenamento, a pagina 22.

Obiettivi di zona di frequenza cardiaca: Ogni singola sessione di allenamento è suddivisa in tre diversi livelli di intensità: Light (Leggera), Moderate (Moderata) e Hard (Elevata).

Premere OK per visualizzare gli obiettivi delle sessioni di allenamento in base ai diversi livelli di intensità.



Livello di intensità

Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato. L'obiettivo di durata dell'allenamento a diversi livelli di intensità varia a seconda del tipo di allenamento selezionato.

Per visualizzare le informazioni relative agli altri livelli di intensità, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼.

Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.

In alternativa, premere OK per modificare gli obiettivi di durata dei diversi livelli di intensità e passare alla sezione Modifica degli obiettivi di allenamento, a pagina 22.

Modifica degli obiettivi di allenamento

1. Viene visualizzato il testo **EDIT DURATION?** (Modificare durata) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.
Se si seleziona Yes, le ore iniziano a lampeggiare. Se si seleziona No, l'unità da polso torna alla visualizzazione degli obiettivi.
2. Regolare le ore utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
3. Regolare i minuti utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
4. L'unità da polso visualizza il testo **EXERCISE CALORIES UPDATED** (Aggiornamento calorie allenamento). L'obiettivo di calorie di allenamento viene aggiornato automaticamente e l'unità da polso torna alla visualizzazione degli obiettivi.

Nota: se si modificano gli obiettivi dell'allenamento, l'unità da polso controlla automaticamente la durata dell'allenamento e, se necessario, cambia il tipo di allenamento. Contemporaneamente vengono aggiornati automaticamente gli obiettivi di allenamento settimanali.

Eliminazione di una sessione di allenamento

Per eliminare la sessione di allenamento selezionata, premere il pulsante Light senza rilasciare nella visualizzazione degli obiettivi della sessione di allenamento.

1. Viene visualizzato il testo **DELETE EXERCISE?** (Eliminare allenamento). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.
2. Se si seleziona Yes, l'unità da polso visualizza il testo **ARE YOU SURE?** (Confermare). Se non si desidera eliminare la sessione di allenamento, selezionare **NO**.
Selezionare **YES** per eliminare il file. Premere OK. Nota: le sessioni di allenamento eliminate non possono essere ripristinate.
3. Se si seleziona Yes, l'unità da polso torna alla visualizzazione dell'allenamento. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione degli allenamenti settimanali.
Se si sono modificati gli obiettivi dell'allenamento o si sono eliminate sessioni di allenamento, gli obiettivi settimanali vengono aggiornati automaticamente.
L'unità da polso conferma l'aggiornamento del programma e viene visualizzato il testo **PROGRAM TARGETS UPDATED** (Aggiornamento obiettivi programma).

2.3 IMPOSTAZIONI DEL PROGRAMMA

Il menu Program Settings (Impostazioni programma) consente di attivare e disattivare il programma Polar Keeps U Fit e di modificare le impostazioni di allenamento del programma.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Program** (Programme). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SETTINGS** (Impostazioni). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXERCISES** (Allenamenti) o **ON/OFF** (Attiva/Disattiva). Premere OK.

***Nota:** se si seleziona Exercises e non si è ancora creato un programma, viene visualizzato il testo **Empty** (Vuoto). È dapprima necessario creare un programma. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Programma Polar Keeps U Fit, a pagina 14.*

Attivazione e disattivazione del programma

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per attivare o disattivare il programma (**ON** o **OFF**). Premere OK. Verrà visualizzato nuovamente il menu Program Settings.

***Nota:** se si disattiva il programma, gli obiettivi di allenamento non compariranno nella visualizzazione del diario e non sarà possibile selezionare le sessioni di allenamento del programma nel menu di allenamento (Exercise). Anche quando è disattivato, il programma resta memorizzato nell'unità da polso. Per utilizzarlo nuovamente è sufficiente riattivarlo.*

Impostazioni di allenamento

Viene visualizzato il testo **Exercises**, con le sessioni di allenamento del programma. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la sessione di allenamento desiderata. Premere OK.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HR SET** (Imposta FC) o **RENAME** (Rinomina). Premere OK.

1. **HR SET** (Imposta FC): le impostazioni di allenamento sono riunite in serie di frequenze cardiache. È possibile collegare ogni serie di frequenza cardiaca a una sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni sulle serie di frequenze cardiache, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.
 - Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OWNZONE**, **GENERAL** (Generale) o **SILENT** (Silenzioso). Premere OK.

- Selezionare la frequenza cardiaca scegliendo **SELECT** oppure modificare la serie scegliendo **EDIT** con i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Se si seleziona Select, la serie di frequenze cardiache viene associata alla sessione di allenamento.
- Se si seleziona Edit, vengono visualizzate le opzioni **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC), **HR VIEW** (Visualizzazione FC) e **RENAME** (Rinomina).
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare Alarm, Limits, View o Rename. Premere OK.
HR alarm (Allarme FC): selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
HR limits (Limiti FC): selezionare **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** o disattivare i limiti (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Se si seleziona OwnZone o Automatic, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HARD** (Elevata), **MODERATE** (Moderata), **LIGHT** (Leggera) o **BASIC** (Di base). Premere OK. I limiti individuali di frequenza cardiaca vengono visualizzati per alcuni secondi.
- In alternativa, se si seleziona Manual, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite superiore. Premere OK. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite inferiore. Premere OK.
HR view (Visualizzazione FC): selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
Rename (Rinomina): è possibile rinominare ogni serie di frequenze cardiache utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?
- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per cambiarla.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Premere OK senza rilasciare se **non si** desidera modificare le altre lettere.
- Al termine delle modifiche, premere OK per tornare alla visualizzazione della serie di frequenze cardiache.

2. **RENAME** (Rinomina): è possibile modificare il nome della sessione di allenamento seguendo la procedura già descritta per la serie di frequenze cardiache.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

3. ALLENAMENTO

Nel menu di allenamento **Exercise** è possibile visualizzare e registrare le informazioni sull'allenamento, quali frequenza cardiaca, durata dell'allenamento e consumo energetico.

- Se si desidera allenarsi seguendo il programma **Polar Keeps U Fit**, iniziando con la prima sessione di allenamento, fare riferimento alla sezione **Avvio** della registrazione dell'allenamento, in questa pagina.
- Se non si desidera seguire l'ordine delle sessioni del programma, selezionare la sessione di allenamento desiderata in **Impostazioni di allenamento**, a pagina 32.
- In alternativa, se si desidera allenarsi senza includere la sessione nel programma, selezionare l'allenamento manuale in **Impostazioni di allenamento**, a pagina 32. Nelle impostazioni di allenamento è inoltre possibile visualizzare le informazioni relative alla sessione prima di iniziare e modificare tali impostazioni.

3.1 AVVIO DELLA REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO

1. Indossare il trasmettitore come descritto nella sessione **Misurazione della frequenza cardiaca**, a pagina 12. Quando si indossa il trasmettitore durante una sessione di allenamento, l'unità da polso calcola automaticamente il numero di calorie bruciate, nonché le altre informazioni sull'allenamento, sulla base della frequenza cardiaca.
2. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere **OK**.
3. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento). L'unità da polso inizia automaticamente a cercare la frequenza cardiaca. Premere **OK**.
4. Nella riga superiore vengono visualizzati alternativamente **Exercise** (Allenamento) e il nome della successiva sessione di allenamento. Utilizzare i pulsanti **▲ / ▼** per selezionare **START** (Avvio). Premere **OK** per avviare la registrazione della sessione di allenamento. Il tempo dell'allenamento inizia a essere calcolato.

- Se viene visualizzato **OwnZone**, fare riferimento alla sezione OwnZone, a pagina 34.
- Se si desidera ignorare la determinazione della OwnZone® e utilizzare la OwnZone individuata in precedenza, premere OK. In questo caso, se non si è individuata la OwnZone in precedenza, vengono utilizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.
- L'individuazione della OwnZone è attivata automaticamente. Se non si desidera individuare la OwnZone, modificare le impostazioni dei limiti di frequenza cardiaca in Impostazioni di allenamento, a pagina 32, prima di iniziare l'allenamento.
- Se mancano alcune delle impostazioni di base, viene visualizzato il testo **START WITH BASIC SETTINGS** (Avviare impostazioni di base). Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base, a pagina 10.

3.2 FUNZIONI CHE È POSSIBILE USARE DURANTE L'ALLENAMENTO

Nota: i dati dell'allenamento verranno salvati solo se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.

Verifica dell'ora

Portare l'unità da polso vicino al logo del trasmettitore Polar. Vengono visualizzati l'ora e il valore corrente della frequenza cardiaca.

Controllo di durata dell'allenamento, calorie, target zone della frequenza cardiaca e obiettivi di allenamento del programma

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per visualizzare le seguenti opzioni:



Exercise (Allenamento)

Durata dell'allenamento

La frequenza cardiaca è visualizzata come battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima ($FC_{max}\%$), a seconda delle impostazioni. Il simbolo della freccia visualizzato accanto al simbolo  indica che ci si trova al di sotto  o al di sopra  della propria target zone (limiti di frequenza cardiaca impostati).



Calories (visualizzate come Cal/kcal, a seconda del tipo di unità impostato)
Le calorie bruciate fino al momento corrente.

Il calcolo delle calorie Polar mostra il consumo energetico durante l'allenamento. È possibile utilizzare la funzione per impostare obiettivi di allenamento giornalieri e settimanali come calorie (Cal/kcal), indipendentemente dal programma Polar Keeps U Fit. È possibile monitorare il consumo energetico verificando le calorie relative a una sessione di allenamento, le calorie complessive settimanali o le calorie totali per il numero di sessioni di allenamento desiderato.



HR zones (Zone di frequenza cardiaca)
(viene visualizzato se si è selezionato Program exercise)
Viene calcolato il tempo relativo al livello di intensità, se si rientra nella target zone (limiti di frequenza cardiaca stabiliti).
Il simbolo del livello di intensità mostra il livello in cui ci si trova.
L'indicatore relativo al livello di intensità è evidenziato, se si rientra nella target zone.



Exercise Targets (Obiettivi allenamento)
(viene visualizzato se si è selezionato Program exercise)
Nome allenamento
Obiettivo di durata dell'allenamento
Obiettivo di calorie

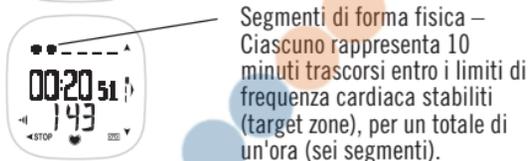
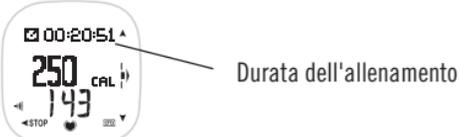
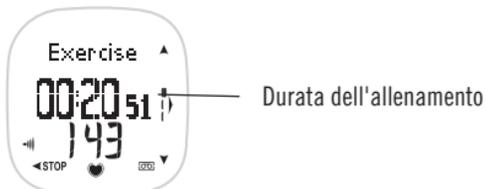


In Zone (In zona)
(viene visualizzato se si è selezionato l'allenamento manuale e i limiti di frequenza cardiaca sono attivi)
Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca stabiliti
I limiti di frequenza cardiaca stabiliti espressi come bpm o %FC_{max}, a seconda delle impostazioni

Il simbolo  si sposta verso sinistra o verso destra, a seconda della frequenza cardiaca registrata. Se il simbolo  non è visibile, la frequenza cardiaca è al di sotto  o al di sopra  dei limiti impostati. Viene attivato l'allarme, se l'allarme dei limiti  è attivo.

Modifica delle informazioni di allenamento visualizzate

Nelle visualizzazioni Exercise e Calories è possibile modificare i dati della riga superiore e personalizzare la visualizzazione premendo il pulsante ▲ senza rilasciare.



Attivazione dell'illuminazione del display

Premere il pulsante Light per illuminare il display per alcuni secondi.

Dopo aver illuminato il display una volta durante l'allenamento, viene visualizzato il simbolo del modo notte (☾). Il display si illumina automaticamente alla pressione di qualsiasi pulsante, così come quando si porta l'unità da polso vicino al logo Polar sul trasmettitore, fino all'interruzione della registrazione dell'allenamento.

Attivazione e disattivazione del blocco

Premere il pulsante Light senza rilasciare per bloccare o sbloccare tutti i pulsanti, ad eccezione del pulsante Light. Viene visualizzato **BUTTONS LOCKED** (Blocco pulsanti) o **BUTTONS UNLOCKED** (Sblocco pulsanti).

Sospensione dell'allenamento

È possibile sospendere la registrazione dell'allenamento, ad esempio quando ci si interrompe per bere o per altri motivi.

1. Premere il pulsante Back. Viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. La registrazione è stata sospesa (pausa). Il simbolo  viene sostituito dal simbolo .
2. Selezionare **CONTINUE** (Continua) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK per continuare a registrare l'allenamento.



Modifica delle impostazioni durante l'allenamento

È possibile modificare le impostazioni durante la registrazione dell'allenamento oppure sospendere la registrazione per modificare le impostazioni.

1. Per modificare le impostazioni senza sospendere la registrazione dell'allenamento, premere OK senza rilasciare. In alternativa, per sospendere la registrazione, premere il pulsante Back e selezionare **SETTINGS** (Impostazioni) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
2. Vengono visualizzate le opzioni **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC) e **HR VIEW** (Visualizzazione FC). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare Alarm, Limits o View. Premere OK.

HR alarm (Allarme FC): selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

HR limits (Limiti FC): se si utilizzano la OwnZone o i limiti di frequenza cardiaca automatici, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HARD** (Elevata), **MODERATE** (Moderata), **LIGHT** (Leggera) o **BASIC** (Di base). Premere OK. I limiti vengono visualizzati per alcuni secondi.

Se si utilizzano invece i limiti manuali, vengono visualizzati per alcuni secondi i limiti di frequenza cardiaca stabiliti.

HR view (Visualizzazione FC): selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Al termine delle modifiche, l'unità da polso torna nel modo di allenamento o nel modo di sospensione dell'allenamento.

Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

Nota: se non si preme alcun pulsante entro un minuto, l'unità da polso passa in modalità di allenamento o di sospensione allenamento.

Interruzione dell'allenamento e visualizzazione del riepilogo

1. Premere il pulsante Back. Viene visualizzata la frequenza cardiaca corrente. La registrazione dell'allenamento viene sospesa e viene visualizzato il simbolo .
2. Selezionare **EXIT** (Esci) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼ e premere OK.

Viene visualizzato il riepilogo dell'allenamento (**Summary**).



Durata dell'allenamento (hh.mm.ss)

Calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)

Vengono visualizzate alternativamente la frequenza cardiaca massima (max) e media (avg) della sessione di allenamento (bpm/%FC_{max})

3. Premere OK per accedere al menu Exercise (Allenamento) oppure premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- Se dopo aver sospeso la registrazione dell'allenamento e aver tolto il trasmettitore dal petto si dimentica di interrompere la misurazione della frequenza cardiaca, l'unità da polso torna automaticamente alla visualizzazione orologio dopo cinque minuti.
- Per informazioni sulla cura del trasmettitore dopo l'allenamento, fare riferimento al capitolo Cura e manutenzione, a pagina 75.



3.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

Nel menu Exercise Settings è possibile visualizzare e selezionare la sessione di allenamento e la frequenza cardiaca impostata.

Le impostazioni di allenamento sono riunite in serie di frequenze cardiache. Modificando le serie di frequenze cardiache non è necessario modificare le singole impostazioni quando si inizia l'allenamento. Per ulteriori informazioni su come modificare le serie di frequenze cardiache, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK.
2. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SETTINGS** (Impostazioni). Premere OK. Exercise e HR Set vengono visualizzati in alternanza con le impostazioni di allenamento correnti.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXERCISE** (Allenamento) o **HR SET** (Imposta FC). Premere OK.

Nota: se si è disattivato il programma è possibile modificare solo la serie di frequenze cardiache. Attivare il programma in Program Settings (fare riferimento a pagina 23).

Selezione dell'allenamento

5. Viene visualizzato il testo **Exercises**, con le sessioni di allenamento del programma, nell'ordine consigliato. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare una delle sessioni di allenamento del programma oppure selezionare l'allenamento manuale. Premere OK.
6. Selezionare l'allenamento scegliendo **SELECT** oppure visualizzare gli obiettivi della sessione scegliendo **VIEW**. Premere OK. Se si seleziona Select, l'allenamento viene impostato e l'unità da polso torna al menu Exercise. Nel menu View è possibile visualizzare le informazioni sull'allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼.

Selezione di una serie di frequenze cardiache

È possibile collegare ogni serie di frequenze cardiache a una sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni sulle serie di frequenze cardiache, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

5. Vengono visualizzate le opzioni **HR Set** e **OWNZONE, GENERAL** (Generale) e **SILENT** (Silenzioso). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scegliere una delle serie di frequenze cardiache. Premere OK.
6. Selezionare la serie di frequenze cardiache scegliendo **SELECT** oppure modificare la serie scegliendo **EDIT** con i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Se si seleziona Select, la serie di frequenze cardiache viene associata alla sessione di allenamento e l'unità da polso torna al menu Exercise Settings.

Se si seleziona Edit vengono visualizzate le opzioni **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC), **HR VIEW** (Visualizzazione FC) e **RENAME** (Rinomina). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare Alarm, Limits, View o Rename. Premere OK.

HR alarm (Allarme FC): selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

HR limits (Limiti FC): selezionare **OWNZONE, AUTOMATIC, MANUAL** o disattivare i limiti (**OFF**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

- Se si seleziona OwnZone o Automatic, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HARD** (Elevata), **MODERATE** (Moderata), **LIGHT** (Leggera) o **BASIC** (Di base). Premere OK. I limiti individuali di frequenza cardiaca vengono visualizzati per alcuni secondi.
- In alternativa, se si seleziona Manual, utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite superiore. Premere OK. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite inferiore. Premere OK.

HR view (Visualizzazione FC): selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.



General ▲
i.j.k.l.m.n.o

Rename (Rinomina): è possibile rinominare ogni serie di frequenze cardiache utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per cambiarla.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Premere OK senza rilasciare se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine delle modifiche, premere OK per tornare alla visualizzazione della serie di frequenze cardiache.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

3.4 OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar F11 consente di individuare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca aerobica in allenamento. Tali limiti, definiti OwnZone (OZ), possono essere individuati durante un periodo di riscaldamento di 1-5 minuti, durante il quale è possibile camminare o fare jogging. La OwnZone può anche essere individuata con altri modi di allenamento. L'allenamento deve sempre iniziare in modo graduale e leggero. È quindi possibile aumentare gradualmente l'intensità dell'attività fisica, in modo da aumentare la frequenza cardiaca. L'uso della OwnZone rende l'allenamento più semplice e piacevole, in quanto non sarà necessario eseguire calcoli o congetture per determinare l'intensità dell'allenamento.

È possibile utilizzare la OwnZone per modificare i livelli di allenamento del programma Polar Keeps U Fit, oppure per ottimizzare l'allenamento, rendendolo efficace e versatile. La funzione OwnZone prevede quattro livelli di intensità di allenamento, che è possibile impostare tramite il menu delle impostazioni OwnZone Light, Moderate, Hard e Basic. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

Il metodo OwnZone garantisce la versatilità dell'allenamento, in quanto si basa sulla misurazione dei cambiamenti della variabilità della frequenza cardiaca registrati durante il riscaldamento. Le variazioni della frequenza cardiaca riflettono i cambiamenti nella fisiologia corporea. Se la variabilità della frequenza cardiaca si riduce in modo troppo rapido o troppo lento oppure se la frequenza cardiaca supera i limiti di sicurezza durante la determinazione della OwnZone, l'unità da polso seleziona l'ultima OwnZone impostata. Se in precedenza non si è memorizzata alcuna OwnZone e non è possibile eseguire il rilevamento della OwnZone, vengono utilizzati livelli di frequenza cardiaca stabiliti in base all'età.

3.4.1 INDIVIDUAZIONE DEI LIMITI DI FREQUENZA CARDIACA DELLA OWNZONE

Prima di iniziare il processo di individuazione della OwnZone, verificare quanto segue:

- I dati relativi all'utente sono stati impostati correttamente.
- La funzione OwnZone è stata attivata. Ogni volta che si inizia a salvare i dati relativi all'allenamento e la funzione OwnZone è attivata, l'unità da polso avvia la ricerca della OwnZone. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazione della frequenza cardiaca, a pagina 63.

La OwnZone deve sempre essere ridefinita nei seguenti casi:

- Quando cambia l'ambiente o la modalità di allenamento.
- Quando le condizioni fisiche all'inizio dell'allenamento sono diverse da quelle abituali, ad esempio se si è sottoposti a stress o malati.
- Dopo aver modificato le impostazioni.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.

2. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento). Premere OK.

3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **START** (Avvio) e premere OK. Viene visualizzato **OwnZone**.

Se si desidera ignorare la determinazione della OwnZone e utilizzare la OwnZone individuata in precedenza, premere OK e passare al punto 5.

4. Viene avviata l'individuazione della OwnZone. Questo processo prevede cinque diverse fasi.

🕒 _____ Camminare lentamente per 1 minuto, mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm. Al termine di ogni fase si avvertirà un segnale acustico (se la funzione corrispondente è attivata) e il display verrà illuminato automaticamente (se l'illuminazione è stata attivata almeno una volta in precedenza).

🕒 ▶▶ _____ Camminare a passo normale per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10-20 bpm.

🕒 ▶▶▶ _____ Camminare a passo rapido per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10-20 bpm.

🕒 ▶▶▶▶ _____ Correre a passo lento per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10-20 bpm.

🕒 ▶▶▶▶▶ _____ Correre a ritmo sostenuto per 1 minuto.

5. Ad un certo punto, durante le fasi 1-5, verranno emessi due segnali acustici, ad indicare che la OwnZone è stata individuata.

Se la OwnZone viene individuata correttamente, vengono visualizzate le seguenti informazioni:



OwnZone Updated (OwnZone aggiornata)

I limiti di frequenza cardiaca della OwnZone sono visualizzati come battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (%FC_{max}), a seconda delle impostazioni.

Frequenza cardiaca corrente



Se l'individuazione della OwnZone non è stata eseguita correttamente, viene visualizzato il testo **OwnZone Limits**, insieme ai limiti di OwnZone determinati in precedenza (bpm/%FC_{max}). Se non si è individuata la OwnZone in precedenza, vengono utilizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.

È quindi possibile proseguire l'allenamento. Per ottimizzare gli effetti della sessione di allenamento, si consiglia di rispettare i limiti di frequenza cardiaca individuati.

4. MONITORAGGIO DEI PROGRESSI

Questo capitolo spiega come monitorare i progressi raggiunti con il Polar F11.

Utilizzando il diario elettronico è possibile confrontare i valori di allenamento raggiunti con gli obiettivi e verificare se si sta progredendo nel modo desiderato. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Diario, in questa pagina.

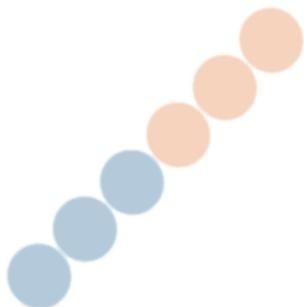
Il simbolo della busta  sul display ricorda di controllare il diario ogni settimana e di eseguire mensilmente il Fitness Test. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Monitoraggio settimanale e mensile, a pagina 41.

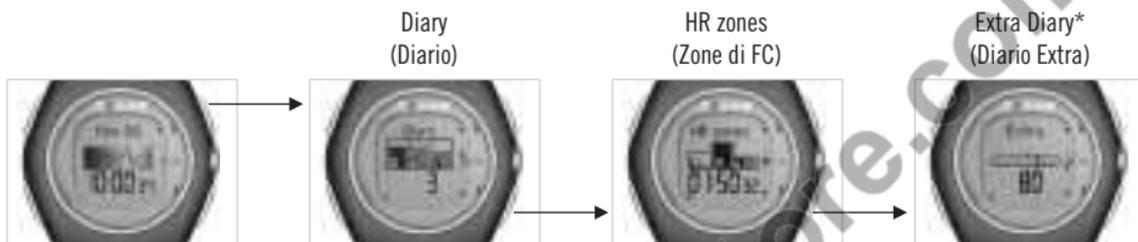
4.1 DIARIO

Questa sessione illustra come confrontare la durata e il totale dell'allenamento, le calorie e la durata di allenamento ai diversi livelli di intensità, nonché gli obiettivi personalizzati impostati con i valori raggiunti. In questo modo, è possibile avere sempre a disposizione informazioni affidabili sui progressi fatti, verificando l'approssimarsi degli obiettivi prefissati.

Il diario include informazioni di monitoraggio per la settimana corrente.

I dati sull'allenamento vengono salvati nei file del diario solo se la sessione di allenamento è durata un minimo di dieci minuti.





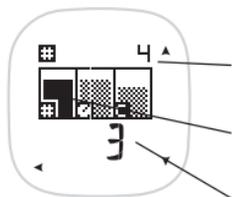
1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante ▲.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diari.
3. Premere OK per accedere alla visualizzazione. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere i valori.

Nota:

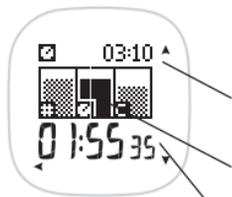
- Se non si è creato un programma o se si è disattivato, vengono visualizzati solo i valori raggiunti.
- Alla mezzanotte tra domenica e lunedì, l'unità da polso azzerava automaticamente il diario e le zone di frequenza cardiaca. Contemporaneamente, la settimana di diario precedente viene salvata nel file del diario.

*Il diario extra è disponibile dopo l'attivazione dell'opzione Diario Extra nel menu Settings.

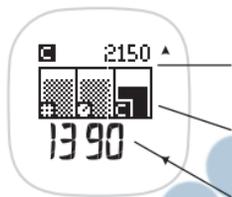
4.1.1 DIARIO (DIARY)



Exe.Count (exercise count, totale allenamento)
Obiettivo totale di allenamento settimanale
L'indicatore del totale di allenamento è evidenziato
I totali di allenamento raggiunti



☑ Exe.Time (exercise duration, durata dell'allenamento)
Obiettivo di durata dell'allenamento settimanale
L'indicatore della durata dell'allenamento è evidenziato
La durata totale di allenamento raggiunta



C Calories (Cal/kcal)
Obiettivo delle calorie di allenamento settimanali
L'indicatore delle calorie è evidenziato
Totale delle calorie bruciate durante l'allenamento

Premere Back per tornare alla visualizzazione del diario e premere il pulsante per passare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca. Premere OK.
In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

4.1.2 ZONE DI FREQUENZA CARDIACA (HR ZONES)



☑ Light (Leggera)
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità leggera
L'indicatore del livello di intensità è evidenziato
La durata di allenamento raggiunta in questo livello



☑ Moderate (Moderata)
Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità moderata
L'indicatore del livello di intensità è evidenziato
La durata di allenamento raggiunta in questo livello



Hard (Elevata)
 Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità elevato
 L'indicatore del livello di intensità è evidenziato
 La durata di allenamento raggiunta in questo livello

Premere Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca e premere il pulsante per passare alla visualizzazione Extra. Premere OK. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Modifica delle visualizzazioni di diario predefinite

Premere Back per tornare alla visualizzazione del diario o delle zone di frequenza cardiaca; il valore visualizzato in precedenza verrà impostato come valore predefinito.

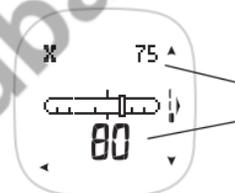


Alla successiva visualizzazione del diario o delle zone di frequenza cardiaca, verrà visualizzato il valore predefinito.
 Valore predefinito

4.1.3 DIARIO EXTRA

Il diario extra è disponibile dopo l'attivazione dell'opzione Extra Diary nel menu Settings.

Il diario extra consente di definire un obiettivo personalizzato, che può essere verificato a cadenza giornaliera o settimanale. L'obiettivo potrebbe essere il peso o un altro valore a scelta. Per impostare gli obiettivi e modificare la frequenza di aggiornamento, utilizzare il menu Settings. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni del diario, a pagina 67.



Il valore da raggiungere
 Il valore corrente

- Se si è selezionato l'azzeramento settimanale, il valore corrente verrà reimpostato automaticamente alla mezzanotte tra domenica e lunedì.
- Se si è selezionato l'azzeramento manuale, sarà possibile reimpostare il valore in qualsiasi momento.

Come aggiornare il valore del diario extra

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante ▲.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **Extra**. Premere OK.
3. Regolare il valore corrente utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio..

4.2 MONITORAGGIO SETTIMANALE E MENSILE

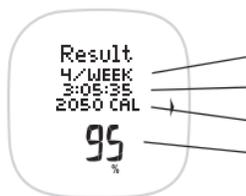
4.2.1 MONITORAGGIO SETTIMANALE

La funzione di monitoraggio settimanale esamina automaticamente i risultati raggiunti e ricorda di controllare l'allenamento della settimana precedente.

Il promemoria viene visualizzato alla mezzanotte tra domenica e lunedì.



1. Premere il pulsante ▲ per aprire il promemoria .
2. Viene visualizzato il testo **CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISES** (Verifica allenamenti settimanali in corso). Premere OK per controllare l'allenamento della settimana precedente oppure premere Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.



- Vengono visualizzati il testo **Result** (Risultato) e le seguenti informazioni:
- Totale dell'allenamento dell'ultima settimana
 - Durata complessiva dell'allenamento
 - Totale delle calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)
 - Percentuale dell'obiettivo settimanale raggiunta



Se si è raggiunto oltre il 75% dell'obiettivo delle calorie di allenamento vengono visualizzati alternativamente una coppa  e i risultati.

3. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio premere OK.

Nota: nella visualizzazione dell'orologio, la coppa resta come immagine alternativa per la settimana successiva. Per cambiare l'immagine, premere il pulsante ▲ senza rilasciare.

4.2.2 MONITORAGGIO MENSILE

L'unità da polso ricorda automaticamente di eseguire il Fitness Test il primo giorno del mese (se non è stato eseguito per un mese).

1. Premere il pulsante per aprire il promemoria .
2. Viene visualizzato il testo **TEST YOUR OWNINDEX** (Controllare OwnIndex). Premere OK per accedere al menu Fitness Test. Se non si desidera eseguire il Fitness Test, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio. Per ulteriori informazioni sul Fitness Test, fare riferimento alla sezione Polar Fitness Test - OwnIndex, a pagina 49.

5. CONTROLLO DELLE INFORMAZIONI SALVATE - FILE

Il menu File include le informazioni sulle sessioni di allenamento registrate. Il file dell'allenamento include informazioni sulle 12 sessioni di allenamento più recenti.

- Nel **file di allenamento** è possibile visualizzare informazioni di allenamento dettagliate sulle sessioni di allenamento della settimana corrente, quali durata dell'allenamento, calorie bruciate, frequenza cardiaca massima e minima e tempo di allenamento ai diversi livelli di intensità.
- Nel **file del diario** è possibile visualizzare i valori totali settimanali delle ultime 12 settimane.
- Nel **file dei totali** è possibile visualizzare i valori totali complessivi, il totale dell'allenamento, la durata e le calorie bruciate per molte sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento.

Quando il file è pieno, le informazioni meno recenti vengono sostituite da quelle più recenti. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il file al servizio Web Polar Fitness Trainer utilizzando i comandi File - Send. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Trasferimento dei dati, a pagina 74.



Premere OK

Premere

Premere

Premere

Exercises
(Allenamenti)

Totals
(Totali)

Diary
(Diario)

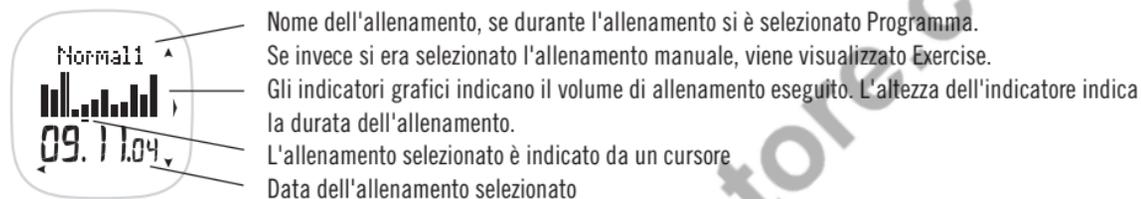
Send
(Invia)

1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXERCISES** (Allenamenti), **TOTALS** (Totali), **DIARY** (Diario) o **SEND** (Invia). Premere OK.

***Nota:** se viene visualizzato **Empty** (Vuoto), nel file non è stata memorizzata alcuna informazione sull'allenamento.*

5.1 FILE DI ALLENAMENTO

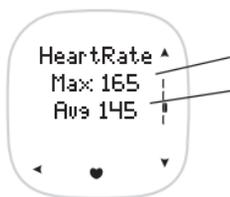
Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



Selezionare l'allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni seguenti.





Heart Rate (Frequenza cardiaca)

La frequenza cardiaca massima (Max) e media (Avg) in battiti al minuto si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima.



Zone di frequenza cardiaca

(visualizzate se durante l'allenamento si è selezionato Program) Premere OK per visualizzare gli obiettivi di durata dell'allenamento per i livelli di intensità Light, Moderate e Hard. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diversi livelli di intensità.



Obiettivo di durata dell'allenamento al livello di intensità selezionato L'indicatore del livello di intensità è evidenziato Durata dell'allenamento al livello indicato Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.



Tempo trascorso in zona (viene visualizzato se durante l'allenamento si è selezionato l'allenamento manuale e i limiti di frequenza cardiaca erano attivi)

Limiti della frequenza cardiaca Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca

Premere il pulsante Back per tornare al file di allenamento. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Eliminazione di un file

1. Se si desidera eliminare il file selezionato, premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare **DELETE FILE?** (Eliminare File?) nella visualizzazione Duration (Durata).
 2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.
 3. Se si seleziona Yes, l'unità da polso visualizza il testo **ARE YOU SURE?** (Confermare?). Se non si desidera eliminare la sessione di allenamento, selezionare **NO**. Selezionare **YES** per eliminare il file. Premere OK.
- Nota: i file eliminati non possono essere ripristinati.

5.2 FILE DEI TOTALI

Nel file dei totali è possibile visualizzare il totale complessivo dell'allenamento, la durata e le calorie bruciate per diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**.
Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOTALS** (Totali).
Premere OK.

Nota: se viene visualizzato **Empty** (Vuoto), nel file non è stata memorizzata nessuna informazione sull'allenamento.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni seguenti.



Total Exe.Count (exercise count, totale allenamento)
Data in cui il conteggio totale è stato azzerato l'ultima volta.
Totale complessivo dell'allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento.

Nota: quando si sono registrate 65.535 sessioni di allenamento, il totale complessivo dell'allenamento viene automaticamente azzerato.



Total Duration
Data in cui il conteggio totale della durata dell'allenamento è stata azzerata l'ultima volta.
Durata complessiva totale dell'allenamento, che include diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento del conteggio.

Nota: la durata totale dell'allenamento è visualizzata in ore e minuti, fino al raggiungimento di 99 ore e 59 minuti.

Successivamente, la durata cumulativa dell'allenamento è visualizzata in ore fino a raggiungere 9999 ore, quando il valore viene azzerato automaticamente.



Total Calories
Data in cui le calorie cumulative totali sono state azzerate l'ultima volta.
Calorie complessive bruciate nel corso di diverse sessioni di allenamento, a partire dall'ultimo azzeramento del conteggio.

Nota: quando il conteggio delle calorie complessive bruciate raggiunge le 999.999 Cal/kcal, il valore viene automaticamente azzerato.

Azzeramento dei contatori totali



1. Viene visualizzato il testo **Reset Total Counters?** (Reimpostare contatori totali?). Premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALL** (reimposta tutti i contatori totali), **EXE.COUNT** (conteggio totale), **DURATION** (durata totale) o **CALORIES** (Cal/kcal totali). Premere OK.
3. Viene visualizzato il testo **ARE YOU SURE?** (Confermare?). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

5.3 FILE DEL DIARIO

Le informazioni salvate automaticamente ogni settimana nel diario sono disponibili nel file del diario. Il file del diario include informazioni sulle ultime 12 settimane. Quando il file del diario è pieno, i nuovi dati sostituiscono i dati meno recenti. La settimana del diario viene salvata nel file del diario alla mezzanotte della domenica. Contemporaneamente viene reimpostato il diario corrente.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DIARY** (Diario). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXE.COUNT** (totale allenamento), **EXE.TIME** (durata allenamento), **CALORIES**, **HR ZONES** (Zone di FC) o **EXTRA**. Premere OK.

*Nota: se viene visualizzato **Empty** (Vuoto), nel file non è stata memorizzata alcuna informazione sull'allenamento.*

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni salvate. L'indicatore nero si sposta in base alla settimana. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione del diario.



Exe.Count (exercise count, totale allenamento)

L'ultimo giorno della settimana selezionata (domenica)

Totale complessivo dell'allenamento



Exe.Time (exercise duration, durata dell'allenamento)

L'ultimo giorno della settimana selezionata

Durata complessiva dell'allenamento (hh.mm.ss)



Calories

L'ultimo giorno della settimana selezionata

Calorie complessive dell'allenamento (Cal/kcal)



HR Zones

L'ultimo giorno della settimana selezionata

Durata complessiva dell'allenamento al livello di intensità Moderate

Premere OK per visualizzare la durata dell'allenamento ai diversi livelli di intensità.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per spostarsi tra i diversi livelli di intensità. Premere il pulsante Back per tornare alla visualizzazione delle zone di frequenza cardiaca.



Extra

L'ultimo giorno della settimana selezionata

Valore esatto immesso nella settimana selezionata

Nota: Il diario extra è disponibile solo dopo l'attivazione della visualizzazione diario nel menu Settings. Se si seleziona l'azzeramento manuale del diario extra, i valori non vengono salvati nel file di diario.

6. POLAR FITNESS TEST - OWNINDEX

OwnIndex è il risultato del Polar Fitness Test che consente di ottenere una stima della prestazione aerobica in modo semplice, sicuro e rapido. Il valore OwnIndex si basa su diversi fattori: frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca a riposo, sesso, altezza, peso e auto-valutazione del livello di allenamento. OwnIndex è un valore comparabile al massimo consumo di ossigeno, VO_{2max} (ml/kg/min), un indice comunemente usato per valutare la prestazione aerobica.

Per prestazione aerobica (cardiovascolare) 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, riduce il rischio di malattie cardiovascolari, ictus e ipertensione. Per migliorare il livello delle prestazioni aerobiche occorre allenarsi in modo regolare per almeno 6 settimane, un lasso di tempo che consente di osservare una variazione significativa dell'OwnIndex. Un individuo meno in forma può osservare progressi ancora più rapidi, mentre per chi possiede già una buona forma fisica è necessario più tempo.

Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni aerobiche sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari, come camminata, corsa, ciclismo, canottaggio, nuoto, pattinaggio e sci di fondo.

Per individuare il proprio livello di forma fisica, si può iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane, in modo da definire un valore di base. Successivamente, sarà sufficiente ripetere il test una o due volte al mese, per verificare i progressi effettuati.

Il Polar Fitness Test può essere eseguito da adulti sani.

6.1 ESECUZIONE DEL FITNESS TEST

Nota: prima di eseguire il Polar Fitness Test è necessario immettere i dati personali e specificare il livello di attività fisica a lungo termine in User Settings (vedere a pagina 68) e indossare il trasmettitore (vedere a pagina 12).

L'esecuzione del test richiede 3-5 minuti.

Per ottenere risultati attendibili, devono essere presenti i seguenti requisiti di base:

- 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.
- Se il test viene ripetuto, deve essere condotto sempre nello stesso posto, alla stessa ora del giorno e nello stesso ambiente.
- È necessario essere calmi e rilassati.
- Non consumare un pasto abbondante né fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.
- **Rimanere sdraiati e rilassati** per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Test**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TEST**. Premere OK.





Il test viene avviato; vengono visualizzati **Fitness Test** e la frequenza cardiaca. L'aumento del numero delle frecce indica che il test è in esecuzione. Restare rilassati. Tenere le braccia distese lungo i fianchi, non muoversi e non parlare con altre persone.

Nota:

- Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in **User Settings**, viene visualizzato **Activity**. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOP, HIGH, MODERATE** o **LOW**. Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, vedere a pagina 69.
- Se mancano alcune delle impostazioni utente, viene visualizzato il testo **USER SETTINGS MISSING** (Impostazioni utente mancanti). Premere OK per completare le impostazioni. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione **Impostazioni utente**, a pagina 68.
- È possibile annullare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante **Back**. Il testo **Fitness Test Failed** (Fitness Test non riuscito) viene visualizzato per alcuni secondi. Il valore **OwnIndex** più recente non viene sostituito.
- Se l'unità da polso non riesce a rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non viene eseguito correttamente. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto.

Al termine del test vengono visualizzate le seguenti informazioni:



- OwnIndex corrente (VO_{2max}, ml/kg/min)
- Classificazione di forma fisica (per ulteriori informazioni, vedere la sezione **Livelli di forma fisica**, a pagina 53)
- La data del test

4. Premere OK. Viene visualizzato il testo **UPDATE USER SET?**
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** o **NO**. Premere OK. Selezionare **No** solo se si è misurato il proprio valore VO_{2max} in laboratorio e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica (vedere a pagina 53) rispetto al risultato **OwnIndex**. In questo caso, il valore **OwnIndex** viene salvato solo nel **Fitness Test Trend**. Se si seleziona **Yes**, il valore **OwnIndex** viene salvato invece sia nel **Fitness Test Trend** che nelle impostazioni utente.
6. Per proseguire, visualizzare il **Fitness Test Trend** (passaggio 3, pagina 52) oppure premere il pulsante **Back** senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

6.2 FITNESS TEST TREND

Il Fitness Test Trend contiene i risultati OwnIndex. Nel Fitness Test Trend è possibile visualizzare gli ultimi 47 risultati OwnIndex. Quando la visualizzazione del trend è piena, il nuovo risultato OwnIndex sostituisce il meno recente. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il Fitness Test Trend al servizio Web Polar Fitness Trainer utilizzando il menu Test Send. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Trasferimento dei dati, a pagina 74.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Test**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TREND**. Premere OK.

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per visualizzare i valori del test.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio oppure continuare dalla sezione successiva, Eliminazione del valore OwnIndex.

Eliminazione del valore OwnIndex

1. Premere il pulsante Light senza rilasciare per iniziare ad eliminare il valore selezionato.
2. Viene visualizzato il testo **DELETE VALUE?** (Eliminare valore?) Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**.
3. Premere OK. L'unità da polso torna alla visualizzazione del Fitness Test Trend.

6.2.1 LIVELLI DI FORMA FISICA

Il valore di OwnIndex ottenuto attraverso il Polar Fitness Test è significativo soprattutto se si confrontano i singoli valori e le loro variazioni. OwnIndex può inoltre essere interpretato in base al sesso e all'età del soggetto. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella, per confrontare il proprio livello attuale di prestazioni cardiovascolari con quello di persone della stessa età e dello stesso sesso.

	1	2	3	4	5	6	7	
ANNI	VERY LOW (Molto scarso)	LOW (Scarso)	FAIR (Sufficiente)	MODERATE (Medio)	GOOD (Buono)	VERY GOOD (Molto buono)	ELITE (Eccellente)	
UOMINI	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	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	

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in sette paesi europei. Riferimento: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

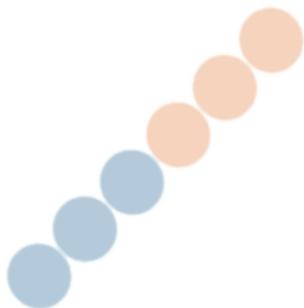
7. AGGIORNAMENTO DEL PROGRAMMA

Vi sono due modi per modificare il programma: modificare le sessioni di allenamento del programma corrente o creare un nuovo programma.

Se fin dall'inizio si ritiene che alcune delle sessioni di allenamento siano troppo difficili o troppo semplici, è possibile modificare gli obiettivi delle sessioni di allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Visualizzazione e modifica del programma, a pagina 17.

È possibile creare un nuovo programma se:

- si è portato a termine il programma come pianificato e si è raggiunto almeno il successivo livello di forma fisica (vedere a pagina 53)
- il programma creato non consente di migliorare la forma fisica
- il programma creato sembra troppo difficile o troppo facile
- vi sono problemi nello svolgere il programma o la situazione è cambiata. (ad esempio, è possibile dedicare più tempo all'allenamento e si desidera migliorare la propria forma fisica invece di limitarsi al mantenimento).



8. IMPOSTAZIONI

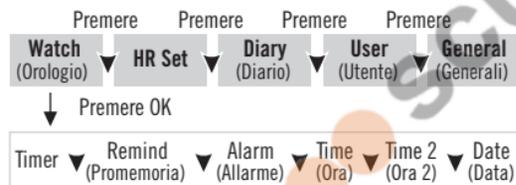
Nel menu delle impostazioni (Settings) è possibile visualizzare e modificare i dati impostati in precedenza, quali l'ora e la data, oppure impostare dati quali i limiti della frequenza cardiaca, il volume e l'allarme.

8.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO

L'ora e la data possono essere visualizzate in due modi diversi. È possibile selezionare la modalità desiderata durante l'impostazione del formato delle ore: 12 h (data: mese, giorno, anno) o 24 h (data: giorno, mese, anno).



← Premere OK



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **WATCH** (Orologio). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TIMER** (Timer), **REMIND** (Promemoria), **ALARM** (Allarme), **TIME** (Ora), **TIME 2** (Ora 2) o **DATE** (Data). Premere OK per accedere alle impostazioni desiderate.

Nota:

- In qualsiasi menu, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.
- Per accedere alle impostazioni dell'orologio è anche possibile premere il pulsante Back senza rilasciare nella visualizzazione dell'orologio.
- Per ignorare l'impostazione di data e ora e accettare i valori correnti, premere il pulsante OK senza rilasciare.

8.1.1 IMPOSTAZIONE DEL TIMER

È possibile impostare il timer del conto alla rovescia in modo che dopo un tempo predefinito venga attivato un segnale acustico.

- Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK. Il timer del conto alla rovescia viene attivato e viene visualizzato **Timer**.

Mentre il timer è attivo, è possibile riavviarlo premendo OK senza rilasciare oppure interromperlo premendo il pulsante Back. Per cambiare la visualizzazione del display, premere il pulsante ▲ senza rilasciare. Il timer continua ad essere attivo anche se non è visualizzato sul display.

Disattivazione dell'allarme del timer 🔔

Quando l'opzione **Timer** lampeggia sul display e viene attivato l'allarme, premere il pulsante Back per tacitarlo. Quando l'allarme viene arrestato, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- L'allarme del timer viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu Exercise. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme del timer.
- Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.

8.1.2 IMPOSTAZIONI DEL PROMEMORIA

È possibile impostare sette diversi promemoria per ricordarsi di eventi importanti o di allenarsi a una determinata ora.

È possibile modificare testo del promemoria, data, ora, allarme e intervallo di ripetizione, oltre a collegare una sessione di allenamento a un promemoria.

Aggiunta di un promemoria

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **WATCH** (Orologio). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **REMIN** (Promemoria). Premere OK.
5. Se non si è ancora impostato un promemoria, viene visualizzato il testo **ADD**. Premere OK per impostare il primo promemoria. Una volta impostato, il promemoria viene aggiunto all'elenco. Scegliere il promemoria per modificarlo.

Reminder Date (Data):

6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il mese (**mm**) o il giorno (**dd**). Premere OK.
7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il giorno (**dd**) o il mese (**mm**). Premere OK.
8. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**yy**). Premere OK.

Reminder Time (Ora):

9. Se si utilizza la modalità a 12 ore: selezionare **AM** o **PM** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
10. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare le **ore**. Premere OK.
11. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare i **minuti**. Premere OK.

Alarm (Allarme):

12. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un allarme per promemoria. A seconda della selezione, l'allarme viene attivato al momento del promemoria (**ON TIME**) oppure con un anticipo di un giorno (**1 DAY**), un'ora (**1 HOUR**), 30 minuti (**30 MIN**), o 10 minuti (**10 MIN**). Premere OK.

Repeat (Ripetizione):

13. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un tempo di ripetizione. Il promemoria verrà attivato alla stessa ora con cadenza annuale (**YEARLY**), mensile (**MONTHLY**), settimanale (**WEEKLY**), giornaliera (**DAILY**) o oraria (**HOURLY**). È anche possibile impostare il promemoria in modo che venga attivato una sola volta (**ONCE**) o disattivarlo (**OFF**). Premere OK.

Nota: se si disattiva il promemoria, è possibile riattivarlo in seguito selezionando il tempo di ripetizione.

Exercise (Allenamento):

14. Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare un allenamento da associare al promemoria oppure selezionare l'opzione **NONE** se non si desidera associare il promemoria a una sessione. Premere OK.

Nota: se non si è creato un programma, non è possibile associare una sessione di allenamento al promemoria e sarà disponibile solo l'opzione NONE.

Modifica del testo del promemoria:



È possibile rinominare i promemoria utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per cambiarla.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Premere OK senza rilasciare se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine, premere OK. Verrà visualizzato nuovamente il menu di selezione dei promemoria.

È possibile passare alle istruzioni della sezione Visualizzazione e modifica dei promemoria oppure premere Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Visualizzazione e modifica dei promemoria

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **WATCH** (Orologio). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **REMIN** (Promemoria). Premere OK.

Selezionare il promemoria desiderato utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

Testo del
promemoria

Ora del
promemoria

Data del
promemoria



Nome dell'allenamento (se il promemoria è stato associato a una sessione di allenamento)

Allarme del promemoria

5. Premere OK per modificare il promemoria.

In alternativa, premere Back per tornare al menu di selezione dei promemoria.

In alternativa, visualizzare gli altri promemoria premendo i pulsanti ▲ / ▼ senza rilasciare.

6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXERCISE** (Allenamento), **TIME** (Ora), **ALARM** (Allarme), **DATE** (Data), **REPEAT** (Ripetizione) o **TEXT** (Testo) per la modifica oppure scegliere **DELETE** (Elimina) per eliminare il promemoria. Premere OK.

7. Modificare il valore selezionato come indicato nella sezione Aggiunta di un promemoria, a pagina 57.
In alternativa, se si seleziona Delete, l'unità da polso visualizza il testo **DELETE REMINDER?** (Eliminare promemoria?)
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK. Nota: i promemoria eliminati non possono essere ripristinati.

Disattivazione dell'allarme del promemoria

Quando vengono visualizzati il testo **SNOOZE?** e i dati relativi al promemoria e viene attivato l'allarme, premere il pulsante Light per tacitare l'allarme. Il testo del promemoria resta visualizzato. Premere il pulsante Back per chiudere la visualizzazione del promemoria. Quando si chiude questa visualizzazione, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Per disattivare l'allarme temporaneamente (10 minuti) e avviare il timer del conto alla rovescia, premere il pulsante OK. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio. Per cambiare la visualizzazione del display, premere il pulsante senza rilasciare.

Nota:

- L'allarme del promemoria viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu Exercise. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme del promemoria.
- Può essere attivato un solo allarme alla volta. Se due o più promemoria hanno la stessa data e ora, l'allarme verrà attivato per il primo promemoria impostato.
- Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.

8.1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ALLARME

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **WATCH** (Orologio). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ALARM** (Allarme). Premere OK.

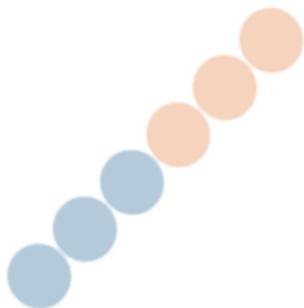
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare le opzioni di allarme **DAILY** (quotidiano) **MON-FRI** (LUN-VEN) o **OFF** (disattivato). Premere OK.
Se si disattiva l'allarme, premere OK e proseguire con l'impostazione seguente.
Se si utilizza la modalità a 12 ore: selezionare **AM** o **PM** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Disattivazione dell'allarme

Quando viene visualizzato il testo **SNOOZE?**, viene attivato l'allarme e l'illuminazione inizia a lampeggiare, premere il pulsante Back per tacitare l'allarme. Quando l'allarme viene arrestato, il display si illumina automaticamente e l'unità da polso mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio. Per disattivare l'allarme temporaneamente (10 minuti) e avviare il timer del conto alla rovescia, premere il pulsante OK o ▲ / ▼. Se non viene disattivato, l'allarme suona per un minuto, quindi l'unità da polso torna nella visualizzazione dell'orologio.

Nota:

- L'allarme viene attivato in tutti i menu ad eccezione del menu *Exercise*. Quando l'allarme viene attivato mentre è visualizzato un altro menu, l'unità da polso passa alla visualizzazione dell'allarme.
- Se i pulsanti sono bloccati e viene attivato l'allarme, i pulsanti riprendono a funzionare normalmente.



8.1.4 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3, a pagina 60.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TIME**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la modalità **12 H** o **24 H**. Premere OK.
Se si seleziona la modalità 12 h, occorre selezionare **AM** o **PM**, utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
7. Impostare i **minuti** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

8.1.5 IMPOSTAZIONE DELL'ORA 2

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3, a pagina 60.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TIME2**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la differenza di ora (hh.mm). L'ora cambia in incrementi di 30 minuti.
Premere OK.

***Nota:** premendo il pulsante senza rilasciare è possibile modificare il fuso orario nella visualizzazione dell'orologio.*

8.1.6 IMPOSTAZIONE DELLA DATA

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3, a pagina 60.

4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DATE**. Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il mese (**mm**) o il giorno (**dd**). Premere OK.
6. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare il giorno (**dd**) o il mese (**mm**). Premere OK.
7. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare l'anno (**yy**). Premere OK.

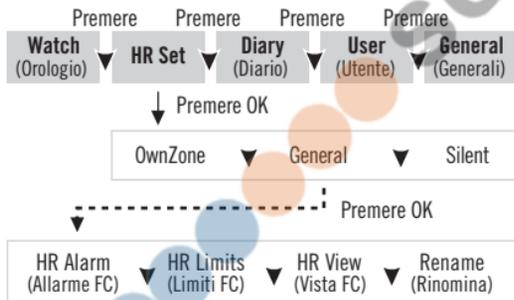
Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

8.2 IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Nel menu HR (Heart Rate) Set è possibile modificare le impostazioni utilizzate durante le sessioni di allenamento. Le impostazioni di allenamento, i limiti di frequenza cardiaca, le impostazioni degli allarmi e il modo di visualizzazione sono definiti insieme in serie di frequenze cardiache. Il menu HR Sets consente di utilizzare facilmente le impostazioni di allenamento desiderate senza dover impostare ogni parametro separatamente.



Premere OK



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HR SET**. Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare la serie di frequenze cardiache desiderata: **OWNZONE**, **GENERAL** (Generale) o **SILENT** (Silenzioso). Premere OK.
5. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC), **HR VIEW** (Visualizzazione FC) o **RENAME** (Rinomina) per la serie di frequenze cardiache. Premere OK.

Impostazioni predefinite delle serie di frequenze cardiache:

Nome	Limiti FC	Allarme FC	Visualizzazione
OwnZone	OwnZone	Vol 2	FC
General	Automatico	Vol 2	FC
Silent	Automatico	Off	FC

Ad esempio, è possibile utilizzare la serie di frequenze cardiache OwnZone, quando ci si allena all'aria aperta, se si desidera allenarsi in base ai limiti di frequenza cardiaca determinati dalla OwnZone. L'opzione General è indicata per allenarsi all'aperto senza utilizzare la OwnZone. La serie Silent è invece adatta per evitare di infastidire altre persone con i segnali acustici durante una sessione di aerobica.

1. Impostazione del volume dell'allarme di frequenza cardiaca

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o **OFF** (disattivato). Premere OK.

2. Impostazione dei limiti di frequenza cardiaca

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **OWNZONE**, **AUTOMATIC**, **MANUAL** o **OFF**. Premere OK.

OWNZONE: Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare i limiti **HARD** (Elevata), **MODERATE** (Moderata), **LIGHT** (Leggera) o **BASIC** (Di base) per la OwnZone. Premere OK. L'unità da polso visualizza i limiti di OwnZone individuati precedentemente nella zona selezionata. Se non si è individuata la OwnZone, vengono visualizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età. Questi limiti vengono utilizzati anche se la successiva individuazione della OwnZone non può essere eseguita correttamente.

Premere OK per tornare alla visualizzazione delle serie di frequenze cardiache.

Per ulteriori informazioni su come individuare i limiti della OwnZone, fare riferimento alla sezione OwnZone a pagina 34.

AUTOMATIC: Limiti di frequenza cardiaca calcolati automaticamente in base all'età.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HARD** (Elevata), **MODERATE** (Moderata), **LIGHT** (Leggera) o **BASIC** (Di base). Premere OK. I limiti di frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla base della data di nascita immessa nell'unità da polso.

Premere OK per tornare alla visualizzazione delle serie di frequenze cardiache.

Limiti	Allenamento
HARD (Elevata)	Il livello di intensità elevato (80-90% FC _{max}) è riservato a periodi di allenamento relativamente brevi ad alta intensità. Allenarsi a questo livello di intensità provoca respiro pesante, affaticamento muscolare e spossatezza; aumenta inoltre la capacità di prestazione massima.
MODERATE (Moderata)	Allenarsi con un livello di intensità moderato (70-80% FC _{max}) è particolarmente efficace per migliorare le prestazioni aerobiche. Questo livello è consigliato per chi si allena in modo regolare.
LIGHT (Leggera)	Allenarsi a un livello di intensità leggero (60-70% FC _{max}) consente di migliorare forma fisica e salute. Migliora inoltre la resistenza di base e consente il recupero dopo un allenamento più intenso.
BASIC (Di base)	Limiti di frequenza cardiaca per l'allenamento di base (65-85% FC _{max}). Questo livello di intensità è indicato per un allenamento di tipo aerobico.

MANUAL: Invece di determinare la target zone in base ai limiti automatici o alla OwnZone, è possibile individuare tali limiti manualmente utilizzando la formula dell'età.

La target zone è l'intervallo tra i limiti di frequenza cardiaca inferiori e superiori, espressi come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC_{max}) o come battiti al minuto (bpm). FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo. L'unità da polso calcola il valore FC_{max} in base all'età: frequenza cardiaca massima = 220-età. Per una misurazione più accurata della frequenza cardiaca massima (FC_{max}), è opportuno recarsi dal medico di fiducia o da un fisiologo per sottoporsi a una prova da sforzo.

L'unità da polso visualizza i limiti di frequenza cardiaca individuati precedentemente. In alternativa, se non si sono individuati i limiti manualmente in precedenza, vengono visualizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite **superiore**. Premere OK.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il limite **inferiore**. Premere OK.

OFF: La funzione viene disattivata e non vi sono limiti di frequenza cardiaca stabiliti durante la sessione di allenamento.

La tabella che segue riporta le target zone della frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) stimati in base all'età (con intervalli di 5 anni). È possibile calcolare il proprio valore FC_{max} , annotare i limiti di frequenza cardiaca individuali e selezionare quelli adatti al proprio allenamento.

Età	FC_{max} (220-età)	Intensità Leggera* 60-70% di FC_{max}	Intensità Moderata 70-80% di FC_{max}	Intensità Elevata 80-90% di FC_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

**La definizione di Polar di intensità dei limiti di frequenza cardiaca individuali è mutuata dalle raccomandazioni delle autorità scientifiche internazionali sull'allenamento, secondo cui l'intensità leggera può essere inferiore del 60% della frequenza cardiaca massima.*

3. Impostazione della visualizzazione della frequenza cardiaca

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima).
Premere OK.



4. Modifica del nome della serie di frequenze cardiache

È possibile rinominare ogni serie di frequenze cardiache utilizzando un nome composto da otto caratteri. I caratteri disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / () * + . : ?

- La lettera che può essere modificata è sottolineata e lampeggiante. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per cambiarla.
- Premere OK per accettare la lettera selezionata.
- Premere Back per passare a una lettera impostata in precedenza.
- Premere OK senza rilasciare se non si desidera modificare le altre lettere.
- Al termine delle modifiche, premere OK per tornare alla visualizzazione della serie di frequenze cardiache.

8.3 IMPOSTAZIONI DEL DIARIO

Nelle impostazioni del diario è possibile modificare le impostazioni del diario extra.

Il diario extra consente di monitorare un valore personalizzato, ad esempio, il peso o un altro valore a scelta.

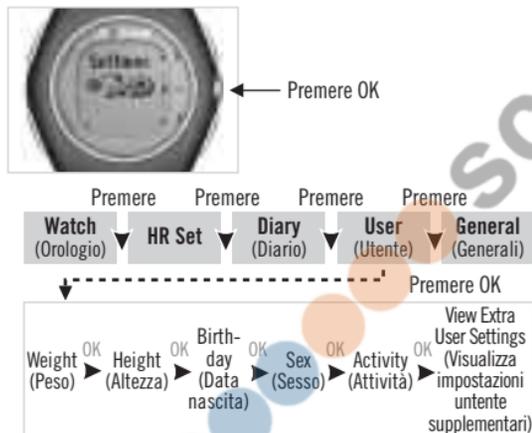
1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DIARY** (Diario). Premere OK.
4. **Extra View** (Visualizzazione extra): utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per attivare o disattivare la visualizzazione extra (**ON** o **OFF**). Premere OK.

Se si seleziona Off, la visualizzazione extra non sarà disponibile nel diario (ignorare i passaggi 5-7).

- Increase:** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la precisione del valore da definire (1, 0,5 o 0,1). Il livello di precisione impostato verrà utilizzato per l'aggiornamento del valore del diario extra. Premere OK.
- Target (Obiettivo):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il valore che si desidera raggiungere. Premere OK.
- Reset (Azzeramento):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza con cui si desidera azzerare automaticamente il valore sull'unità da polso. Selezionare **WEEKLY** per reimpostare automaticamente il valore ogni settimana. Selezionare **MANUAL** per reimpostare il valore manualmente. Premere OK.
- Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

8.4 IMPOSTAZIONI UTENTE

Nel menu User Settings è possibile modificare i dati personali, il peso, l'altezza, la data di nascita, il sesso, il livello di attività e le impostazioni extra.



- Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
- Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **USER** (Utente). Premere OK.
- Weight** (Peso): regolare il peso utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Height** (Altezza): regolare l'altezza utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
- Birthday** (Data di nascita): impostare il valore del mese (**mm**) o del giorno (**dd**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.

Nota: per ignorare l'impostazione della data di nascita e accettare il valore corrente, premere OK senza rilasciare.

7. Impostare il valore del giorno (**dd**) o del mese (**mm**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
8. Impostare il valore dell'anno (**yy**) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
9. **Sex** (Sesso): selezionare **MALE** (uomo) o **FEMALE** (donna) utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
10. **Activity** (Attività): impostare il livello di attività fisica a lungo termine utilizzando i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **TOP** (Agonistica), **HIGH** (Intensa), **MODERATE** (Moderata) o **LOW** (Scarsa). Premere OK.
Non modificare il livello di attività se le normali abitudini di allenamento sono state cambiate negli ultimi tre mesi.

Descrizione del livello di attività	
TOP (Agonistica)	Si svolge un allenamento pesante un minimo di cinque volte a settimana. Ad esempio, ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a fini competitivi.
HIGH (Intensa)	L'allenamento fa parte integrante della propria vita. Ci si allena regolarmente a un livello di intensità elevato un minimo di tre volte la settimana. L'intensità dell'allenamento è tale da provocare sudorazione e mancanza di respiro. Ad esempio, si corre per 16 km la settimana oppure si dedicano più di 1,5-2 ore a un'attività fisica analoga.
MODERATE (Moderata)	Si partecipa regolarmente ad attività sportive di tipo ricreativo. Ad esempio, si corre per 8 km la settimana oppure si dedicano 30-60 minuti la settimana a un'attività fisica analoga o si svolge un'attività lavorativa che prevede un'attività fisica moderata.
LOW (Scarsa)	L'allenamento non è parte integrante del proprio stile di vita. Si cammina solo per piacere o ci si allena occasionalmente a un livello tale da causare respirazione pesante o sudorazione.

11. **View Extra User Settings** (Visualizza impostazioni utente supplementari): si consiglia di modificare le impostazioni seguenti (FC_{max} , HR_{sit} , VO_{2max}) solo se si conoscono i corrispondenti **valori misurati in laboratorio**. Premere OK per accedere a Extra User Settings. In alternativa, premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

12. **Frequenza cardiaca massima (FC_{max})**: utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca massima. Premere OK.

FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Per individuare il proprio valore FC_{max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Il valore FC_{max} è utile per determinare l'intensità dell'allenamento e per la stima del consumo energetico.

13. **Frequenza cardiaca in posizione seduta (HR_{sit})**: utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca in posizione seduta. Premere OK.

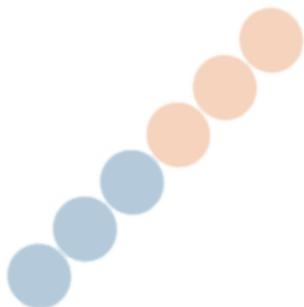
HR_{sit} dovrebbe essere la frequenza cardiaca tipica a riposo (in posizione seduta). Il valore HR_{sit} viene utilizzato per la stima del consumo energetico. Per determinare facilmente il valore HR_{sit} , sedersi e indossare il trasmettitore e l'unità da polso. Avviare la misurazione per visualizzare il valore di frequenza cardiaca sul display. Dopo 2 o 3 minuti, osservare l'unità da polso. Il valore visualizzato è la frequenza cardiaca a riposo (HR_{sit}). Per calcolare il valore HR_{sit} in modo più preciso, indossare il Cardiofrequenzimetro Polar nel corso di una giornata standard. Di quando in quando, quando ci si trova in posizione seduta a riposo per 2-3 minuti, è necessario annotare il valore della frequenza cardiaca. A sera occorrerà quindi calcolare una media di tutti i valori annotati.

14. **Massimo consumo di ossigeno (VO_{2max} , ml/kg/min):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il valore del massimo consumo di ossigeno. Premere OK.

VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte del corpo durante uno sforzo massimo, definita anche potenza aerobica o assunzione/consumo massimo di ossigeno. VO_{2max} è un valore utilizzato comunemente per stabilire il livello di prestazioni aerobiche (cardiovascolari). Per individuare il proprio valore VO_{2max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Per prestazione aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta e utilizza l'ossigeno all'interno del corpo. Il valore VO_{2max} viene utilizzato per la stima del consumo energetico.

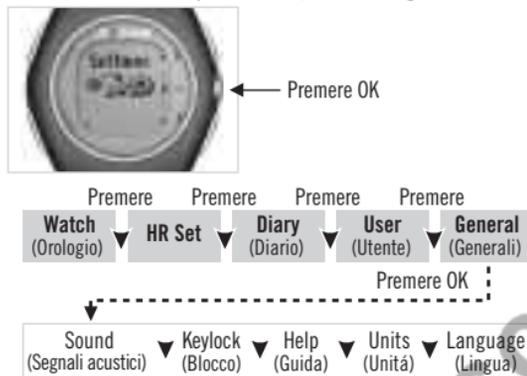
Nota:

- Il valore VO_{2max} è utilizzato per la creazione del programma Polar Keeps U Fit. Se non si conosce questo valore, è possibile individuare un valore analogo, il valore OwnIndex, eseguendo il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Polar Fitness Test - OwnIndex, a pagina 49.
- Se si sono modificate per errore le impostazioni Extra User Settings, è possibile ripristinare le impostazioni predefinite premendo il pulsante Light senza rilasciare. Viene visualizzato **RESTORE DEFAULT?** (Ripristinare valori predefiniti?). Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**. Premere OK.



8.5 IMPOSTAZIONI GENERALI

Nel menu General Settings è possibile modificare le impostazioni generali per l'unità da polso. Tra le impostazioni generali vi sono le impostazioni di volume, blocco, informazioni per l'utente, unità e lingua.



1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **Settings** (Impostazioni). Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **GENERAL** (Generali). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **SOUND** (Segnali acustici), **KEYLOCK** (Blocco), **HELP** (Guida), **UNITS** (Unità) o **LANGUAGE** (Lingua). Premere OK.

1. Volume dei segnali acustici (Sound)

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o **OFF** (disattivazione). Premere OK.

La modifica delle impostazioni (Vol 2 o Vol 1) non ha effetto per i seguenti segnali acustici dell'unità da polso: allarme della frequenza cardiaca, allarme di promemoria, orologio e timer.

Se si disattivano i segnali acustici, il pulsante e i segnali acustici relativi alle attività vengono disattivati. I segnali acustici di allarme possono essere attivati o disattivati nelle impostazioni dell'orologio (fare riferimento a pagina 55). Gli allarmi dei limiti di frequenza cardiaca possono essere attivati o disattivati tramite il menu Exercise Settings e durante la sessione di allenamento.

2. Impostazioni di blocco dei pulsanti (🔒 Keylock)

Il blocco dei pulsanti può essere attivato nella visualizzazione dell'orologio e durante la registrazione dell'allenamento.

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **MANUAL** o **AUTOMATIC**. Premere OK.

Automatic Se non si preme alcun pulsante entro un minuto, l'unità da polso blocca automaticamente tutti i pulsanti (ad eccezione del pulsante Light). Per disattivare il blocco dei pulsanti è possibile premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare il testo **BUTTONS UNLOCKED**.

Manual Per attivare o disattivare il blocco dei pulsanti è possibile premere il pulsante Light senza rilasciare fino a visualizzare o nascondere il testo.

3. Impostazioni della Guida (Help)

Se si attiva la funzione della Guida vengono visualizzate informazioni testuali nei modi di diario e allenamento.

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4, a pagina 72.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per attivare o disattivare le informazioni della Guida (**ON** o **OFF**). Premere OK.

4. Impostazione delle unità di misura (Units)

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4, a pagina 72.

Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **KG/CM** o **LB/FT**. Premere OK.

	lb/ft	kg/cm
Peso	Libbre	Chilogrammi
Altezza	Piedi/pollici	Centimetri
Calorie	Cal	Kcal

5. Impostazione della lingua (Language)

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4, a pagina 72.

Premere i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **ENGLISH**, **DEUTSCH**, **ESPAÑOL** o **FRAÇAIS**. Premere OK.

Viene visualizzato il testo **ARE YOU SURE?** (Confermare).

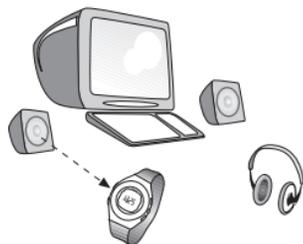
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **YES** (Sì) o **NO**.

Premere OK.

Premere il pulsante Back senza rilasciare per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

Nota: se si è cambiata la lingua per errore e non si riesce a reimpostare la propria lingua, premere tutti i pulsanti contemporaneamente (ad eccezione del pulsante Light) fino a che il display è pieno di numeri, in modo da reimpostare l'unità da polso. Premere OK. Viene visualizzato il testo **START WITH BASIC SETTINGS** (Avviare impostazioni di base). Premere il pulsante Back e selezionare la lingua desiderata con i pulsanti ▲ / ▼. Eseguire le istruzioni fornite in Impostazioni di base, a pagina 10. Se si sono già impostati i valori base una volta, è possibile ignorare questa procedura, a partire da dopo l'impostazione della data, premendo il pulsante Back senza rilasciare.

9. TRASFERIMENTO DEI DATI



Polar Fitness Trainer è un sito Web ricco di informazioni per tutti coloro che si dedicano allo sport. Dopo aver eseguito la registrazione gratuita è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato, il diario, test, calcolatori, leggere articoli interessanti e altro ancora. Accedere al sito Web (www.PolarFitnessTrainer.com) e iniziare la procedura di registrazione immettendo.

Il Cardiofrequenzimetro Polar F11 consente di trasferire facilmente le impostazioni direttamente dal computer all'unità da polso tramite lo strumento Polar UpLink™ e informazioni quali i dati relativi all'allenamento dall'unità da polso al servizio Web Polar Fitness Trainer tramite SonicLink™. Per utilizzare la funzione UpLink, è necessario disporre di un computer dotato di scheda audio, cuffie o altoparlanti dinamici. Per la funzione SonicLink invece è necessario un microfono.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.polar.fi/fitness.

10. CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Seguire i suggerimenti forniti in questa sezione per soddisfare le condizioni specificate nella garanzia.

Riporre sempre il cardiofrequenzimetro in un luogo fresco e asciutto. Non riporli in un ambiente umido, in materiale non traspirante (ad esempio in un sacchetto di plastica) né con materiali conduttivi, come panni umidi.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di servirsi esclusivamente dell'assistenza dei centri autorizzati Polar. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

Cura del Cardiofrequenzimetro Polar

- Mantenere pulita l'unità da polso. Lavarla utilizzando acqua e sapone delicato. Asciugare l'unità con cura utilizzando una salvietta morbida. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.
- Non esporre il cardiofrequenzimetro a temperature molto basse (-10°C) o molto alte (+50°C).
- Non esporre il cardiofrequenzimetro ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.

Batterie dell'unità da polso

La durata media delle batterie dell'unità da polso equivale a 1,5 anni di uso normale. Un uso frequente dell'illuminazione del display e dei segnali acustici riduce la durata delle batterie. Il simbolo  indica che le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite. Non aprire l'unità da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie dell'unità da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Allo stesso tempo, verrà eseguito anche un controllo periodico completo del Cardiofrequenzimetro Polar.

Nota:

- Se viene visualizzato il simbolo  e hai impostato l'allarme su on, potrai attivare l'allarme ancora una volta. Dopo di ciò, il simbolo dell'allarme  scompare. Se provi a reimpostare l'allarme, l'unità da polso visualizzerà battery low. Non potrai reimpostare l'allarme finché non cambi la batteria.
- A temperature basse è possibile che venga visualizzato l'indicatore di batterie esaurite, che viene tuttavia disattivato quando si torna a una temperatura ambiente normale.
- Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.

Cura del trasmettitore WearLink

Staccare il connettore dall'elastico quando non si utilizza il trasmettitore. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

Connettore WearLink

- Dopo l'uso, pulire regolarmente il connettore con una soluzione di acqua e un detergente delicato.
- Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici su nessuna delle parti del trasmettitore.
- Asciugare il connettore solo con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiarlo.
- Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice.

Elastico WearLink

- È possibile lavare l'elastico in lavatrice a +40 °C/104 °F. Si raccomanda l'utilizzo di un sacchetto di stoffa in cui inserire l'elastico per il lavaggio.
- Si consiglia di lavare l'elastico ogni volta che lo si è utilizzato in piscine con acqua ricca di cloro.
- Non centrifugare l'elastico né metterlo in un'asciugatrice.
- Non stirare l'elastico.

Batteria del Wearlink

La vita media della batteria del trasmettitore è di circa 2 anni (per un utilizzo di 1 ora al giorno 7 giorni su 7).

Per sostituire la batteria sono necessari una moneta, una guarnizione e una batteria (CR 2025).



1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotando in senso antiorario con una moneta (dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN).

2. Rimuovere lo sportellino della batteria, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Rimuovere la guarnizione dello sportellino e sostituirla con una nuova.
4. Porre il lato negativo (-) della batteria verso il fondo e il lato positivo (+) verso lo sportellino.
5. Porre lo sportellino in posizione in modo che la freccia sia rivolta nella posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione dello sportellino sia inserita correttamente nell'apposita scanalatura.
6. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
7. Ruotare lo sportellino in senso orario utilizzando la moneta, in modo che la freccia passi dalla posizione OPEN alla posizione CLOSE. Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.

Nota:

- Per assicurare la massima durata dello sportellino del connettore, aprilo solo quando è necessario sostituire la batteria. Si consiglia di sostituire la guarnizione dello sportellino ogni volta che si sostituisce la batteria. È possibile ottenere le guarnizioni 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 con la normativa vigente.

11. PRECAUZIONI

11.1 CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE

Interferenze elettromagnetiche

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

Attrezzature da palestra

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per cercare di eliminare il problema, spostare il ricevitore da polso come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

Interferenze

In modalità non codificata , l'unità da polso rileva i segnali del trasmettitore nel raggio di 1 metro / 3 piedi. I segnali non codificati trasmessi in contemporanea da più di un trasmettitore possono causare una lettura errata.

Uso del Cardiofrequenzimetro Polar F11 sott'acqua

L'impermeabilità del Cardiofrequenzimetro Polar F11 è garantita fino a una profondità di 30 metri. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti laterali del ricevitore da polso sott'acqua.

Durante la misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua si possono riscontrare interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore Polar rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua che in altre condizioni.

11.2 RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria.

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, è consigliabile consultare un medico prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento.

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Nota: Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione psicologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate 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, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cardiofrequenzimetro non comporti conseguenze dannose per la salute.

Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo "Informazioni Tecniche". Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

12. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se...

...non so dove mi trovo all'interno del menu?

Premere il pulsante OK senza rilasciare fino a visualizzare l'ora.

...non viene visualizzata la frequenza cardiaca (- -)?

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del ricevitore da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportino l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

...il simbolo a forma di cuore lampeggia in modo irregolare?

1. Verificare che il ricevitore da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

...i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?

È possibile che siano presenti forti campi elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

...il display è vuoto?

Quando esce dalla fabbrica, il Cardiofrequenzimetro Polar è in modalità di conservazione delle batterie. Per attivarlo, premere uno dei pulsanti due volte. Viene visualizzato il testo **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Fare riferimento alla sezione Impostazioni di base, a pagina 10.

...la visualizzazione del display sta scomparendo?

Di solito, i primi segni dello scaricamento delle batterie sono i caratteri sul display sbiaditi durante l'uso della retroilluminazione e l'indicatore delle batterie scariche. È necessario far controllare le batterie.

...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?

Per qualsiasi problema, si consiglia di rivolgersi ad un Centro Autorizzato Polar. La garanzia internazionale di 2 anni non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Una volta sostituite le batterie, il Centro di Assistenza Tecnica verificherà l'impermeabilità del ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero Cardiofrequenzimetro Polar.

...un'altra persona utilizza la mia unità da polso?

Ogni volta che un nuovo utente utilizza lo strumento è necessario dapprima immettere le impostazioni utente e quindi creare un nuovo programma. La modifica delle impostazioni utente e la creazione di un nuovo programma non comportano l'eliminazione dei dati salvati dal file dell'allenamento, dal file del diario né dal file dei totali.



...i pulsanti non reagiscono?

Reimpostare l'unità da polso. Data e ora verranno reimpostate.

Premere tutti i pulsanti contemporaneamente (ad eccezione del pulsante Light) fino a che il display è pieno di numeri. Premere OK.

Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Impostazioni di base, a pagina 10. Se si sono già impostati i valori base una volta, è possibile ignorare questa procedura, a partire da dopo l'impostazione della data, premendo il pulsante Back senza rilasciare. Se non si preme nessun pulsante dopo aver reimpostato l'unità da polso, dopo un minuto sul display compare la visualizzazione dell'orologio. Se non si ottengono i risultati desiderati, fare controllare le batterie.

...i limiti aggiornati della OwnZone presentano variazioni notevoli?

Le variazioni della frequenza cardiaca riflettono tutti i cambiamenti nella fisiologia corporea e nell'ambiente. I limiti di frequenza cardiaca OwnZone sono influenzati, tra l'altro, dalle condizioni di salute, dall'ora della definizione della OwnZone, dal tipo di allenamento e dall'umore. Il limite inferiore della OwnZone per una stessa persona varia in genere di 5-10 battiti, ma la variazione può raggiungere anche i 30 battiti. Tuttavia, è importante che l'allenamento eseguito nella OwnZone venga avvertito come leggero o moderato. Ad esempio, se la frequenza cardiaca aumenta troppo rapidamente dopo la prima fase, i limiti della OwnZone potrebbero essere troppo alti. In questo caso, si consiglia di eseguire nuovamente la definizione della OwnZone.

13. SPECIFICHE TECNICHE

Gli obiettivi di questo prodotto sono:

- Aiutare gli utenti a raggiungere le prestazioni che desiderano ottenere.
- Indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento.

Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

UNITÀ DA POLSO

Tipo batteria:	CR 2032
Durata batteria:	In media 1,5 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	Fino a 30 metri
Materiale del cinturino del ricevitore:	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino:	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.

Precisione del calcolo della misurazione della

frequenza cardiaca: $\pm 1\%$ o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante

Precisione: superiore a $\pm 0,5$ secondi / giorno a una temperatura di $+25$ °C / $+77$ °F.

TRASMETTITORE POLAR

Tipo di batteria:	CR 2025
Durata batteria:	Media di 2 anni (1h/giorno, 7 giorni/settimana)
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0 Materiale FPM
Temperatura operativa	Da -10 °C a +50 °C / da -14 °F a +122 °F
Impermeabilità:	Fino a 30 m / 100 piedi
Materiale del cinturino:	Poliuretano, poliesteri, poliammide, nylon e Elastam.

LIMITI DEI VALORI

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Limiti della frequenza cardiaca	30 - 199 bpm
Tempo totale	0 - 9999 h 59 min 59 s
Calorie totali	0-999999 kcal
Totale dell'allenamento	65 535
Data di nascita	1921 - 2020

14. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata - POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce 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 di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, l'elastico, la rottura o la lesione della cassa; i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.



Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alla Direttiva 93/42/EEC.
Copyright © 2004 Polar Electro Oy, 90440 Kempele, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

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

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla TM sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy.
I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla [®] sono marchi registrati di Polar Electro Oy.

15. 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 ed ai prodotti descritti all'interno. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, 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:

WO 96/20640, US 6104947, US 6277080, WO 97/33512, GB 2326240, HK 1016857, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 110915.

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

POLAR®

16. INDICE

Aggiornamento di un programma	54	Impostazione dell'ora	62
Avvio della registrazione dell'allenamento	25	Impostazione dell'orologio	55
Blocco	72	Impostazioni del programma	23
Clausola esonerativa di responsabilità	83	Impostazioni della Guida	73
Creazione di un programma	14	Impostazioni di allenamento	32
Cura e manutenzione	75	Impostazioni di base	10
Diario	37	Impostazioni generali	72
Diario extra	40	Impostazioni utente	68
Domande frequenti	79	Impostazioni	55
FC _{max}	70	Informazioni tecniche	81
File	43	Interruzione dell'allenamento	30
File dei totali	46	Livelli di forma fisica	53
File del diario	47	Modifica di un programma	17
File dell'allenamento	44	Monitoraggio dei progressi	37
Fitness Test	49	OwnIndex	49
Fitness Test Trend	52	OwnZone	34
Formato temporale 12h/24h	10, 62	Precauzioni	77
Frequenza cardiaca	12	Promemoria	57
Funzione HeartTouch	8	Pulsanti	8
Funzioni che possono essere usate durante l'allenamento	26	Reimpostazione del file dei totali	47
Garanzia	82	Reimpostazione dell'unità da polso	80
Impostazione del diario	67	Retroilluminazione	8
Impostazione del timer	56	Ritorno alla visualizzazione dell'orologio	8
Impostazione del volume	72	Segmenti di forma fisica	28
Impostazione della data	62	Sostituzione delle batterie	75
Impostazione della frequenza cardiaca	63	Sospensione dell'allenamento	29
Impostazione della lingua	73	Trasferimento dati	74
Impostazione dell'allarme	60	Trasmettitore	12, 76
Impostazione delle unità	73	Visualizzazione di un programma	17
Impostazione dell'ora 2	62	Zone della frequenza cardiaca	65, 66