



Product name
Manual name



Sommario

1. INTRODUZIONE	4
2. COMPONENTI DEL RUNNING COMPUTER	4
3. OPERAZIONI PRELIMINARI	5
Impostazioni di base	5
Struttura del menu	6
4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO	6
Indossare il trasmettitore	6
Posizionamento del footpod Polar S1	7
Installazione delle batterie del footpod	7
Fissaggio del footpod alla scarpa	7
Calibrazione del footpod	8
Calibrazione del footpod tramite corsa su una distanza prestabilita (calibrazione rapida)	8
Impostazione manuale del fattore di calibrazione	9
Programmazione dell'allenamento	9
Tipi di allenamento	9
Creazione di nuovi allenamenti	10
5. ALLENAMENTO	12
Inizio dell'allenamento	12
Informazioni sul display	13
Simboli sul display	14
Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento	15
Calcolo di una frazione.....	15
Blocco di una zona.....	15
Zoom del display	15
Illuminazione del display (Modalità notturna).....	15
Visualizzazione del menu Settings (Impostazioni).....	16
Pausa dell'allenamento	16
Determinazione della OwnZone	16
6. DOPO L'ALLENAMENTO	17
Arresto della registrazione	17
Analisi dei risultati dell'allenamento	18
Registro allenamenti.....	18
Riepilogo settimanale	22
Totali	23
Eliminazione di un file	23
7. IMPOSTAZIONI	23
Impostazioni delle funzioni	23
Footpod*	24
Frequenza di registrazione	24
Scarpe.....	24
Visualizzazione Speed (Velocità)*	25
Registrazione frazione automatica*	25
Utilizzo della funzione HeartTouch	25
visualizzazione Frequenza cardiaca	25
Zone di intensità	25
Impostazioni utente	26
General Settings (Impostazioni generali)	27
Audio	27
Blocco	27
Unità	27
Lingua	27
Standby	27

Impostazioni dell'orologio	28
Promemoria	28
Evento.....	28
Allarme	29
Ora	29
Data	29
Personalizzazione del display del running computer durante l'allenamento	30
Pulsante scorciatoia (Menu rapido)	30
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	30
Visualizzazione del programma	30
Pratica dell'allenamento programmato	32
Inizio dell'allenamento.....	32
Allenamento in fasi	32
Visualizzazioni durante l'allenamento	32
Funzioni disponibili durante l'allenamento	33
Menu Lap (Frazione).....	33
9. TEST	33
Polar Fitness Test™	33
Prima di iniziare il test	34
Esecuzione del test	34
Dopo il test	35
Polar OwnOptimizer™	36
Informazioni generali	36
Prima di iniziare il test.....	37
Esecuzione del test	37
Dopo il test	38
10. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO	40
Zone di intensità Polar	40
Allenamento OwnZone	42
Frequenza cardiaca massima	42
Frequenza cardiaca in posizione seduta	43
Polar Running Index	43
La Raccolta di Articoli Polar	45
11. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI	45
Cura e manutenzione	45
Cura del prodotto.....	45
Assistenza.....	45
Sostituzione delle batterie	45
Precauzioni	46
Interferenze durante l'allenamento	46
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	47
Informazioni tecniche	47
Domande frequenti	49
Garanzia internazionale Polar	51
Clausola esonerativa di responsabilità	51
INDICE	53

1. INTRODUZIONE

Congratulazioni! Avete acquistato il sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare le vostre esigenze personali. Questo manuale d'uso contiene le istruzioni complete per ottenere il massimo dal running computer.

SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

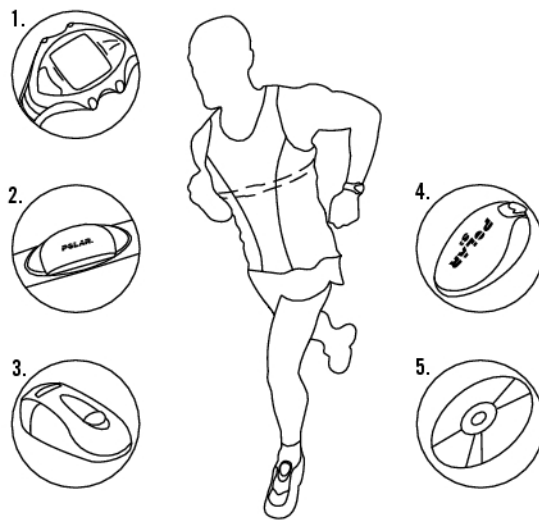
Pianifica gli allenamenti con Polar ProTrainer 5. Trasferisci i programmi sul running computer.

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



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

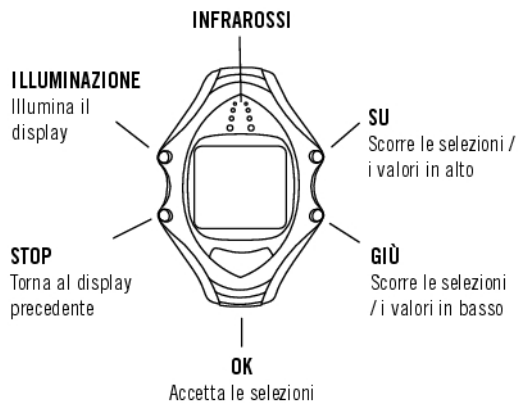
2. COMPONENTI DEL RUNNING COMPUTER



1. Running Computer RS400/RS800 Polar: il running computer visualizza e registra la frequenza cardiaca e tutti gli altri dati sull'allenamento durante le varie sessioni.
2. Trasmettitore Polar WearLink@ 31 (Polar RS400) o trasmettitore Polar WearLink@ W.I.N.D. (Polar RS800): il trasmettitore invia il segnale della frequenza cardiaca al running computer. Tale dispositivo è costituito da un connettore ed un elastico.
3. Footpod Polar S1™ (Polar RS400): il sensore trasmette i dati relativi alla distanza percorsa e alla velocità/andatura di corsa al running computer.
4. Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D. (Polar RS800): il sensore trasmette i dati relativi alla distanza percorsa e alla velocità/andatura di corsa al running computer. Il sensore è in grado di calcolare anche la cadenza della corsa e la lunghezza della falcata.
5. CD-ROM: il CD include Polar ProTrainer 5™ e un manuale d'uso completo per utilizzare al meglio il running computer.

3. OPERAZIONI PRELIMINARI

Impostazioni di base



Prima di iniziare l'allenamento con il running computer, è necessario personalizzare le impostazioni di base. Immettere i dati nel modo più accurato possibile per garantire la correttezza dei risultati sulle prestazioni in base ai valori personali.

Per regolare i dati, utilizzare i pulsanti SU, GIÙ e accettare con il pulsante OK. I valori scorrono più velocemente se si tiene premuto il pulsante SU o GIÙ.

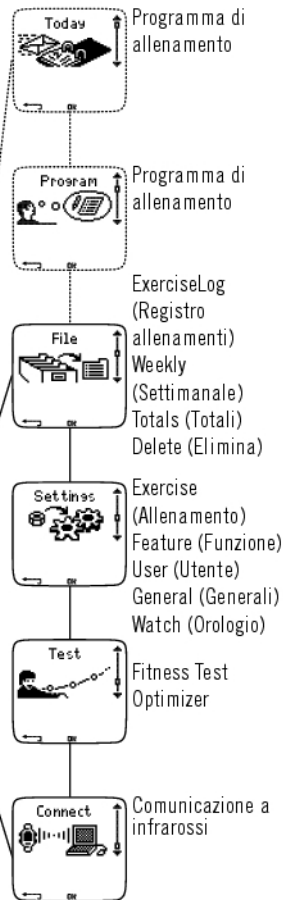
1. Per attivare il running computer, premere due volte OK.
2. **Viene visualizzato il messaggio Welcome to Polar Running World!** (Calibra su xx?). Premere OK.
3. **Language** (Lingua): Selezionare **English** (Inglese), **Deutsch** (Tedesco) **Español** (Spagnolo) o **Français** (Francese).
4. Viene visualizzato il testo: **Start with basic settings** (Inizia con impostazioni di base). Premere OK.
5. **Time** (Ora): Selezionare **12h** o **24h**. Con l'impostazione **12h**, selezionare **AM** o **PM**. Impostare l'ora locale.
6. **Date** (Data): Impostare la data corrente, dd=giorno, mm=mese, aa=anno.
7. **Units** (Unità): Selezionare il sistema metrico (kg/cm/km) o imperiale (lb/ft/mi).
8. **Weight** (Peso): Inserire il proprio peso Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
9. **Height** (Altezza): inserire la propria altezza. Se si utilizza il sistema metrico imperiale, impostare prima i piedi (ft) e successivamente i pollici (in).
10. **Birthday** (Data di nascita): Inserire la propria data di nascita; gg = giorno, mm = mese, aa=anno.
11. **Sex** (Sesso): Selezionare **Male** (Maschio) o **Female** (Femmina).
12. **Viene visualizzato il testo** (Calibra su xx?). Selezionare **Yes** (Sì): le impostazioni vengono accettate e salvate. Il running computer visualizza l'ora del giorno corrente. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per ritornare ai dati da modificare.

Struttura del menu

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

Per scorrere il menu, premere SU e GIÙ.

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



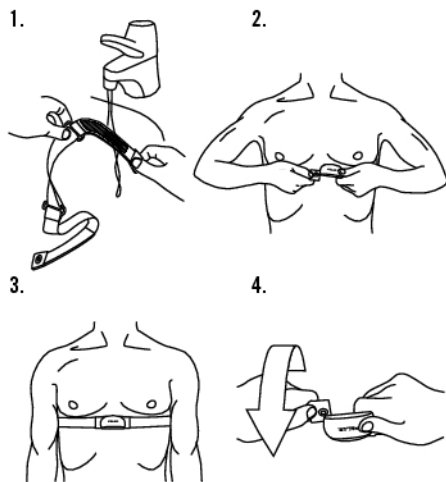
4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

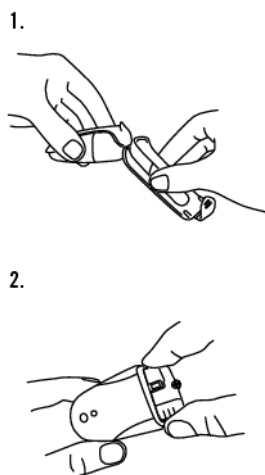
1. Inumidire il tessuto dell'elastico con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidito.
2. Agganciare il connettore all'elastico. Collegare la lettera L del connettore alla parola LEFT dell'elastico e chiudere il fermaglio. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.
3. Verificare che le zone degli elettrodi inumidite aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.
4. Dopo l'allenamento, sganciare la cintura facendo pressione con pollice e indice e ruotando come indicato in figura.

i È possibile utilizzare il trasmettitore Polar WearLink con apparecchi specifici dotati di elettrodi in tessuto morbido. Inumidire gli elettrodi dell'apparecchio. Agganciare il connettore del trasmettitore direttamente nell'apparecchio senza l'elastico, in modo che il logo Polar del connettore sia rivolto verso l'alto.



Posizionamento del footpod Polar S1

Installazione delle batterie del footpod



Prima di utilizzare per la prima volta il footpod*, è necessario inserirvi le batterie (incluse nella confezione).

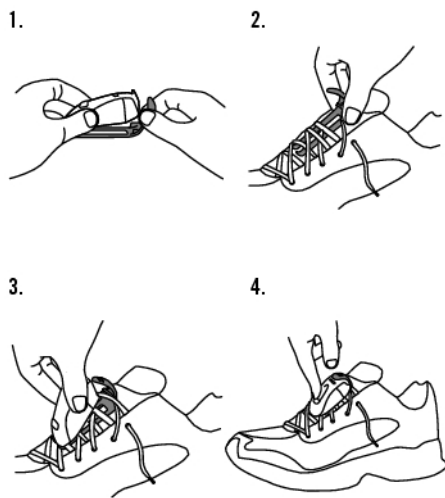
1. Sollevare la linguetta e rimuovere il footpod dalla forcella di aggancio.
2. Rimuovere la copertura superiore nera sollevandola con il bordo anteriore della forcella di aggancio (vedere la figura 1).
3. Aprire il coperchio batteria con attenzione. Estrarre l'alloggiamento batteria (vedere la figura 2). Inserire la batteria (AAA) all'interno dell'alloggiamento.
4. Reinserire l'alloggiamento batteria all'interno del coperchio. Accertarsi che l'alloggiamento scorra seguendo le scanalature del sensore. **Evitare accuratamente di toccare l'interruttore presente sul footpod* quando si fa scorrere l'alloggiamento batteria.**
5. Assicurarsi che la guarnizione sia posizionata correttamente nella scanalatura per garantirne la resistenza all'acqua. Chiudere il coperchio batteria e inserire la copertura superiore nera sul footpod. Accertarsi che la copertura sia fissata.
6. La luce verde dovrebbe iniziare a lampeggiare dopo aver premuto il pulsante rosso sul footpod. Premere nuovamente senza rilasciare il pulsante rosso per spegnere il footpod.
7. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

Fissaggio del footpod alla scarpa

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

1. Sollevare la linguetta e rimuovere il footpod dalla forcella di aggancio.
2. Allentare i lacci delle scarpe e posizionare la forcella di aggancio al di sotto di essi, sopra la linguetta delle scarpe. Allacciare le scarpe.
3. Montare la parte anteriore del footpod (più vicina al pulsante rosso) alla forcella di aggancio e applicare pressione sull'estremità posteriore. Agganciare la linguetta. Assicurarsi che il footpod non si sposti e che sia allineato con il piede. Un migliore fissaggio del sensore garantisce una più elevata precisione nel calcolo della distanza percorsa e della velocità.
4. Accendere il footpod prima di iniziare l'allenamento. Premere senza rilasciare il pulsante rosso presente sul footpod fino a quando la luce verde inizia a lampeggiare.
5. Al termine dell'allenamento, spegnere il footpod tenendo premuto il pulsante rosso fino a spegnere la luce verde.

i *La calibrazione opzionale del footpod può aumentare la precisione del calcolo della distanza percorsa, della velocità e dell'andatura della corsa. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a Calibrazione del footpod.*



*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Calibrazione del footpod

La calibrazione opzionale del footpod può aumentare la precisione del calcolo della distanza percorsa, della velocità e dell'andatura della corsa. Si consiglia di calibrare il footpod prima di iniziare a utilizzarlo per la prima volta, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del footpod sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove). È possibile calibrare il footpod percorrendo una distanza prestabilita o impostando manualmente il fattore di calibrazione.

Calibrazione del footpod tramite corsa su una distanza prestabilita (calibrazione rapida)

È possibile calibrare il footpod in una qualsiasi fase dell'allenamento con una correzione della distanza di frazione, qualora l'allenamento non venga effettuato con riferimenti basati su distanza. Corriere su una distanza prestabilita, preferibilmente per un percorso che sia superiore ai 1000 metri.

Assicurarsi che la funzione del footpod sul running computer sia attiva:

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

In modalità Ora) premere due volte il pulsante OK, quindi iniziare la corsa.

Percorrere una distanza prestabilita. È possibile calibrare il footpod durante una qualsiasi frazione della corsa. Dopo aver percorso l'intera distanza di frazione, eseguire la calibrazione scegliendo uno dei due seguenti metodi:

1. Interrompere la corsa, restare fermi e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere a **Settings** (Impostazioni). Oppure

- interrompere la corsa, restare fermi e premere una sola volta il pulsante STOP. Selezionare **Settings** (Impostazioni).

Selezionare **Calibrate > Correct lap > Set true lap distance** (Calibra > Frazione corretta > Imposta frazione corretta). Impostare la distanza appena percorsa e premere il pulsante OK.

Vengono visualizzati **Calibration complete** (Calibrazione completa) e il relativo fattore. Il footpod ora è calibrato e pronto all'uso.

Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Il fattore di calibrazione viene calcolato come il rapporto tra la distanza effettiva e la distanza non calibrata. Esempio: percorrendo 1200 metri, il running computer indica una distanza di 1180 metri, il fattore di calibrazione è quindi 1,000. Per calcolare un nuovo fattore di calibrazione come nell'esempio seguente: $1000 * 1200 / 1180 = 1,017$. L'intervallo di misurazione per il fattore è di 0,500-1,500.

Per il fattore di calibrazione sono disponibili quattro opzioni:

- Prima di iniziare l'allenamento.

Selezionare **Settings > Features > Footpod > Calibrate** (Impostazioni > Funzioni > Footpod > Calibra)

Impostare **Calibration factor** (Fattore di calibrazione) e premere OK. La calibrazione del footpod è completata.

- Dopo aver avviato la misurazione della frequenza cardiaca e prima di registrare l'allenamento.

In modalità Ora, selezionare OK > **Settings > Footpod > Calibrate** (Impostazioni > Footpod > Calibra).

Impostare **Calibration factor** (Fattore di calibrazione) e premere OK. Il footpod ora è calibrato ed è possibile iniziare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.

- Durante l'allenamento tramite la messa in pausa della registrazione.

Iniziare l'allenamento premendo due volte il pulsante OK sul display dell'ora. Premere STOP una sola volta per mettere in pausa la registrazione dell'allenamento.

Selezionare **Settings > Calibrate > Set factor** (Impostazioni > Calibra > Imposta fattore).


Impostare **Calibration factor** (Fattore di calibrazione) e premere OK. La calibrazione del footpod è completata. Continuare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.

- Durante l'allenamento senza mettere in pausa la registrazione.

Iniziare l'allenamento premendo due volte il pulsante OK sul display dell'ora. Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE per accedere a **Settings** (Impostazioni).

Selezionare **Calibrate > Set factor** (Calibra > Imposta fattore).

Impostare **Calibration factor** (Fattore di calibrazione) e premere OK. La calibrazione del footpod è completata. Continuare con la corsa.

 *Se viene visualizzato il messaggio **Footpod calibration failed** (Calibrazione footpod non riuscita), non è stata eseguita la calibrazione del footpod ed è necessario ripetere l'operazione.*

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Programmazione dell'allenamento

Tipi di allenamento

È possibile utilizzare gli allenamenti pronti e installati o creare nuovi allenamenti sul running computer. È inoltre possibile creare allenamenti più versatili e trasferirli sul running computer utilizzando Polar ProTrainer 5 .

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



Nel menu Exercise (Allenamento) viene visualizzato un elenco degli allenamenti. Scorrere le opzioni con i pulsanti SU o GIÙ quindi visualizzare l'allenamento premendo OK.



- **Free** (Libero): Allenamento libero senza impostazioni preimpostate.
- **Basic** (Di base): Allenamento di base a intensità moderata. Durata pari a circa 45 min.
- **Interval** (Fasi di ripetute): allenamento di base con fasi di ripetute. L'allenamento comincia con un riscaldamento di 15 minuti, seguito da una fase da 1km e da un periodo di recupero di 3 minuti, ripetuti 5 volte. La sessione termina con un defaticamento di 15 minuti.
- **OwnZone**: Allenamento di base OwnZone ad intensità moderata. La durata suggerita è di 45 minuti. Il running computer è in grado di determinare automaticamente la target zone della frequenza cardiaca aerobica (cardiovascolare) personale. Tale funzione è denominata OwnZone. Per ulteriori informazioni, vedere Determinazione della OwnZone. Ulteriori informazioni di riferimento si trovano in Allenamento OwnZone.
- **Add new** (Aggiungi): Crea e salva un allenamento di base personalizzato. È possibile salvare un totale di 10 allenamenti + 1 allenamento libero nel running computer.

Dopo aver selezionato l'allenamento, vengono visualizzate le opzioni seguenti. Selezionare l'opzione desiderata e premere OK.

- Selezionare l'allenamento come allenamento predefinito. Alla successiva sessione di allenamento, il running computer proporrà questo allenamento come predefinito.
- **View** (Visualizza) consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare:
 1. Allenamento di base con 1-3 zone di allenamento: limiti individuali per la frequenza cardiaca o velocità/andatura* da raggiungere per ciascuna zona, timer/distanza* per la zona, oppure
 2. Allenamento creato con il software: nome, descrizione, tempo di allenamento da raggiungere. (Premere senza rilasciare 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 di adattare l'allenamento alle proprie esigenze. È inoltre possibile modificare l'allenamento creato con il running computer. Per ulteriori informazioni, vedere Creazione di nuovi allenamenti. Se con il software è stato creato un allenamento che prevede fasi, non è possibile modificarle con il running computer.
- È possibile selezionare **Rename Basic, Interval** (Rinomina allenamento di base, Fasi di ripetute) o un altro allenamento creato con il running computer.
- **Default** (Impostazioni predefinite) - Ripristina le impostazioni predefinite per l'allenamento di base, con fasi di ripetute o OwnZone.
- **Delete** (Elimina) - Elimina l'allenamento creato utilizzando il running computer o il software.

Creazione di nuovi allenamenti

Creazione di nuovi allenamenti con zone

Creazione di allenamenti personalizzati col running computer. È possibile creare allenamenti più articolati utilizzando Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla guida del software.

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

1. Impostare l'opzione **Number of zones** (Numero di zone) per l'allenamento (0-3) e premere OK. Se si scelgono 0 zone, passare alla sezione Creazione di nuovi allenamenti senza zone.
2. Scegliere il valore per l'opzione **Zone type** (Tipo di zona):

A. zone frequenza cardiaca

B. zone velocità/andatura*

Premere OK. Continuare in base alle esigenze.

A. Per le zone frequenza cardiaca, selezionare le zone di intensità Polar o le zone frequenza cardiaca manuali. Premere OK.

- **Sport zones** (Zone di intensità): Selezionare una delle zone di intensità (ad esempio, Z1: 50-59%) per l'allenamento. Premere OK.

Le zone di intensità sono aree di intensità della frequenza cardiaca espresse come percentuale della frequenza cardiaca massima. Nel running computer sono impostate cinque diverse zone di intensità predefinite: molto leggera (50-59% FC_{max}), leggera (60-69% FC_{max}), intermedia (70-79% FC_{max}), pesante (80-89% FC_{max}) e massima (90-99% FC_{max}). Il valore FC_{max} predefinito generalmente si basa sull'età, tuttavia se si conoscono le soglie aerobiche e anaerobiche, è stata misurata la frequenza massima stimata (FC_{max-s}) tramite un Polar Fitness Test™ ed è stata misurata la frequenza cardiaca massima da soli o in un laboratorio di analisi, sarà possibile definire zone di intensità che meglio si adattano alle esigenze di allenamento.

- **Manual** (Manuali): Impostare i limiti inferiori e superiori per la zona in bpm o FC% / FCR% e premere OK.

Continuare al passaggio 3.

B. Se sono state selezionate zone per velocità/andatura*, impostare i limiti inferiori e superiori per la zona. Premere OK.

Continuare al passaggio 3.

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

- **Zone Timer** (Timer zona): Impostare il timer per la zona (minuti e secondi) e premere OK. Oppure scegliere
- **Zone Distance*** (Distanza zona): Impostare la distanza per la zona e premere OK. Oppure scegliere
- **Off**: Disattivare i timer e le distanze* e premere OK.

Dopo aver definito la prima zona, viene visualizzato il messaggio **Zone 1 OK** (Zona 1 OK). Se si desidera impostare più di 1 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 archiviato 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 > Exercises > Add new** (Impostazioni > Allenamenti > 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. Oppure selezionare

Distanze*

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

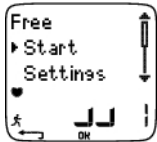
Ripetere il passaggio 2 fino a definire tutti i timer o le distanze*. Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **New exercise added** (Aggiunto nuovo allenamento). Il nuovo allenamento (**NewExe**) viene archiviato nel menu **Exercises** (Allenamenti), da dove sarà possibile selezionarlo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

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

5. ALLENAMENTO

Inizio dell'allenamento

Indossare il trasmettitore e il footpod* seguendo le istruzioni riportate. Accertarsi che il footpod sia acceso, e che sia attivato nel running computer (**Settings > Features > Footpod** - Impostazioni > Funzioni > Footpod).



1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK.
2. Entro 15 secondi, viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display. Restare fermi fino a quando il running computer rileva il segnale del footpod (ovvero quando il simbolo del runner smette di lampeggiare). Per cambiare rapidamente il tipo di allenamento, premere senza rilasciare il pulsante SU. Per cambiare le scarpe, premere senza rilasciare il pulsante GIÙ.
3. Avviare l'allenamento premendo OK.

In alternativa, selezionare **Settings** (Impostazioni) per modificare o visualizzare diverse impostazioni prima dell'allenamento. Per ulteriori informazioni su tutte le impostazioni disponibili, vedere ???.

Nel menu **Settings** (Impostazioni) sono elencate le opzioni seguenti:

- **Exercise** (Allenamento): Consente di selezionare un tipo di allenamento o di visualizzare le impostazioni per l'allenamento.

Exercise (Allenamento): Selezionare **Free** (Libero), **Basic** (Di base), **Interval** (Con fasi di ripetute) o **OwnZone**. (Anche i nuovi allenamenti creati vengono visualizzati in questo elenco.)

Select (Seleziona): Consente di impostare un allenamento predefinito da eseguire, oppure selezionare

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

- **Rec.rate** (Frequenza registrazione): Imposta la frequenza di registrazione.
- **TZ Alarm** (Allarme TZ): consente di attivare o disattivare l'allarme acustico della target zone.
- **HR view** (visualizzazione FC): Consente di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) o come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%).
- **HeartTouch**: Definisce la funzione HeartTouch™.
- **Shoes** (Scarpe): Consente di selezionare le scarpe da monitorare.
- **Speed view** (visualizzazione Velocità): Selezionare se visualizzare la velocità* in chilometri o miglia all'ora (km/h o mph) oppure in minuti per chilometro o miglio (min/km o min/mi).
- **Footpod**: Attiva e disattiva la funzione footpod*.
- **A.Lap**: Attivazione o disattivazione della funzione di frazione automatica.
- **Display**: Modifica il display (per ulteriori informazioni, vedere Personalizzazione del display del running computer durante l'allenamento).



Se viene visualizzato il seguente messaggio: (Nome allenamento) requires footpod. Turn footpod on? (Nome allenamento richiede il footpod. Attivare il footpod?), l'allenamento richiede un sensore footpod perché

siano visualizzati i dati relativi a velocità/andatura e distanza* (ad esempio, in caso siano state definite zone per velocità/andatura* per l'allenamento). Selezionare **Yes (Sì)** per attivare la funzione footpod e accertarsi di indossare il footpod in conformità alle istruzioni. Se viene visualizzato il messaggio **Exercise displays updated** (visualizzazioni allenamento aggiornate), durante l'allenamento vengono visualizzati i dati relativi a velocità/andatura e distanza*.

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Informazioni sul display

Durante l'allenamento, le informazioni visualizzate sul display dipendono dalle impostazioni personali. Per scorrere il display, utilizzare i pulsanti SU o GIÙ. Per alcuni secondi viene visualizzato il nome del display, che indica le informazioni riportate nella riga inferiore.

visualizzazioni predefinite del display durante l'allenamento:



visualizzazione **Heart rate** (Frequenza cardiaca)
Velocità*/andatura*/calorie
Cronometro
Frequenza cardiaca



visualizzazione **Stopwatch** (Cronometro)
Calorie
Velocità/andatura/ora
Cronometro



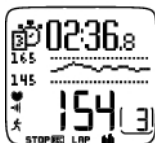
visualizzazione **Lap time** (Tempo di frazione)
Zone pointer
Frequenza cardiaca
Tempo di frazione



visualizzazione **Speed/pace** (Velocità/Andatura)
Target Zone
Distanza*
Velocità/andatura



visualizzazione **Distance** (Distanza)
Timer per il conto alla rovescia o distanza / timer
Zone pointer
Distanza*










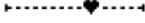
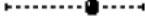



Allenamento creato con Polar ProTrainer 5
Se è stato scaricato il programma software, è possibile vedere i dettagli della sessione di allenamento su una visualizzazione diversa. Per ulteriori informazioni, vedere Pratica dell'allenamento programmato. Non è possibile modificare questa visualizzazione utilizzando il running computer.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione delle visualizzazioni, vedere Personalizzazione del display del running computer durante l'allenamento .

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Simboli sul display

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Ora		Ora
Tempo conteggiato o distanza conteggiata		Timer per il conto alla rovescia o distanza
Tempo di frazione		Numero della frazione e tempo di frazione
Distanza di frazione*		Numero della frazione e distanza di frazione
Cronometro		Durata totale dell'allenamento trascorsa
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca istantanea
Calorie		Calorie spese
Distanza*		Distanza percorsa
Velocità/andatura*		Velocità/andatura correnti
Zone pointer (frequenza cardiaca)		Indicatore della target zone con un simbolo a forma di cuore che si sposta a destra o a sinistra all'interno dei limiti della zona. Se il simbolo a forma di cuore non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la frequenza cardiaca è al di fuori della target zone.
Zone pointer (velocità/andatura)		Indicatore della target zone con un simbolo che si sposta a destra o a sinistra in base alla velocità/andatura. Se il simbolo non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la velocità/andatura è al di fuori della target zone.
Zone pointer (zone di intensità Polar)		Indicatore della target zone con un simbolo a forma di cuore che si sposta a destra o a sinistra della scala delle zone di intensità in base alla frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sull'impostazione di una zona di intensità, vedere Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento.

Testo sul display	Simbolo	Spiegazione
Zona di intensità	165 145	Grafico che illustra la frequenza cardiaca effettiva comparata alle zone della frequenza cardiaca impostate.

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

Calcolo di una frazione



Premere OK per registrare una frazione. Il display visualizza quanto segue:
 Numero di frazione
 Frequenza cardiaca media durante la frazione
 Tempo di frazione



Se il footpod* viene attivato, viene visualizzato quanto segue:
 Numero di frazione
 Distanza di frazione
 Velocità/andatura media della frazione

Blocco di una zona

Quando si effettua un allenamento senza azzerare le zone di riferimento, è possibile bloccare il valore della frequenza cardiaca sulla zona di intensità corrente. 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.

Per bloccare/sbloccare la zona, premere senza rilasciare il pulsante OK.

Durante gli allenamenti programmati: premere senza rilasciare il pulsante OK e selezionare **Lock zone/Unlock zone** (Blocca/sblocca zona) da **menu Lap** (Menu Frazione).

Se, ad esempio, si corre con una frequenza cardiaca di 130 bpm che corrisponde al 75% della frequenza cardiaca massima e alla zona di intensità 3, è possibile premere senza rilasciare il pulsante OK per bloccare la frequenza cardiaca su questa zona. Viene visualizzato **Sport zone3 Locked 70%-79%** (Zona di intensità bloccata su 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 di intensità premendo nuovamente senza rilasciare il pulsante OK: viene visualizzato **Sport zone3 Unlocked** (Zona di intensità 3 sbloccata).

Utilizzando il software, è inoltre possibile impostare il blocco della zona sulla velocità/andatura*. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla guida del software.

Zoom del display



Premere senza rilasciare il pulsante SU per eseguire lo zoom della riga superiore e il pulsante GIÙ per eseguire lo zoom della riga centrale. Ritornare alla visualizzazione normale premendo nuovamente senza rilasciare gli stessi pulsanti.

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 dispositivo.

Visualizzazione del menu **Settings** (Impostazioni)

Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE > **Settings** (Impostazioni)

Quando si preme il pulsante ILLUMINAZIONE viene visualizzato il menu **Settings** (Impostazioni). 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 ulteriori informazioni, fare riferimento a ???.

- **Prev. phase** (Fase precedente): Consente di visualizzare le informazioni di riepilogo relative alla fase o ripetizione precedente (visualizzate quando nel software viene creato un allenamento che include una fase).
- **Keylock** (Blocco): Consente di bloccare/sbloccare i pulsanti per evitare eventuali selezioni accidentali.
- **TZ Alarm** (Allarme TZ): Consente di attivare/disattivare l'allarme acustico della target zone.
- **Change zone** (Cambia zona): Consente di modificare la target zone (opzione visualizzata quando sono state definite più zone di riferimento, tranne quando con il software è stata creato un allenamento con fasi).
- **HR view** (visualizzazione frequenza cardiaca): 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 running computer in prossimità del logo Polar sul trasmettitore.
- **Calibrate** (Calibra): Consente di calibrare il footpod* (opzione non visualizzata se il footpod* è disattivato).
- **A.Lap***: Attivazione/disattivazione frazione automatica.

Dopo aver modificato le impostazioni, il running computer riprende a funzionare in modalità di allenamento.

Pausa dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante STOP.

In modalità di pausa è possibile eseguire quanto segue:

- **Continue** (Continua): Consente di continuare la registrazione dell'allenamento:
- **Exit** (Esci): Interrompe la registrazione dell'allenamento (per la stessa funzione è possibile premere il pulsante STOP).
- **Summary** (Riepilogo): Consente di visualizzare un riepilogo dell'allenamento fino al punto di sospensione. Vengono visualizzate le seguenti informazioni di riepilogo: calorie, distanza*, durata dell'allenamento, frequenza cardiaca massima, minima e media, velocità/andatura massima e media*.
- **Settings** (Impostazioni): È possibile modificare le stesse impostazioni in modalità di pausa e durante un allenamento, tranne la personalizzazione del display, che è possibile eseguire solo in modalità di pausa sul running computer.
- **Reset** (Azzera): Azzera le informazioni registrate sull'allenamento. Confermare con il pulsante OK e premere nuovamente OK per riavviare la registrazione.
- **Free mode** (Modalità libera): Consente di modificare il profilo dell'allenamento su un tipo di allenamento libero. Tale operazione non cancella l'allenamento effettuato, ma consente di continuare la sessione senza alcuna impostazione. Se si commuta sulla modalità libera, è possibile iniziare nuovamente l'allenamento precedente interrompendo l'allenamento una seconda volta e selezionando **Restart P1** (Riavvia P1).

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Determinazione della OwnZone

Per le informazioni di base su Polar OwnZone®, fare riferimento a Allenamento OwnZone.

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

Ridefinizione della OwnZone:

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

Prima di iniziare a determinare i limiti OwnZone, accertarsi di aver effettuato le operazioni riportate di seguito.

- Verificare che le impostazioni utente siano corrette.
- Selezionare l'allenamento **OwnZone**. Ogni volta che viene avviato l'allenamento **OwnZone**, il running computer determina automaticamente i limiti OwnZone personali.

1. Indossare il trasmettitore e il footpod* seguendo le istruzioni riportate. Avviare la misurazione premendo due volte il pulsante OK.
2. Quando si inizia l'allenamento, viene visualizzato **OZ** e viene avviata la determinazione della OwnZone.

La determinazione della OwnZone avviene in 5 fasi. Al termine di ciascuna fase, viene emesso un allarme acustico (se le impostazioni dell'allarme sono state attivate) che indica la fine della fase.

OZ > Camminare con un'andatura lenta per 1 minuto. Mantenere una frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm / 50% FC_{max} durante la prima fase.

OZ >> Camminare con un'andatura normale per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10-20 bpm / 5% FC_{max} .

OZ >>> Camminare con un'andatura rapida per 1 minuto. Aumentare la frequenza cardiaca di 10-20 bpm / 5% FC_{max} .

OZ >>>> Fare jogging con un'andatura lenta per 1 minuto. Aumentare la frequenza cardiaca di 10-20 bpm / 5% FC_{max} .

OZ >>>>> Fare jogging con andatura veloce o correre per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza di 10 bpm/ 5% FC_{max} .

3. Durante la sessione di allenamento, verranno emessi due segnali acustici consecutivi. Ciò significa che la determinazione della OwnZone è stata completata.
4. Se la determinazione è corretta, vengono visualizzati **OwnZone Updated** (OwnZone aggiornata) e la relativa zona. La zona è visualizzata in battiti al minuto (bpm), come percentuale della frequenza cardiaca massima (HR%).
5. Se la determinazione della OwnZone non è avvenuta correttamente, viene utilizzato il valore calcolato precedentemente e viene visualizzato **OwnZone Limits** (Limiti OwnZone). Se la OwnZone non è stata precedentemente registrata, saranno utilizzati i limiti basati sull'età.

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

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

 *Il tempo trascorso per la determinazione della OwnZone verrà incluso nel tempo di registrazione dell'allenamento.*

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

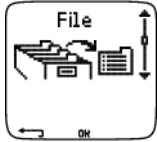
6. DOPO L'ALLENAMENTO

Arresto della registrazione

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante STOP. Per arrestare completamente la registrazione, premere nuovamente STOP.

Cura del trasmettitore dopo l'allenamento. **Scollegare il connettore dall'elastico dopo l'utilizzo.** Mantenere il trasmettitore asciutto e pulito. Per istruzioni complete sulla cura e la manutenzione, vedere Cura e manutenzione.

Analisi dei risultati dell'allenamento



Per visualizzare i dati di base sulle prestazioni, consultare il menu **File** sul running computer. Per un'analisi più accurata, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5. Il software consente di analizzare i dati utilizzando svariate opzioni.

Il running computer e il software sono connessi mediante interfaccia IrDA. Prima di tutto, avviare il software. Selezionare **Connect** (Connetti) sul running computer e posizionare l'unità da polso davanti alla porta a raggi infrarossi del computer. Per le istruzioni complete sulle modalità di trasferimento dei dati, fare riferimento alla guida del software.

Selezionare **File** per visualizzare le seguenti opzioni:

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

Registro allenamenti

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



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

- Nome allenamento.
- Un indicatore a barra che rappresenta una sessione di allenamento. L'altezza della barra indica la durata dell'allenamento. In questo modo la variazione delle sessioni viene visualizzata graficamente.
- Data di esecuzione dell'allenamento.

Le informazioni visualizzabili (a-d di seguito) variano in base al tipo di allenamento e alle impostazioni (ad esempio, se l'allenamento non include le fasi, le informazioni relative alle fasi non verranno visualizzate).

Scorrere le barre dell'allenamento con i pulsanti SU o GIÙ e premere OK per visualizzare:



a. **Base**
Selezionare **File > Exercise log > Basic** (Registro allenamenti > Base)



b. **Zone di intensità**
Selezionare **File > Exercise log > Sport zones** (Registro allenamenti > Zone di intensità)

**c. Fasi**

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

**d. Frazioni**

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

a. Base

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



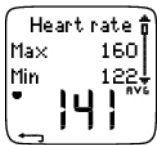
Nome allenamento

Ora di inizio

Distanza*

Durata

Premere OK e scorrere con i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare:

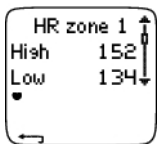


Heart rate (Frequenza cardiaca) in battiti al minuto (bpm) si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima (%).

Frequenza cardiaca massima

Frequenza cardiaca minima

Frequenza cardiaca media



Target zones (HR / speed / pace) (Target zone - FC / velocità / andatura), con alternate la zona 1, la zona 2 e la zona 3.

Limite superiore

Limite inferiore



Time in, above, and below zone 02/01/03 (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

**Velocità/andatura**

Velocità/andatura max

Velocità/andatura med

Distanza*

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per alternare la velocità e l'andatura.



Calories (Calorie) bruciate durante l'allenamento.

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



Running Index

Per ottenere un valore Running Index, è necessario rispettare determinati requisiti durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a Polar Running Index.

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni di base.

Informazioni di base supplementari

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

Per aggiungere informazioni personali sull'allenamento o per eliminare un allenamento, dal menu **File**, premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE nella visualizzazione delle informazioni di base.

- **Rank** (Livello): Consente di assegnare una valutazione all'allenamento.
- **Feeling** (Indicaz. personali): Consente di valutare le proprie sensazioni durante l'allenamento.
- **Temperat.** (Temperatura): Consente di impostare la temperatura utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Distance** (Distanza): se durante l'allenamento è stato impostato erroneamente il tipo di scarpe sbagliato e pertanto i dati sulla distanza sono stati assegnati ad un altro paio di scarpe, è possibile immettere il tipo esatto di scarpe e registrare qui la distanza corretta. Selezionare le scarpe utilizzate durante l'allenamento, quindi immettere la distanza. In tal modo viene aggiornata la distanza per tipo di scarpe selezionato e nei parametri relativi ai registri distanza settimanali e totali. Inoltre, anche qui è possibile immettere la distanza come se si stesse effettuando l'allenamento senza il footpod*. Selezionare **Other** (Altro) per registrare la distanza da non assegnare al tipo di scarpe 1 o 2.

b. Zone di intensità



Selezionare **File > Exercise log > Sport zones** (Registro allenamenti > Zone di intensità)

Nella visualizzazione delle informazioni di base, premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **Sport zones** (Zone di intensità)



Premere OK e scorrere con i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare l'intervallo di tempo trascorso in ciascuna zona di intensità. Qui, la variazione delle sessioni viene visualizzata in formato grafico.

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a **Sport Zones** (Zone di intensità).

c. Fasi



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

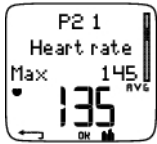
Il menu **Phases** (Fasi) viene visualizzato solo se l'allenamento è stato creato con il software e include le fasi.

Nella visualizzazione delle informazioni relative a **Sport zones** (Zone di intensità) premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **Phases** (Fasi). È possibile visualizzare ciascuna fase separatamente.

Scorrere i dati di una fase individuale utilizzando il pulsante OK. Confrontare le fasi utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.



Ora
Nome fase
Tempo istantaneo
Durata della fase corrente



Heart rate (Frequenza cardiaca) in battiti al minuto (bpm) si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima (%).
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. La frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm) alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (%).
Increased HR (Frequenza cardiaca aumentata): se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase invece che alla fine, il running computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca finale meno la frequenza cardiaca iniziale). Durante la fase di lavoro, il running computer visualizza il valore della frequenza cardiaca aumentata.
Recovery HR (Frequenza cardiaca di recupero): se la frequenza cardiaca è più alta all'inizio della fase invece che alla fine, il running computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca iniziale meno la frequenza cardiaca finale). Durante la fase di lavoro, il running computer visualizza il valore della frequenza cardiaca aumentata.
HR differ (Differenza frequenza cardiaca): se il valore della frequenza cardiaca risulta uguale alla fine e all'inizio della fase, il running computer visualizza un valore di differenza della frequenza cardiaca pari a 0.



Velocità/andatura*
Velocità/andatura max
Velocità/andatura med



Distanza*
Distanza istantanea
Distanza della fase corrente

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a **Phases** (Fasi).

d. Frazioni

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

Nella visualizzazione delle informazioni relative a **Phases** (Fasi), per visualizzare i dati relativi a **Laps** (Frazioni), premere il pulsante GIÙ. Le informazioni sulle frazioni vengono visualizzate solo se esiste più di una frazione archiviata in memoria.



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

i *L'ultima frazione calcolata non viene mai visualizzata come la migliore, anche se è la più veloce. Se durante una corsa si desidera includere l'ultima frazione, è necessario premere il pulsante OK invece del pulsante STOP quando si oltrepassa la linea di arrivo. In tal modo, l'ultima frazione effettiva viene inclusa nel calcolo della migliore frazione. Sarà quindi possibile interrompere la registrazione subito dopo aver oltrepassato la linea di arrivo.*

Scorrere le diverse informazioni di una frazione individuale premendo il pulsante OK.

Confrontare le informazioni sulle varie frazioni utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.

Per una semplice visualizzazione delle informazioni sulle frazioni, trasferire i file sul software.

**Ora**

Tempo istantaneo
Tempo di frazione



Heart rate (Frequenza cardiaca) in battiti al minuto (bpm) si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima (%).

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

**Speed/Pace** (Velocità/andatura)*

Velocità/andatura med
Velocità/andatura finale al termine della frazione
Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per alternare la velocità e l'andatura.

**Distanza***

Distanza istantanea
Distanza di frazione

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a **Laps** (Frazioni).

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 utilizzando i pulsanti SU o GIÙ e visualizzare la durata complessiva degli allenamenti sulla riga di visualizzazione inferiore.



Selezionare la settimana utilizzando il pulsante OK per visualizzare le calorie bruciate complessivamente, la distanza percorsa* e la durata dell'allenamento. Premere il pulsante GIÙ per

visualizzare le zone di intensità della settimana.



Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona di intensità, premere il pulsante OK e scorrere le zone di intensità utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.

Totals

Selezionare **File > Totals** (Totals)

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

Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per scorrere le informazioni seguenti:

- Distanza scarpa 1*
- Distanza scarpa 2*
- Distanza totale*
- Durata totale
- Calorie totali
- Totale allenamenti
- Azzeramento totali

Per azzerare i valori totali

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

Selezionare il valore da azzerare dal menu e confermare premendo il pulsante OK. Per confermare l'azzeramento selezionare **Sì**. **Non è possibile recuperare le informazioni eliminate**. Selezionare **No** per tornare al menu **Reset** (Azzerati).

Eliminazione di un file

Selezionare **File > Delete > Totals** (File > Elimina > Totals).

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

Scorrere le varie informazioni utilizzando i pulsanti SU o GIÙ:

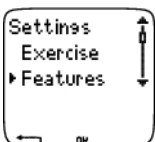
- **Exercise**(Allenamento): Consente di selezionare un singolo allenamento da eliminare.
- **All exercise** (Tutti gli allenamenti): Consente di eliminare tutti gli allenamenti dalla memoria con una sola pressione del pulsante.
- **Totals** (Totals): Consente di eliminare i valori totali individualmente o contemporaneamente.

Confermare premendo il pulsante **Sì**.

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

7. IMPOSTAZIONI

Impostazioni delle funzioni



Footpod*

Il running computer consente di misurare i dati relativi alla velocità/andatura e alla distanza tramite un footpod*. Modificare le impostazioni del footpod* nel menu **Footpod**.

Attivare o disattivare la funzione relativa alla distanza e alla velocità

Selezionare **Settings > Features > Footpod > On/Off** (Impostazioni > Funzioni > Footpod > On/Off)

Calibrazione del footpod

Selezionare **Settings > Features > Footpod > Calibrate** (Impostazioni > Funzioni > Footpod > Calibra)

Per ulteriori informazioni, fare riferimento a Calibrazione del footpod.

Frequenza di registrazione

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

Il running computer è in grado di memorizzare la frequenza cardiaca, la velocità/andatura* e l'altitudine in intervalli di 1, 5, 15 o 60 secondi. Un intervallo più ampio fornisce un tempo di registrazione più lungo, mentre un intervallo più breve consente di registrare una quantità di dati e un frequenza cardiaca superiori. Ciò consente di ottenere un'accurata analisi dei dati utilizzando il software.


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

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

La tabella seguente indica i tempi di registrazione massimi per ciascuna frequenza di registrazione. La frequenza di registrazione può variare se il tempo di registrazione rimasto è inferiore ai 30 minuti.

Velocità/Andatura	Frequenza di registrazione 1 s	Frequenza di registrazione 5s	Frequenza di registrazione 15s	Frequenza di registrazione 60s
Off	31h 30min	158h**	474h**	1899 h**
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

* Questa è la somma di due o più allenamenti; la durata massima di un singolo allenamento corrisponde a 99 h 59 min 59 s. Il tempo di registrazione massimo può essere più breve se viene registrato un numero più elevato di allenamenti brevi.

 *I valori relativi alle durate riportati sulla tabella sono solo cifre stimate. Per i dati RR, il tempo massimo di registrazione dipende dalla frequenza cardiaca e dalla variazione della stessa. Se nell'allenamento vengono registrate le frazioni e/o è stato creato con il software un allenamento che include le fasi, il tempo di registrazione massimo risulterà inferiore.*

La registrazione non si interrompe automaticamente quando la memoria è piena. Per tale motivo, l'allenamento può proseguire oltre il tempo di registrazione.

Scarpe

Selezionare le scarpe idonee all'allenamento previsto

Selezionare **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2** (Impostazioni > Funzioni > Scarpa 1 > Scarpa 2)

Per utilizzare e confrontare vari tipi di scarpa, il running computer è in grado di memorizzare distanze di corsa* per paia di scarpe differenti.

Ridenominazione delle scarpe


Selezionare **Settings > Features > Shoes 1 / Shoes 2 > Rename** (Impostazioni > Funzioni > Scarpa 1 > Scarpa 2 > Rinomina)

Digitare il nome utilizzando i pulsanti SU, GIÙ e OK.

Utilizzo di altre scarpe

Selezionare **Settings > Features > Shoes > Other** (Impostazioni > Funzioni > Scarpe > Altro)

Le distanze di corsa vengono accumulate solo nei relativi file Total (Totali) e Weekly (Settimanale) e non vengono assegnate a paia di scarpe specifici.

 *Quando si avvia la registrazione di un allenamento, è possibile modificare facilmente la selezione delle scarpe. In modalità Ora, premere OK e premere senza rilasciare il pulsante GIÙ. Il numero nell'angolo inferiore destro sul display indica la selezione della scarpa.*

Visualizzazione Speed (Velocità)*

Selezionare **Settings > Features > Speed view > km/h (mph) or min/km (min/mi)** (Impostazioni > Funzioni > visualizzazione Velocità > km/h (mph) o min/km (min/mi))

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 running computer avvia automaticamente la registrazione della frazione. Scegliere **Off** per disattivare questa funzione.


Utilizzo della funzione HeartTouch

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 running computer in prossimità del trasmettitore, sul display viene visualizzata la target zone della frequenza cardiaca. Le opzioni della funzione HeartTouch includono:

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

 *Con HeartTouch, è possibile visualizzare facilmente i dettagli sull'allenamento che generalmente richiederebbero la selezione di un pulsante, distraendo l'atleta dalla sessione di allenamento.*

visualizzazione Frequenza cardiaca

Definizione della modalità di visualizzazione della frequenza cardiaca

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

Zone di intensità

Definizione delle zone di intensità nel running 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.

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per commutare 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. Per ulteriori informazioni, fare riferimento alla guida del software.*

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Impostazioni utente

Impostare nel running computer informazioni utente precise per ricevere indicazioni affidabili sulle prestazioni.

Per impostare le informazioni utente nel running 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}
- **VO_{2max}**: Consumo massimo di ossigeno

Livello di attività

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

- **Top**: Si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
- **High** (Elevata): Si pratica regolarmente, almeno tre volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio, corsa di 10-40 km / 6-25 miglia alla settimana o 2-4 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Moderate** (Moderata): Si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio, si corre per 5-10 km o 3-6 miglia alla settimana o da mezz'ora a due ore alla settimana di attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Low** (Bassa): Non si pratica regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio si svolgono solo normali camminate o si svolgono solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

Nel running computer, questi valori vengono utilizzati per calcolare il consumo energetico.

Frequenza cardiaca: FC_{max} , FC_{seduti}

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 o se è stata rilevata sul campo.

FC_{seduti} (Valore della frequenza cardiaca in posizione seduti): 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 istruzioni, vedere Frequenza cardiaca in posizione seduta

Consumo massimo di ossigeno: VO_{2max}

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

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

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

General Settings (Impostazioni generali)



Audio

Per impostare il livello dell'audio

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

Le impostazioni del volume consentono di regolare 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.

Per attivare/disattivare l'allarme della zona di riferimento

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

L'allarme della zona di riferimento viene disattivato e il limite lampeggia quando sono stati rilevati valori oltre la zona di riferimento. Se il volume viene disattivato ma **TZ Alarm** (Allarme TZ) è ancora attivo, la funzione **TZ Alarm** (Allarme TZ) continuerà a funzionare.

Blocco

Definizione delle funzioni di blocco

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

La funzione di blocco impedisce la pressione accidentale dei pulsanti.

- **Manual** (Manuale): consente di attivare la funzione di blocco manuale. Per attivare/disattivare la funzione di blocco, premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per almeno un secondo.
- **Automatic** (Automatica): la funzione di blocco viene attivata in modalità time (ora) quando non è stati premuto alcun pulsante per almeno un minuto.

Unità

Impostazione delle unità di misura desiderate sul running 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** (Impostazioni > Generali > Lingua > Inglese / Tedesco / Spagnolo / Francese).

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 running computer non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo. L'allarme dell'orologio è comunque funzionante in modalità standby.

Riattivazione del running computer

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

- **Yes (Sì):** il running computer viene attivato.
- **No:** il running computer ritorna in modalità standby.

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

Impostazioni dell'orologio



Promemoria

Imposta un promemoria che segnala 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 l'attività.
- **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 running 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 running 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



Imposta un conteggio eventi nel running 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 Ora, è possibile nascondere o mostrare nuovamente l'evento premendo senza rilasciare il pulsante SU.


Allarme

Impostazione di un allarme sul running 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, che suoni una volta, che suoni dal lunedì al venerdì o che suoni ogni giorno. 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. L'allarme suonerà anche se nelle impostazioni generali la suoneria è stata disattivata.

Per rimandare l'allarme di ulteriori 10 minuti, premere i pulsanti SU, GIÙ o OK: Viene visualizzata l'indicazione **Snooze** e viene avviato il conteggio per la ripetizione dell'allarme. Per annullare la funzione Snooze e l'allarme, premere STOP.

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

Ora

Impostazione dell'ora 1 nel running computer

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

Impostazione dell'ora 2 nel running computer

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

Impostazione della differenza temporale tra l'ora 1 e l'ora 2 in ore.

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 Ora, modificare il fuso orario premendo senza rilasciare il pulsante DOWN. Il numero 2 nell'angolo inferiore destro del display indica che viene utilizzata l'ora 2.

Data

Impostazione della data nel running computer

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

gg=giorno, mm=mese, aa=anno

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

Personalizzazione del display del running computer durante l'allenamento

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

È possibile personalizzare il display del running computer in modo che mostri le informazioni desiderate, utilizzando il running computer o il software. Gli allenamenti programmati che vengono scaricati dal software hanno impostato il proprio display che non è possibile modificare.

Per ulteriori informazioni sui simboli del display, vedere Informazioni 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, fare riferimento a Impostazioni delle funzioni .

Ripetere la stessa procedura per modificare la riga centrale e inferiore. Ciascuna visualizzazione prende il nome delle informazioni visualizzate sulla riga inferiore. Per tornare alle impostazioni di visualizzazione predefinite, premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE mentre la riga lampeggia.

Attivare **Titles** (Titoli) per visualizzare i messaggi della guida quando si cambia visualizzazione durante l'allenamento: In modalità ora, selezionare OK > **Settings** > **Display** > **Titles** (Impostazioni > Display > Titoli)

Pulsante scorciatoia (Menu rapido)

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

Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE > **Quick menu** (Menu rapido)

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

Per ulteriori informazioni, fare riferimento a ???.

8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Visualizzazione del programma

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

Dopo aver scaricato il programma, nel running computer vengono creati due menu speciali, 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.

Premere senza rilasciare 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 running 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.

Premere senza rilasciare il pulsante LIGHT per visualizzare informazioni supplementari sul giorno:

- **Targets** (Obiettivi): Riepilogo degli obiettivi per il giorno. Calorie, distanza* e durata. Tempo di allenamento programmato all'interno delle 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.

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le informazioni seguenti:

- **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, fare riferimento alla guida del software.
- **Reminder** (Promemoria): Imposta l'ora per il promemoria.

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Pratica dell'allenamento programmato

Inizio dell'allenamento

Se è stato impostato un promemoria, il running computer segnalerà l'allenamento in conformità al programma, alla data pianificata. Controllare le informazioni sull'allenamento programmato premendo OK quando il promemoria scompare.

Inizio dell'allenamento giornaliero

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

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

Per ulteriori informazioni sulla registrazione dell'allenamento, vedere Inizio dell'allenamento. Il running 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: Correre per 10 minuti con una frequenza cardiaca al 55-65% della frequenza cardiaca massima.

Intervallo / F2: Correre per 3 km ad un'andatura compresa tra 3:30 e 4:00 min/km.

Recupero / F3: Dopo 3 km lasciar scendere la frequenza cardiaca a 120 bpm. Ripetere per 6 volte le fasi 2 e 3.

Defaticamento / F4: Correre per 10 minuti ad un'andatura compresa tra 5:00 e 6:00 min/km.

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
Numero delle ripetizioni delle fasi rimaste



Durante l'allenamento nella visualizzazione della fase vengono mostrati:

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



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

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



Dopo aver praticato l'allenamento programmato, viene visualizzata l'indicazione che l'allenamento è completato.

Il running computer passa alla modalità di allenamento libero ed è quindi possibile continuare l'allenamento senza seguire le impostazioni. L'allenamento viene registrato e le informazioni vengono salvate su file fino a quando non si completa l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla programmazione delle sessioni con il software e per il successivo trasferimento delle stesse sul running computer, vedere 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, vedere Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento.

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

Menu Lap (Frazione)

Per visualizzare il menu Lap (Frazione) durante l'allenamento programmato, premere senza rilasciare 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.
- **Lock zone** (Blocca zona) o **Unlock zone** (Sblocca zona): blocca la frequenza cardiaca o la velocità/andatura* su una zona di intensità specifica, se ci si sta allenando senza target zone predefinite.

Vedere Risultati dell'allenamento

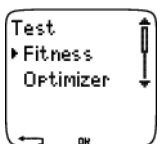
Selezionare **File > Exercise log** (Registro allenamenti)

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

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

9. TEST

Polar Fitness Test™



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 consumo massimo 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 mediamente 6 settimane

per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti in OwnIndex.

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

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

Inoltre, con il Polar Fitness Test, è possibile calcolare 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 meno età). Per ulteriori informazioni sul valore FC_{max} , fare riferimento alle 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, fare riferimento a Inizio dell'allenamento.

Immettere le informazioni utente

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

Per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i dati utente personali e il livello di attività fisica a lungo termine nelle Impostazioni utente.

Impostazione del valore 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 > 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, fare riferimento a Impostazioni utente.

Se il running 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 umidi 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, fare riferimento a Classi 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.


Aggiornare a V02 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, fare riferimento a Fitness Test Trend.

Aggiornare a FC max? (Se il valore **FCmax-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} .

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

 Dopo aver salvato i valori OwnIndex ed FC_{max-s} , questi verranno utilizzati per misurare 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	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

Età / Anni	Scarso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

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

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

Tendenza del test Fitness

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

Nel menu **Trend** (Tendenza) è possibile seguire lo sviluppo del proprio valore OwnIndex. È possibile visualizzare fino a 16 valori OwnIndex e le rispettive date. Quando il file della tendenza test è pieno, viene cancellato automaticamente il risultato meno recente.

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

Eliminazione del valore OwnIndex

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

Selezionare il valore che si desidera eliminare e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE > **Delete value?** (Elimina valore?) Viene visualizzato Sì/No. Confermare con il pulsante OK.

Analisi de risultati OwnIndex tramite l'utilizzo del software

Il download dei risultati del test sul software, 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.

Polar OwnOptimizer™



Informazioni generali

Un allenamento corretto richiede un sovraccarico temporaneo: durata dell'allenamento prolungata, intensità superiore o un volume totale più elevato. Per evitare il rischio di sovrallenamento eccessivo, il sovraccarico deve essere sempre seguito da un adeguato periodo di recupero. Se il periodo di recupero non è adeguato, i volumi di allenamento superiori potrebbero provocare un calo delle prestazioni, anziché un miglioramento. Polar OwnOptimizer rappresenta un sistema semplice e affidabile per

determinare se il programma di allenamento è stato sviluppato per ottimizzare le prestazioni. Polar OwnOptimizer è concepito per gli adulti in buone condizioni di salute.

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

Prima di iniziare il test

Test di base

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

Monitoraggio dei valori OwnOptimizer

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

Esecuzione del test

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

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

Esecuzione del test

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

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

Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Optimizer Stand up** (Optimizer in piedi). Alzarsi e rimanere in piedi per 3 minuti.

Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette nuovamente un segnale acustico per segnalare il completamento del test.

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

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

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

Dopo il test

Interpretazione dei risultati

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

Good Recovery (Buon recupero) (1)

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

Normal State (Stato normale) (2)

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

Training Effect (Effetto allenamento) (3)

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

Steady State (Stato costante) (4)

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

Stagnant State (Stato stagnante) (5)

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

Hard Training (Allenamento intenso) (6)

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

Overreaching (Sforzo eccessivo) (7)

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

Sympathetic Overtraining (Sovrallenamento simpatico) (8)

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

Parasympathetic Overtraining (Sovrallenamento parasimpatico) (9)

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

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

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

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

Tendenza OwnOptimizer

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

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

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

Eliminazione del valore OwnOptimizer

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

Selezionare il valore e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE. Viene richiesto se si desidera eliminare il valore. Viene visualizzato **Si/No**. Confermare con il pulsante OK.

Reimpostazione del file della tendenza

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

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




Analisi dei risultati tramite l'utilizzo del software



Il download dei risultati del test sul software, 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.

10. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

Zone di intensità Polar

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

Target zone	Intensità % della FC _{max} , in bpm	Esempi di durate	Vantaggi dell'allenamento
MASSIMA 	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	<p>Vantaggi: Sforzo massimo o quasi massimo del sistema respiratorio e muscolare.</p> <p>Sensazioni: Molto faticosa per il sistema respiratorio e per i muscoli.</p> <p>Consigliata per: Atleti molto esperti ed in forma perfetta. Solo a brevi intervalli, generalmente durante la preparazione finale per eventi di corsa breve.</p>
DURA 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuti	<p>Vantaggi: Aumento dell'efficacia nel sostenere la resistenza alle alte velocità.</p> <p>Sensazioni: Provoca affaticamento del sistema respiratorio e muscolare.</p> <p>Consigliata per: Corridori esperti per allenamenti durante l'intero anno solare su diverse distanze. Diventa più importante durante la stagione precedente la competizione.</p>
INTERMEDIA 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minuti	<p>Vantaggi: Migliora l'andatura di allenamento generale, rende più semplici gli sforzi con intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p>Sensazioni: Respiro a velocità controllata e costante.</p> <p>Consigliata per: Corridori che intendono raggiungere o si avvicinano a obiettivi performativi, particolarmente per quanto riguarda l'allenamento per la maratona e la mezza maratona.</p>

Target zone	Intensità % della FC _{max} , in bpm	Esempi di durate	Vantaggi dell'allenamento
LEGGERA 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minuti	<p>Vantaggi: Migliora la forma di fisica di base generale, migliora il recupero accelera il metabolismo.</p> <p>Sensazioni: Confortevole e semplice, basso carico muscolare e cardiovascolare.</p> <p>Consigliata per: Per tutti gli atleti, durante sessioni di allenamento prolungate, durante i periodi di allenamento di base e per gli esercizi di recupero durante la stagione delle competizioni.</p>
MOLTO LEGGERA 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuti	<p>Vantaggi: Agevola il riscaldamento e il raffreddamento e assiste il recupero.</p> <p>Sensazioni: Molto semplice, poco sforzo.</p> <p>Consigliata per: Per gli esercizi di recupero e defaticamento durante la stagione di allenamento.</p>

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

La corsa nella **zona di intensità 1** viene praticata 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 delimita l'allenamento di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di corsa in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica aumenta nella **zona di intensità 3**. 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. La corsa all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

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

Le zone di intensità Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando si corre in una zona di intensità, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona mediana rappresenta il migliore obiettivo, tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca gradualmente si regola sull'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla zona di intensità 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

La frequenza cardiaca risponde all'intensità dell'allenamento in base a parametri come i livelli di recupero o fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

Un modo semplice per utilizzare le zone di intensità consiste nel definire le proprie target zone di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, vedere Programmazione dell'allenamento.

Dopo l'allenamento, nelle zone di intensità viene visualizzata la durata dell'allenamento. Impostare la visualizzazione **Weekly** (Settimanale) per esaminare in quali zone di intensità ci si è allenati, oltre alla durata trascorsa in ciascuna zona di intensità.

Polar ProTrainer 5 prevede fino a 10 zone di intensità per rispondere alle esigenze relative ad allenamento e frequenza cardiaca.

Allenamento OwnZone

Il running 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 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 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 e 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.

Frequenza cardiaca massima

La Frequenza cardiaca massima (FC_{max}) è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. È un valore individuale e dipende dall'età, da fattori ereditari e dal livello di forma fisica. Inoltre, potrebbe variare in base al tipo di sport praticato. 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} generalmente su un tapis roulant impostato al massimo o praticando una prova sotto sforzo massimale su tapis roulant o cicloergometro, sotto la supervisione di un cardiologo o di un fisiologo.
- È inoltre possibile determinare la FC_{max} praticando una prova su campo insieme a un partner di allenamento.
- È possibile ottenere il valore FC_{max} -s che rappresenta una stima del valore FC_{max} effettuando il Polar Fitness Test.
- La FC_{max} può inoltre essere stimata utilizzando la formula: $220 - \text{età}$, sebbene alcuni studi abbiano dimostrato che il metodo non è di precisione assoluta, specialmente per le persone più anziane e 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 partner 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 15 minuti su una superficie piatta, fino a portarsi all'andatura di allenamento consueta

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

Passaggio 3: risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 3 chilometri. 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 collina, lasciando scendere la frequenza cardiaca a 30-40 battiti al minuto.

Passaggio 5: risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 1 minuto. Cercare di risalire per metà la collina o le scale. 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 10 minuti.

Frequenza cardiaca in posizione seduta

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

Polar Running Index

Running Index rappresenta un modo agevole per monitorare le variazioni delle prestazioni. Le prestazioni (quanto velocemente/agevolmente si corre a un'andatura specifica) sono direttamente influenzate dalla forma aerobica ($VO_{2\text{max}}$) e dall'economia dell'allenamento (l'efficienza nel correre del corpo). Il valore Running Index è una misurazione di questi parametri. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i progressi. Un miglioramento implica che la corsa a un'andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo. La funzione Running Index calcola questi miglioramenti. Il valore Running Index inoltre fornisce informazioni giornaliere sul livello delle prestazioni di corsa che possono variare da giorno a giorno.

Vantaggi di Running Index:

- evidenzia gli aspetti positivi delle corrette sessioni di allenamento alternate a giorni di riposo.
- esegue il monitoraggio dello sviluppo della forma fisica e delle prestazioni a diversi livelli di frequenza cardiaca - non solo durante le prestazioni massime.
- determina la velocità e la distanza di corsa ottimali.
- agevola i progressi attraverso una migliore tecnica podistica e un miglior livello di forma fisica.

Il valore Running Index viene calcolato durante tutti gli allenamenti in cui viene registrato il segnale della frequenza cardiaca e del footpod*, se sono applicabili i seguenti requisiti:

- la velocità deve essere pari o superiore a 6km/h / 3,75 mi e la durata deve essere pari a minimo 12 minuti.
- la frequenza cardiaca deve essere superiore al 40% FC_{max} .

Il calcolo viene avviato quando si comincia a registrare la sessione che deve durare massimo 60 minuti. Durante la sessione, è possibile fermarsi temporaneamente, ad esempio ad un semaforo, senza interferire con il calcolo.

Al termine, sul running computer viene visualizzato un valore Running Index e il risultato viene archiviato nella sezione File. Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente. Utilizzando il software, è possibile monitorare e analizzare i propri progressi per i valori Running Index nel tempo e a diverse velocità di corsa. Oppure, confrontare i valori di diverse sessioni di allenamento e analizzarli a breve e lungo termine.

Running Index rispetto a Livello prestazioni

Running Index	Livello prestazioni
< 30	Molto scarso

Running Index	Livello prestazioni
31-37	Scarso
38-44	Discreto
45-51	Medio
52-58	Buono
59-65	Ottimo
> 65	Eccellente

La tabella seguente fornisce una stima della durata che un corridore può sostenere a distanze specifiche mantenendo buone prestazioni.

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
38	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
40	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
42	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
44	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
46	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
48	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
50	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
52	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
54	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
56	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
58	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
60	3300	0:19:30	0:40:30	0:29:1	3:10:00
62	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
64	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
66	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
68	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
70	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
72	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
74	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
76	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

La Raccolta di Articoli Polar

Per ulteriori informazioni su come migliorare la corsa visita la Raccolta di Articoli Polar [<http://articles.polar.fi>].

11. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Cura del prodotto

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

Scollare il trasmettitore dall'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 running computer, il trasmettitore e il footpod 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). Non immergere il footpod in acqua. Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Le temperature di funzionamento variano da -10 °C a +50 °C / da +14 °F a +122 °F.

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, fare riferimento al capitolo relativo alla Garanzia internazionale Polar.


Sostituzione delle batterie

Per sostituire personalmente le batterie del running computer, del trasmettitore e del footpod*, seguire attentamente le istruzioni riportate in Installazione delle batterie del footpod (Guida introduttiva). La modalità di sostituzione è analoga per tutte le batterie. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione

delle batterie del footpod*, fare riferimento a Installazione delle batterie del footpod.

Se si desidera far sostituire le batterie da Polar, contattare un centro di assistenza tecnica Polar autorizzato. Il centro di assistenza verificherà il funzionamento del sensore dopo la sostituzione delle batterie.

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

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

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Precauzioni

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

I disturbi possono verificarsi 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 running 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 marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore sul torace e mantenere il running computer in un'area libera da interferenze.

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

CrosstalkRS400.

L'assenza di un bordo attorno al simbolo della frequenza cardiaca indica una trasmissione della frequenza cardiaca non codificata. Nella modalità non codificata, il running computer rileva i segnali del trasmettitore in un raggio di 1 m / 3 piedi. I segnali non codificati trasmessi in contemporanea da più trasmettitori possono causare una lettura errata.

Se altre persone che indossano un running computer o un cardiofrequenzimetro causano interferenze, allontanarsi e continuare l'allenamento normalmente.

In alternativa, per evitare segnali di frequenza cardiaca di altre persone:

1. Allontanare il trasmettitore dal torace per 30 secondi. Allontanarsi dall'altro dispositivo.
2. Ricollocare il trasmettitore e portare il running computer al torace vicino al logo del trasmettitore Polar. Il running computer inizierà nuovamente a cercare il segnale della frequenza cardiaca. Continuare l'allenamento normalmente.

Utilizzo del running computer RS400 in acqua.

Benché non sia uno strumento subacqueo, è possibile indossare il running computer per nuotare. Per mantenere la resistenza all'acqua, non premere i pulsanti laterali del running computer. Durante la misurazione della frequenza cardiaca in acqua è possibile riscontrare interferenze per i seguenti

motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi di un trasmettitore rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto corporeo. Spesso si verificano problemi quando si misura la frequenza cardiaca in acqua.

Il footpod S1 può essere utilizzato in qualsiasi ambiente di corsa in presenza di acqua, incluso la pioggia, ma il dispositivo non è destinato all'utilizzo sott'acqua.

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 assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono riscontrati in passato problemi respiratori?
- Si rilevano sintomi di una qualsiasi patologia?
- 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 running computer 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 running computer Polar non comporti conseguenze dannose per la salute.

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

La sicurezza è importante per noi. La forma del footpod/sensore falcata* è stata progettata appositamente per minimizzare la possibilità che si incastrino in altri oggetti. Si consiglia ugualmente di prestare attenzione se si utilizza il footpod/sensore falcata in ambienti boscosi.

 *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.*

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Informazioni tecniche

Unità da polso

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:	CR2032
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +50 °C
Materiale dell'elastico e della fibbia:	poliuretano, acciaio inossidabile
Superficie posteriore:	poliammide, acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione 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:	Footpod: 0-29,5 km/h o 0-18,3 mph

Valori limite unità da polso

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Frazioni max:	99
Distanza totale scarpa 1:	999 999 / 621370 mi
Distanza totale scarpa 2:	999 999 / 621370 mi
Distanza totale:	999 999 / 621370 mi
Durata totale:	9999h 59min 59s
Calorie totali:	999 999 kcal
Totale allenamenti:	9999

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: FPM
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +40 °C / da 14 °F a 104 °F
Materiale connettore:	Poliammide
Materiale elastico:	Poliuretano, poliammide, poliestere, elastam e nylon

Footpod

Durata batteria:	in media 20 ore d'uso
Tipo batteria:	1 batteria AAA
Temperatura di funzionamento:	da -10 °C a +50 °C
Precisione:	$\pm 3\%$ o superiore dopo la calibrazione. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.

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

Requisiti di sistema:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP 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 running computer Polar indica il livello di sforzo fisiologico e l'intensità dell'allenamento. Visualizza gli indicatori di prestazione. Misura inoltre la velocità e la distanza percorsa quando si utilizza con il footpod S1. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il running 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 resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	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.

*Tali caratteristiche sono applicabili anche ai trasmettitori Polar WearLink 31 e Polar WearLink W.I.N.D. contrassegnati con una resistenza all'acqua di 30m.

Domande frequenti

Cosa fare se...

...viene visualizzato il simbolo della batteria e il messaggio **Battery low (Batteria prossima all'esaurimento)?**

L'indicatore di batteria prossima all'esaurimento 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 running computer emette un allarme e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione delle batterie, fare riferimento a Cura e manutenzione.

...Non si riesce a capire la posizione all'interno del menu

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

...I pulsanti non producono alcuna operazione?

Reimpostare il running computer premendo tutti i pulsanti contemporaneamente per due secondi fino a che sul display non vengono visualizzate solo cifre. Premere un pulsante qualsiasi per impostare l'ora e la data in Basic Settings (Impostazioni di base) al termine della reimpostazione. Tutte le altre impostazioni verranno salvate. Ignorare le altre impostazioni premendo senza rilasciare il pulsante STOP .

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

- Verificare che il running 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, fare riferimento al paragrafo delle 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 Memory full (Memoria esaurita)?

Il messaggio viene visualizzato durante un allenamento se sono state registrate 99 frazioni o se lo spazio su memoria non è sufficiente per la registrazione dell'allenamento. In tal caso, interrompere la registrazione e trasferire i file dell'allenamento dal running computer al Polar ProTrainer 5. Quindi eliminare tali file dal running computer.

...Viene visualizzato il messaggio Check WearLink! (Controllare WearLink) sul running computer e non è possibile rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- Verificare che il running 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 i produttori 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, vedere il capitolo Cura e manutenzione.

...Viene visualizzato il messaggio Check Footpod! (Controllare il footpod) e non è possibile rilevare i segnali relativi alla velocità e alla distanza?*

- Controllare che sia stata attivata la funzione del footpod sul running computer. In tal caso, il simbolo del runner deve essere visualizzato sul computer.
- Assicurarsi che il footpod sia acceso premendo senza rilasciare il pulsante rosso sul footpod.
- Se il footpod è acceso ed è presente una luce rossa o se tale luce è spenta, è necessario procedere con la sostituzione delle batterie del footpod. Per ulteriori informazioni, fare riferimento a Installazione delle batterie del footpod.
- Se il running computer si trova in posizione frontale rispetto all'utente per un intervallo di tempo superiore ai 15 secondi, la misurazione della velocità e della distanza viene interrotta. Riattivare la misurazione spostando una mano.
- Se si corre su un tapis roulant con il running computer fissato su una barra frontale, provare a muovere lateralmente il running computer.

...Viene visualizzato il messaggio Footpod calibration failed (Calibrazione footpod non riuscita)?*

La calibrazione non è avvenuta in modo corretto ed è necessario eseguire nuovamente l'operazione. La calibrazione non risulta corretta se l'utente si sposta durante l'operazione. Dopo aver raggiunto la distanza di frazione, interrompere la corsa e restare fermi per consentire la calibrazione dell'unità. L'intervallo del fattore di calibrazione durante la fase di calibrazione manuale corrisponde a 0,500-1,500. Se il fattore di calibrazione è stato definito al di sopra o al di sotto di tali valori, la calibrazione non risulterà corretta.

...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. Per massimizzare la restante capacità della memoria, selezionare il metodo di registrazione di frazioni più lunghe (60 sec) da **Settings > Features > Rec.rate** (Impostazioni > Funzioni > Frequenza Registrazione). Quando la memoria sarà esaurita verrà visualizzato il messaggio **Memory full**.

Per liberare la memoria trasferire i file dell'allenamento al Polar ProTrainer 5 ed eliminarli dal running computer.

*Footpod S1 opzionale obbligatorio.

Garanzia internazionale Polar

- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione 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 e 1999/5/EC. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito Web: www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.



Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento 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.

Copyright © 2006 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla TM sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy. Fa eccezione Windows che è il marchio 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.

Questo prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE

69630834,7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, W095/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915..
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

17931472.00 ITA A

Indice

Allarme della zona di riferimento	27	Pausa dell'allenamento	16
Allenamento con fasi di ripetute	10	Personalizzazione del display	30
Allenamento programmato	30, 32	Polar ProTrainer 5	4, 9
Analisi dell'allenamento mediante il software	18	Precauzioni	46
Arresto della registrazione dell'allenamento	17	Promemoria	28
Attivazione/disattivazione della frazione automatica	25	Pulsanti dell'unità da polso	5
Audio	27	Recupero delle informazioni sull'allenamento	18
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	12	Reimpostare il running computer	49
Avvio della registrazione dell'allenamento	12	Reimpostazione del file dei totali	23
Batteria prossima all'esaurimento	49	Resistenza all'acqua	49
Blocco	27	Retroilluminazione	15
Consumo calorico	19	Ritorno alla modalità Ora	6
Conteggio eventi	28	Running Index	20, 43
Creazione di allenamenti	10	Selezione delle scarpe	24
Domande frequenti	49	Simbolo del runner	12
Eliminazione di un file	23	Sostituzione delle batterie	45
Fasi	32	Stima della frequenza cardiaca massima	34, 42
FC _{max}	26, 42	Tendenza del test Fitness	36
FC _{max-s}	42	Titoli	30
FC _{seduti}	26	Totali	23
Formato orario 12h/24h	29	Trasferimento dati	18
Funzione Heart touch	25	Trasmettitore	4, 6
Fuso orario	29	Zone frequenza cardiaca	11
Garanzia	45, 51	Zoom del display	15
Illuminazione del display	15		
Il valore VO _{2max}	26, 34		
Impostazione dell'allarme	29		
Impostazione dell'ora	29		
Impostazione della lingua	27		
Impostazione delle unità	27		
Impostazione del timer	11, 11		
Impostazione del tipo di allenamento	9		
Impostazioni dell'allenamento	9		
Impostazioni della data	29		
Impostazioni della frequenza di registrazione	24		
Impostazioni di base	5		
Istruzioni sulla cura del prodotto	45		
La FC _{seduti}	43		
Limiti andatura	11		
Limiti manuali	11		
Limiti velocità	11		
Livello di attività	26		
Memorizzazione delle frazioni	15		
Modalità notturna:	15		
OwnIndex	33		
OwnOptimizer	36		
OwnZone	16, 42		