



Polar CS400
Manuale d'uso



Sommario

1. INTRODUZIONE	4
2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER	4
3. OPERAZIONI PRELIMINARI	5
Misurazione circonferenza ruote	5
Impostazioni di base	6
Struttura del menu	7
4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO	7
Pianificare il proprio allenamento	7
Tipi di allenamento	7
Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer	9
Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5	10
5. ALLENAMENTO	10
Indossare il trasmettitore	10
Inizio dell'allenamento	11
Informazioni sul display	12
Visualizzazione grafica	13
Simboli sul display	13
Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento	15
Calcolo di una frazione.....	15
Blocco di una zona.....	15
Zoom del display	16
Illuminazione del display (Modalità notturna).....	16
Visualizzazione del menu Settings (Impostazioni).....	16
Pausa dell'allenamento	16
Interruzione della registrazione dell'allenamento	17
6. DOPO L'ALLENAMENTO	17
Analisi dei risultati dell'allenamento	17
File allenamenti	17
Riepilogo settimanale	23
Totali	24
Eliminazione di un file	24
7. IMPOSTAZIONI	24
Tipi di allenamento	24
Impostazioni delle funzioni	25
Altitudine.....	25
Frequenza di registrazione	25
Registrazione frazione automatica	26
Utilizzo della funzione HeartTouch CS400	26
Visualizzazione Frequenza cardiaca	27
Sport Zones.....	27
Impostazioni della bicicletta	27
Circonferenza della ruota	27
Autostart Automatico: On / Off	27
Ora di arrivo	27
Velocità: On / Off	28
Cadenza*: On / Off.....	28
Impostazioni utente	28
Heart Rate (Frequenza cardiaca): FCmax, FCseduti	29
Massimo consumo di ossigeno: VO2max	29
Impostazioni generale	29
Audio	29
Volume.....	29

Allarme TZ (Allarme della target zone).....	29
Blocco	30
Unità	30
Lingua	30
Standby	30
Impostazioni dell'orologio	30
Promemoria	30
Evento.....	31
Allarme	31
Ora.....	31
Fuso orario	32
Data	32
Personalizzazione del display del Cycling Computer	32
Pulsante scorciatoia (Menu rapido).....	32
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	33
Visualizzazione del programma	33
Pratica dell'allenamento programmato	34
Inizio dell'allenamento.....	34
Allenamento in fasi	34
Visualizzazioni durante l'allenamento	34
Funzioni disponibili durante l'allenamento	35
Menu Lap (Frazioni)	35
9. TEST	35
Polar Fitness Test™.....	35
Prima di iniziare il test	36
Esecuzione del test	36
Dopo il test	37
10. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO.....	39
Polar Sport Zones	39
Allenamento OwnZone	40
Frequenza cardiaca massima	41
Frequenza cardiaca in posizione seduta	41
Frequenza cardiaca di riserva	41
Variabilità della frequenza cardiaca	42
Libreria Polar.....	43
11. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI	43
Cura e manutenzione	43
Cura del prodotto.....	43
Assistenza.....	43
Sostituzione delle batterie	43
Sostituzione delle batterie del Cycling Computer	44
Precauzioni.....	45
Interferenze durante l'allenamento	45
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	45
Informazioni tecniche.....	46
Domande frequenti	47
Garanzia limitata internazionale Polar.....	48
Clausola esonerativa di responsabilità	49
INDICE	51

1. INTRODUZIONE

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

SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

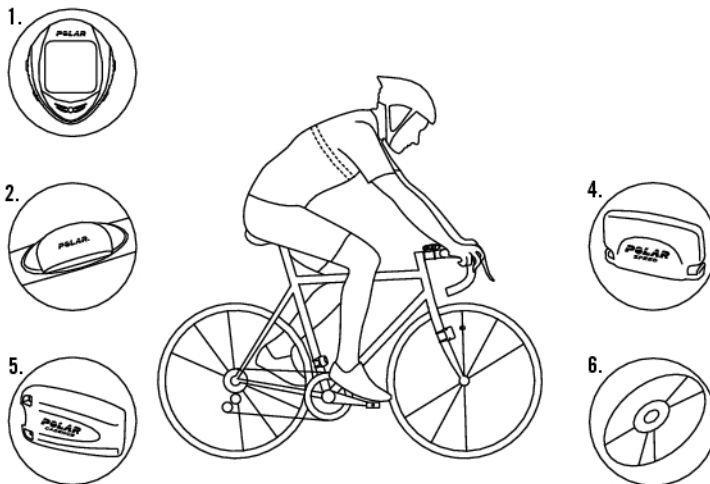
Pianifica gli allenamenti con Polar ProTrainer 5. Trasferisci i programmi sul cycling computer.

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



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

2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER



1. Cycling Computer Polar CS400: I dati ciclistici ed i dati relativi all'allenamento vengono visualizzati durante l'allenamento.
2. Polar WearLink® 31 Trasmettitore codificato: Il trasmettitore invia il segnale della frequenza cardiaca al Cycling Computer. Tale dispositivo è costituito da un connettore ed un elastico.
3. Supporto manubrio Polar™: supporto manubrio che può essere utilizzato per montare il Cycling Computer sulla bicicletta.
4. Sensore di velocità Polar™: Sensore wireless che misura la velocità e la distanza durante l'allenamento.
5. Sensore di cadenza opzionale™: Sensore di cadenza wireless che misura la velocità di rotazione dei pedali, espressa in giri al minuto (giri/min).
6. CD-ROM: Include il software Polar ProTrainer 5™ e un manuale d'uso completo per utilizzare al meglio il Cycling Computer.

3. OPERAZIONI PRELIMINARI

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


Misurazione circonferenza ruote

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

Metodo 1

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

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

 *Le circonferenze delle ruote riportate nella tabella sono approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione dell'aria.*

Metodo 2

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

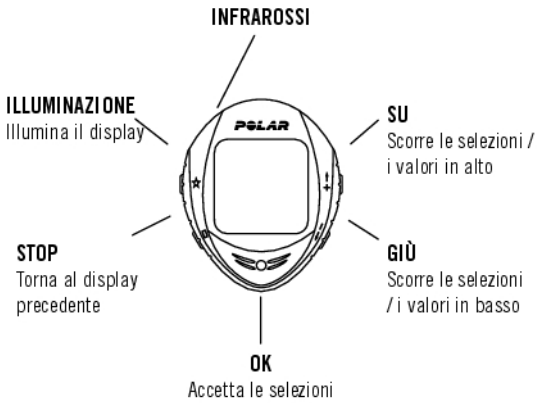
Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bicicletta in avanti su una superficie piana per ottenere una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al terreno. Tracciare un'altra linea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

Sottrarre 4 mm relativi al proprio peso sulla bicicletta per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire

questo valore nel Cycling Computer.


Impostazioni di base

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



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

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

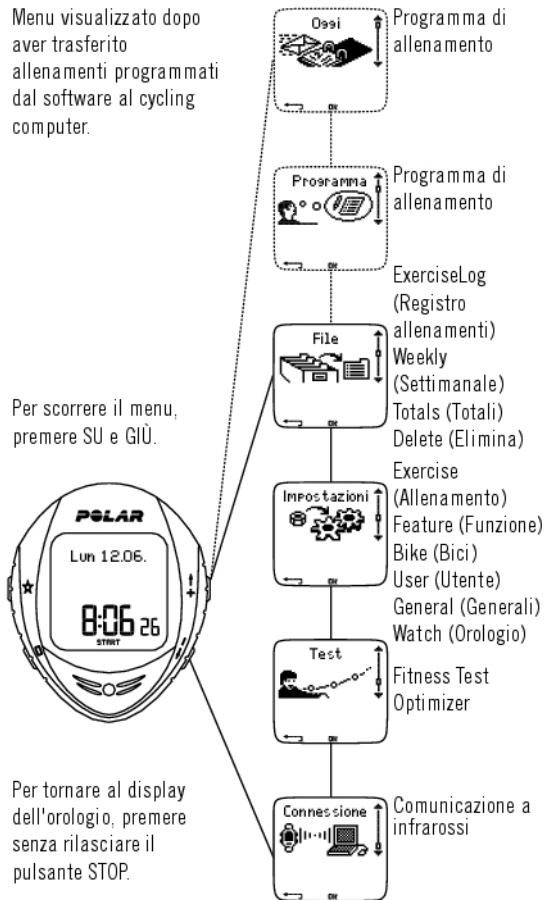
 Utilizzare il software Polar ProTrainer 5 per inserire tutte le impostazioni di base.

Struttura del menu

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

Per scorrere il menu, premere SU e GIÙ.

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



4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Installazione dei sensori

Supporto manubrio e Cycling Computer CS400 Polar

Per le istruzioni di installazione del supporto manubrio Polar sul Cycling Computer CS400 Polar, consultare il manuale d'uso del Sensore di velocità.

Sensori Polar di velocità e cadenza

Per le istruzioni di installazione dei sensori, consultare i manuali Sensore di cadenza o Sensore di velocità.

Pianificare il proprio allenamento

Tipi di allenamento

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

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



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

Navigare tra le opzioni con SU oppure GIÙ



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

Selezionare l'allenamento desiderato (Free, Basic, OwnZone, Interval o Add new), quindi premere OK per visualizzare le seguenti opzioni:

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



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

- **View** (Visualizza) consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento. Scorrere SU oppure GIÙ per visualizzare:

1. **Basic exercise** (Allenamento di base) con 1-3 zone di allenamento: limiti individuali per la frequenza cardiaca o limiti di cadenza* da raggiungere per ciascuna zona, timer/distanza per la zona, oppure
2. **Exercise with phases** (Allenamento con fasi): nome, descrizione, tempo di allenamento da raggiungere. (Premere e tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le fasi dell'allenamento e selezionare il profilo sportivo.)

- È possibile scegliere le opzioni **Edit** Basic o OwnZone (Modifica allenamento di base o OwnZone) in modo da adattare l'allenamento alle proprie esigenze. È inoltre possibile modificare l'allenamento creato con il Cycling Computer. Per maggiori informazioni, vedere Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer. Se è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5, non è possibile modificarle con il Cycling Computer.
- È possibile selezionare **Rename** Basic, Interval (Rinomina allenamento di base, Fasi di ripetute) o un altro allenamento creato con il Cycling Computer.
- **Default** (Impostazioni predefinite) ripristina le impostazioni predefinite per l'allenamento di base, con fasi di ripetute o OwnZone.
- **Delete** (Elimina) cancella l'allenamento creato con il Cycling Computer o con il software Polar ProTrainer 5.

* È necessario un sensore supplementare.

Creare nuovi allenamenti con il Cycling Computer

Creazione di nuovi allenamenti con zone

È possibile creare allenamenti personalizzati con il Cycling Computer.

Selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Exercise** (Allenamento) > **Add new** (Aggiungi)

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

2. Scegliere il tipo di zona:

A. Frequenza cardiaca

B. Cadenza*

Premere OK.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Creazione di nuovi allenamenti senza zone

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

Selezionare **Settings** (Impostazioni) > **Exercise** (Allenamento) > **Add new** (Aggiungi)

1. **Number of zones** (Numero di zone): Impostare il numero di zone su 0.

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

Timer

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

Distanza

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

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

* È necessario un sensore supplementare.

Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5

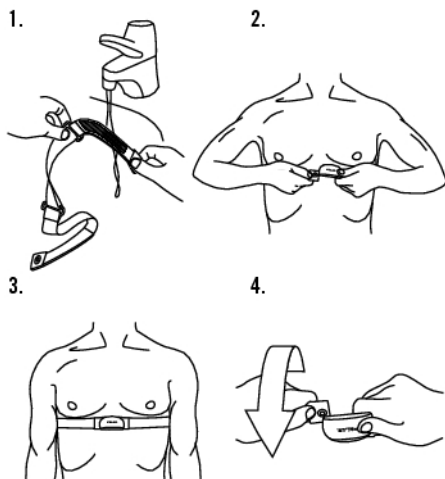
È possibile creare allenamenti più diversificati con il software Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni, consultare la guida Polar ProTrainer 5.

5. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

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



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

Inizio dell'allenamento

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

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



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

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

3. Entro 15 secondi, viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display. Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore indica che la modalità di trasmissione è codificata. Il simbolo del ciclista nell'angolo in basso a sinistra indica che la bicicletta 1 o 2 è in uso.

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

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

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

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

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

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

- Premere e tenere premuto SU per cambiare rapidamente il tipo di sessione dell'allenamento. La

sessione di allenamento predefinita è allenamento **Free** (Libero).

- Premere e tenere premuto GIÙ per cambiare rapidamente la bicicletta.
- Premere BACK per accedere alla modalità Time (Ora).
- Premere e tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare il menu **Settings** (Impostazioni).

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

4. Per avviare l'allenamento dalla modalità ora premere OK: Il nome dell'allenamento viene visualizzato sulla riga superiore.

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

* È necessario un sensore supplementare.

Informazioni sul display

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

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

Visualizzazioni predefinite quando il sensore di velocità è in uso.



Velocità

Frequenza cardiaca
Distanza percorso
Velocità in km/h



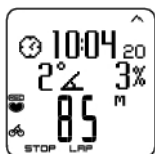
Frequenza cardiaca

Calorie bruciate/ora
Distanza percorso
Frequenza cardiaca corrente



Cronometro

Frequenza cardiaca media
Velocità media
Cronometro



Altitudine

Ora
Inclinazione
Altitudine in metri


**Grafico**

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

**Blocco zona**

Tempo trascorso nella zona
 Puntatore di zona
 Frequenza cardiaca corrente

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

 *Se è montato un sensore di cadenza, è possibile visualizzare i dati in svariati modi.*






Visualizzazione grafica














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










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

Simboli sul display

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Ora		Ora
Simbolo bicicletta		Modalità di registrazione: indica che la bicicletta 1 o 2 è in uso e memorizza la data della bicicletta.
Numero bicicletta	2	Il numero nell'angolo in basso a destra indica quale bicicletta è in uso durante l'allenamento.
Blocco chiave attivo		Indica che il blocco chiave è attivo.
Simbolo REC		Viene visualizzato in modalità allenamento quando il cronometro è in funzione e la registrazione è attiva. Il simbolo lampeggia se la memoria è quasi piena.
Icona intervallo		Indica che è stato selezionato l'allenamento a intervalli.

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Tempo Timer		Timer per il conto alla rovescia
Numero e ora percorso		Numero della frazione e tempo di frazione
Distanza percorso		Questo mostrerà la distanza del giro corrente. i <i>Se registri il tempo del giro premendo OK, resetterà anche la distanza del percorso. Questo si verificherà automaticamente se la funzione Autolap è attiva.</i>
Cronometro		Durata totale dell'allenamento trascorsa
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca corrente
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca media
Calorie		Calorie bruciate in kcal o Cal
Distanza		Distanza percorsa
Percorso		Distanza tra i punti A e B. Questa distanza si resetterà tutte le volte che verrà premuto il bottone OK. i <i>Premendo OK verrà resettata anche la distanza del giro. Questo si verificherà automaticamente se la funzione Autolap è attiva.</i>
Ora di arrivo		Ora di arrivo previsto
Salita		Metri/piedi percorsi in salita
Inclinometro		Pendenza in salita/discesa in percentuale e gradi. Calcola in forma numerica la pendenza in salita o in discesa percorsa e consente di regolare di conseguenza lo sforzo.
Altitudine		Altitudine corrente

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Cadenza*		Calcola la velocità di rotazione dei pedali (la cadenza), espressa in giri al minuto (giri/min).
Velocità		Velocità dell'allenamento
Velocità massima		Velocità massima raggiunta durante l'allenamento
Velocità media		Velocità media a cui si sta pedalando
Puntatore di zona (frequenza cardiaca)		Se il simbolo a forma di cuore non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la frequenza cardiaca è al di fuori del target zone impostato.
Puntatore di zona*(cadenza)		Se il simbolo della cadenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della cadenza target.
Tempo all'interno della zona		Tempo trascorso nella zona

Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

Calcolo di una frazione

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



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



Numero di frazione
Distanza della frazione
Velocità media della frazione

Blocco di una zona

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

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



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

Zoom del display



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

Illuminazione del display (Modalità notturna)

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

Visualizzazione del menu Settings (Impostazioni)

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

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

- **Prev. phase** (Fase precedente): Visualizzare le informazioni di riepilogo della fase precedente o della ripetizione precedente (visualizzate quando è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **Keylock** (Blocco): Consente di bloccare/sbloccare i pulsanti per evitare eventuali selezioni accidentali.
- **Autoscr.** (Scorrimento automatico): Consente di selezionare l'attivazione o la disattivazione dello scorrimento automatico per far scorrere automaticamente la schermata durante l'allenamento.
- **TZ Alarm** (Allarme TZ): Consente di attivare/disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Change zone** (Cambia zona): Consente di modificare la zona di riferimento (visualizzata quando sono state definite più zone di riferimento, tranne nel caso in cui sia stato creato un allenamento in fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **HR view** (Visualizzazione FC): Consente di selezionare il metodo di visualizzazione della frequenza cardiaca.
- **HeartTouch**: Consente di selezionare la funzione HeartTouch per visualizzare i dati durante l'allenamento senza premere alcun pulsante portando il Cycling Computer in prossimità del logo Polar sul trasmettitore.
- **A.Lap** (Frazione automatica): Consente di attivare o disattivare la funzione di frazione automatica.
- **Arr. time** (Ora di arrivo): Consente di attivare o disattivare l'ora di arrivo.

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

Pausa dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere STOP.

In modalità di pausa è possibile eseguire quanto segue:

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

Interruzione della registrazione dell'allenamento

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

6. DOPO L'ALLENAMENTO

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

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

Analisi dei risultati dell'allenamento



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

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



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

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

Per visualizzare il file sul Cycling Computer

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

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

File allenamenti

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



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

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

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

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



a. Informazioni di base



b. Informazioni bicicletta



c. Informazioni Sport Zones



d. Informazioni fasi



e. Informazioni frazioni

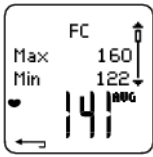
a. Informazioni di base

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



Nome allenamento

- Ora esatta di inizio dell'allenamento
- Distanza percorsa
- Tempo complessivo dell'allenamento



Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%).
 Frequenza cardiaca massima
 Frequenza cardiaca minima
 Frequenza cardiaca media



Zone di riferimento (FC / Cadenza*) che alterna la zona 1, la zona 2 e la zona 3.
 Limite superiore
 Limite inferiore



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



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


Premere Back per ritornare alle informazioni di base.

Informazioni di base supplementari

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

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

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

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

b. Informazioni bicicletta

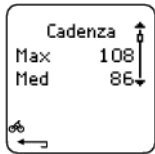
Selezionare **File > Exercise log** (Registro allenamenti) > **Bike information** (Informazioni bicicletta)



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



Velocità
 Velocità massima
 Velocità media
 Distanza

**Cadenza**

Cadenza massima
Cadenza media

**Calorie per chilometro****Inclinazione**

Pendenza massima in %
Pendenza massima in gradi

**Pendenza in discesa**

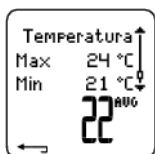
Pendenza in discesa massima in %
Pendenza in discesa massima in gradi

**Altitudine**

Altitudine massima
Altitudine minima
Altitudine media

**Ascesa/Discesa**

Metri/piedi percorsi in salita
Metri/piedi percorsi in discesa

**Temperatura**

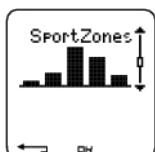
Max °C gradi
Minimo °C gradi
Nella media °C gradi

**Odometro**

Bicicletta 1 o 2
Chilometri

c. Sport Zones

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



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



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

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

d. Fasi

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

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



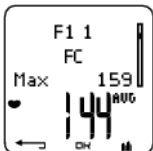
Nella schermata delle informazioni per **Sport Zones**, premere GIÙ per visualizzare le informazioni **Phases** relative alle fasi. Ciascuna fase può essere visualizzata separatamente.

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



Nome fase

Tempo istantaneo
Durata della fase corrente



Frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%).

Frequenza cardiaca massima
Frequenza cardiaca media



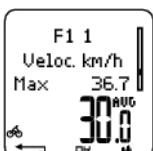
FC aumentata / FC di recupero / Differenza FC.

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

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

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

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

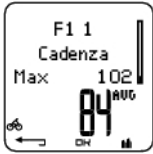


Velocità

Velocità massima
Velocità media

**Distanza**

Distanza istantanea
Distanza della fase corrente

**Cadenza***

Cadenza massima
Cadenza media della fase corrente

Premere Back per tornare a **Phases**.

* È necessario un sensore supplementare.

e. Frazioni

Selezionare **File > Exercise log > Basic > Laps** (Frazioni)

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

**Numero di frazioni registrate**

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

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

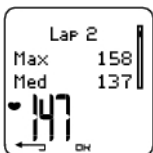
Scorrere le informazioni della frazione premendo OK.

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

Per una rapida visualizzazione delle informazioni della frazione, trasferire il file dell'allenamento al Polar ProTrainer 5 e analizzare l'allenamento con la visualizzazione 'Curva'.

**Tempo**

Tempo istantaneo
Tempo di frazione

**Frequenza cardiaca** in battiti al minuto (bpm) alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%).

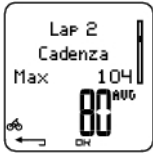
Frequenza cardiaca massima
Frequenza cardiaca media
Frequenza cardiaca finale al termine della frazione

**Velocità min/km**

Velocità media
Velocità finale della frazione
Premere e tenere premuto ILLUMINAZIONE per cambiare la velocità.



Distanza
Distanza di frazione



Cadenza*
Max
Cadenza media della frazione



Pendenza
Pendenza in %
Pendenza in gradi



Altitudine
Dislivello
Altitudine



Altitudine
Discesa
Altitudine



Temperatura

Premere BACK per ritornare alle informazioni delle frazioni.

* È necessario un sensore supplementare.

Riepilogo settimanale

Selezionare **File > Weekly** (Settimanale)

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



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



Premere GIÙ per visualizzare le Sport Zones della settimana.



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

Totals

Selezionare **File > Totals** (Totals)

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

Premere SU oppure GIÙ per visualizzare le informazioni seguenti:

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

Per azzerare i valori totali

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

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

Eliminazione di un file

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

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

Scorrere le seguenti informazioni con SU oppure GIÙ:

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

Confermare premendo il pulsante **Yes**.

7. IMPOSTAZIONI

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

Tipi di allenamento

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

Per ulteriori informazioni sugli allenamenti, consultare Tipi di allenamento.

Impostazioni delle funzioni

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



Altitudine

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

Calibrazione manuale dell'altitudine

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

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

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

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

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

Calibrazione automatica dell'altitudine

Selezionare **Settings > Features > Altitude > AutoCalib > On/Off** (Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Calibrazione auto. > On/Off)

Utilizzando l'opzione di calibrazione di altitudine automatica, si può impostare un altitudine di partenza fissa ogni volta che si accende il ciclocomputer. Calibrare manualmente l'elevazione e attivare la Calibrazione automatica (**AutoCalib**) (Calibrazione auto.). Da questo momento, questo valore di elevazione verrà sempre utilizzato come elevazione di base all'inizio dell'esercizio, quando risulta in uso la calibrazione dell'altitudine automatica. Inoltre, se viene attivata la Calibrazione automatica e viene calibrato manualmente il Cycling Computer, questo nuovo valore verrà utilizzato come nuova elevazione iniziale.

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

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



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

Frequenza di registrazione


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

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

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

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

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

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

Frequenza di registrazione per velocità e cadenza

Velocità	Cadenza	Frequenza registrazione 1s	Frequenza registrazione 5s	Frequenza registrazione 15s	Frequenza registrazione 60s
Off	Off	10h 30min	52h 40min	158h	633h
Off	On	7h 50 min	39h 30min	118h	474h
On	Off	5h 10min	26h 20min	67h 50min	271h
On	On	4h 30min	22h 30min	59h 20min	237h

Registrazione frazione automatica

Impostazione della registrazione frazione automatica

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

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

Utilizzo della funzione HeartTouch CS400

Impostazione della funzione HeartTouch

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

La funzione HeartTouch consente di visualizzare le informazioni durante un allenamento senza la pressione di alcun pulsante. Avvicinando il Cycling Computer in prossimità del trasmettitore, sul display viene visualizzata la target zone della frequenza cardiaca.

 *Non si consiglia di utilizzare la funzione HeartTouch quando si fissa il Cycling Computer Polar CS400 sulla bicicletta.*

Le opzioni della funzione HeartTouch includono:

- **Show limits (Mostra limiti)**
- **Take lap (Inizio lap)**
- **Change view (Cambia visualizzazione)**
- **Light (illumina)**

- **Off**

Visualizzazione Frequenza cardiaca

Scegliere un formato per la visualizzazione della frequenza cardiaca

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

Sport Zones


Definizione di Polar Sport Zones nel Cycling Computer

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

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

Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per cambiare le visualizzazioni della zona di intensità: **HR%** (FC%) (percentuale frequenza cardiaca massima) o **BPM** (battiti al minuto).

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

 *Si può bloccare/sbloccare la zona di intensità premendo a lungo il pulsante LAP (FRAZIONE) durante l'esercizio*

Impostazioni della bicicletta

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

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



Selezionare **Settings > Bike > Bike 1, Bike 2**, (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1, 2) o **Other** (Altro). È possibile attivare o disattivare Bike 2 (Bicicletta 2). Selezionare **Other** (Altro) per disattivare i sensori di velocità e cadenza e per misurare solo i dati riguardanti frequenza cardiaca, altitudine e temperatura.

Circonferenza della ruota

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

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

Autostart Automatico: On / Off

Selezionare **Settings > Bike > Bike1 > Autostrt** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Avv. Auto.)

La funzione Autostart avvia o interrompe automaticamente la registrazione dell'allenamento quando la bici è in movimento o ferma. La funzione Autostart richiede il Sensore di velocità Polar.

Ora di arrivo

Selezionare **Settings > Bike > Bike1 > Arr. time** (Impostazioni > Bicicletta > Bicicletta 1 > Ora arr.)

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

manuale dell'utente del Sensore di velocità Polar.



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

Velocità: On / Off

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

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

Selezionare **On** per visualizzare il messaggio **Add speed?** (Aggiungi velocità?).

Selezionare **Yes** (Sì) per attivare la funzione. Viene visualizzato il messaggio **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate).

Selezionare **Off** per visualizzare il messaggio **Exercise Displays Updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate). Tutte le informazioni verranno eliminate dalle schermate.

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

Cadenza*: On / Off

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

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

Selezionare **On** per visualizzare il messaggio **Add cadence?** (Aggiungi cadenza?). Selezionare **Yes** (Sì) per attivare la funzione. Viene visualizzato il messaggio **Exercise displays updated** (Visualizzazioni allenamento aggiornate), ovvero vengono aggiunte alle schermate le informazioni riguardanti la cadenza.

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

*È necessario un sensore opzionale.

Impostazioni utente

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

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



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

Livello di attività

Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine dell'utente. Seleziona

le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.

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

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

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

La FC_{max} (Frequenza cardiaca massima): viene utilizzato come valore predefinito la frequenza cardiaca massima prevista in base all'età (220 - l'età). Impostare il valore FC_{max} manualmente se la frequenza cardiaca massima è stata determinata in laboratorio, se si è eseguito il Fitness Test con il Cycling Computer Polar CS400 o se è stata rilevata su campo.

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

Massimo consumo di ossigeno: VO_{2max}

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

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

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

Impostazioni generale



Audio

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

Volume

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

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

Allarme TZ (Allarme della target zone)

È possibile attivare o disattivare l'allarme TZ:

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

> On/Off)

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

Blocco

Definizione delle funzioni di blocco

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

La funzione di blocco impedisce che i pulsanti vengono premuti accidentalmente.

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

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

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

Unità

Impostazione delle unità di misura desiderate sul Cycling Computer

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

Lingua

Seleziona lingua

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

Standby

Attivazione della modalità standby

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

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

Per riattivare il Cycling Computer

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

Yes (Sì): il Cycling Computer viene attivato.

No: il Cycling Computer ritorna in modalità standby.

Impostazioni dell'orologio



Promemoria

Impostare un promemoria per i diversi esercizi o allenamenti

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

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

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

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

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

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

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

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

Nel Cycling Computer è possibile programmare sette promemoria.

Visualizzazione e modifica dei promemoria attivi:

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

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

Evento

Impostazione di un conteggio eventi nel Cycling Computer

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

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

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

Modifica del conteggio eventi

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

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

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

Allarme

Impostazione della sveglia sul Cycling Computer

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

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

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

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

Ora

Impostazione dell'ora 1 nel Cycling Computer

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

Impostazione dell'ora 2 nel Cycling Computer

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

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

Fuso orario

Passaggio da un fuso orario all'altro

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

Selezionare un fuso orario

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

Data

Impostazione della data nel Cycling Computer

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

gg=giorno, mm=mese, aa=anno

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

Personalizzazione del display del Cycling Computer

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


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

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

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

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

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

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

Pulsante scorciatoia (Menu rapido)

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

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

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

8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Visualizzazione del programma

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

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



Visualizzazione del programma settimanale

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

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

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

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

Visualizzazione del programma giornaliero

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

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

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

Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare informazioni supplementari sul giorno:

- **Targets** (Obiettivi): Riepilogo degli obiettivi per il giorno. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le zone di intensità: premere OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i

pulsanti SU o GIÙ.

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

Visualizzazione dell'allenamento giornaliero

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

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

Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le seguenti informazioni:

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

Pratica dell'allenamento programmato

Inizio dell'allenamento

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

Inizio dell'allenamento giornaliero

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

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

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

Allenamento in fasi

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

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

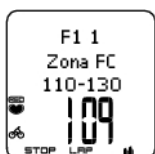
Intervallo / F2: pedalare per 5 km con una frequenza cardiaca al 80-90% della frequenza cardiaca massima.

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

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

Visualizzazioni durante l'allenamento

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



Ogni fase comincia con una visualizzazione che mostra:

Nome fase

Tipo zona

Limiti della zona



Durante l'allenamento nella visualizzazione della fase vengono mostrati:

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



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

Distanza o durata della fase
 Differenza della frequenza cardiaca (di quanto la frequenza cardiaca è aumentata o diminuita durante la fase) o la velocità media
 Frequenza cardiaca media
 Numero delle fasi concluse



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

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

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

Funzioni disponibili durante l'allenamento

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

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

Menu Lap (Frazioni)

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

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

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

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

9. TEST

Polar Fitness Test™

Selezionare **Test > Fitness**



Il Polar Fitness Test™ rappresenta un modo semplice, sicuro e rapido per misurare la capacità aerobica (cardiovascolare) a riposo. Pertanto, Polar OwnIndex, fornisce una stima del massimo

consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica (cardiovascolare). Il livello di attività fisica a lungo termine, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo sono tutti fattori che influenzano l'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per prestazione aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la prestazione aerobica. Una buona prestazione aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dell'ipertensione e dei rischi di malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie almeno 6 settimane per ottenere un cambiamento notevole dell'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica iniziale, minori saranno i miglioramenti ottenibili dell'OwnIndex.

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

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

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

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

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

Prima di iniziare il test

Indossare il trasmettitore

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.

Immettere le informazioni utente

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

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

Attiva FC_{max} -s

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

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

Esecuzione del test

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

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

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

Se il Cycling Computer non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test

non verrà eseguito correttamente e viene visualizzato il messaggio **Test failed, check WearLink** (Test non riuscito, controllare WearLink). Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia sufficientemente stretto, quindi eseguire nuovamente il test.

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

Per visualizzare il valore relativo a **Predicted maximum heart rate** (Stima della frequenza cardiaca massima), premere il pulsante GIÙ. Premere OK per uscire.

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

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

Viene visualizzato il messaggio **Update to HR max? (Aggiornare a FC max?)** (se **HRmax-p** (FC max-s) è attivo).

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

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

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

Dopo il test

Classi del livello di forma fisica

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

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

Uomini

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

Età / Anni	Scarso	Basso	OK	Intermedio	Buone	Ottime	Elite
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

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

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

Tendenza del Fitness Test

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

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

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

Eliminazione del valore OwnIndex

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

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





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


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

10. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

Polar Sport Zones

Le Polar Sport Zones garantiscono un nuovo livello di efficacia per l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di intensità, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le Sport Zones si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento e seguire i programmi Polar, basati appunto sulle Sport Zones.

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

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

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

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

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

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

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle **zone di intensità 4 (Pesante) e 5 (Massimo)**. In queste zone, il ciclismo è anaerobico, con ripetute di massimo 12 minuti. Più brevi sono le ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli le ripetute. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni di picco.

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

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

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

Allenamento OwnZone

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

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

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

Per ulteriori informazioni su come individuare la OwnZone, consultare ???.

Freuenza cardiaca massima

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

Determinazione della frequenza cardiaca massima

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

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

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

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

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

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

Di seguito viene riportato un esempio di una prova semplice.

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

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

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

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

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

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

Freuenza cardiaca in posizione seduta

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

Freuenza cardiaca di riserva

La frequenza cardiaca di riserva (FCR) è la differenza tra la frequenza cardiaca massima (FC_{max}) e la frequenza cardiaca a riposo ($FC_{a\text{ riposo}}$)*. Il valore FCR viene utilizzato per calcolare le frequenze

cardiache degli allenamenti e corrisponde all'intervallo all'interno del quale la frequenza cardiaca varia, a seconda del livello di sforzo. Il valore FCR equivale alla riserva di consumo di ossigeno (VO_2R).

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

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

Esempio:

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

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

FC dell'allenamento=156 bpm

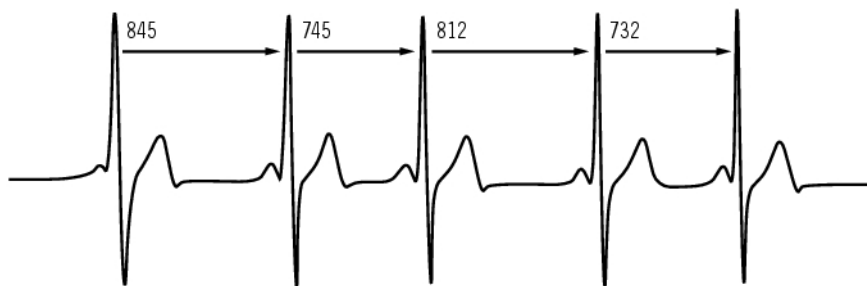
Per ottenere un valore preciso per la frequenza cardiaca dell'allenamento, è necessario conoscere con precisione i valori FC_{\max} ed $FC_{\text{a riposo}}$. Quando si utilizza il valore FC_{\max} stimato, i valori per la frequenza cardiaca degli allenamenti sono sempre stime.

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

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

Variabilità della frequenza cardiaca

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



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

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

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

Il valore HRV viene utilizzato per le funzionalità di Ownzone e OwnIndex.

Libreria Polar

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

11. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Cura del prodotto

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

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

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

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

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

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

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

* Sensori opzionali.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia limitata internazionale Polar.

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

Sostituzione delle batterie

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

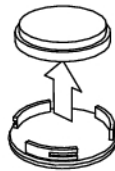
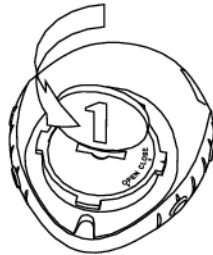
Per sostituire personalmente le batterie del Cycling computer e del trasmettitore, seguire attentamente le istruzioni riportate in Sostituzione delle batterie del Cycling Computer. La modalità di sostituzione è analoga per tutte le batterie.

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

Sostituzione delle batterie del Cycling Computer

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

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



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

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

Batteria dei Sensori di velocità e di cadenza

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

Precauzioni

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

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

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, adottare le seguenti soluzioni:

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

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

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

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

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


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

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

portatori di pace-maker utilizzano il cardiofrequenzimetro Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, si consiglia di effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del Polar Cycling Computer non comporta conseguenze dannose per la salute.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati nelle Informazioni tecniche.

Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

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

Informazioni tecniche

Cycling Computer

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

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

Valori limite del Cycling Computer

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

Trasmettitore

Durata batteria del trasmettitore WearLink 31 :	in media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	o-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +40 °C / da 14 °F a 104 °F
Materiale connettore:	Poliammide
Materiale elastico:	poliuretano / poliammide / poliestere / elastam / nylon

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

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

Il Cycling Computer Polar visualizza gli indicatori delle prestazioni. Tale strumento indica il livello e l'intensità dello sforzo fisiologico durante l'allenamento. Misura inoltre la velocità e la distanza quando si pedala con un Sensore di velocità Polar. Il Sensore di Cadenza Polar è stato concepito per misurare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

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

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie diverse.

Controllare la categoria di impermeabilità riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

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

*Queste caratteristiche valgono anche per i trasmettitori Polar WearLink 31 contrassegnati con una resistenza all'acqua di 30m.

Domande frequenti

Cosa fare se...

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

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

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

Tenere premuto STOP fino a visualizzare l'ora.

...I pulsanti non producono alcuna operazione?

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

...il Cycling Computer non calcola le calorie?

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

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

Vedere Precauzioni.

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

- Verificare che il Cycling Computer non sia a una distanza di oltre 1 m / 3 ft dal trasmettitore.
- Verificare che l'elastico del trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarci che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non si trovino altri trasmettitori.
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni.
- Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità di corsa e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.
- Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

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

- Verificare che il Cycling Computer non sia a una distanza di oltre 1 m / 3 ft dal trasmettitore.
- Verificare che l'elastico del trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo, si consiglia di provare la misurazione con l'elastico WearLink. Se la rilevazione della frequenza cardiaca viene eseguita, molto probabilmente si è verificato un problema nell'abbigliamento. E' necessario contattare il rivenditore o il produttore dell'abbigliamento.
- Se sono già stati svolti i controlli precedenti e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del trasmettitore sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

...Viene visualizzato il messaggio Check Speed! (Verifica la velocità)?

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso del Sensore di velocità.

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

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

...Le letture dell'altitudine sono imprecise?

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

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

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

Garanzia limitata internazionale Polar

- La presente Garanzia Internazionale Limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale Limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale. Esso, unitamente alla Scheda Polar Assistenza Clienti, costituisce la prova d'acquisto.**

- La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa e dell'elastico.
- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar gratuitamente.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

CE 0537

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



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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Copyright © 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla TM nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica di Polar Electro Oy, ad eccezione di Sound Blaster, che è un marchio di fabbrica di Creative Technology, Ltd. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla © nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation.

Clausola esonerativa di responsabilità

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi e le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti:

FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI100924, EP 836165, US 6229454, DE 69709285, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, FI114202, US 6537227, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915, FI 113614.

Altri brevetti richiesti.

Prodotto da:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi [<http://www.polar.fi>]

17931880.00 ITA B

Indice

A.Lap (Frazione automatica) on/off ...	26	Polar ProTrainer 5	17, 33
Allenamento con fasi di ripetute	7	Precauzioni	45
Allenamento programmato	33, 34	Promemoria	30
Analisi dell'allenamento mediante il software	17	Pulsanti del Cycling Computer	6
Arresto della registrazione dell'allenamento	17	Recupero delle informazioni sull'allenamento	17
Audio	29	Registrazione RR	25
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	11	Reimpostare il Cycling Computer	47
Avvio della registrazione dell'allenamento	11	Reimpostazione del file dei totali	24
Batteria prossima all'esaurimento	47	Resistenza all'acqua	46
Blocco	30	Retroilluminazione	6
Cadenza: On /Off	28	Ritorno alla modalità Ora	7
Calibrazione dell'altitudine	25	Simbolo bicicletta	11, 13
Consumo calorico	17	Sostituzione delle batterie	43
Conteggio eventi	31	Stima della frequenza cardiaca massima	36
Creazione di allenamenti	7	Tendenza del Fitness Test	38
Domande frequenti	47	Titoli	32
Eliminazione di un file	24	Totali	24
Fasi	34	Trasferimento dati	17
Fitness test	35	Trasmettitore	10
Formato orario 12h/24h	31	Velocità on/ off	28
Fuso orario	32	Volume	29
Garanzia	43, 48	Zone frequenza cardiaca	9
Illuminazione del display	16	Zoom del display	16
Il valore VO_{2max}	29, 35		
Impostazione dell'allarme	31		
Impostazione dell'ora	31		
Impostazione della lingua	30		
Impostazione delle unità	30		
Impostazione del timer	9		
Impostazione del tipo di allenamento	7		
Impostazioni dell'allenamento	7, 9		
Impostazioni della data	32		
Impostazioni della frequenza di registrazione	25		
Istruzioni sulla cura del prodotto	43		
La FC	29, 41		
La FC_{max} -s	36		
La FC_{max}	29, 41		
La FC_{seduti}	9		
Limiti manuali	9		
Limiti velocità	9		
Livello di attività	28		
Memorizzazione delle frazioni	15		
Modalità notturna	16		
OwnIndex	35		
OwnZone	40		
Pausa dell'allenamento	16		
Personalizzazione del display	32		