

POLAR®

MANUALE D'USO



Polar F6™
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 F6

Visualizza le informazioni
sull'allenamento relative
alla settimana in corso.



Monitoraggio di
informazioni come la
frequenza cardiaca
e le calorie bruciate
durante le sessioni
di allenamento.



Premere ▲

OK



START
▼
SETTINGS

Back

Visualizzazione di
informazioni
dettagliate sulle
sessioni recenti di
allenamento, nonché
di informazioni a
lungo termine
sull'allenamento.



Premere ▼

OK

EXERCISES
▼
TOTALS
▼
DIARY
▼
SEND

Back

Possibilità di
modificare la
sveglia, l'ora e altre
impostazioni.



Premere ▼

OK

WATCH
▼
HR SET
▼
USER
▼
GENERAL

Back

Egregio Cliente

Congratulazioni per l'acquisto di un Cardiofrequenzimetro Polar!

Perché usare il cardiofrequenzimetro?

- Il cardiofrequenzimetro permette di allenarsi alla propria intensità ideale.
- Il cardiofrequenzimetro permette di ottenere in tempi brevi ottimi benefici.
- Il cardiofrequenzimetro fornisce informazioni oggettive. Si è sulla strada giusta con l'allenamento? Si stanno compiendo progressi?
- Il cardiofrequenzimetro fornisce risposte immediate; per questo è un compagno ideale per l'allenamento!

Il Polar F6™ è uno strumento comodo e affidabile per misurare la frequenza cardiaca senza fili, con precisione ECG. L'unità da polso può essere usata per visualizzare comodamente il valore della frequenza cardiaca durante attività fisiche come camminare, andare in bicicletta, fare sci di fondo o qualsiasi altro tipo di esercizio fisico, senza ostacolare il ritmo dell'esercizio stesso. Se da decenni sia atleti professionisti che sportivi dilettanti fanno affidamento sulle informazioni fornite dai Cardiofrequenzimetri Polar, perché non dovresti farlo anche tu?

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



1. INTRODUZIONE AL POLAR F6	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. ALLENAMENTO	14
2.1 AVVIO DELLA REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO	14
2.2 FUNZIONI CHE È POSSIBILE USARE DURANTE L'ALLENAMENTO	15
2.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO	21
2.4 OWNZONE	22
3. MONITORAGGIO DEI PROGRESSI	25
3.1 DIARIO	25
3.2 MONITORAGGIO SETTIMANALE	28
4. CONTROLLO DELLE INFORMAZIONI SALVATE - FILE	29
4.1 FILE DI ALLENAMENTO	30
4.2 FILE DEI TOTALI	32
4.3 FILE DEL DIARIO	34
5. IMPOSTAZIONI	36
5.1 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO	36
5.2 IMPOSTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA	40
5.3 IMPOSTAZIONI UTENTE	44
5.4 IMPOSTAZIONI GENERALI	47

6.	TRASFERIMENTO DEI DATI	50
7.	CURA E MANUTENZIONE	51
8.	PRECAUZIONI	53
8.1	CARDIOFREQUENZIMETRO POLAR ED INTERFERENZE	53
8.2	RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO	54
9.	DOMANDE FREQUENTI	55
10.	SPECIFICHE TECNICHE	57
11.	GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR	58
12.	CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ	59
13.	INDICE	60

1. INTRODUZIONE AL POLAR F6

1.1 COMPONENTI DEL PRODOTTO

Il set Polar F6 include i seguenti componenti:



Unità da polso

L'unità da polso, durante la registrazione dell'attività fisica, visualizza la frequenza cardiaca, le calorie bruciate, la durata dell'allenamento e altre informazioni. Può anche essere utilizzata come un normale orologio.



Trasmettitore codificato Polar

Durante l'allenamento è necessario indossare il trasmettitore. Le zone degli elettrodi si trovano sulla parte posteriore del trasmettitore. Gli elettrodi rilevano la frequenza cardiaca e la trasmettono all'unità da polso.

Elastico

L'elastico mantiene il trasmettitore nella posizione corretta sul petto.

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

Polar Fitness Trainer (www.PolarFitnessTrainer.com) è un sito Web completo che fornisce supporto per l'allenamento. Dopo aver eseguito la registrazione gratuita è possibile utilizzare il diario dell'allenamento, effettuare test, avere informazioni utili. Inoltre, sul sito www.polar.fi/fitness sono disponibili suggerimenti aggiornati sui prodotti Polar 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.

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. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla sezione Monitoraggio settimanale, a pagina 28.

🔋 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 51.

🔔 Il simbolo della sveglia indica che l'allarme è attivo. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a pagina 36.



❤️ 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 15.

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 50.

***Nota:** Le impostazioni devono essere definite in modo preciso, in particolare per quanto riguarda peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influenzano l'accuratezza dei valori da misurare, come i limiti di frequenza cardiaca e il consumo calorico.*

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. Viene visualizzato il testo **START WITH BASIC SETTINGS** (Avviare impostazioni di base). Premere OK per avviare le impostazioni di base.
4. **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** (Unità): 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 F6.
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 53).



1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all'elastico.



2. Regolare la lunghezza dell'elastico, in modo che sia abbastanza stretto senza però dare fastidio. Indossare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità del trasmettitore.



3. Allontanare il trasmettitore dal petto e inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro.



4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.



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 14.

***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. ALLENAMENTO

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

2.1 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. 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 22.
 - 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 21, 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.

2.2 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 e target zone della frequenza cardiaca

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). 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.



In Zone (In zona)

(viene visualizzato se si 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.



Durata dell'allenamento



Ora



Calorie



Segmenti di forma fisica – Ciascuno rappresenta 10 minuti trascorsi entro i limiti di frequenza cardiaca stabiliti (target zone), per un totale di un'ora (sei segmenti).



Calorie



Ora



Durata dell'allenamento



Segmenti di forma fisica

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 40.

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 51.

2.3 IMPOSTAZIONI DI ALLENAMENTO

Nel menu Exercise Settings è possibile visualizzare 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 40.

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.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC) o **HR VIEW** (Visualizzazione FC). 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.

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

2.4 OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar F6 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 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 40.

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.

2.4.1 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 40.

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.

 ____ Corriere a passo lento per 1 minuto, aumentando la frequenza cardiaca gradualmente, con incrementi di 10-20 bpm.

 _____ Corriere 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.

3. MONITORAGGIO DEI PROGRESSI

Questo capitolo spiega come monitorare i progressi raggiunti con il Polar F6.

3.1 DIARIO

Con l'aiuto del Diario elettronico, con riferimento alla settimana in corso, puoi visualizzare la durata dei singoli allenamenti, la durata totale cumulata, le calorie e la permanenza in zone di intensità diverse.

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: 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.

3.1.1 DIARIO (DIARY)



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



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



☑ Calories (Cal/kcal)
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.

3.1.2 ZONE DI FREQUENZA CARDIACA (HR ZONES)



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



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



☑ Hard (Elevata)
L'indicatore del livello di intensità elevata è evidenziato
La durata di allenamento raggiunta in questo livello

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

3.2 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)

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

4. CONTROLLO DELLE INFORMAZIONI SALVATE - FILE

Il menu File include le informazioni sulle sessioni di allenamento registrate. Il file dell'allenamento e del diario 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 50.

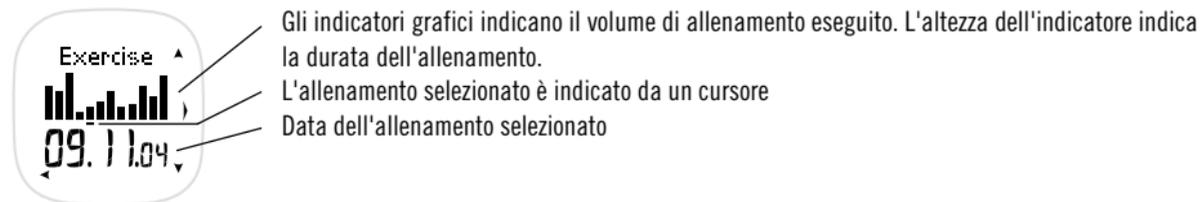


1. Passare alla visualizzazione dell'orologio. Premere OK. Viene visualizzato **Exercise** (Allenamento).
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXERCISES** (Allenamenti), **TOTALS** (Totali), **DIARY** (Diario) o **SEND**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

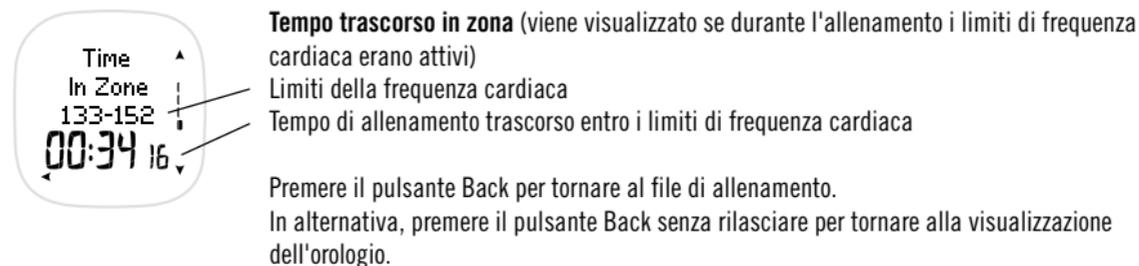
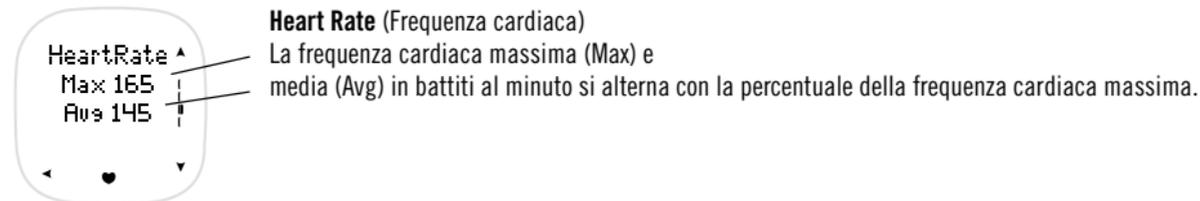
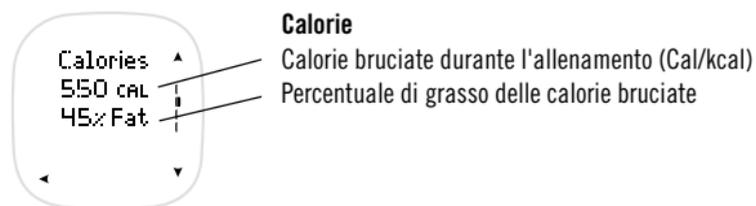
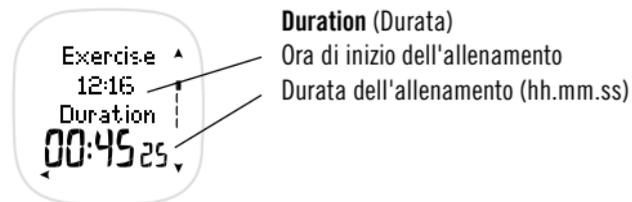
Nota: se viene visualizzato **Empty** (Vuoto), nel file non è stata memorizzata alcuna informazione sull'allenamento.

4.1 FILE DI ALLENAMENTO

Vengono visualizzate le seguenti informazioni:



Selezionare l'allenamento utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per scorrere le informazioni seguenti.



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.

4.2 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.

4.3 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.

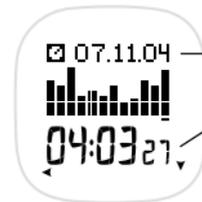
1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere OK.
2. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ fino a visualizzare **File**. Premere OK.
3. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **DIARY** (Diario). Premere OK.
4. Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **EXE.COUNT** (totale allenamento), **EXE.TIME** (durata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

5. IMPOSTAZIONI

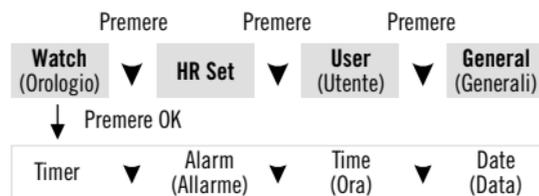
Nel menu delle impostazioni (Settings) è possibile visualizzare e modificare i dati impostati in precedenza, quali l'ora e la data, oppure impostare dati quali i limiti della frequenza cardiaca, il volume e l'allarme.

5.1 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), **ALARM** (Allarme), **TIME** (Ora) 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.

5.1.1 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.

5.1.2 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.
5. 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.
6. Impostare le **ore** utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
7. 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.

5.1.3 IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3, a pagina 38.

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.

5.1.4 IMPOSTAZIONE DELLA DATA

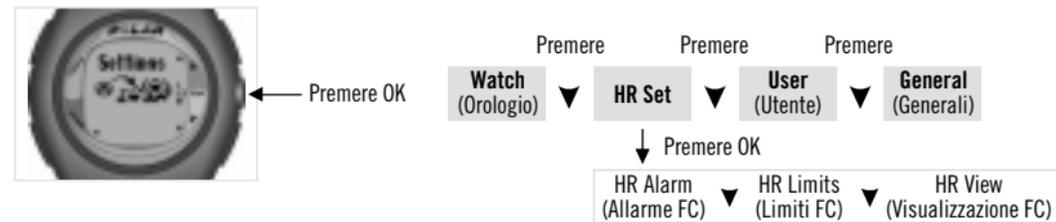
Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-3, a pagina 38.

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.

5.2 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 Set consente di utilizzare facilmente le impostazioni di allenamento desiderate senza dover impostare ogni parametro separatamente.



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 impostare **HR ALARM** (Allarme FC), **HR LIMITS** (Limiti FC) o **HR VIEW** (Visualizzazione FC) per la serie di frequenze cardiache. Premere OK.

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 22.

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 levato (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 = $220 - \text{età}$. 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

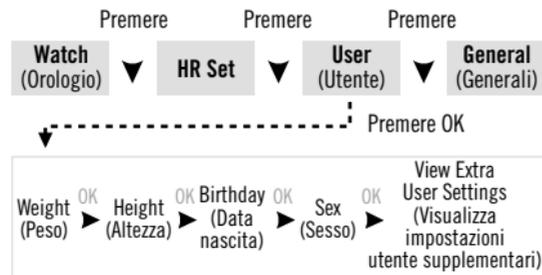
Utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima). Premere OK.

5.3 IMPOSTAZIONI UTENTE

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



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 **USER** (Utente). Premere OK.
4. **Weight** (Peso): regolare il peso utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
5. **Height** (Altezza): regolare l'altezza utilizzando i pulsanti ▲ / ▼. Premere OK.
6. **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. **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.
11. **Frequenza cardiaca massima (FC_{max})**: utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca massima. Premere OK.
12. **Frequenza cardiaca in posizione seduta (HR_{sit})**: utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare la frequenza cardiaca in posizione seduta. 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.

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.

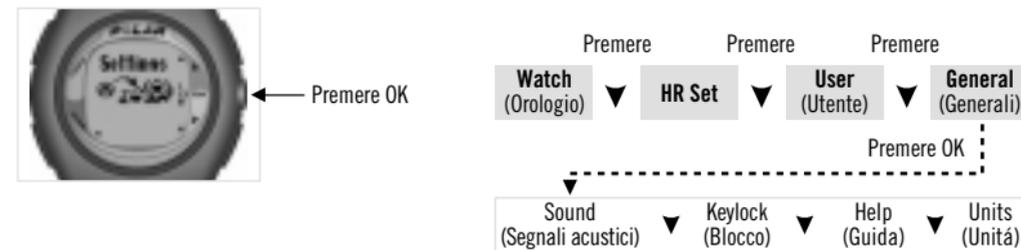
13. **Massimo consumo di ossigeno (VO_{2max} , ml/kg/min):** utilizzare i pulsanti ▲ / ▼ per impostare il valore del massimo consumo di ossigeno. Premere OK.

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: 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.

5.4 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 e unità.



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) o **UNITS** (Unità). 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 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 36). 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, a pagina 47.

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 47.

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

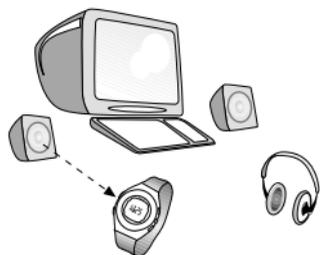
4. Impostazione delle unità di misura (Units)

Se ci si trova nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-4, a pagina 47.

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

6. 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 F6 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.

7. 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.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione, per evitare di danneggiare gli elettrodi.

Batterie del trasmettitore

La durata media delle batterie del trasmettitore equivale a 2.500 ore d'uso effettivo. Se si teme che le batterie del trasmettitore siano esaurite, contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato e richiedere un nuovo trasmettitore. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

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.

8. PRECAUZIONI

8.1 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 F6 sott'acqua

L'impermeabilità del Cardiofrequenzimetro Polar F6 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.

8.2 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.

Nota: l'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.

9. 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.



...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.

10. 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 batteria:	Cella al litio incorporata
Durata batteria in media:	2500 ore d'uso
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale:	Poliuretano
Impermeabilità:	Impermeabile 100%

ELASTICO

Materiale della fibbia:	Poliuretano
Materiale del tessuto:	Nylon, poliestere e gomma naturale con una piccola quantità di lattice.

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

11. 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.

12. 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 6361502, US 6418394, US 6537227, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

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[®]

13. INDICE

Avvio della registrazione dell'allenamento	14	Informazioni tecniche	57
Blocco	48	Interruzione dell'allenamento	20
Clausola esonerativa di responsabilità	59	Monitoraggio dei progressi	25
Cura e manutenzione	51	OwnZone	22
Diario	25	Precauzioni	53
Domande frequenti	55	Pulsanti	8
FC _{max}	45	Reimpostazione del file dei totali	33
File	29	Reimpostazione dell'unità da polso	52
File dei totali	32	Retroilluminazione	8
File del diario	32	Ritorno alla visualizzazione dell'orologio	8
File dell'allenamento	30	Segmenti di forma fisica	17
Formato temporale 12h/24h	10, 39	Sostituzione delle batterie	52
Frequenza cardiaca	12	Sospensione dell'allenamento	18
Funzione HeartTouch	8	Trasferimento dati	50
Funzioni che possono essere usate durante l'allenamento	15	Trasmettitore	12, 52
Garanzia	58	Zone della frequenza cardiaca	41-43
Impostazione del timer	37		
Impostazione del volume	48		
Impostazione della data	39		
Impostazione della frequenza cardiaca	40		
Impostazione dell'allarme	38		
Impostazione delle unità	49		
Impostazione dell'ora	39		
Impostazione dell'orologio	36		
Impostazioni della Guida	49		
Impostazioni di allenamento	21		
Impostazioni di base	10		
Impostazioni generali	47		
Impostazioni utente	44		
Impostazioni	36		