

# Polar FT40™

Manuale d'uso

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# SOMMARIO

- |  |          |   |           |
|--|----------|---|-----------|
| <b>1. VANTAGGI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO POLAR FT40 ....</b> | <b>4</b> | Arrestare l'allenamento .....                       | 15        |
|  |          | Consigli sull'allenamento .....                     | 16        |
| <b>2. OPERAZIONI PRELIMINARI.....</b>                          | <b>5</b> | <b>4. DOPO L'ALLENAMENTO .....</b>                  | <b>17</b> |
| Presentazione del Polar FT40 ....                              | 5        | Riepilogo dell'allenamento.....                     | 17        |
| Iniziare con le impostazioni di base .....                     | 6        | Esaminare i dati di allenamento .....               | 19        |
| Pulsanti dell'unità da polso e struttura del menu.....         | 7        | Trasferimento dati .....                            | 21        |
| Simboli sul display .....                                      | 8        | Verificare il proprio livello di forma fisica ..... | 22        |
| <b>3. ALLENAMENTO .....</b>                                    | <b>9</b> | Eseguire il Polar Fitness Test....                  | 23        |
| Indossare il trasmettitore .....                               | 9        | Interpretare i risultati del test.....              | 24        |
| Inizio dell'allenamento .....                                  | 11       | Osservare i risultati del test.....                 | 25        |
| Bruciare grassi o migliorare la forma fisica.....              | 11       | <b>5. IMPOSTAZIONI.....</b>                         | <b>26</b> |
| Funzioni di allenamento .....                                  | 14       | Impostazioni dell'orologio.....                     | 26        |

	Impostazioni dell'allenamento ....	27
	Informazioni dell'utente .....	27
	Impostazioni generali .....	29
<b>6.</b>	<b>INFORMAZIONI IMPORTANTI....</b>	<b>30</b>
	Cura dell'FT40 .....	30
	Assistenza .....	31
	Sostituzione delle batterie .....	31
	Precauzioni.....	34
	Soluzione dei problemi .....	36
	Informazioni tecniche .....	37
	Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità .....	40

# 1. VANTAGGI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO POLAR FT40

**CAPIRE IL PROPRIO CORPO:** allenarsi con il Polar FT40 significa non dover mai improvvisare. L'FT40 visualizza l'effetto dell'allenamento: grassi bruciati o miglioramento della forma fisica.

**BRUCIARE GRASSI:** nella zona Fatburn (Grassi), si bruciano soprattutto grassi calorici, si aumenta il metabolismo e si costruiscono le basi per un allenamento di intensità più elevata.

**ACQUISIRE FORMA FISICA:** nella zona Fitness, ci si allena più intensamente per migliorare la capacità cardiovascolare, rafforzare il cuore e facilitare la circolazione sanguigna nei muscoli.

## 2. OPERAZIONI PRELIMINARI

### Presentazione del Polar FT40

L'**unità da polso** registra e visualizza la frequenza cardiaca ed altri dati durante l'allenamento.

**WearLink®+** invia il segnale della frequenza cardiaca all'unità da polso. WearLink+ è costituito da un connettore e da una fascia.

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



## Iniziare con le impostazioni di base

Per attivare il Polar FT40, tenere premuto uno dei pulsanti per un secondo. Dopo avere attivato l'FT40, non è possibile spegnerlo.

1. **Language:** (Lingua) selezionare **Deutsch, English, Español, Français** o **Italiano** con SU/GIÙ. Premere OK.
2. Viene visualizzato **Inserire le impost. di base**. Premere OK.
3. Selezionare **Form. ora** (Formato ora).
4. Immettere **Ora**.
5. Immettere data.
6. Selezionare **Unità**. Impostare il sistema metrico (KG, CM) o imperiale (LBS, FT). Selezionando lbs/ft, le calorie sono visualizzate con CAL, altrimenti sono visualizzate con KCAL. *Le calorie vengono misurate in chilocalorie.*
7. Immettere **Peso**.
8. Immettere **Altezza**.
9. Immettere data di nascita.

10. Selezionare **Sesso**.
11. Viene visualizzato il messaggio **Impost OK?**. Selezionare **Sì** per accettare e salvare le impostazioni. Viene visualizzato **Impost. di base complete** e l'FT40 entra in modalità Ora. Selezionare **No** per modificare le impostazioni. Viene visualizzato **Inserire le impost. di base**. Immettere nuovamente le impostazioni di base.

è possibile modificare in seguito le informazioni dell'utente. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni.

## Pulsanti dell'unità da polso e struttura del menu

▲ SU: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per regolare i valori

■ OK: consente di confermare le selezioni e di selezionare il tipo di allenamento o le sue impostazioni

▼ GIÙ: consente di accedere al menu e di spostarsi negli elenchi di selezione per regolare i valori

### ■ INDIETRO:

- Consente di uscire dal menu
- Consente di tornare al livello precedente
- Consente di annullare la selezione
- Consente di non modificare le impostazioni
- Con una pressione prolungata, si torna alla visualizzazione Time (Ora)









#### ■ ILLUMINAZIONE:

- Consente di illuminare il display
- Con una pressione prolungata, si accede al menu rapido della visualizzazione Time (Ora) (per bloccare i pulsanti, impostare l'allarme o selezionare il fuso orario). Durante l'allenamento è possibile regolare i segnali acustici dell'allenamento o bloccare i pulsanti.

### Simboli sul display

La seguente tabella presenta i simboli sul display e le loro descrizioni.

Simbolo	Descrizione
	La batteria dell'unità da polso è scarica.
	L'allarme è attivo.
	I segnali acustici sono disattivati.
	Time 2 (Ora 2) in uso. Il numero due viene visualizzato nell'angolo inferiore destro del display.
	Il blocco dei pulsanti è attivo.
	Viene trasmessa la frequenza cardiaca.



### 3. ALLENAMENTO

#### Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

1. Inumidire abbondantemente con acqua gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.



*Scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo per ottimizzare la durata della batteria del trasmettitore. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il trasmettitore attivato, riducendo la durata della batteria.*



**Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare il capitolo Informazioni importanti.**

Per i tutorial video, visitare il sito [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Inizio dell'allenamento

1. Indossare la fascia WearLink e l'unità da polso.
2. Premere OK e selezionare **Avvia**.  
Avviare la registrazione premendo OK.

Per modificare il suono, la visualizzazione della frequenza cardiaca o altre impostazioni, selezionare **Impost. allenamento** prima di iniziare la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni.



*La sessione di allenamento viene registrata solo se la registrazione dura più di un minuto.*

## Bruciare grassi o migliorare la forma fisica

Durante l'allenamento, il Polar FT40 visualizza l'intensità di allenamento ottimale per bruciare grassi e migliorare la forma fisica. Tali intensità potrebbero variare a seconda delle proprie condizioni psicofisiche del momento. Quando si inizia la registrazione di una sessione di allenamento, l'FT40 analizza le proprie condizioni e, se necessario, modula le intensità di conseguenza.

Questo intelligente computer da allenamento è in grado di rilevare lo stato giornaliero del corpo dalla frequenza cardiaca e dalla sua variabilità. Quando il corpo ha recuperato dalle precedenti sessioni di allenamento e non è stanco o affaticato, si è pronti per un allenamento più intenso.

L'effetto dell'allenamento viene visualizzato in tempo reale sull'unità da polso. Le zone relative ai grassi bruciati e al miglioramento della forma fisica sono separate da una linea tratteggiata verticale. Questa linea viene automaticamente spostata in base alle condizioni del momento.



Il messaggio **Effetto** sul display diventa **Grassi** o **Fitness** a seconda della zona in cui ci si trova.

1. Frequenza cardiaca attuale
2. Limite di frequenza cardiaca tra le zone relative a grassi bruciati e miglioramento della forma fisica. ~ scompare quando l'FT40 regola, se necessario, le zone di intensità in modo che corrispondano alle condizioni del momento.



**Grassi** (il simbolo a forma di cuore si trova sul lato sinistro della linea) Nella zona Fatburn (Grassi), l'intensità di allenamento è inferiore e la fonte di energia è costituita principalmente da grassi, che vengono bruciati efficacemente, mentre il metabolismo aumenta, in particolare il consumo di grassi.



**Fitness** (il simbolo a forma di cuore si trova sul lato destro della linea)  
Nella zona Fitness, l'intensità di allenamento è maggiore e si migliora la capacità cardiovascolare, ovvero si rafforza il cuore e si incrementa la circolazione sanguigna nei muscoli e nei polmoni. La principale fonte di energia è costituita da carboidrati.

È possibile bloccarsi nelle zone Fatburn (Grassi) o Fitness, a seconda degli obiettivi preposti per una data sessione di allenamento.



Quando ci si trova nella zona desiderata, premere OK per un secondo per bloccarsi. Viene visualizzato **Zona cons. grassi bloccata** o **Zona forma fisica bloccata**. L'unità da polso emette un segnale acustico se ci si sta allenando in modo troppo intenso o leggero.  
Ad esempio, in questa immagine viene bloccata la zona Grassi.  
Per sbloccare una zona, premere OK per un secondo.

## Funzioni di allenamento

Le seguenti informazioni vengono visualizzate durante una sessione di allenamento.

Premere SU/GIÙ per cambiare la visualizzazione.



### Frekuensi cardiaca

Frekuensi cardiaca attuale.



*La durata dell'allenamento viene visualizzata in tutte le schermate.*



### Calorie

Quantità di calorie bruciate.



### Ora

Ora attuale.

**Menu rap.:** premendo a lungo il pulsante **ILLUMINAZIONE** durante la registrazione dell'allenamento, si accede a **Menu rap.**. Su **Menu rap.** è possibile regolare i segnali acustici dell'allenamento o bloccare i pulsanti.

**HeartTouch:** avvicinando l'unità da polso al trasmettitore, è possibile visualizzare l'ora durante l'allenamento. Impostare la funzione HeartTouch su **On/Off** da **Impost. > Impost. allenamento > HeartTouch.**

### **Arrestare l'allenamento**

Per interrompere la registrazione della sessione di allenamento, premere **INDIETRO**.

Per arrestare la sessione di allenamento, premere due volte **INDIETRO**. Viene visualizzato **Fermato**. Appare quindi un riepilogo dell'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento.

**Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dalla fascia e risciacquare entrambi i componenti sotto acqua corrente. Lavare regolarmente la fascia in lavatrice a 40°C (almeno ogni 15 giorni).**

## **Consigli sull'allenamento**

Se si desidera perdere peso, le sessioni di allenamento devono prevedere almeno 40-60 minuti nella zona Fatburn (Grassi). Quanto più dura l'allenamento, più calorie si bruciano, e soprattutto grassi. La percentuale di grassi calorici bruciati viene visualizzata nel riepilogo alla fine della sessione di allenamento.

Per migliorare la capacità cardiovascolare, allenarsi nella zona Fitness tre o quattro volte la settimana per circa 20-40 minuti a sessione. Quanto più si è in forma, maggiore sarà l'allenamento necessario (maggiore frequenza e durata) per ottenere miglioramenti.



*Leggere ulteriori informazioni  
sull'allenamento negli articoli del sito  
<http://articles.polar.fi>.*



## 4. DOPO L'ALLENAMENTO

### Riepilogo dell'allenamento

Il Polar FT40 visualizza un riepilogo dell'allenamento dopo ogni sessione:



#### **Calorie**

Calorie bruciate durante l'allenamento

#### **Grasso cal.**

Percentuale di grasso rispetto alla calorie bruciate



*La durata dell'allenamento viene visualizzata in tutte le schermate.*



#### **Media**

Frequenza cardiaca media durante l'allenamento

#### **Massima**

Frequenza cardiaca massima durante l'allenamento

**Grassi**

Tempo trascorso nella zona Grassi

**Fitness**

Tempo trascorso nella zona Fitness

## Esaminare i dati di allenamento

Esaminare i dati di allenamento su **File allenamento**, **Riepilogo settimana** e **Totali**.

1. Selezionare **Dati** > **File allenamento** per visualizzare le informazioni dettagliate relative alle ultime 50 sessioni di allenamento. Le informazioni sono simili a quelle visualizzate dopo ogni sessione di allenamento.



Ogni barra rappresenta una sessione di allenamento. Selezionare la sessione che si desidera visualizzare.

Riga superiore: data e ora relative alla creazione del file

Riga inferiore: durata dell'allenamento

Quando **File allenamento** si riempie, il file di allenamento meno recente viene sostituito dal più recente. Se si desidera salvare il file più a lungo, trasferirlo sul servizio web Polar [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Per ulteriori informazioni, consultare **Trasferimento dati**.

Per eliminare un file di allenamento, selezionare **Dati** > **Elimina file** e il file che si desidera eliminare. Viene visualizzato **Eliminare file?**. Selezionare **Sì**. Viene visualizzato **Rimuovi dal totale**. Anche per rimuovere il file dal totale, selezionare **Sì**.

2. Selezionare **Dati** > **Riepilogo settimana** per visualizzare i dati di allenamento e i risultati delle ultime 16 settimane.



Ogni barra rappresenta una settimana di allenamento. Selezionare la settimana desiderata con SU/GIÙ.  
Linea superiore: data di inizio/fine settimana  
Linea inferiore: durata totale dell'allenamento

- Per azzerare i riepiloghi settimanali, selezionare **Dati** > **Res. riep. settimana**.  
Selezionare **Sì** per azzerare i riepiloghi settimanali.
3. Selezionare **Dati** > **Totali da xx.xx.xxxx** per visualizzare la durata complessiva, il numero di sessioni di allenamento e le calorie a partire dall'ultimo azzeramento.
- Per azzerare i totali, selezionare **Dati** > **Resetta totali** e selezionare **Sì**.

## **Trasferimento dati**

### **Come trasferire i dati dall'FT40 a polarpersonaltrainer.com**

Per un monitoraggio a lungo termine, è possibile trasferire i file di allenamento dal Polar FT40 a polarpersonaltrainer.com con Polar FlowLink\*. Qui è possibile controllare i dati in maggior dettaglio e convertirli in grafici.

1. Registrarsi su polarpersonaltrainer.com.
2. Osservare le istruzioni per scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar WebSync sul computer.
3. Collegare FlowLink alla porta USB del computer.
4. Posizionare l'FT40 sul display di FlowLink rivolto verso il basso.
5. Osservare il processo di trasferimento dati dal software WebSync allo schermo del computer.

Per ulteriori istruzioni sul trasferimento dati, consultare "Help" (Guida in linea) su polarpersonaltrainer.com.

\*Polar FlowLink opzionale necessario.

## **Verificare il proprio livello di forma fisica**

Il Polar Fitness Test™ rappresenta un modo semplice e rapido per misurare la capacità cardiovascolare e aerobica. Il test viene eseguito a riposo.

Il risultato del test è un valore chiamato OwnIndex. OwnIndex è comparabile al consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), una misurazione comune della capacità aerobica. Per una lettura più completa, consultare Interpretare i risultati del test.

Il valore OwnIndex consente di migliorare la precisione del calcolo delle calorie durante l'allenamento.

Il test è ideato soggetti adulti in buone condizioni di salute. Per essere certi che i risultati del test siano affidabili, accertarsi di quanto segue:

- Evitare distrazioni. Quanto più si è rilassati e più tranquillo è l'ambiente in cui si effettua il test, più precisi saranno i risultati (ad esempio, niente televisione, telefono o persone che parlino nelle vicinanze).
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche e i farmaci stimolanti non prescritti il giorno precedente e il giorno stesso del test.
- Evitare di mangiare, bere e fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Eseguire il test sempre nelle stesse condizioni e alla stessa ora.
- Assicurarsi che le impostazioni utente siano corrette.

## Eseguire il Polar Fitness Test

1. Indossare il trasmettitore, sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti.
2. In modalità Time (Ora), selezionare **Fitness Test** > **Avvia test**. Il Fitness Test inizia non appena l'FT40 individua la frequenza cardiaca.
3. Dopo 5 minuti, un segnale acustico indica la fine del test e viene visualizzato il risultato.
4. Premere OK. Viene visualizzato **Aggiornare VO<sub>2max</sub>?**.
5. Selezionare **Sì** per salvare il risultato del test su **Informaz. utente** e **Risultati OwnIndex**. Se si è a conoscenza del valore VO<sub>2max</sub> e lo si è digitato su **Informaz. utente**, selezionare **No** per salvare il risultato del test solo su **OwnIndex results** (Risultati OwnIndex).

## Soluzione dei problemi

- **Imposta liv. att. ultimi 3 mesi** > Impostare il proprio livello di attività (per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni). Viene visualizzato **Attività impostata** e il test ha inizio.
- **Test non riuscito!** > Il valore OwnIndex precedente non viene sostituito.
- Frequenza cardiaca non visualizzata > Test non riuscito. Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che la fascia aderisca correttamente al torace.

## Interpretare i risultati del test

Interpretare i valori OwnIndex confrontando i valori individuali con i cambi nel tempo. Inoltre il valore OwnIndex può essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella e confrontare la propria capacità aerobica con le altre, a parità di sesso ed età.

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

Avv	SCARSO	BASSO	OK	INTERMEDIO	BUONO	OTTIMO	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30



## Osservare i risultati del test

L'FT40 è in grado di salvare i risultati degli ultimi 60 Fitness Test. Per visualizzare i risultati salvati per un lungo periodo, trasferire i dati salvati dal Polar FT40 a polarpersonaltrainer.com. Qui è possibile visualizzare i risultati del test in un grafico. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dati.

È inoltre possibile visualizzare i risultati degli ultimi due Fitness Test su **Risultati OwnIndex**.

- Selezionare **Fitness Test > Risultati OwnIndex**.
- Vengono visualizzati la data e il risultato dell'ultimo Fitness Test.
- Per visualizzare il risultato del test precedente, premere SU/GIÙ.



*In media, occorrono sei settimane di allenamento regolare per migliorare considerevolmente la propria capacità aerobica. Allenare le grandi fasce muscolari è il metodo più efficace per migliorare la capacità aerobica.*

## 5. IMPOSTAZIONI

### Impostazioni dell'orologio

Selezionare il valore che si desidera modificare e premere OK. Regolare i valori con SU/GIÙ e accettare con OK. Selezionare **Impost.** > **Orologio, ora e data.**

- **Allarme:** impostare l'allarme su **Off** o **On** selezionando **Una volta, Ogni giorno** o **Da lunedì a venerdì**, quindi impostare le ore e i minuti. Premere **INDIETRO** per interrompere l'allarme o **SU/GIÙ** per ripeterlo dopo 10 minuti. L'allarme non può essere utilizzato durante gli allenamenti.
- **Ora:** selezionare **Ora 1** e impostare il formato orario, le ore e i minuti. Selezionare **Ora 2** per impostare l'ora di un altro fuso orario aggiungendo o sottraendo ore. Nella visualizzazione Time (Ora), è possibile passare rapidamente da **Ora 1** a **Ora 2** tenendo premuto **GIÙ**.
- **Fuso orario:** selezionare il fuso orario 1 o 2.
- **Data:** impostare la data.
- **Orologio:** selezionare **Ora e logo** o **Solo ora**.

## Impostazioni dell'allenamento

Selezionare **Impost.** > **Impost. allenamento.**

- **Allarme allenamento** : selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Formato FC**: impostare l'FT40 affinché visualizzi la frequenza cardiaca in **Battiti al minuto** o **Perc. del massimo**.
- **HeartTouch** : selezionare **On** o **Off**. HeartTouch visualizza l'ora se si avvicina l'unità polso al trasmettitore.
- **Limiti superioriFC** consente di svolgere l'allenamento all'interno dei limiti di riferimento della frequenza cardiaca individuale (ad esempio, su consiglio di un dottore). Impostare il limite superiore della frequenza cardiaca su **On** e regolarlo con SU/GIÙ quindi premere OK.

## Informazioni dell'utente

Selezionare **Impost.** > **Informaz. utente** e premere OK.

- **Peso** : inserire il proprio peso.
- **Altezza**: inserire la propria altezza.
- **Data di nascita**: inserire la propria data di nascita.
- **Sesso**: selezionare **Maschio** o **Femmina**.
- **FC massima** è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Cambiare il valore predefinito solo se si conoscono i corrispondenti valori misurati in laboratorio.

- **Attività:** selezionare le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.
  1. **Massima (più di 5 ore per s.):** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte la settimana o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
  2. **Alta (3-5 ore per sett):** si pratica almeno tre volte la settimana esercizio fisico intenso, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore dedicate ad attività fisiche equivalenti.
  3. **(Intermedia (1-3 ore per sett):** si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-ore di attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
  4. **(Bassa (0-1 ore per sett):** non si pratica regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio si svolgono solo normali camminate o solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.
- **OwnIndex ( $VO_{2m}$ ):** quando si esegue il Polar Fitness Test, il valore OwnIndex viene visualizzato per default. Cambiare il valore predefinito solo se si conoscono i valori  $VO_{2max}$  misurati in laboratorio.

## Impostazioni generali

Selezionare **Impost.** > **Impost. generali**.

- **Suono tasti:** regolare i segnali acustici (**Off / Basso / Alto / Molto alto**)
- **Blocco tasti:** selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**.  
**Blocco automatico:** l'unità da polso blocca automaticamente tutti i pulsanti, ad eccezione di ILLUMINAZIONE. Per disattivare il blocco dei pulsanti è possibile tenere premuto ILLUMINAZIONE fino a visualizzare **Buttons unlocked** (Tasti sbloccati).  
**Blocco manuale:** per attivare o disattivare il blocco dei pulsanti è possibile tenere premuto ILLUMINAZIONE fino a visualizzare **Tasti sbloccati**.

- **Unità:** selezionare il sistema **Sistema metrico (kg, cm)** o **Sistema imperiale (lbs, ft)**. Selezionando lb/ft, le calorie sono visualizzate con Cal, altrimenti sono visualizzate con kcal.
- **Lingua:** selezionare **English, Deutsch, Español, Français** o **Italiano**.

## 6. INFORMAZIONI IMPORTANTI

Registrare il proprio prodotto Polar presso <http://register.polar.fi/> per consentirci di migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprio esigenze.



*Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), il forum di discussione Polar e la registrazione alla newsletter.*

### Cura dell'FT40

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

**Alla fine di ogni allenamento, rimuovere completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare entrambe le parti con acqua.** Asciugare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali

abrasivi (ad esempio, lana di vetro o prodotti chimici).

**Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C almeno ogni cinque utilizzi.** In tal modo si garantisce una misurazione precisa e si incrementa la resistenza del prodotto all'usura. Utilizzare un sacchetto di stoffa per il lavaggio. Non lasciare in ammollo l'elastico, non centrifugarlo, non stirlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non utilizzare detergenti che contengano candeggina o ammorbidenti. Non introdurre mai il trasmettitore in lavatrice o asciugatrice!

**Lavare e conservare separatamente elastico e trasmettitore per ottimizzare la durata della batteria del trasmettitore.** Lavare l'elastico in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Conservare il training computer e il trasmettitore in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un

materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il training computer e il trasmettitore possono essere utilizzati in sport acquatici, poiché sono resistenti all'acqua. Altri sensori compatibili sono resistenti all'acqua e possono essere utilizzati anche in caso di pioggia. Non esporre il training computer ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Tenere pulito il training computer. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il training computer con un dispositivo di lavaggio a pressione e non premere i pulsanti sott'acqua. Pulire il training computer con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarlo con acqua pulita. Non immergerlo in acqua. Asciugarlo accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il training computer ed il sensore.

## **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 le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) e i siti web specifici per ogni Paese.

## **Sostituzione delle batterie**

L'FT40 e il trasmettitore WearLink®+ dispongono di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria autonomamente, seguire attentamente le istruzioni nel capitolo Sostituire le batterie da soli.

Prima di sostituire le batteria, osservare quanto segue:

- L'indicatore di batterie prossime all'esaurimento viene visualizzato quando resta il 10-15% della capacità delle batterie.
- Prima di sostituire la batteria, trasferire tutti i dati dall'FT40 a [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) per evitare di perderli. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dati.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce più rapidamente la durata delle batterie.
- La retroilluminazione e i segnali acustici vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie prossime all'esaurimento. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie prossime all'esaurimento rimarranno attivi.
- In condizioni climatiche rigide, l'indicatore di batterie prossime all'esaurimento potrebbe essere visualizzato per poi scomparire con l'aumento della temperatura.

### **Sostituire le batterie da soli**

Quando si sostituisce la batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. 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 di ricambio sono disponibili solo presso i Centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso il sito [www.shopppolar.com](http://www.shopppolar.com).

Tenere le batterie lontane dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico.

Le batterie devono essere smaltite in conformità alla normativa locale.

Quando si maneggia una batteria nuova, completamente carica, evitare contatti tipo con effetto ganascia, ovvero, evitare di afferrare contemporaneamente entrambi i lati con attrezzi metallici o elettroconduttori, come pinzette. In caso contrario la batteria potrebbe cortocircuitare, con conseguente esaurimento più rapido. Generalmente, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma potrebbe ridurne la capacità e la durata operativa.



1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotando da CLOSE a OPEN.
2.
  - Quando si sostituisce la batteria delle unità da polso (2a), rimuovere il coperchio e sollevare con cura la batteria con una barretta o un attrezzo rigido di dimensioni ridotte adatto, ad esempio, uno stuzzicadenti. Si consiglia di utilizzare un attrezzo non metallico. Prestare attenzione a non danneggiare l'elemento di metallo intero (\*) o le scanalature. Inserire una nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno.
  - Quando si sostituisce la batteria del trasmettitore (2b), inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso l'interno del coperchio.
3. Sostituire la vecchia guarnizione con una nuova (se disponibile), inserendola nella scanalatura del coperchio per assicurare l'impermeabilità.
4. Riporre il coperchio e ruotare in senso orario su CLOSE. Viene visualizzato
5. **Inserire le impost. di base. Tenere premuto il pulsante INDIETRO** per saltare le impostazioni di base.
6. Andare alla modalità **Impost.** e regolare ora e data.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante INDIETRO. È possibile utilizzare l'FT40.



Se la batteria viene sostituita con una di tipo non corretto, vi è pericolo di esplosione.



## Precauzioni

Il training computer Polar visualizza alcuni parametri comunemente utilizzati per determinare le prestazioni sportive. Tale strumento indica il livello e l'intensità dello sforzo fisiologico durante la sessione di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

### Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi cinque anni?
- Hai problemi di ipertensione o hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?

- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Sei un fumatore?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità dell'allenamento, 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.**

**Nota!** I portatori di pace-maker possono utilizzare i training computer Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili.

In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

**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 su 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 un funzionamento corretto.



*L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del trasmettitore e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario assicurarsi che non entrino in contatto con il training computer o il trasmettitore.*

## **Le attrezzature da palestra con componenti elettronici possono essere causa di interferenze**

Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere il trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare l'unità da polso fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non lampeggia. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare l'unità da polso verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare l'unità da polso nell'area libera da interferenze.

Se i problemi persistono sull'FT40, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

## Soluzione dei problemi

**Se ci si perde all'interno del menu**, tenere premuto **INDIETRO** finché non viene visualizzata l'ora.

**Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato o se l'unità da polso visualizza letture incorrette, reimpostarla** tenendo premuti i quattro pulsanti contemporaneamente per quattro (SU, GIÙ, INDIETRO e ILLUMINAZIONE) secondi. Verranno salvate tutte le altre impostazioni, eccetto l'ora e la data.

**Se i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00)**, verificare che nel raggio di ricezione 1 m non si trovino altri trasmettitori e che gli elettrodi del trasmettitore/dell'abbigliamento non siano allentati e siano bagnati, puliti e non danneggiati.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo, è consigliato di provare la misurazione con la fascia. Se funziona, molto probabilmente si è verificato un problema nell'abbigliamento. Contattare i produttori dell'abbigliamento.

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Potrebbero verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, 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.

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 abbia 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.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nonostante quanto menzionato in precedenza, è possibile che le batterie del trasmettitore siano esaurite.

## Informazioni tecniche

### Unità da polso

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE 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 al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	$\pm 1\%$ o $\pm 1$ battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante.

### Trasmettitore

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 700 ore di impiego
Guarnizione batteria	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C

Materiale trasmettitore	Poliamide
Materiale elastico	35% poliestere, 35% poliamide, 30% poliuretano

### Limiti dei valori

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Frequenza cardiaca	15 - 240 bpm
Tempo totale	0 - 99 h 59 min
Calorie totali	0 - 999999 kcal/Cal
Totale allenamenti	65535
Data di nascita	1921 - 2020

### Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (o più recente)

Requisiti di sistema:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 o più recente

Il training computer Polar FT40 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Valutazione OwnZone® per determinare i limiti personali di frequenza cardiaca target per il giorno
- Trasmissione codificata OwnCode®
- Tecnologia OwnIndex® per Fitness Test
- OwnCal® per calcolo delle calorie personali
- Tecnologia WearLink® per misurazione della frequenza cardiaca
- FlowLink® per trasferimento dati

## **È possibile indossare il Polar FT40 per nuotare.**

Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti sott'acqua. Per ulteriori informazioni, visitare il sito <http://support.polar.fi>. 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. 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	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant	Resistente a pioggia, sudore, gocce di acqua ecc. Non adatto al nuoto.
Water resistant 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto
Water resistant 100 m	Adatto per nuoto e snorkeling (senza bombole)

## Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

### Garanzia limitata internazionale Polar

- La 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.
- La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La garanzia non copre la batteria, i danni derivanti uso normale, cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o

lesione della cassa/dei display, della fascetta, della fascia elastica e del dispositivo Polar.

- La garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato.



© 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE. 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 ed i logotipi marcati presenti in questo manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi marcati con il simbolo ® in questo manuale o nella confezione del prodotto sono marchi registrati da Polar Electro Oy. Windows è un marchio di fabbrica registrato da Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio di fabbrica registrato da Apple Inc.

### **Clausola esonerativa di responsabilità**

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

le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti impersonali di Polar Electro Oy, come indicato dai seguenti documenti: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Altri brevetti richiesti.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.fi](http://www.polar.fi)

# CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



La 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), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.



Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

17945284.00 EMANUAL FT40 ITA A

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR**<sup>®</sup>  
*LISTEN TO YOUR BODY*