



Polar RS800CX
Manuale d'uso



Sommario

1. INTRODUZIONE	4
2. COMPONENTI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO	4
Accessori opzionali.....	4
3. OPERAZIONI PRELIMINARI	5
Impostazioni di base	5
Struttura del menu.....	6
4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO	6
Programmazione dell'allenamento.....	6
Tipi di allenamento	6
Creazione di nuovi allenamenti	7
Calibrazione del sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.	8
Calibrazione del sensore tramite corsa su una distanza prestabilita (calibrazione rapida)	8
Impostazione manuale del fattore di calibrazione.....	9
5. ALLENAMENTO	9
Indossare il trasmettitore	9
Inizio dell'allenamento	10
Combinare esercizi	11
Informazioni sul display	12
Personalizzazione del display del training computer	13
Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento	18
Registrazione di una frazione.....	18
Blocco di una zona.....	19
Zoom del display	19
Illuminazione del display (Modo notte attivo)	19
Visualizzazione Menu rapido	19
Pausa dell'allenamento	19
Determinazione della OwnZone	20
6. DOPO L'ALLENAMENTO	21
Arresto della registrazione	21
Analisi dei risultati dell'allenamento	21
File allen.	22
Riepilogo Settimanale	28
Totali	28
Eliminazione di un file	29
7. IMPOSTAZIONI	29
Impostazioni delle funzioni	29
Sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.	30
Sensore di Velocità Polar W.I.N.D.....	30
Sensore di Cadenza Polar W.I.N.D.	30
Sensore Polar GPS G3 W.I.N.D.	30
Altitudine.....	30
Frequenza di registrazione	31
Funzione Dati RR	34
Visual. vel.	34
Registrazione frazione automatica	34
Visual. FC	34
SportZone	34
Impostazioni utente	35
Impostazioni generali	36
Audio	36
Blocco	36
Unità	36

Lingua	36
Standby	36
Impostazioni dell'orologio	37
Promemoria	37
Evento.....	37
Allarme	37
Ora.....	38
Data	38
Pulsante di scelta rapida (Menu rapido)	38
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO	38
Visualizzazione del programma.....	38
Pratica dell'allenamento programmato	40
Inizio dell'allenamento.....	40
Allenamento in fasi	40
Visualizzazioni durante l'allenamento	40
Funzioni disponibili durante l'allenamento	41
Menu lap	41
9. TEST	41
Polar Fitness Test™.....	41
Prima di iniziare il test	42
Esecuzione del test	42
Dopo il test	43
Polar OwnOptimizer™	44
Informazioni generali	44
Prima di iniziare il test.....	45
Esecuzione del test	45
Dopo il test	46
10.USO DI UN NUOVO TRASMETTITORE.....	48
Configurazione di un nuovo trasmettitore	48
11.INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO.....	48
Polar SportZone	48
Allenamento OwnZone	50
Frequenza cardiaca massima.....	50
Frequenza cardiaca in posizione seduta	51
Frequenza cardiaca di riserva.....	51
Variabilità della frequenza cardiaca	52
Cadenza della corsa e lunghezza della falcata.	52
Registrazione R-R	53
Indice di corsa Polar.....	53
Articoli relativi all'allenamento Polar	55
12.INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI	56
Cura e manutenzione	56
Cura del prodotto.....	56
Assistenza.....	56
Sostituzione delle batterie	56
Sostituzione delle batterie del training computer	56
Precauzioni.....	57
Interferenze durante l'allenamento	57
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	58
Informazioni tecniche.....	58
Domande frequenti	60
Garanzia internazionale Polar.....	62
Clausola esonerativa di responsabilità	62
INDICE	64

1. INTRODUZIONE

Congratulazioni! Hai acquistato il sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare i tuoi obiettivi. Questo manuale d'uso contiene le istruzioni complete per ottenere il massimo dal training computer Polar RS800CX.

SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

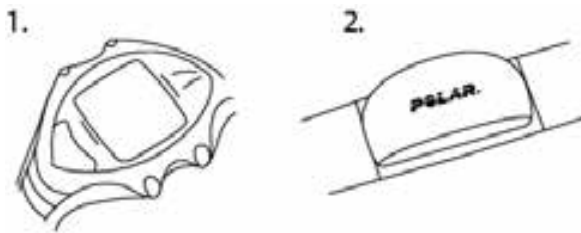
Pianifica gli allenamenti con Polar ProTrainer 5. Trasferisci i programmi sul Computer da allenamento.

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



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

2. COMPONENTI DEL COMPUTER DA ALLENAMENTO



1. Training computer Polar RS800CX: visualizza e registra la frequenza cardiaca e tutti gli altri dati sull'allenamento durante le varie sessioni.
2. Trasmettitore Polar WearLink@ W.I.N.D.: invia il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Tale dispositivo è costituito da un connettore ed un elastico.

CD-ROM: il CD include il software Polar ProTrainer 5™ e un manuale d'uso completo.

Accessori opzionali



1. Sensore Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D.: trasmette i dati relativi alla distanza percorsa e alla velocità/andatura di corsa al training computer. È inoltre in grado di calcolare la cadenza della corsa e la lunghezza della falcata.
2. Sensore GPS Polar G3™ W.I.N.D.: fornisce i dati relativi a velocità, distanza e posizione, oltre alle informazioni sul percorso, in tutte le attività sportive all'aperto tramite la tecnologia GPS (Global Positioning System). È possibile trasferire i dati del percorso al software Polar ProTrainer 5 per visualizzarli su Google Earth o convertirli in file GPX. Per ulteriori informazioni, consultare la guida

in liena del software.

3. Sensore di Velocità Polar™ W.I.N.D.: calcola velocità e distanza della bicicletta.
4. Sensore di Cadenza Polar™ W.I.N.D.: Sensore di cadenza wireless che misura la velocità di rotazione dei pedali, espressa in giri al minuto (giri/min).

i Se si usa il Sensore Polar G3 GPS con il Sensore Polar s3 stride sensor o il Sensore di Velocità Polar, il GPS verrà usato per la posizione ed il percorso. Tuttavia, quando il Sensore s3 stride sensor o il Sensore di Velocità non è nella vicinanza (ad esempio, il tipo di sport cambia durante l'allenamento), il training computer ottiene automaticamente i dati relativi a velocità e distanza dal sensore GPS, garantendo in tal modo la misurazione di velocità e distanza durante tutta la sessione di allenamento. Per iniziare ad usare di nuovo il Sensore s3 stride sensor o il Sensore di Velocità, premere a lungo ILLUMINAZIONE e selezionare **Cerca sens.**

3. OPERAZIONI PRELIMINARI

Impostazioni di base

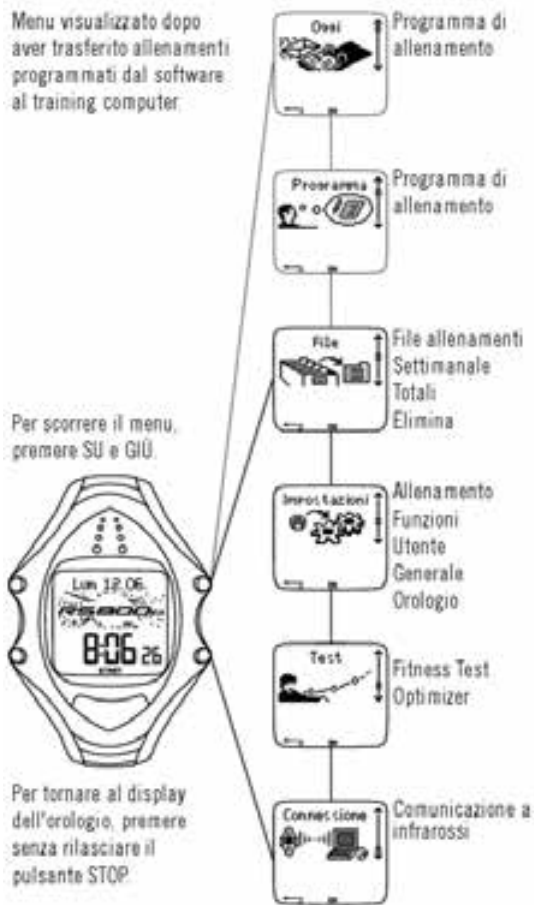


Prima di iniziare l'allenamento con l'RS800CX, è necessario personalizzare le impostazioni di base. Immettere i dati nel modo più accurato possibile per garantire la correttezza dei risultati sulle prestazioni restituiti in base ai valori metrici personali.

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 training computer, premere due volte OK.
2. Appare il logo Polar. Premere OK.
3. **Lingua**: selezionare **English, Deutsch, Español, Français** o **Italiano**.
4. Viene visualizzato **Inizia con impostazioni base**. Premere OK.
5. **Ora**: selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con l'impostazione **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Impostare l'ora locale.
6. **Data**: impostare la data corrente, gg=giorno, mm=mese, aa=anno.
7. **Unità**: selezionare il sistema metrico (kg/cm/km) o imperiale (lb/ft/mi).
8. **Peso**: inserire il proprio peso. Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
9. **Altezza**: inserire la propria altezza. Se si utilizza il sistema metrico imperiale, impostare prima i piedi (ft) e successivamente i pollici (in).
10. **Data nascita**: inserire la propria data di nascita; gg=giorno, mm=mese, aa=anno.
11. **Sesso**: selezionare **Maschile** o **Femminile**.
12. Il messaggio **Impostazioni OK?** viene visualizzato. Selezionare **Si**: le impostazioni vengono accettate e salvate. Il training computer visualizza l'ora. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per ritornare ai dati da modificare.

Struttura del menu



4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Programmazione dell'allenamento

Tipi di allenamento

È possibile utilizzare gli allenamenti pronti e installati o crearne di nuovi sul training computer. Creare allenamenti più versatili e trasferirli sull'RS800CX utilizzando Polar ProTrainer 5.

Selezionare **Impostazioni > Allenam.**



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



- **Libero:** allenamento libero senza impostazioni preimpostate.
- **Base:** allenamento basilare ad intensità moderata. Durata pari a circa 45 min.
- **Interval:** allenamento basilare con ripetute. L'allenamento comincia con un riscaldamento di 15 minuti, seguito da una fase da 1 km e da un periodo di recupero di 3 minuti, ripetuti 5 volte. La

sessione termina con un defaticamento di 15 minuti.

- **OwnZone:** il training computer è in grado di determinare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca aerobica (cardiovascolare). Tale funzione è denominata OwnZone. La durata suggerita per l'allenamento è di 45 minuti. Per ulteriori informazioni, consultare Determinazione della OwnZone. Ulteriori informazioni di riferimento si trovano in Allenamento Allenamento OwnZone.
- **Aggiungi:** crea e salva un allenamento personalizzato. È possibile salvare un totale di 10 allenamenti + 1 allenamento libero nel training computer.

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

1. **Seleziona** consente di impostare l'allenamento come allenamento predefinito. Alla successiva sessione di allenamento, il computer proporrà questo allenamento come predefinito.
2. **Visualizza** consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare:
 - a. Allenamento basilare con 1-3 zone di allenamento: limiti individuali per la frequenza cardiaca, limiti di velocità/andatura o cadenza per ciascuna zona, timer/distanza* per la zona, oppure
 - b. 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).
3. **L'opzione Modifica base o OwnZone** consente di adattare l'allenamento alle proprie esigenze. È inoltre possibile modificare l'allenamento creato con il training 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 training computer.
4. È possibile selezionare **Rinomina base**, **Interval** o un altro allenamento creato con il training computer.
5. **Predefiniti** - Ripristina le impostazioni predefinite per l'allenamento **Base**, **Interval** o **OwnZone**.
6. **Elimina** consente di eliminare gli allenamenti creati con l'RS800CX.

Creazione di nuovi allenamenti

Creazione di nuovi allenamenti con zone

Creazione di allenamenti personalizzati con il training computer. È possibile creare allenamenti più articolati utilizzando Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida in linea del software.

Selezionare **Impostazioni > Allenamenti > Aggiungi**

1. Impostare l'opzione **Tot.Zone Allenam.** per l'allenamento (0-3) e premere OK. Per 0 zone, consultare Creazione di nuovi allenamenti senza zone.
2. Scegliere il valore per l'opzione **Tipo zona:**

- **Frequenza cardiaca**

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

SportZone: selezionare una delle zone di intensità (ad esempio, Z1: 50-59%) per l'allenamento. Premere OK per continuare alla fase 3.

Le SportZone Polar sono zone di intensità della frequenza cardiaca espresse in percentuali rispetto alla frequenza cardiaca massima. Nel training computer sono impostate cinque diverse zone di intensità predefinite: molto leggera (50-59% FC_{max}), leggera (60-69% FC_{max}), moderata (70-79% FC_{max}), elevata (80-89% FC_{max}) e massima (90-99% FC_{max}). Il valore FC_{max} di norma è calcolato in base all'età, ma se si conoscono i propri limiti aerobici ed anaerobici, ci si è sottoposti ad una valutazione della frequenza massima (FC_{max-p}) tramite un Polar Fitness Test™, è stata misurata la frequenza cardiaca massima personalmente o in un laboratorio di analisi, sarà possibile definire zone di intensità che meglio si adattano alle esigenze di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare la guida in linea del software ProTrainer 5.

Manuale: impostare i limiti inferiori e superiori per la zona in bpm o % FC/FC di riserva e

premere OK per continuare alla fase 3.

- **Velocità/andatura** (Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D. opzionali)

Se sono state selezionate zone per velocità/andatura, impostare i limiti inferiori e superiori per la zona. Premere OK per continuare alla fase 3.

- **Cadenza** (Sensore s3 stride o Sensore di Cadenza W.I.N.D. opzionali)

Se sono state selezionate zone per cadenza, impostare i limiti inferiori e superiori per la zona. Premere OK per continuare alla fase 3.

3. Impostare **GuidaInZona** per cambiare zona dopo un periodo di tempo o una distanza specifici*. Durante l'allenamento, il training computer avviserà l'utente quando si passa da una zona all'altra.

- **Timer**: impostare un timer per la zona (minuti e secondi) quindi premere OK. Oppure
- **Distanza***: impostare la distanza per la zona e premere OK. Oppure
- **Off**: selezionare Off per i timer e le distanze e premere OK.

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

Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **Aggiunto nuovo allenamento**. Il nuovo allenamento (**Nuovo**) viene archiviato nel menu **Allenamenti**, da dove sarà possibile selezionarlo alla successiva sessione di allenamento. Per rinominare l'allenamento, selezionare **Nome** 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 **Impostazioni > Allenamenti > Aggiungi**.

1. **Tot.Zone Allenam.**: impostare il numero di zone su 0.
2. **Tipo 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

- **Tot.Timer Allenam.**: 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

Distanza*

- **Tot.Distanze Allenam.**: scegliere il numero delle distanze (1-3) per la sessione. Premere OK.
- **Distanza 1**: immettere le distanze 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 **Aggiunto nuovo allenamento**. Il nuovo allenamento (**Nuovo**) viene archiviato nel menu **Allenamenti**, da dove sarà possibile selezionarlo alla successiva sessione di allenamento. Per rinominare l'allenamento, selezionare **Nome** dall'elenco.

Calibrazione del sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.

La calibrazione opzionale del sensore s3* aumenta la precisione del calcolo della distanza percorsa, della velocità e dell'andatura della corsa. Si consiglia di calibrare il sensore 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 sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove). È possibile calibrare il sensore percorrendo una distanza prestabilita o impostando manualmente il fattore di calibrazione.

 È possibile calibrare un sensore s3 per ogni impostazione scarpe.

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

È possibile calibrare il sensore in una qualsiasi fase dell'allenamento con una correzione della distanza di frazione, qualora l'allenamento non venga effettuato con riferimenti basati su distanza. Correre su

una distanza prestabilita, preferibilmente per un percorso superiore ai 1000 metri.

Assicurarsi che la funzione del sensore sul training computer sia attiva (**Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici > Scarpe 02/01/03 > On**).

In modalità Ora, premere una volta OK. Selezionare **Impostazioni > Scarpe/bici > Scarpe 1/2/3**.

Quindi selezionare **Inizia** e iniziare a correre.

Quando si inizia a percorrere una frazione di distanza prestabilita, premere OK. Dopo aver percorso l'intera distanza di frazione, premere OK. Quindi calibrare il sensore scegliendo tra le varie alternative:

1. Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE per accedere a **Impostazioni**. Oppure
2. Premere una volta STOP. Selezionare **Impostazioni**.

Selezionare **Calibra > Dist. cal. > Imposta distanza lap effettiva**. Correggere la distanza di frazione visualizzata con quella appena percorsa, quindi premere OK.

Vengono visualizzati **Calibrazione completata** e il relativo fattore. Il sensore ora è calibrato ed è pronto all'uso.

Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Il fattore di calibrazione viene calcolato come il rapporto tra la distanza reale e la distanza indicata. Esempio: percorrendo 1200 metri, il training computer indica una distanza di 1180 metri; il fattore di calibrazione attuale è 1,000. Calcolare il nuovo fattore di calibrazione come nell'esempio seguente: $1000 \cdot 1200 / 1180 = 1,017$. L'intervallo di misurazione per il fattore è di 0,500-1,500.

Per il fattore di calibrazione sono disponibili quattro opzioni:

1. Prima di iniziare l'allenamento.

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici > Scarpa 1/2/3 > Calibra**.

Impostare **Fattore calibrazione** e premere OK. La calibrazione del sensore è completata.

2. Durante l'allenamento mettendo in pausa la registrazione.

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

Selezionare **Impostazioni > Calibra > Imp. fattore**.

Impostare **Fattore calibrazione** e premere OK. La calibrazione del sensore è completata. Continuare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.

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

Iniziare l'allenamento premendo due volte il pulsante OK dalla modalità ora. Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE per accedere a **Impostazioni**.

Selezionare **Calibra > Imp. fattore**.

Impostare **Fattore calibrazione** e premere OK. La calibrazione del sensore è completata. Continuare con la corsa.

 *Se viene visualizzato il messaggio **Calibrazione sensore S fallita**, non è stata eseguita la calibrazione del sensore ed è necessario ripetere l'operazione.*

*Sensore s3 stride sensor W.I.N.D. opzionale.


5. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

Prima di iniziare la registrazione dell'allenamento, è necessario indossare il trasmettitore WearLink.

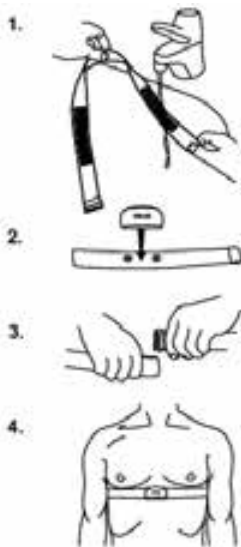
1. Inumidire abbondantemente con acqua gli elettrodi presenti sull'elastico.

 *Si consiglia di utilizzare gel di contatto (gel ECG) per ottimizzare il contatto tra la pelle e il trasmettitore, soprattutto in caso di eventi prolungati.*

2. Agganciare il trasmettitore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comoda.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità dell'elastico.
4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione verticale e centrale.

Scollare il connettore dall'elastico se non lo si utilizza per ottimizzare la durata del trasmettitore. Osservare le istruzioni dettagliate sul lavaggio nella sezione Cura e manutenzione.

 *È possibile utilizzare il trasmettitore Polar WearLink con abbigliamento specifico dotato di elettrodi integrati. Inumidire gli elettrodi dell'abbigliamento. Agganciare il connettore del trasmettitore direttamente sull'abbigliamento senza l'elastico in modo che il logo Polar del connettore sia rivolto verso l'alto.*



Inizio dell'allenamento

1. Indossare il trasmettitore come indicato e avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK.



2. Entro 15 secondi, viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display.
 - Se si usa un sensore, selezionare la scarpa o la bici premendo senza rilasciare il pulsante GIÙ o in **Impostazioni > Scarpe/bici**. Il numero nell'angolo inferiore destro del display indica la selezione della scarpa o della bici. Restare fermi e attendere che l'RS800CX rilevi il segnale del sensore (a seconda del sensore in uso, il simbolo del corridore/ciclista/GPS cessa di lampeggiare).
 - Per cambiare rapidamente il tipo di allenamento, premere senza rilasciare il pulsante SU.
3. Avviare l'allenamento premendo OK.

 *Se viene visualizzato il seguente messaggio: (Nome allenamento) richiede sens. velocità, l'allenamento*

richiede un sensore di velocità 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). Il training computer ritorna al menu di selezione del tipo di allenamento, da dove sarà possibile selezionare un allenamento che non richiede un sensore di velocità.*

In alternativa, selezionare **Impostazioni**, **Azzera perc.** o **Posizione**.

Su **Impostazioni** è possibile modificare o visualizzare diverse impostazioni prima dell'allenamento. Per ulteriori informazioni su tutte le impostazioni disponibili, consultare la sezione 7. *Impostazioni*. Nel menu **Impostazioni** sono elencate le opzioni seguenti:

- **Allenamento:** scegliere un tipo di allenamento tra **Libero**, **Base**, **Interval** o **OwnZone** (anche i nuovi allenamenti creati vengono visualizzati in questo elenco).
 1. **Selezione:** consente di impostare un allenamento predefinito da eseguire, oppure
 2. **Visualizza:** consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento.
- **Scarpe/bici:** consente di selezionare le scarpe 1/2/3, le bici 1/2/3 o nessuna delle opzioni. Nell'elenco sono presenti solo le scarpe/bici attivate su **Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici**.



Se si selezionano una scarpa o una bici e si è attivata la funzione GPS, il GPS verrà usato solo per la posizione e il percorso.

- **GPS:** consente di impostare la funzione GPS su **On/Off**.
- **Altitudin:** consente di attivare/disattivare o calibrare l'altitudine.
- **Freq.reg.:** consente di impostare la frequenza di registrazione.
- **Dati RR:** consente di attivare/disattivare la registrazione dei dati RR.
- **Allar.TZ:** consente di attivare o disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Visual. FC:** consente di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), come un valore in percentuale della frequenza cardiaca (% FC) oppure come un valore in percentuale della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).
- **Visual. vel.:** consente di 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).
- **A.Lap:** attivazione o disattivazione della funzione di frazione automatica.
- **Display:** modifica il display (per ulteriori informazioni, consultare la sezione Personalizzazione del display del training computer.).

Su **Azzera perc.** è possibile reimpostare la distanza del percorso prima di avviare una sessione di allenamento.

Su **Posizione**** è possibile controllare la posizione attuale. Il training computer determinerà la propria posizione con le ultime coordinate GPS. La latitudine e la longitudine vengono espresse in gradi e minuti. Numero di satelliti visibili nella riga in basso.



Per analizzare ulteriormente le informazioni sul percorso, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5. Per istruzioni, consultare la guida in linea del software.

Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D. opzionali.


**Sensore GPS G3 W.I.N.D. opzionale.

Combinare esercizi

Il training computer RS800CX offre l'opzione di combinare esercizi consecutivi. Quando si inizia una nuova sessione di allenamento entro un'ora da quella precedente, il messaggio **Combinare esercizi?** viene visualizzato.

Per combinare, selezionare **Sì**. Durante l'allenamento viene visualizzato il display degli esercizi multisportivi. È possibile combinare fino a dieci esercizi. Per ulteriori informazioni, consultare

Informazioni sul display.

 *Il software Polar ProTrainer 5 consente di combinare gli esercizi dopo l'allenamento e di analizzarli successivamente. Per ulteriori informazioni, consultare la guida in linea di Polar ProTrainer 5.*

Informazioni sul display

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

 *È possibile personalizzare facilmente la schermata dell'RS800CX con il software Polar ProTrainer 5.*

Visualizzazioni predefinite del display durante l'allenamento:



Visualizzazione **FC**

Velocità/andatura* / Calorie

Cronometro

Frequenza cardiaca

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Visualizzazione **Cronometro**

Calorie

Ora

Cronometro

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Visualizzazione **Tempo lap**

Puntatore zona

Frequenza cardiaca

Tempo lap



Visualizzazione **Velocità/andatura**

Cadenza*

Distanza**

Velocità/andatura**

* Sensore s3 stride sensor o Sensore di Cadenza W.I.N.D..

** Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Visualizzazione **Distanza**

Timer per il conto alla rovescia

Puntatore zona

Distanza* / Tempo lap

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Visualizzazione **Altitudine**

Frequenza cardiaca

Dislivello

Altitudine



Visualizzazione **Multi-sport** (disponibile solo dopo aver combinato l'allenamento attuale con quello precedente)

Durata totale dell'esercizio combinato

Calorie totali dell'esercizio combinato

Distanza totale dell'esercizio combinato*

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Allenamento creato con Polar ProTrainer 5

Se è stato scaricato il programma dal software, è possibile vedere i dettagli della sessione di allenamento su una visualizzazione diversa. Per ulteriori informazioni, consultare Pratica dell'allenamento programmato. Non è possibile modificare questa visualizzazione utilizzando il training computer.

Personalizzazione del display del training computer.








È possibile personalizzare il display del training computer in modo che mostri le informazioni desiderate, utilizzando il training computer o il software. Gli allenamenti programmati dal PC hanno una visualizzazione sul display che non è possibile modificare.





In modalità Ora, selezionare OK > **Impostazioni** > **Display** > **Modifica**











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









Ripetere la stessa procedura per modificare la riga centrale e inferiore. Il display 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 **Testi** per visualizzare i messaggi della guida quando si cambia visualizzazione durante l'allenamento: in modalità Ora, selezionare OK > **Impostazioni** > **Display** > **Testi**



Informazioni sul display	Simbolo	Spiegazione
Ora		Ora
Tempo rimasto		Timer per il conto alla rovescia
Tempo lap		Numero della frazione e tempo di frazione
Cronometro		Durata totale dell'allenamento trascorsa
Frequenza cardiaca		Frequenza cardiaca istantanea
Frequenza cardiaca media		Frequenza cardiaca media dell'allenamento attuale.
Calorie		Calorie bruciate / Calorie bruciate all'ora

Informazioni sul display	Simbolo	Spiegazione
Puntat. zona (frequenza cardiaca)		Se il simbolo a forma di cuore non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la frequenza cardiaca è al di fuori della zona di riferimento.
Puntat. zona (SportZone Polar)		Puntatore 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, consultare Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento.
Target zone		Grafico che illustra la frequenza cardiaca effettiva comparata alle zone della frequenza cardiaca impostate.
Dati RR		Variazione tra battiti cardiaci successivi negli intervalli del battito cardiaco, ad esempio la variazione degli intervalli di tempo che intercorrono tra battiti cardiaci successivi.

Informazioni sul display	Simbolo	Spiegazione
Dislivello		Metri/piedi ascesi in salita
Discesa		Metri/piedi scesi in discesa
Altitudine		Altitudine attuale
Tempo in zona		Tempo trascorso nella zona
Temperatura		<p>Valore della temperatura (°C).</p> <p>Poiché la temperatura corporea influisce sul valore della temperatura effettiva, per misurare la temperatura in modo accurato si consiglia di rimuovere l'unità da polso per almeno 10 minuti.</p>
Informazioni sul display (sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Velocità/andatura		Velocità/andatura istantanea
Velocità max		Massima velocità/andatura
Velocità media		Massima velocità/andatura
Distanza		Distanza attualmente percorsa
Distanza frazione		Numero della frazione e distanza di frazione

Informazioni sul display (sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Distanza		Distanza tra i punti A e B.
Puntat. zona (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.
Cadenza		Cadenza (numero di passi al minuto)
Cadenza media		La cadenza media (numero di passi al minuto)
Puntat. zona* (cadenza)		Se il simbolo della cadenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della cadenza target.
Informazioni sul display (sensore GPS Polar G3 W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Velocità/andatura		Velocità/andatura istantanea Il numero di tacche sopra la lettera G indica la potenza del segnale GPS.
Velocità max		Massima velocità/andatura
Velocità media		Massima velocità/andatura

Informazioni sul display (sensore GPS Polar G3 W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Distanza		Distanza attualmente percorsa
Distanza frazione		Numero della frazione e distanza di frazione
Distanza		Distanza tra i punti A e B.
Puntat. zona (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.
Informazioni sul display (Sensore di Velocità Polar W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Velocità bici		Velocità a cui si sta pedalando
Distanza		Distanza percorsa
Distanza frazione*		Numero della frazione e distanza di frazione
Distanza perc.		Distanza tra i punti A e B.
Velocità max		Massima velocità
Velocità media		Media velocità

Informazioni sul display (Sensore di Velocità Polar W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Inclinometro		Pendenza in salita/discesa in percentuale e gradi. Calcola in forma numerica la pendenza in salita o in discesa e consente di regolare di conseguenza lo sforzo.
<hr/>		
Informazioni sul display (Sensore di Cadenza Polar W.I.N.D.)	Simbolo	Spiegazione
Cadenza		Calcola il numero di pedalate (la cadenza), espressa in giri al minuto (giri/min).
Cadenza media		Cadenza media
Puntat. zona* (cadenza)		Se il simbolo della cadenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della cadenza target.

Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

Registrazione di una frazione



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



Se viene attivato un sensore di velocità*, appare anche quanto segue:
 Numero di frazione
 Distanza frazione
 Velocità/andatura media della frazione

Blocco di una zona

Quando si effettua un allenamento senza impostare una zona di riferimento, è possibile bloccare una zona durante l'allenamento. In tal modo, se non si sono impostate le target zone prima di iniziare l'allenamento, è possibile effettuare questa operazione durante.

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

Durante gli allenamenti programmati: premere senza rilasciare il pulsante OK e selezionare **Blocca zona/Sbloc. zona** da **Menu lap**.

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 questa zona. Viene visualizzato **SportZone 1 bloccata 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). Sbloccare la zona di intensità premendo nuovamente senza rilasciare il pulsante OK: viene visualizzato **SportZone 3 sbloccata**.

Utilizzando il software, è inoltre possibile impostare Blocco zona sulla velocità/andatura o cadenza*. Per ulteriori informazioni, consultare la guida in linea del software.

*È necessario un sensore opzionale.

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 (Modo notte attivo)

Per illuminare il display, premere ILLUMINAZIONE durante l'allenamento. Viene attivata la Modalità notte, che illumina il display automaticamente ogni volta si preme un qualsiasi pulsante o che viene cambiata una fase allenamento.

Visualizzazione Menu rapido

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **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, consultare 7. *Impostazioni*.

- **Fase preced.:** 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).
- **Blocco:** consente di bloccare/sbloccare i pulsanti per evitare eventuali selezioni accidentali.
- **Allarme TZ:** consente di attivare/disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Cambia zona:** consente di modificare la target zone (opzione visualizzata quando sono state definite più zone, tranne quando si tratta di un'allenamento in fase creato su PC).
- **Visual. FC:** selezionare il formato della frequenza cardiaca.
- **Visual. vel.:** selezionare **km/h** o **min/km**.
- **Calibra:** calibra il sensore falcata* (opzione non visualizzata se il sensore falcata è disattivato).
- **Cerca sens.:** ricerca i dati di WearLink o del sensore, se il segnale sparisce durante l'allenamento a causa di interferenze.
- **A.Lap*:** attivazione/disattivazione frazione automatica.

Una volta modificate le impostazioni, il training computer ritornerà alla 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:

- **Continua:** consente di continuare la registrazione dell'allenamento:

- **Esci:** interrompe la registrazione dell'allenamento (per la stessa funzione è possibile premere il pulsante STOP).
- **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*, salita e altitudine.
- **Combina:** consente di combinare la sessione di allenamento attuale con quella precedente.
- **Impostazioni:** consente di modificare o visualizzare diverse impostazioni.
- **Azzerà:** azzerà le informazioni registrate sull'allenamento. Confermare con il pulsante OK e premere nuovamente OK per riavviare la registrazione.
- **Azzerà perc.:** reimposta la distanza del percorso. Confermare con il pulsante OK e premere nuovamente OK per riavviare la registrazione.
- **Posizione**:** consente di controllare la posizione attuale. Il training computer determina la posizione con le ultime coordinate GPS. La latitudine e la longitudine vengono espresse in gradi e minuti. Numero di satelliti visibili nella riga in basso.
- **Modo libero:** 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. Iniziare nuovamente l'allenamento precedente interrompendo la sessione e selezionando **Riavvia P1**.

**Sensore GPS G3 W.I.N.D. opzionale.

Determinazione della OwnZone

Per le informazioni di base su Polar OwnZone®, consultare Allenamento OwnZone.

È possibile individuare la propria OwnZone nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui si cammina o si corre. 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.

- Le impostazioni utente sono corrette.
- Selezionare l'allenamento **OwnZone**. Ogni volta che viene avviato l'allenamento **OwnZone**, l'RS800CX determina automaticamente i limiti OwnZone personali.

1. Indossare il trasmettitore e il sensore da scarpa* secondo le istruzioni. 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 cinque 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. Durante questa prima fase, mantenere la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/50% FC_{max}.

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

OZ >>>>> Correre con andatura veloce per 1 minuto. Aumentare la frequenza cardiaca a incrementi di

circa 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 aggiorn.** e la relativa zona. La zona è visualizzata in battiti al minuto (bpm), come percentuale della frequenza cardiaca massima (% FC) o come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).
5. Se la determinazione della OwnZone non è avvenuta correttamente, viene utilizzato il valore calcolato precedentemente e viene visualizzato **Limiti OwnZone**. Se la OwnZone non è stata precedentemente calcolata, 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. Per fare ciò, premere OK in una fase qualsiasi del processo.

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

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.

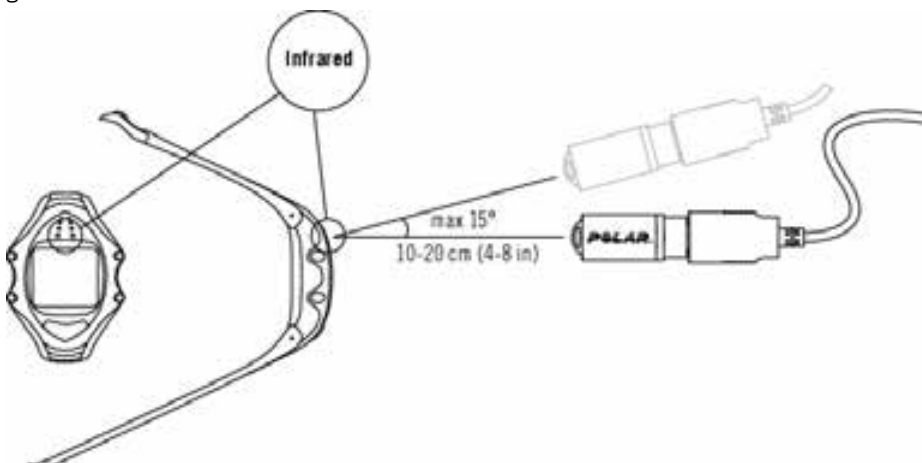
Cura del trasmettitore dopo l'allenamento. **Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico risciacquare entrambi i componenti con acqua. Lavare regolarmente l'elastico in lavatrice a 40°C/104°F**. Per istruzioni complete sulla cura e la manutenzione, vedere la sezione Cura e manutenzione.

Analisi dei risultati dell'allenamento



Per visualizzare i dati di base della prestazione, vedere il menu **File** sul training computer. Per un'analisi completa, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5. Il software consente di analizzare i dati utilizzando svariate opzioni.

Il training computer e il software sono connessi mediante interfaccia IrDA. Prima di tutto, avviare il software. Selezionare **Connessione** dal training computer e posizionare l'unità da polso davanti alla porta a raggi infrarossi dell'adattatore Polar IrDA USB, del computer o di un altro adattatore ad infrarossi compatibile IrDA. Per le istruzioni complete sulle modalità di trasferimento dei dati, consultare la guida in linea del software.



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

- La voce **File allen.** elenca un massimo di 99 file di allenamento.
- **Settimanale** include i riepiloghi delle ultime 16 settimane.
- **Totali** visualizza le informazioni complessive sull'allenamento.
- Nel menu **Elimina**, è possibile eliminare i file dell'allenamento.

File allen.

Selezionare **File > File allen.**



È possibile visionare le informazioni dettagliate sulle sessioni di allenamento in **File allen.** Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Nome allenamento.
- Ogni indicatore a barra rappresenta un'allenamento. L'altezza della barra indica la durata dell'allenamento. In questo modo la variazione delle sessioni viene visualizzata graficamente.
- La data in cui si è effettuata la sessione di 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 > File allen.> Base**



b. SportZones

Selezionare **File > File allen. > SportZone**



c. Fasi

Selezionare **File > File allen.> Fasi**



d. Frazioni

Selezionare **File > File allen. > Lap**



d. Riepilogo multisport

Ad ogni file di allenamento che fa parte di un allenamento combinato viene allegato un riepilogo multisport.

Selezionare **File > File allen. > Riepilogo multisport**

a. Base

Selezionare **File > File allen.> Base**



Nome allenamento
Ora di inizio
Distanza*
Durata
* Sensori s3, G3 o di velocità W.I.N.D..

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



FC in battiti al minuto (bpm), alternata con una percentuale della frequenza cardiaca massima (%) o come percentuale della frequenza cardiaca di riserva.
Frequenza cardiaca massima
Frequenza cardiaca minima
Frequenza cardiaca media



Target zone (FC/velocità/andatura), con alternate la zona 1, la zona 2 e la zona 3.
Limite superiore
Limite inferiore



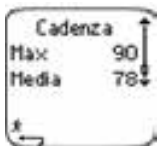
Tempo all'interno, al di sopra o al di sotto della zona 1/2/3 (il nome della fase viene visualizzato nell'allenamento programmato).
Tempo al di sopra della zona
Tempo al di sotto della zona
Tempo in zona



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



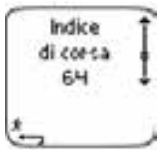
Velocità/andatura*
Velocità/andatura max
Velocità/andatura media
Distanza
Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per alternare la velocità e l'andatura.
* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Cadenza*
Cadenza massima
Cadenza media
* Sensore s3 stride sensor o Sensore di Cadenza W.I.N.D..




Lungh. passo*
Lunghezza media falcata
* Sensore s3 stride sensor W.I.N.D..

**Indice di corsa***

Per ottenere un valore Indice di corsa, è necessario rispettare determinati requisiti durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Indice di corsa Polar.

* Sensore s3 stride sensor o Sensore GPS G3 W.I.N.D..

 La funzione Indice di corsa è ideata solo per l'uso in sport podistici. Ad esempio, non funziona quando si pedala con un sensore G3.

**Altitudine**

Altitudine massima

Altitudine minima

Altitudine media

**Tempo bici**

Nome bici

Tempo bici

**Dislivello/Discesa**

Metri/piedi ascesi in salita

Metri/piedi scesi in discesa

**Pend. salita***

Pendenza massima in %

Pendenza minima in gradi

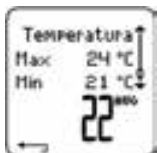
*Sensore di Velocità W.I.N.D..

**Pend. Discesa***

Pendenza in discesa massima in %

Pendenza in discesa minima in gradi

*Sensore di Velocità W.I.N.D..

**Temperatura**

°C massimi

°C minimi

°C medi

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni di base.

Informazioni di base supplementari

Selezionare **File > File allen.** Selezionare l'allenamento con OK.

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 (viene visualizzato il nome dell'allenamento).

Per aggiungere informazioni, selezionare **Agg. info**:

- **Classifica**: consente di assegnare una valutazione all'allenamento.
- **Sensazioni**: consente di valutare le proprie sensazioni durante l'allenamento.

- **Temperat.:** consente di impostare la temperatura utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Distanza:** selezionare la scarpa o la bici, quindi immettere la distanza. Viene aggiornata la distanza nei parametri relativi ai registri distanza settimanali e totali.

b. SportZone



Selezionare **File > File allen. > SportZone**

Nella visualizzazione delle informazioni di base, premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **SportZone**.



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 **SportZone**.

c. Fasi



Selezionare **File > File allen.> Fasi**

Il menu **Fasi** viene visualizzato solo se l'allenamento è stato creato su PC con il software e include diverse fasi.

Nella visualizzazione delle informazioni relative a **SportZone** premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **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 attuale



FC in battiti al minuto (bpm), alternata con una percentuale della frequenza cardiaca massima (%) o come percentuale della frequenza cardiaca di riserva.
Frequenza cardiaca massima
Frequenza cardiaca media

**Aumento FC/Recupero FC/Differ. FC.**

Differenza tra le frequenze cardiache all'inizio e alla fine della fase. FC in battiti al minuto (bpm), alternata con una percentuale della frequenza cardiaca massima o come percentuale della frequenza cardiaca di riserva.

Aumento FC: se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase che alla fine, il training computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca finale meno la frequenza cardiaca iniziale). Durante la fase di esercizio, il training computer visualizza l'aumento della frequenza cardiaca.

Aumento FC: se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase che alla fine, il training computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca finale meno la frequenza cardiaca iniziale). Durante la fase di recupero, il training computer visualizza la frequenza cardiaca di recupero.

Differ. FC: se il valore della frequenza cardiaca risulta uguale alla fine e all'inizio della fase, l'RS800CX visualizza un valore di differenza della frequenza cardiaca pari a 0.

**Velocità/andatura***

Velocità/andatura max

Velocità/andatura media

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..

**Distanza***

Distanza

Distanza della fase attuale

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..

**Cadenza***

Cadenza massima

Cadenza media della fase attuale

* Sensore s3 stride sensor o Sensore di Cadenza W.I.N.D..

**Lungh. passo***

Lunghezza falcata media della fase attuale

* Sensore s3 stride sensor W.I.N.D..

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

d. Lap

Selezionare **File > File allen. > Lap**

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



Numero di frazioni/frazioni automatiche registrate (informazioni sulla frazione alternate con informazioni sulle frazioni automatiche)

Tempo medio di frazione

Il numero relativo alla migliore frazione (la più rapida) viene alternato con il relativo tempo



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 piuttosto

che il 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 su PC.



Ora

Tempo istantaneo
Tempo frazione



FC in battiti al minuto (bpm), alternata con una percentuale della frequenza cardiaca massima (%) o come percentuale della frequenza cardiaca di riserva.

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



Velocità/Andatura

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

* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



Distanza

Distanza
Distanza frazione
* Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D..



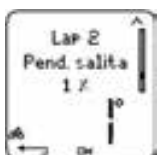
Cadenza

Massima
Cadenza media della frazione
* Sensore s3 stride sensor o Sensore di Cadenza W.I.N.D..



Lungh. passo

Lunghezza falcata media della frazione
* Sensore s3 stride sensor W.I.N.D..



Pend. salita

Pendenza in %
Pendenza in gradi
*Sensore di Velocità W.I.N.D..



Altitudine

Dislivello
Altitudine



Altitudine
Discesa
Altitudine



Temperatura

Premere STOP per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a **Lap**.

Riepilogo Settimanale

Selezionare **File > Settimanale**



Nel riepilogo **Settimanale**, è possibile visualizzare i dati accumulati nelle ultime 16 settimane di allenamento. La barra presente sull'estrema destra denominata **Info settim.** visualizza il riepilogo degli allenamenti effettuati nella settimana attuale. 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.



Premere OK per selezionare la settimana e visualizzare calorie, distanza e durata dell'allenamento totali.

Premere il pulsante GIÙ per visualizzare il totale settimanale di **Distanza scarpe**, **Distanza GPS** e **Distanza bici**.

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.

Totali

Selezionare **File > Totali**

Il campo **Totali** include le informazioni complessive registrate durante gli allenamenti 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 tot. scarpa 1**
- **Distanza tot. scarpa 2**
- **Distanza tot. scarpa 3**

- **Distanza tot. bici 1**
- **Distanza tot. bici 2**
- **Distanza tot. bici 3**
- **Distanza totale scarpe**
- **Distanza totale GPS**
- **Distanza totale bici**
- **Distanza totale**
- **Durata totale**
- **Calorie totali**
- **N°. allenam. totali**
- **Dislivello totale**
- **Totale odometro** (distanza cumulativa; non azzerabile)
- **Azzerati totali**

Per azzerare i valori totali

Selezionare **File > Totali > Azzerati totali**

Selezionare dal menu il valore che si desidera azzerare e confermare con OK. Selezionare **Sì** per confermare l'azzeramento. **Non è possibile recuperare le informazioni eliminate.** Selezionare **No** per tornare al menu **Azzerati**.

Eliminazione di un file

Selezionare **File > Elimina**

Nel campo **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:

- **Allenam.:** consente di selezionare un singolo allenamento da eliminare.
- **Tutti allen.:** consente di eliminare tutti gli allenamenti dalla memoria con una sola pressione del pulsante.
- **Totali (Totali):** consente di eliminare i valori totali uno per volta o contemporaneamente.


Confermare premendo il pulsante **Yes**.

7. IMPOSTAZIONI

Impostazioni delle funzioni

Se si è acquistato un nuovo sensore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il training computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi minuti. La configurazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal sensore e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze. Se si acquistano insieme il sensore e il training computer, sarà già configurato. Basterà attivare il sensore nel training computer.

Quando si attiva un sensore nelle impostazioni delle funzioni, il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato. È possibile configurare un nuovo sensore selezionando **Sì**. Selezionare **No** se il sensore è già stato configurato.


 *Per configurare un trasmettitore WearLink acquistato separatamente, consultare Configurazione di un nuovo trasmettitore.*



Sensore Polar s3 stride sensor W.I.N.D.

Per attivare il sensore da scarpa sull'RS800CX, selezionare **Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici > Scarpa 02/01/03 > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Se il sensore non è stato ancora configurato, selezionare **Sì**.

 *Prima di effettuare la configurazione, assicurarsi che non vi siano altri sensori s3 stride sensor o GPS G3 nelle vicinanze (40 m/131 ft). Il sensore deve trovarsi in un raggio di 1,5 metri/5 ft dal training computer. Prima di partecipare a un evento podistico, assicurarsi di eseguire la programmazione del dispositivo a casa per evitare interferenze dovute alla funzione di trasmissione dei dati a lungo raggio.*

Per tornare alla modalità Ora, premere senza rilasciare il pulsante STOP.

Sensore di Velocità Polar W.I.N.D.

Per attivare il sensore da scarpa sull'RS800CX, selezionare **Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici > Scarpa 02/01/03 > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori di velocità nelle vicinanze (40 m/131 ft) e selezionare **Sì**.

Dopo aver selezionato **Sì**, far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato. Il messaggio **Completata** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. Il training computer è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti velocità e distanza.

Per tornare alla modalità Ora, premere senza rilasciare il pulsante STOP.

Sensore di Cadenza Polar W.I.N.D.

Per attivare il sensore di cadenza sul training computer, selezionare **Impostazioni > Funzioni > Scarpe/bici > Bici 1/2/3 > On > Cadenza > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori di cadenza nelle vicinanze (40 m/131 ft) e selezionare **Sì**.

Dopo aver selezionato **Sì**, **Sviene visualizzato il messaggio Inizia giro prova**. Far girare il pedale un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato. Il messaggio **Completata** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. RS800CX è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti la cadenza.

Per tornare alla modalità Ora, premere senza rilasciare il pulsante STOP.

Sensore Polar GPS G3 W.I.N.D.

Per attivare il sensore GPS G3 nel training computer, selezionare **Impostazioni > Funzioni > G3 > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori s3 stride sensor o GPS G3 nelle vicinanze (40 m/131 ft) e selezionare **Sì**.

Per tornare alla modalità Ora, premere senza rilasciare il pulsante STOP.

Altitudine

Il training computer misura la pressione dell'aria e la esprime come altitudine. Modificare le impostazioni dell'altimetro nel menu **Altitudine**. È possibile calibrare l'altimetro sia manualmente che automaticamente.

Attivazione/disattivazione della funzione altitudine

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Altitudine > On / Off**

Calibrazione manuale dell'altitudine

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Calibra** > e impostare l'altitudine della posizione corrente

Se l'altitudine della posizione differisce sensibilmente dal valore dell'altitudine visualizzato, viene visualizzato il messaggio **Calibrare a xx?** viene visualizzato.

- **Si:** viene visualizzato il messaggio Altitudine calibrata a xx.
- **No:** Viene visualizzato il messaggio Calibrazione altitudine annullata. Viene utilizzato l'ultimo valore di altitudine registrato nella memoria del training computer.

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

Calibrazione automatica dell'altitudine

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Autocal. > On / Off**

Quando la funzione di calibrazione automatica è attiva, in fase di allenamento viene applicato l'ultimo valore archiviato nella memoria del training computer. Questa funzione è particolarmente utile quando si inizia una sessione di allenamento in uno stesso ambiente. Se la calibrazione automatica non risulta corretta, è probabile che l'utente non si trovi nello stesso ambiente ed è necessario eseguire manualmente l'operazione.

Altitudine calibrata a xx m/ft indica che la calibrazione è stata eseguita correttamente. Se viene visualizzato **Calibrazione altitudine fallita**, è necessario calibrare nuovamente questo valore.

Frequenza di registrazione

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Freq.reg. > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec**

Il training 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 training 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 > 2s > 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.


Dati RR	Velocità	Cadenza	S3	GPS	Altitudine	Frequenza di registrazione				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	Off	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Off	Off	Off	Off	Off	On	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Off	Off	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min

Dati RR	Velocità	Cadenza	S3	GPS	Altitudine	Frequenza di registrazione				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	Off	Off	On	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	Off	Off	On	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	Off	Off	On	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	Off	On	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	Off	On	Off	Off	Off	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Off	Off	On	Off	Off	On	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	Off	On	Off	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	On	Off	Off	Off	Off	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	On	Off	Off	Off	On	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min
Off	On	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	On	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	On	On	Off	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	On	On	Off	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	On	On	Off	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	On	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min

Dati RR	Velocità	Cadenza	S3	GPS	Altitudine	Frequenza di registrazione				
						1s	2s	5s	15s	60s
On	Off	Off	Off	Off	Off	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
On	Off	Off	Off	Off	On	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	Off	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	Off	Off	On	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	Off	Off	On	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	Off	Off	On	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	Off	On	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	Off	On	Off	Off	Off	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min
On	Off	On	Off	Off	On	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
On	Off	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	On	Off	Off	Off	Off	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
On	On	Off	Off	Off	On	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	On	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	On	Off	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min

Dati RR	Velocità	Cadenza	S3	GPS	Altitudine	Frequenza di registrazione				
						1s	2s	5s	15s	60s
On	On	On	Off	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	On	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** Questa è la somma di 2 o più allenamenti; la durata massima di un singolo allenamento è di 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.

Funzione Dati RR

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Dati RR > On / Off**

La funzione di registrazione dei dati RR consente di misurare e registrare le variazioni della frequenza cardiaca entro una risoluzione di un millisecondo. Ciò consente di eseguire un'analisi (con precisione approssimata a 1ms) della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) utilizzando il software. La funzione di registrazione dati RR consuma spazio nella memoria del training computer, per tale motivo, quando viene impostata, il tempo di registrazione rimasto viene visualizzato sulla riga inferiore del display.

Visual. vel.

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Visual. vel. > km/h (mph) o min/km (min/mi)**

Registrazione frazione automatica

Impostazione della registrazione frazione automatica

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > A.Lap > On > imposta distanza lap**

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

Visual. FC

Definizione della modalità di visualizzazione della frequenza cardiaca

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Visual. FC > FC / % FC / RFC%**

SportZone

Definizione delle zone di intensità nel training computer

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > SportZone > Limite infer. SportZone**

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

automaticamente.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per cambiare le visualizzazioni delle sport zone: **FC%** (percentuale della frequenza cardiaca massima) o **BPM** (battiti per minuto) o **RFC%** (percentuale di riserva di frequenza cardiaca).

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

Impostazioni utente

Impostare nell'RS800CX informazioni utente precise per ricevere indicazioni affidabili sulle prestazioni.

Per impostare le informazioni utente nel training computer

Selezionare **Impostazioni > Utente**.



- **Peso:** per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE .
- **Altezza:** per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE .
- **Data nascita:** gg=giorno, mm=mese, aa=anno
- **Sesso:** Maschile/Femminile
- **Attività:** Massima, Elevata, Intermedia o Bassa
- **FC:** 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.

- **Massima:** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
- **Elevata:** si pratica regolarmente, almeno tre volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio, corsa di 20-50 km / 12-31 miglia alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Intermedia:** 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.
- **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 training computer, questi valori vengono utilizzati per calcolare il dispendio energetico.

FC: FC_{max} , FC_{seduti}

FC_{max} (Frequenza cardiaca massima): viene utilizzato come valore predefinito la FC_{max} 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 seduta): impostare manualmente il valore FC_{seduti} se lo stesso è stato determinato in conformità alle istruzioni. Per le istruzioni, consultare Frequenza cardiaca in posizione seduta .

Consumo massimo di ossigeno: VO_{2max}

VO_{2max} è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo. Per individuare il proprio valore VO_{2max} in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Se si conosce l'esatto valore di VO_{2max} in base a esami clinici, impostare

il valore nel training computer. In caso contrario misurare un valore comparabile, OwnIndex, svolgendo il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, consultare Polar Fitness Test™.

Se le impostazioni utente vengono modificate, viene visualizzato il messaggio **Impostazioni utente aggiornate**.

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

Impostazioni generali



Audio

Per impostare il livello dell'audio

Selezionare **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 **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 **Allarme TZ** è ancora attivo, la funzione **Allarme TZ** continuerà a funzionare.

Blocco

Definizione delle funzioni di blocco

Selezionare **Impostazioni > Generali > Blocco > Manuale/Automático**

La funzione di blocco impedisce la pressione accidentale dei pulsanti.

- **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.
- **Automatico:** la funzione di blocco viene attivata in modalità Ora quando non è stato premuto alcun pulsante per almeno un minuto.

Unità

Impostazione delle unità di misura desiderate su RS800CX

Selezionare **Impostazioni > Generale > Unità > kg/cm/km o lb/ft/mi**

Lingua

Seleziona lingua

Selezionare **Impostazioni > Generale > Lingua > English / Deutsch / Español / Français / Italian**

Standby

Attivazione della modalità standby

Selezionare **Impostazioni > Generale > Standby > Attivare mod. standby? > Sì**

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

Riattivazione del training computer

Premere un pulsante qualsiasi > **Attivare il display?** > **Si / No**

- **Si:** il training computer viene attivato.
- **No:** il training computer ritorna in modalità standby.

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

Impostazioni dell'orologio



Promemoria

Impostare un promemoria che segnala i diversi esercizi o allenamenti

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Promemoria > Aggiungi**

- **Data:** immettere la data per l'attività, gg=giorno, mm=mese, aa=anno.
- **Ora promemoria:** immettere l'ora per l'attività.
- **Allarme:** impostare se l'allarme deve suonare al momento dell'attività oppure 10 minuti / 30 minuti / 1 ora prima dell'attività.
- **Segn. acust.:** selezionare la modalità dell'allarme tra Muto / Bip / Normale.
- **Ripetere:** selezionare se il promemoria deve suonare Una volta / Ogni ora / Ogni giorno / Ogni sett. / Ogni mese / Ogni anno.
- **Allenam:** selezionare un allenamento da collegare al promemoria. Quando il promemoria viene disattivato, RS800CX utilizzerà tale allenamento come predefinito. Selezionare NESSUNO se non si desidera collegare il promemoria a una sessione di allenamento.
- **Nome:** per rinominare il promemoria, selezionare le lettere con i pulsanti SU o GIÙ e accettarle con OK.

Nel training computer è possibile programmare sette promemoria.

Visualizzazione e modifica dei promemoria attivi

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Promemoria**

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

Evento

Imposta un conteggio eventi nel training computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Evento**

Giorno dell'evento: gg=giorno, mm=mese.

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

Modifica del conteggio eventi

Selezionare **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 training computer

Selezionare **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 Allenam. 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 di **Generale** 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 training computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Ora 1 > 24 ore / 12 ore**

Impostazione dell'ora 2 nel training computer

Selezionare **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 **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 training computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Data**

gg=giorno, mm=mese, aa=anno



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

Pulsante di scelta rapida (Menu rapido)

Alcune impostazioni possono essere modificate con un pulsante di scelta rapida in modalità Ora.

Tenere premuto **ILLUMINAZIONE > Menu rapido**

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

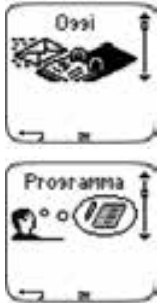
8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

Visualizzazione del programma

È possibile creare e scaricare nel training 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 training computer. Per ulteriori informazioni sulla creazione

di allenamenti programmati con il software, sul trasferimento degli allenamenti sul training computer e sull'analisi delle prestazioni dopo l'allenamento, consultare la guida di Polar ProTrainer 5.

Dopo aver scaricato il programma, nel training 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 **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:

- **Info settim.:** nome e descrizione della settimana.
- **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.
- **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.
- **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 (Muto, Bip, Normale).
- **Progr. disat.:** consente di rimuovere il programma dal training computer.

Visualizzazione del programma giornaliero

Selezionare **Programma > Visualizzazione settimanale > Visualizzazione giornaliera**

Selezionare **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:

- **Obiettivi:** riepilogo degli obiettivi per la giornata. 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.
- **Risultati:** riepilogo dei risultati per la giornata. 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 **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:

- **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.
- **Fasi:** riepilogo delle fasi per la sessione di allenamento.
- **Profil.Sport:** visualizza il nome del profilo sportivo selezionato. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.
- **Promemoria:** imposta l'ora per il promemoria.

*Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D. opzionali.

Pratica dell'allenamento programmato

Inizio dell'allenamento

Se è stato impostato un promemoria, RS800CX segnalerà l'allenamento in conformità al programma nella data indicata. Controllare le informazioni sull'allenamento programmato premendo OK quando il promemoria scompare.

Inizio dell'allenamento giornaliero

Selezionare **Oggi > visualizzazione allenamento > Premere OK > Premere OK**

Selezionare **Programma > visualizzazione settimanale > visualizzazione giornaliera > visualizzazione allenamento > Premere OK > Premere OK**

Per ulteriori informazioni sulla registrazione dell'allenamento, consultare Inizio dell'allenamento. Il training 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 training 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 training computer, consultare la guida del software.

Funzioni disponibili durante l'allenamento

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

L'allenamento programmato utilizza le impostazioni del profilo sportivo impostate nel software. Se si modificano le impostazioni del training computer durante l'allenamento (ad esempio, il fattore di calibrazione), le modifiche saranno applicate esclusivamente all'allenamento in corso. La volta successiva in cui si pratica lo stesso allenamento, RS800CX utilizzerà le impostazioni del profilo sportivo definite nel software.

Menu lap

Per visualizzare il Menu lap durante l'allenamento programmato, tenere premuto OK. Scorrere le opzioni con i pulsanti SU o GIÙ e selezionare l'opzione con OK. Il contenuto del Menu lap dipende dall'allenamento.

- **Fine fase:** termina la fase corrente e passa alla fase successiva dell'allenamento.
- **Passa a:** consente di spostarsi a una qualsiasi altra fase dell'allenamento.
- **Blocca zona o 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 > File allen.**

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

*Sensore s3 stride sensor, Sensore GPS G3 o Sensore di Velocità W.I.N.D. opzionali.

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. 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 sei 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-p}). FC_{max-p} indica la frequenza cardiaca massima di un individuo con più precisione della formula basata sull'età ($220 - \text{età}$). Per ulteriori informazioni su FC_{max-p} , consultare Impostazioni utente.

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

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

Prima di iniziare il test

Indossare il trasmettitore

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.

Immettere le informazioni utente

Selezionare **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-p}

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

Selezionare **Test > Fitness > FC_{max-p} > On**

Esecuzione del test

Selezionare **Test > Fitness > Inizia > Fitness Test 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 Impostazioni utente, viene visualizzato **Seleziona il tuo livello di attività**. Selezionare **Massima**, **Elevata**, **Intermedia** o **Bassa**. Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, consultare Impostazioni utente.

Se il training computer non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non verrà eseguito correttamente e verrà visualizzato il messaggio **Test fallito. Vedi WearLink**. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che l'elastico sia sufficientemente stretto, quindi eseguire nuovamente il test.

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

Per visualizzare il valore relativo a **Stima della FC massima**, premere il pulsante GIÙ. Premere OK per uscire.

Aggiornare $V_{O2} \max$?


- Selezionare **SI** per salvare il valore OwnIndex nelle impostazioni utente e nel menu **Tendenza del test Fitness**.

- Selezionare **No** solo se si è misurato il proprio valore VO_{2max} in laboratorio e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato OwnIndex. In questo caso, il valore OwnIndex viene salvato solo nel menu **Tendenza del test Fitness**. Per ulteriori informazioni, consultare Tendenza del test Fitness.

Aggiornare FC max? (se il valore **FCmax-p** è attivo)

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

È possibile annullare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante STOP. Viene visualizzato per alcuni secondi il messaggio **FitnessTest cancellato**.

 Dopo aver salvato i valori OwnIndex e FC_{max-p} , 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
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49

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

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in sette Paesi europei. 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**

Nel menu **Trend** 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**

Selezionare il valore che si desidera eliminare e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE > **Eliminare il valore? No/Sì** viene visualizzato. 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 consente di stabilire in modo semplice e affidabile se il programma di allenamento seguito è in grado di sviluppare le prestazioni in modo ottimale. 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, incorporato nel training computer, perfetto per tutti coloro che si allenano regolarmente, almeno tre volte la settimana, per migliorare le condizioni fisiche o per raggiungere obiettivi competitivi. Questa caratteristica si basa sulle misurazioni della frequenza cardiaca e della variabilità della frequenza cardiaca misurate durante un test ortostatico (ovvero alzandosi in piedi a seguito di un riposo in rilassamento). 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 è basato sulle misurazioni regolari 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. Questa misurazione di base deve essere rilevata durante due tipiche settimane di allenamento di base, non durante le 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. 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. Le informazioni di OwnOptimizer potrebbero non essere affidabili durante i periodi di riduzione dell'allenamento o 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.
- 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 > Inizia > Optimizer sdraiati**

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

Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Optimizer in piedi**. Alzarsi e rimanere in piedi fermi 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 (**FC a rip.**), la frequenza cardiaca massima in piedi (**Picco FC**) e la frequenza cardiaca media in piedi (**FC.alzati**).

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

Se il training computer non è in grado di ricevere il segnale della frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test fallito. Vedi 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.

Recupero buono (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.

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.

Effetto allenante (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.

Allen. 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.

Allen. statico (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.

Allen. duro (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.

Sovrallenam. (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.

Sovrallen. 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.

Sovrallen. 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.

 *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**

Sarà quindi possibile valutare nel menu Trend 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**

Selezionare il valore e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE. **Eliminare il valore? No/Sì** viene visualizzato. Confermare con il pulsante OK.

Reimpostazione del file della tendenza

Selezionare **Test > Optimizer > Azzerà**

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 prova pari a 365 giorni o quando si esegue il test per la prima volta dopo 30 giorni, il messaggio **Azzerare periodo test?** viene visualizzato.

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. USO DI UN NUOVO TRASMETTITORE

Configurazione di un nuovo trasmettitore

Se si è acquistato un nuovo trasmettitore, sarà necessario configurarlo con il training computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi minuti. La configurazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal trasmettitore e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze.

In modalità Ora, premere OK > **Nuovo WearLink trovato, Conferma nuovo WearLink?**

Indossare il trasmettitore e assicurarsi di non essere in prossimità (40 m/131 ft) di altri trasmettitori Polar WearLink W.I.N.D.. In modalità Ora, premere OK. RS800CX inizia la ricerca del segnale del trasmettitore.

Dopo aver identificato il nuovo trasmettitore, il messaggio **Nuovo WearLink trovato, Conferma nuovo WearLink?** viene visualizzato.



- Select **SÌ** per confermare la configurazione. Il messaggio **Completata!** viene visualizzato. Avviare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.
- Selezionare **NO** per annullare la configurazione.




Per tornare alla modalità Ora, premere senza rilasciare il pulsante STOP.

11. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

Polar SportZone

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.

Target zone	Intensità % della FC _{max} , in bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
MASSIMO 	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli. Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi intervalli, di solito preparazione finale per eventi brevi.
DIFFICILE 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità. Percezione: fatica muscolare e respiro pesante. Consigliato: ad atleti esperti per una durata dell'allenamento variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel corso del periodo che precede le gare.

Target zone	Intensità % della FC_{max} , in bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
INTERMEDIO 	70–80% 133–152 bpm	10–40 minuti	<p>Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più semplici gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p>Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.</p> <p>Raccomandata ad: atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p>
LEGGERO 	60–70% 114-133 bpm	40–80 minuti	<p>Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p> <p>Percezione: piacevole e semplice, carico muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per esercizi di recupero durante la stagione delle gare.</p>
MOLTO LEGGERO 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuti	<p>Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p> <p>Percezione: molto semplice, poco sforzo.</p> <p>Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento durante la stagione di allenamento.</p>

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

L'allenamento nella **SportZone 1** viene praticato a un'intensità molto bassa. Il principio basilare dell'allenamento è che il livello delle prestazioni aumenta durante il recupero dopo l'allenamento, non solo durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

La **SportZone 2** delimita l'allenamento di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di allenamento 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 **SportZone 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. L'allenamento 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 **SportZone 4 e 5**. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, 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 di picco.

Le Polar SportZone Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena 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 nell'allenarsi con le proprie target zone frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare Programmazione dell'allenamento.

Dopo l'allenamento, nelle zone di intensità viene visualizzata la durata dell'allenamento. Impostare la visualizzazione **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 training 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. La FC_{max} è utilizzata per indicare 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 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-p} che rappresenta il 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 la 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 facilmente il valore FC_{seduti} , indossare il trasmettitore, sedersi e non effettuare alcuna attività fisica. Per una misurazione più accurata, ripetere la procedura più volte e calcolare la media.

Frequenza cardiaca di riserva

La frequenza cardiaca di riserva (RFC) è la differenza tra la frequenza cardiaca massima (FC_{max}) e la frequenza cardiaca a riposo ($FC_{\text{a rip.}}$)*. Il valore RFC viene utilizzato per calcolare le frequenze cardiache degli allenamenti e corrisponde all'intervallo all'interno del quale la frequenza cardiaca varia, a seconda del livello di sforzo. Il valore RFC equivale alla riserva di consumo di ossigeno (VO_2R).

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

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

Esempio:

Livello di intensità da raggiungere 70% RFC per una persona con FC_{max} pari a 201 bpm e $FC_{\text{a rip.}}$ pari a 50 bpm

$FC_{\text{dell'allenamento}} = 70\% (201 - 50) + 50$

$FC_{\text{dell'allenamento}} = 156 \text{ bpm}$

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

**Con i training computer Polar RS800CX, il valore della frequenza cardiaca durante lo stato di riposo viene misurato in posizione seduta (FC_{seduti}). Ciò per motivi pratici, poiché il valore FC_{seduti} viene utilizzato per il calcolo del consumo energetico in virtù della sua precisione. Il valore FC_{seduti} corrisponde all'intensità minima rispetto alla quale è possibile confrontare le diverse intensità degli allenamenti.*

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

Variabilità della frequenza cardiaca

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



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

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

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

Il valore HRV viene utilizzato per le funzionalità di Ownzone, OwnIndex e OwnOptimizer. È inoltre possibile monitorarlo autonomamente utilizzando il training computer. Se il valore HRV varia a un'andatura e a una frequenza cardiaca specifici, potrebbe indicare una variazione dello stress e del carico di allenamento.

Cadenza della corsa e lunghezza della falcata.

La cadenza* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore falcata* tocca il suolo.

La lunghezza della falcata* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo.

Velocità corsa = 2 * lunghezza falcata * cadenza

Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi.

I corridori su lunga distanza di livello agonistico in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità.

Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è

necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavoro sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci.

Durante gli allenamenti per eventi podistici più lunghi (½ maratona, maratona o percorsi più impegnativi), può essere utile monitorare la cadenza. Una cadenza inferiore a un'andatura di corsa prevista può provocare problemi in seguito, durante l'evento, in quanto le gambe accumulano stanchezza. Un modo per evitare questo problema consiste nel lavorare per aumentare la velocità delle gambe all'andatura di corsa prevista. È possibile impostare il training computer in modo che mostri l'andatura e la cadenza. Si consiglia di provare ad accorciare la falcata e aumentare la cadenza, mantenendo contemporaneamente la stessa andatura (impostare una zona ristretta per l'andatura, in modo da ottenere ausilio audio). È opportuno cercare di aumentare la cadenza fino ai valori indicati di seguito:

- 80/min (per gli atleti che corrono la maratona in 4 ore)
- 85/min (per gli atleti che corrono la maratona in 3 ore e 30minuti)
- 88/min (per gli atleti che corrono la maratona in 3 ore)

Queste indicazioni rappresentano solo una guida generale, gli atleti più alti avranno naturalmente cadenze leggermente inferiori. Gli atleti devono inoltre cercare di conformarsi alle cadenze che individualmente percepiscono come più confortevoli.

Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida, o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

*Sensore s3 stride sensor W.I.N.D. opzionale obbligatorio.

Registrazione R-R

La registrazione R-R salva gli intervalli tra i battiti cardiaci, ovvero gli intervalli tra i battiti cardiaci consecutivi. Queste informazioni vengono mostrate anche come frequenza cardiaca istantanea in battiti al minuto come campioni registrati.

Quando si registra ogni singolo intervallo, è inoltre possibile controllare le extra sistole e gli artefatti. Si consiglia di utilizzare gel di contatto (gel ECG) per ottimizzare il contatto tra la pelle e il trasmettitore. Le letture interpretate come non corrette nei dati relativi alla frequenza cardiaca possono essere aggiornate e corrette utilizzando il software.

Indice di corsa Polar

L'Indice di corsa rappresenta un modo agevole per monitorare le variazioni delle prestazioni. La prestazione (quanto veloce/agilmente si corre ad una determinata andatura) è direttamente influenzata dalla forma aerobica (VO_{2max}) e dall'economia dell'esercizio (quanto il proprio fisico corre efficacemente) e l'Indice di corsa determina tale influenza. Registrando il valore Indice di corsa 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 Indice di corsa calcola questi miglioramenti. Il valore Indice di corsa inoltre fornisce informazioni giornaliere sul livello delle prestazioni di corsa che possono variare da giorno a giorno.

Vantaggi di Indice di corsa

- 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.
- si può determinare la velocità di corsa ottimale confrontando i vari indici di corsa ottenuti in diversi tipi di allenamenti.
- agevola i progressi attraverso una migliore tecnica podistica e un miglior livello di forma fisica.

Il valore Indice di corsa viene calcolato durante tutti gli allenamenti in cui viene registrato il segnale della frequenza cardiaca e del sensore s3 stride sensor/GPS G3*, se sono applicabili i seguenti requisiti:

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

Verificare che il sensore falcata sia calibrato. Il calcolo viene avviato quando si comincia a registrare la sessione. Durante la sessione, è possibile fermarsi, ad esempio al semaforo, senza interrompere il calcolo.

Al termine, sul running computer viene visualizzato un valore Indice di corsa 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 Indice di corsa nel tempo e a diverse velocità di corsa. Oppure, confrontare i valori di diverse sessioni di allenamento e analizzarli a breve e lungo termine.

Analisi a breve termine

Indice di corsa	Livello prestazioni
< 30 - 30	Molto scarso
31-37	Scarso
38-44	Discreto
45-51	Medio
52-58	Buono
59-65	Ottimo
> 65	Eccellente

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Indice di corsa dovute alle circostanze di corsa, ad esempio il terreno, l'inclinazione del terreno, il vento, la temperatura esterna.

Analisi a lungo termine

I singoli valori Indice di corsa consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

La seguente tabella stima la durata che un corridore può raggiungere in determinate distanze quando si allena al massimo. Utilizzare il proprio Indice di corsa medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. **Questa stima è più precisa per coloro i cui valori Indice di corsa sono stati registrati ad una velocità ed in circostanze di corsa simili alle prestazioni nel target.**

Indice di corsa	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	1900	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00

Indice di corsa	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)
46	2400	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

*Sensore s3 stride sensor o Sensore GPS G3 W.I.N.D. opzionali obbligatori.

È importante ricordare che in aggiunta ad un buon Indice di corsa, per ottenere prestazioni massimali sono necessari una buona preparazione, condizioni di corsa ottimali, resistenza allo sforzo e determinazione. La quantità e la qualità degli allenamenti incidono sulle prestazioni, come anche il talento naturale.

Articoli relativi all'allenamento Polar

Per ulteriori informazioni su come migliorare la propria corsa, visitare la Raccolta degli articoli Polar [<http://articles.polar.fi>].

12. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Cura del prodotto

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il RS800CX Polar richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata dello strumento, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dalla fascia e risciacquare entrambi i componenti sotto acqua corrente. Asciugare il connettore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Lavare regolarmente la fascia in lavatrice a 40°C/104°F o almeno ogni 15 giorni. In tal modo si garantiscono misurazioni affidabili e la massima durata del trasmettitore. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non lasciare la fascia in ammollo, non centrifugare, non stirare, non lavare a secco e non candeggiare. Non utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non mettere mai il connettore del trasmettitore in lavatrice o asciugatrice!

Lavare e conservare separatamente fascia e trasmettitore. Lavare la fascia in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Riporre 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). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Le temperature di funzionamento variano da -10°C a +50°C/ +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, consultare la Garanzia internazionale Polar.

Sostituzione delle batterie

Per la sostituzione della batteria, rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Evitare di aprire il coperchio della batteria sigillata.

Per sostituire personalmente le batterie del training computer e del trasmettitore, seguire attentamente le istruzioni riportate in Sostituzione delle batterie del training computer.



Prima di sostituire le batterie, trasferire tutti i dati dal training computer al Polar ProTrainer 5 per evitare di perderli. Per ulteriori informazioni, consultare la guida di Polar ProTrainer 5.

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

Sostituzione delle batterie del training computer

Per sostituire la batteria del training computer, sono necessarie una moneta ed una batteria (CR 2032).


1. Utilizzare una moneta per aprire il coperchio della batteria premendo leggermente e svitando in senso antiorario .
2. Rimuovere il coperchio della batteria. La batteria è fissata al coperchio, che deve essere sollevato con attenzione. Rimuovere la batteria e sostituirla con una nuova. Prestare attenzione a non danneggiare le filettature del coperchio posteriore.
3. Posizionare il lato positivo della batteria (+) a contatto con il coperchio e quello negativo (-) con il training computer.
4. La guarnizione del coperchio della batteria è fissata al coperchio. Sostituire la guarnizione se danneggiata. Prima di chiudere il coperchio della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia

danneggiata e che sia posizionata correttamente nella scanalatura.

5. Riporre il coperchio della batteria e chiuderlo avvitandolo in senso orario con una moneta in posizione CLOSE (CHIUSO). Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.



L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del training computer. 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.*

Precauzioni

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

I disturbi durante l'utilizzo dell' RS800CX possono verificarsi in prossimità di forni a microonde, computer, e stazioni base WLAN. 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 training 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 training computer in un'area il più possibile libera da interferenze.

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

Utilizzo del training computer RS800 in acqua.

Il training computer è uno strumento resistente all'acqua. Tuttavia, la funzione di misurazione della frequenza cardiaca non è operativa in acqua. È possibile utilizzare RS800CX sott'acqua come un orologio ma non come uno strumento da apnea. Per mantenere la resistenza all'acqua, non premere i pulsanti laterali del training computer. Anche l'utilizzo del training computer in condizioni di pioggia

eccessiva può causare interferenze.

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 training 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 training 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 sensore s3 stride sensor* è stata progettata appositamente per minimizzare la possibilità che si incastrino in altri oggetti. Si consiglia ugualmente di prestare attenzione se si utilizza il 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.*

*Sensore s3 stride sensor W.I.N.D. opzionale obbligatorio.

Informazioni tecniche

training computer

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

Durata batteria:	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR2032
Guarnizione batteria:	Guarnizione 20,0 x 1,1, silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C / 14 °F a 122 °F
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 ± 0,5 secondi / giorno a una temperatura di +25°C/ 77 °F.

Precisione del monitoraggio della frequenza cardiaca:	± 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:	Sensore falcata: 0-36 km/h o 0-22,3 mph, cadenza 0-255 rpm Sensore GPS G3: 0-250 km/h o 0-155,3 mph Sensore di Velocità: 0-127 km/h o 0-78,9 mph Sensore di Cadenza: 15-200 rpm
Intervallo di visualizzazione altitudine:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft L'unità da polso Polar calcola l'altitudine utilizzando l'altitudine media standard a pressioni definite in base alla normativa ISO 2533.
Risoluzione ascesa/discesa:	5 m / 20 piedi

Valori limite del training computer

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Frazioni manuali max:	99
Frazioni automatiche max:	99
Distanza totale scarpe 02/01/03:	999 999 km / 621370 mi
Distanza totale bici 02/01/03:	999 999 km / 621370 mi
Distanza totale scarpe/GPS/bici	999 999 km / 621370 mi
Distanza totale:	999 999 km / 621370 mi
Durata totale:	9999h 59min 59s
Calorie totali:	999 999 kcal
Totale allenamenti:	9999
Dislivello totale:	304795 m / 999980 piedi
Totale odometro:	999 999 km / 621370 mi

Trasmettitore

Durata batteria del trasmettitore WearLink W.I.N.D.:	In media 2 anni (3 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +40°C / 14 °F a 104 °F
Materiale connettore:	Poliammide
Materiale elastico:	Poliuretano/ poliammide/ poliestere/ elastam/ nylon

Polar ProTrainer 5™

Requisiti di sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bit), Vista 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.
-----------------------	--

Polar WebLink con utilizzo di IrDA Communication

Requisiti di sistema:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Porta compatibile con IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR)
-----------------------	---

RS800CX Polar indica il livello di sforzo fisiologico e l'intensità dell'allenamento. Visualizza gli indicatori di prestazione e le condizioni ambientali quali l'altitudine e la temperatura. Misura inoltre la velocità e la distanza percorsa quando si utilizza con sensore s3 stride sensor/sensore di velocità pedalata/sensore GPS G3, la cadenza di corsa quando si utilizza con il sensore s3 stride sensor, la cadenza di pedalata quando si utilizza con un sensore di cadenza e i dati di posizione quando si

utilizza con il sensore GPS G3. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il training 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	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua	Protezione contro pioggia, sudore, gocce di acqua, ecc. Non adatto per nuotare.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole)

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

Domande frequenti

Cosa fare se...

...viene visualizzato il simbolo della batteria e il messaggio **Batteria scarica?**

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 training computer emette un suono e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione delle batterie, consultare Cura e manutenzione.

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

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

...I pulsanti non producono alcuna operazione?

Reimpostare il training 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 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 l'elastico del trasmettitore non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarsi 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.
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni.
- Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità di corsa e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.
- Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

...Viene visualizzato il messaggio **Memoria piena?**

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 training computer al Polar ProTrainer 5. Quindi eliminare tali file dal training computer.

...Viene visualizzato il messaggio Vedi WearLink! sul training computer e non è possibile rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- 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. È necessario contattare il rivenditore o il produttore dell'abbigliamento.
- Se sono già stati svolti i controlli precedenti e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del trasmettitore sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

...Il messaggio Nuovo WearLink trovato. Conferma nuovo WearLink? viene visualizzato?

Se è stato acquistato un nuovo trasmettitore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il training computer. Per ulteriori informazioni, consultare Configurazione di un nuovo trasmettitore.

Se il trasmettitore utilizzato è incluso in un set di prodotti e il testo viene visualizzato sul display, è possibile che il training computer stia ricevendo il segnale proveniente da un altro trasmettitore. In questo caso, accertarsi che si sta indossando il trasmettitore corretto, che gli elettrodi siano umidi e che la cinghia del trasmettitore non sia allentata. Se il messaggio continua a essere visualizzato, la batteria del trasmettitore è scarica. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

...Viene visualizzato il messaggio Calibrazione sensore S fallita?*

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.

...Il messaggio Cerca nuovo sens.? viene visualizzato?

Se è stato acquistato un nuovo sensore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il training computer. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni delle funzioni.

Se il sensore utilizzato è incluso in un set di prodotti e il testo viene visualizzato sul display, è possibile che il training computer stia ricevendo il segnale proveniente da un altro sensore. In questo caso, accertarsi che si sta indossando il sensore corretto. Se il messaggio continua ad essere visualizzato, la batteria del sensore è scarica. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

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

Il training computer misura la pressione dell'aria e la esprime come altitudine. Pertanto i cambiamenti climatici possono influire sulle letture dell'altitudine.

...Le letture dell'altitudine sono imprecise?

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

...Viene visualizzato il messaggio Memoria in esaurimento?

Memoria in esaurimento viene visualizzato indicativamente quando resta un'ora di memoria circa. Per massimizzare la restante capacità della memoria, selezionare il metodo di registrazione di frazioni più lunghe (60 sec) da **Impostazioni > Funzioni > Freq.reg.** Quando la memoria sarà esaurita verrà visualizzato

il messaggio **Memoria piena**. Per liberare la memoria, trasferire i file dell'allenamento al Polar ProTrainer 5 ed eliminarli dalla memoria dell'unità da polso.

*Sensore s3 stride sensor W.I.N.D. 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/CEE e 1999/5/CE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile 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 © 2008 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 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, WO95/05578,
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

17936759.00 ITA A

Indice

A.Lap on/off	34	OwnZone	20, 50
Allarme della target zone	36	Pausa dell'allenamento	19
Allenamento con ripetute	6	Personalizzazione del display	13
Allenamento programmato	38, 40	Polar ProTrainer 5	4, 21, 38
Analisi dell'allenamento mediante il software	21	Precauzioni	57
Arresto della registrazione dell'allenamento	21	Promemoria	37
Audio	36	Pulsanti dell'unità da polso	5
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	10	Recupero delle informazioni sull'allenamento	21
Avvio della registrazione dell'allenamento	10	Reimpostazione del file dei totali	28
Batteria prossima all'esaurimento	60	Reimpostazione del training computer	60
Blocco	36	Resistenza all'acqua	60
Cadenza	52	Retroilluminazione	5
Calibrazione dell'altitudine	30	Ritorno alla modalità Ora	6
Configurazione	48	Sostituzione delle batterie	56
Consumo calorico	23	Stima della frequenza cardiaca massima	42
Conteggio eventi	37	Tendenza del test Fitness	44
Creazione di allenamenti	6, 7	Titoli	13
Domande frequenti	60	Totali	28
Eliminazione di un file	29	Trasferimento dati	21
Fasi	40	Trasmettitore	4, 9
FC _{max}	35, 50	VO _{2max}	35, 41
FC _{max-p}	42	Zone frequenza cardiaca	7
FC _{seduti}	35, 51	Zoom del display	19
Formato orario 12 ore/24 ore	38		
Fuso orario	38		
Garanzia	56, 62		
Illuminazione del display	19		
Impostazione dell'allarme	37		
Impostazione dell'ora	38		
Impostazione della lingua	36		
Impostazione delle unità	36		
Impostazione del timer	8, 8		
Impostazione del tipo di allenamento	6		
Impostazioni dell'allenamento	6, 7		
Impostazioni della data	38		
Impostazioni della frequenza di registrazione	31		
Impostazioni di base	5		
Indice di corsa	24, 53		
Istruzioni sulla cura del prodotto	56		
Limiti andatura	8		
Limiti di velocità	8		
Limiti manuali	7		
Livello di attività	35		
Lungh. passo	52		
Memorizzazione delle frazioni	18		
Modalità notte	19		
OwnIndex	41		
OwnOptimizer	44		