

POLAR®

POLAR M450



MANUALE D'USO DI M450

INDICE

Indice	2
Introduzione	10
M450	10
Sensore di frequenza cardiaca H7	10
Cavo USB	11
Mobile app Polar Flow	11
Software Polar FlowSync	11
Servizio web Polar Flow	11
Operazioni preliminari	12
Configurazione dell'M450	12
Configurazione nel servizio web Polar Flow	12
Configurazione dal dispositivo	13
Carica della batteria	14
Durata della batteria	14
Avvisi di batteria scarica	15
Pulsanti	15
Funzioni dei pulsanti	15
Luce	15
Indietro	16
Inizia	16
Su/Giù	16

Struttura del menu	17
Diario	17
Impostazioni	17
Test	18
Timer alternati	18
Preferiti	18
Associazione	18
Associazione di sensori compatibili Bluetooth Smart ® con l'M450	18
Associazione di un dispositivo mobile all'M450	19
Eliminazione di un'associazione	19
Impostazioni	20
Impostazioni di Profilo sport	20
Impostazioni	21
Impostazioni utente	22
Peso	22
Altezza	22
Data di nascita	22
Sesso	22
Livello allenamento	22
Frequenza cardiaca massima	23
Impostazioni generali	23
Associa e sinc.	24

Impostazioni luce anteriore	24
Modalità aereo	24
Tempo	24
Data	24
Giorno iniziale della settimana	24
Suoni tasti	24
Blocco pulsanti	25
Unità	25
Lingua	25
Info sul prodotto	25
Menu rapido	25
Aggiornamento firmware	27
Come aggiornare il firmware	28
Installazione del supporto manubrio	29
Supporto manubrio regolabile Polar	29
Sensori compatibili	30
Sensore di frequenza cardiaca Polar H7 Bluetooth® Smart	30
Associazione del sensore di frequenza cardiaca con l'M450	30
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart	30
Associazione di un sensore di velocità all'M450	31
Misurazione della circonferenza delle ruote	31
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart	32

Associazione del sensore di cadenza con l'M450	33
Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart	33
Associazione di Kéo Power con l'M450	34
Impostazioni di potenza sull'M450	35
Calibrare Kéo Power prima di avviare una sessione di allenamento	35
Allenamento	37
Indossare il sensore di frequenza cardiaca	37
Avvio di una sessione di allenamento	37
Avvio di una sessione con un obiettivo di allenamento	39
Avvio di una sessione con timer alternati	39
Funzioni durante l'allenamento	40
Registrazione di un lap	40
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, velocità o potenza	40
Cambio di fase durante una sessione a fasi	41
Modifica delle impostazioni in Menu rapido	41
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento	41
Dopo l'allenamento	42
Riepilogo di allenamento sull'M450	42
App Polar Flow	45
Servizio web Polar Flow	45
Caratteristiche	46
GPS assistito (A-GPS)	46

Data di scadenza di A-GPS	46
Caratteristiche GPS	47
Back to start	47
Barometro	47
Smart Coaching	48
Training benefit	48
Carico di lavoro e recupero	50
Fitness Test	50
Prima di iniziare il test	51
Esecuzione del test	51
Risultati del test	51
Valutazioni del livello di forma fisica	52
Uomini	52
Donne	52
Vo2max	53
Test ortostatico	53
Prima di iniziare il test	53
Esecuzione del test	54
Risultati del test	55
Zone di FC	55
Calorie	59
Zone di velocità e potenza	59

Impostazioni	59
Obiettivo di allenamento con zone di velocità e potenza	60
Durante l'allenamento	60
Dopo l'allenamento	60
Profili sport	60
Cover intercambiabile	61
Servizio web Polar Flow	62
Obiettivi di allenamento	63
Creazione di un obiettivo di allenamento	63
Obiettivo rapido	63
Obiettivo a fasi	63
Preferiti	64
Preferiti	64
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:	64
Modifica di un preferito	65
Rimozione di un preferito	65
Profili sport nel servizio web Flow	65
Aggiunta di un profilo sport	65
Modifica di un profilo sport	65
Base	66
FC	66
Display allenamento	66

App Polar Flow	69
Sincronizzazione	70
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync	70
Sincronizzazione con l'app Flow	70
Cura di M450	72
M450	72
Sensore di frequenza cardiaca	72
Conservazione	72
Assistenza	73
Informazioni importanti	74
Batterie	74
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca	74
Precauzioni	75
Interferenze durante l'allenamento	75
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	76
Informazioni tecniche	77
M450	77
Sensore di frequenza cardiaca H7	78
Software Polar FlowSync e cavo USB	78
Compatibilità della mobile app Polar Flow	79
Impermeabilità	79
Garanzia Internazionale limitata Polar	79

Informazioni normative	80
Clausola esonerativa di responsabilità	81

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo M450! Progettato per appassionati del ciclismo, l'M450 con il GPS e lo Smart Coaching incoraggia l'utente a superare i propri limiti e allenarsi al meglio. Ottieni una panoramica immediata dell'allenamento subito dopo la sessione con l'app Flow. Pianifica e analizza l'allenamento nei dettagli con il servizio web Flow.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare M450. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito www.polar.com/en/support/M450.



M450

Visualizza i dati di allenamento, quali frequenza cardiaca, velocità, distanza e altitudine.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7

Osserva la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sull'M450 durante l'allenamento. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione.

 *Incluso solo nell'M450 con set con sensore di frequenza cardiaca. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

CAVO USB

Utilizza il cavo USB per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra l'M450 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

MOBILE APP POLAR FLOW

Visualizza immediatamente i dati di allenamento dopo ogni sessione. L'app Flow sincronizza i dati di allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. Scaricarlo da App Store o Google Play.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Il software FlowSync consente di sincronizzare i dati tra l'M450 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Vai al sito flow.polar.com/start per scaricare e installare il software Polar FlowSync.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Pianifica e analizza ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni sul sito polar.com/flow.

OPERAZIONI PRELIMINARI

Configurazione dell'M450	12
Configurazione nel servizio web Polar Flow	12
Configurazione dal dispositivo	13
Carica della batteria	14
Durata della batteria	14
Avvisi di batteria scarica	15
Pulsanti	15
Funzioni dei pulsanti	15
Struttura del menu	17
Diario	17
Impostazioni	17
Test	18
Timer alternati	18
Preferiti	18
Associazione	18
Associazione di sensori compatibili Bluetooth Smart ® con l'M450	18
Associazione di un dispositivo mobile all'M450	19
Eliminazione di un'associazione	19

CONFIGURAZIONE DELL'M450

Eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per l'M450. Per eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow, è necessario un computer con connessione Internet.

In alternativa, se non si dispone di un computer con connessione Internet, è possibile iniziare dal dispositivo. **Il dispositivo contiene solo parte delle impostazioni.** Per assicurarsi di utilizzare al massimo l'M450, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow in seguito.

 *L'M450 viene fornito in modalità di sospensione. Si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe richiedere qualche minuto prima che l'animazione della carica appaia.*

CONFIGURAZIONE NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

1. Andare al sito flow.polar.com/start e scaricare il software Polar FlowSync per connettere l'M450 al servizio web Flow.
2. Avviare l'installazione e seguire le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il dispositivo Polar.

4. Collegare l'M450 alla porta USB del computer con il cavo USB. L'M450 si attiva e inizia a caricarsi. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web Flow si apre automaticamente sul browser Internet. Creare un account Polar o accedere, se si dispone già di uno. Inserire le impostazioni utente in modo preciso, in quanto influiscono sul calcolo di calorie e altre funzioni di Smart Coaching.
6. Avviare la sincronizzazione facendo clic su **Fine** per sincronizzare le impostazioni tra l'M450 e il servizio. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.



Le lingue che si possono selezionare nel servizio web Polar Flow sono: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyy, Suomi o Svenska.**

CONFIGURAZIONE DAL DISPOSITIVO

Collegare l'M450 alla porta USB del computer o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Viene visualizzato **Seleziona lingua**. Premere INIZIA per selezionare **English**. L'M450 viene fornito solo in inglese, ma è possibile aggiungere altre lingue in seguito durante la configurazione del servizio web Polar Flow.

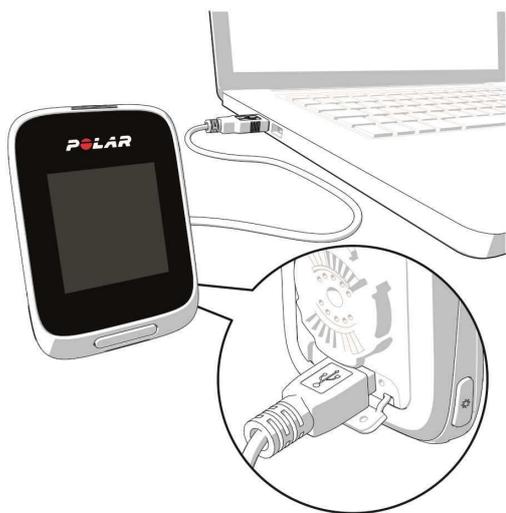
Impostare i seguenti dati e confermare ogni selezione con il pulsante Inizia. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere Indietro finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

1. **Formato ora:** Selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Quindi impostare l'ora locale.
2. **Data:** Immettere la data attuale.
3. **Unità:** Selezionare il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**).
4. **Peso:** Immettere il proprio peso.
5. **Altezza:** Immettere la propria altezza.
6. **Data di nascita:** Immettere la propria data di nascita.
7. **Sesso:** Selezionare **Uomo** o **Donna**.
8. **Livello allenamento :** **Occasionale (0-1 ore/sett.)**, **Regolare (1-3 ore/sett.)**, **Frequente (3-5 ore/sett.)**, **Intenso (5-8 ore/sett.)**, **Semi-prof. (8-12 ore/sett.)**, **Professionale (12 + ore/sett.)**. Per ulteriori informazioni sul livello di allenamento, consultare [Impostazioni utente](#).
9. Una volta completate le impostazioni, viene visualizzato **Pronto per l'uso!** e l'M450 entra in visualizzazione Ora.

CARICA DELLA BATTERIA

L'M450 dispone di una batteria ricaricabile interna. Utilizzare il cavo USB in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer. È inoltre possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore CA, assicurarsi che sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. Utilizzare esclusivamente un adattatore CA dotato di adeguata omologazione di sicurezza (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

1. Sollevare il coperchio in gomma della porta USB. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M450 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'M450 è completamente carico, viene visualizzato **Carica completata**.

Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica, in quanto potrebbe influire negativamente sulla durata della batteria. Tenere il coperchio della porta USB chiuso se non in uso.

i Non caricare la batteria quando l'M450 è bagnato.

i Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +50 °C. Caricare M450 in un ambiente in cui la temperatura non rientri in questo intervallo di temperatura potrebbe danneggiare in modo permanente la capacità della batteria, soprattutto se la temperatura è più elevata.

DURATA DELLA BATTERIA

La durata della batteria è fino a 16 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M450, le funzioni utilizzate (ad esempio, l'uso della

luce anteriore riduce la durata) e l'invecchiamento della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero.

AVVISI DI BATTERIA SCARICA

Batteria scarica. Caricare

La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'M450.

Caricare prima dell'utilizzo

La carica della batteria è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento.

Non è possibile avviare una nuova sessione di allenamento prima di caricare l'M450.

Quando il display è vuoto, l'M450 è entrato in modalità di sospensione oppure la batteria è scarica. L'M450 entra automaticamente in modalità di sospensione quando è in modalità Ora e non si è premuto alcun pulsante per dieci minuti. Si riattiva dalla modalità di sospensione quando si preme un pulsante. Se non si riattiva, è necessario caricarlo.

PULSANTI

L'M450 dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.

FUNZIONI DEI PULSANTI



LUCE

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none">• Consente di illuminare il display• Tenere premuto per	<ul style="list-style-type: none">• Consente di illuminare il display• Tenere premuto per	<ul style="list-style-type: none">• Consente di illuminare il display• Tenere premuto per

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
bloccare i pulsanti	accedere alle impostazioni del profilo sport	accedere al Menu rapido

INDIETRO

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Uscire dal menu • Tornare al livello precedente • Non modificare le impostazioni • Annullare le selezioni • Tenere premuto per tornare alla modalità Ora dal menu • Tenere premuto per sincronizzare con l'app Flow in modalità Ora 	<ul style="list-style-type: none"> • Tornare alla modalità Ora 	<ul style="list-style-type: none"> • Interrompere l'allenamento premendo una volta • Tenere premuto per 3 secondi per arrestare la registrazione dell'allenamento

INIZIA

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Confermare le selezioni • Consente di accedere alla modalità Pre-Allenamento • Consente di confermare la selezione visualizzata sul display 	<ul style="list-style-type: none"> • Avviare una sessione di allenamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenere premuto per attivare/disattivare il blocco zona • Continuare la registrazione dell'allenamento quando in pausa • Premere per registrare un lap

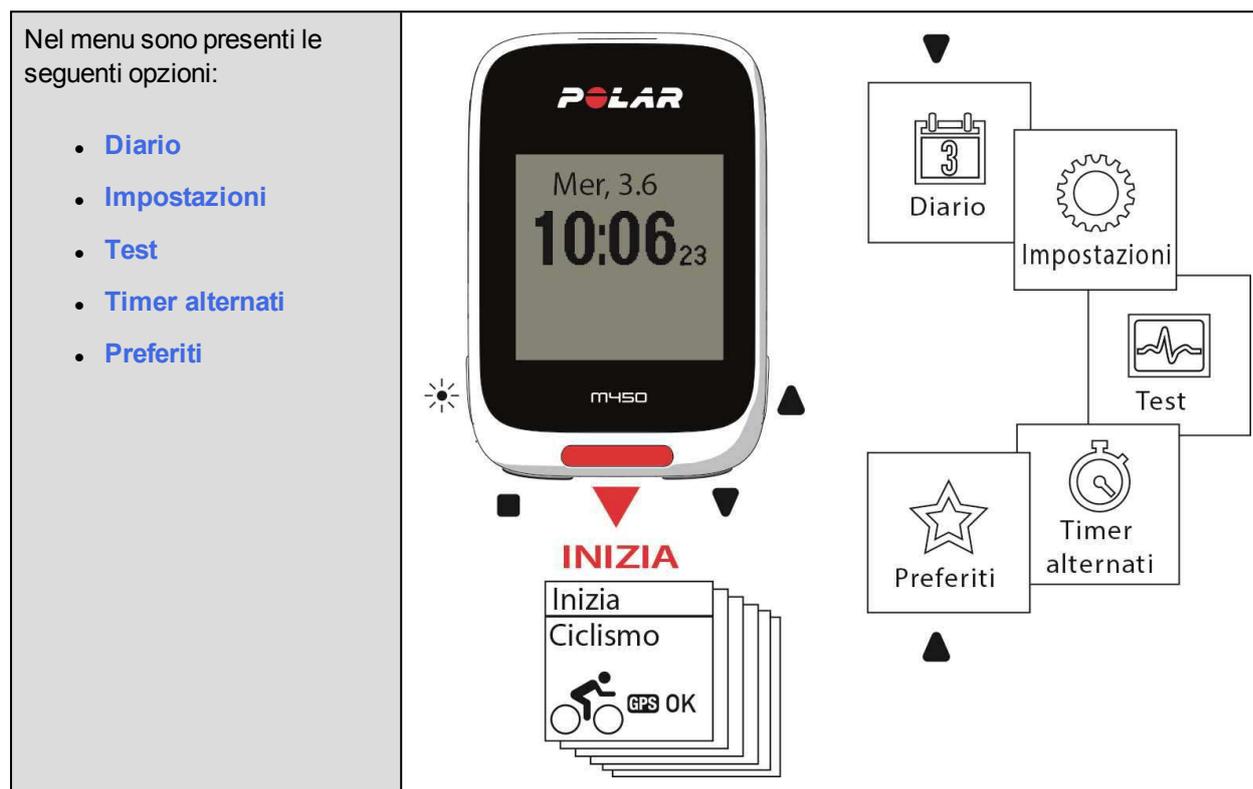
SU/GIÙ

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> • Spostarsi tra gli elenchi di selezione 	<ul style="list-style-type: none"> • Spostarsi tra l'elenco di sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Modificare la visualizzazione

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> Regolare un valore selezionato 		dell'allenamento

STRUTTURA DEL MENU

Accedere e sfogliare il menu premendo SU o GIÙ. Confermare le selezioni con il pulsante INIZIA e tornare indietro con il pulsante INDIETRO.



DIARIO

In **Diario** vengono visualizzate la settimana attuale, le ultime quattro settimane e le successive quattro settimane. Selezionare un giorno per vedere le sessioni di quel giorno, oltre al riepilogo di ogni sessione e i test. È inoltre possibile visualizzare le sessioni di allenamento pianificate.

IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** è possibile modificare:

- [Profili sport](#)
- [Impostazioni utente](#)
- [Impostazioni generali](#)
- [Orologio](#)

Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni](#).

TEST

In [Test](#) sono presenti le seguenti opzioni:

[Test ortostatico](#)

[Fitness test](#)

Per ulteriori informazioni, consultare [Caratteristiche](#).

TIMER ALTERNATI

Impostare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.

Per ulteriori informazioni, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

PREFERITI

In [Preferiti](#) sono presenti gli obiettivi di allenamento salvati come preferiti nel servizio web Flow.

Per ulteriori informazioni, consultare [Preferiti](#).

ASSOCIAZIONE

Prima di utilizzare un nuovo sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart*®, sensore da ciclismo o dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M450. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'M450 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati.

ASSOCIAZIONE DI SENSORI COMPATIBILI BLUETOOTH SMART® CON L'M450

Per ulteriori informazioni sull'associazione di sensori specifici, consultare [Sensori compatibili](#).

ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'M450

Prima di associare un dispositivo mobile, creare un account Polar se non si dispone già di uno e scaricare l'app Flow da App Store o Google Play. Assicurarsi di avere inoltre scaricato e installato il software FlowSync dal sito flow.polar.com/start e di aver registrato l'M440 nel servizio web Flow.

Prima di tentare l'associazione, assicurarsi che il *Bluetooth* del dispositivo mobile sia attivato e che Modalità aereo non sia attivato.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Nell'M450, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa dispositivo mobile** e premere INIZIA
2. Una volta rilevato il dispositivo, sull'M450 viene visualizzato l'ID dispositivo **Dispositivo mobile Polar xxxxxxxx**.
3. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
4. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e digitare il codice PIN visualizzato sull'M450.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato Connetti prodotto (**Ricerca di Polar M450**).
3. In modalità Ora dell'M450, tenere premuto INDIETRO.
4. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e digitare il codice PIN visualizzato sull'M450.
6. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione ad un sensore o dispositivo mobile:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e premere INIZIA.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere INIZIA.
3. Quando viene visualizzato **Eliminare associazione?**, selezionare **Si** e premere INIZIA.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione eliminata**.

IMPOSTAZIONI

Impostazioni di Profilo sport	20
Impostazioni	21
Impostazioni utente	22
Peso	22
Altezza	22
Data di nascita	22
Sesso	22
Livello allenamento	22
Frequenza cardiaca massima	23
Impostazioni generali	23
Associa e sinc.	24
Impostazioni luce anteriore	24
Modalità aereo	24
Tempo	24
Data	24
Giorno iniziale della settimana	24
Suoni tasti	24
Blocco pulsanti	25
Unità	25
Lingua	25
Info sul prodotto	25
Menu rapido	25
Aggiornamento firmware	27
Come aggiornare il firmware	28

IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

Regolare le impostazioni di Profilo sport più adatte alle proprie necessità di allenamento. Nell'M450 è possibile modificare alcune impostazioni di Profili sport in [Impostazioni > Profili sport](#). Ad esempio, è possibile attivare o disattivare il GPS in vari sport. Nel servizio web Flow è disponibile una ampia gamma di opzioni di personalizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

Ci sono sei profili sport di default sull'M450:

- [Ciclismo](#)
- [Strada](#)
- [Spinning](#)
- [MTB](#)
- [Attività outdoor](#)
- [Attività indoor](#)

Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi sport all'elenco e sincronizzarli con l'M450. L'M450 può disporre di un massimo di 20 sport per volta. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato.

 Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con l'M450, l'elenco dei profili sport conterrà i profili sport modificati.

IMPOSTAZIONI

Per visualizzare o modificare le impostazioni di Profilo sport, andare a **Impostazioni > Profili sport** e selezionare il profilo da modificare. È inoltre possibile accedere alle impostazioni del profilo attualmente selezionato dalla modalità Pre-allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE.

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC:** **Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Impostazioni potenza bici:** **Vista potenza:** Selezionare la modalità di visualizzazione dei dati di potenza (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**). **Potenza media mobile:** Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi in media mobile dei dati di potenza. **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP (potenza di soglia funzionale). La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt. **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

 Le impostazioni di potenza bici sono visibili solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).

- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Impostazioni bici:** **Circonferenza ruote:** Impostare la circonferenza delle ruote in millimetri. Per ulteriori informazioni, consultare [Misurazione della circonferenza delle ruote](#). **Lunghezza pedivella:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. **Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Impost. velocità:** **Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.:** **Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** Selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 Per utilizzare la pausa automatica o il lap automatico basato sulla distanza, yè necessario attivare la funzione GPS o utilizzare il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.

IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni fisiche, andare su [Impostazioni > Impostazioni utente](#). È importante essere precisi con le impostazioni utente, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di zona frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

In [Impostazioni utente](#) sono presenti le seguenti opzioni:

- [Peso](#)
- [Altezza](#)
- [Data di nascita](#)
- [Sesso](#)
- [Livello allenamento](#)
- [FC max](#)

PESO

Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).

ALTEZZA

Impostare la propria altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).

DATA DI NASCITA

Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data prescelto (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).

SESSO

Selezionare [Uomo](#) o [Donna](#).

LIVELLO ALLENAMENTO

Livello allenamento è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine. Selezionare l'opzione che meglio descrive la quantità e l'intensità complessive della propria attività fisica nel corso degli ultimi tre mesi.

- [Occasionale \(0-1 ore/sett.\)](#): Non pratici regolarmente alcuno sport programmato o attività fisica intensa, ad esempio svolgi solo normali camminate o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

- **Regolare (1-3 ore/sett.):** Pratici regolarmente sport a livello ricreazionale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Frequente (3-5 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Intenso (5-8 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-pro (8-12 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionale (12 + ore/sett.):** Sei un atleta di resistenza. Svolgi attività fisiche intense per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta.

La FC_{max} viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Il metodo più preciso per determinare la FC_{max} individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio. La FC_{max} è inoltre fondamentale per determinare l'intensità di allenamento. È un valore individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, andare su [Impostazioni > Impostazioni generali](#).

In [Impostazioni generali](#) sono presenti le seguenti opzioni:

- [Associa e sinc.](#)
- [Impostazioni luce anteriore](#)
- [Modalità aereo](#)
- [Tempo](#)
- [Data](#)
- [Giorno iniziale della settimana](#)
- [Suoni tasti](#)
- [Blocco pulsanti](#)
- [Unità](#)
- [Lingua](#)
- [Info sul prodotto](#)

ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. dispositivo mobile:** Associare i dispositivi mobili all'M450.
- **Associa altro dispositivo:** Associare i sensori di frequenza cardiaca e i sensori da ciclismo all'M450.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati all'M450.
- **Sincronizza dati:** Sincronizzare i dati con l'app Flow. **Sincronizza dati** diventa visibile una volta associato l'M450 con un dispositivo mobile.

IMPOSTAZIONI LUCE ANTERIORE

- **Luce anteriore:** Selezionare **Luce manuale** o **Luce automatica**
 - **Luce manuale:** Gestire manualmente la luce anteriore da Menu rapido.
 - **Luce automatica:** L'M450 accende e spegne la luce anteriore in funzione delle condizioni di illuminazione.
- **Attivazione luce:** Selezionare **Scuro**, **Tramonto** o **Chiaro**.
- **Velocità lampeggio:** Selezionare **Lampeggio disattivato**, **Lento**, **Veloce** o **Molto veloce**.

MODALITÀ AEREO

Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dal dispositivo. Non è possibile utilizzarla nelle sessioni di allenamento con un sensori *Bluetooth*® Smart né per sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow in quanto *Bluetooth*® Smart è disabilitato.

TEMPO

Impostare il formato dell'ora su: **24 h** o **12 h**, quindi impostare l'ora.

DATA

Impostare la data. Impostare anche **Formato data** selezionando **mm/gg/aaaa**, **gg/mm/aaaa**, **aaaa/mm/gg**, **gg-mm-aaaa**, **aaaa-mm-gg**, **gg.mm.aaaa** o **aaaa.mm.gg**.

GIORNO INIZIALE DELLA SETTIMANA

Selezionare il giorno iniziale di ogni settimana. Selezionare **Lunedì**, **Sabato** o **Domenica**.

SUONI TASTI

Impostare Suoni tasti su **Attivi** o **Disattivati**.

 Questa selezione non modifica i suoni allenamento. I suoni allenamento vengono modificati nelle impostazioni di Profilo sport. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni di Profilo sport" a pagina 20.

BLOCCO PULSANTI

Selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**. In **Blocco manuale** è possibile bloccare manualmente i pulsanti dal **Menu rapido**. In **Blocco automatico** il blocco pulsanti si attiva automaticamente dopo 60 secondi.

UNITÀ

Selezionare il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**). Impostare le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità.

LINGUA

Selezionare: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi** o **Svenska**. Impostare la lingua dell'M450.

INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo dell'M450, oltre alla versione firmware, al modello HW e alla data di scadenza di A-GPS.

MENU RAPIDO

In modalità Pre-allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere alle impostazioni del profilo sport attualmente selezionato:

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva, Bassi, Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Impostazioni potenza bici: Vista potenza:** Selezionare la modalità di visualizzazione dei dati di potenza (**Watt (W), Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**). **Potenza media mobile:** Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi in media mobile dei dati di potenza. **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP (potenza di soglia funzionale). La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt. **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

 Le impostazioni di potenza bici sono visibili solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).

- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.

- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Impostazioni bici: Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Impost. velocità: Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

In Display allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Accendi luce** o **Spegni luce**.
- **Attiva luce** o **Disattiva luce**.
- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Timer alternati:** Creare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.
- **Info posizione attuale:** Posizione attuale e numero di satelliti visibili.
- Selezionare **Attiva guida posizione*** e premere INIZIA. Viene visualizzato **Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M450 entra in modalità **Torna a inizio**.

**Questa selezione è disponibile solo se si attiva il GPS per il profilo sport.*

In modalità Pausa, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Accendiluce** o **Spegni luce**.

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Impostazioni potenza bici: Vista potenza:** Selezionare la modalità di visualizzazione dei dati di potenza (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**). **Potenza media mobile:** Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi in media mobile dei dati di potenza. **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP (potenza di soglia funzionale). La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt. **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

 *Le impostazioni di potenza bici sono visibili solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).*

- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Impostazioni bici: Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Impost. velocità: Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 *Per utilizzare la pausa automatica o il lap automatico basato sulla distanza è necessario attivare la funzione GPS o utilizzare il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.*

AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'M450. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'M450 al computer con il cavo USB. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite il cavo USB e il software FlowSync. L'app Flow avvisa inoltre l'utente quando è disponibile un nuovo firmware.

Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dell'M450. Possono includere, ad esempio, miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.

COME AGGIORNARE IL FIRMWARE

Per aggiornare il firmware dell'M450, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow
- Software FlowSync installato
- L'M450 registrato nel servizio web Flow

 Andare su flow.polar.com/start e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC.

Per aggiornare il firmware:

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M450 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare Sì. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere del tempo) e l'M450 si riavvia.

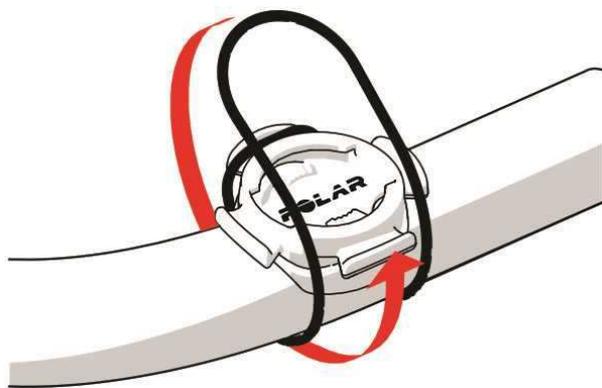
 Prima di aggiornare il firmware, i dati dell'M450 vengono sincronizzati sul servizio web Flow. Durante l'aggiornamento, non si perderanno i dati importanti.

INSTALLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

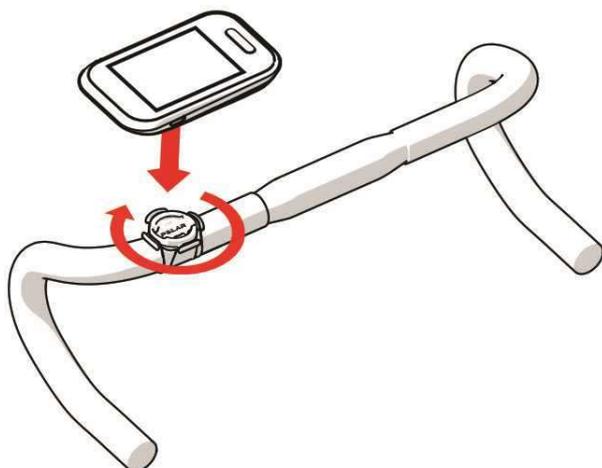
SUPPORTO MANUBRIO REGOLABILE POLAR

È possibile installare il supporto manubrio Polar sull'attacco manubrio oppure sul lato sinistro o destro del manubrio stesso.

1. Posizionare la base in gomma sull'attacco manubrio/manubrio.
2. Posizionare il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissare il supporto manubrio sull'attacco manubrio/manubrio con l'O-ring.



4. Allineare le sporgenze sulla parte posteriore dell'M450 con le fessure sul supporto manubrio e ruotare in senso orario finché l'M450 non è in posizione.



i Per prestazioni GPS ottimali, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.

SENSORI COMPATIBILI

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Il sensore di frequenza cardiaca Polar è costituito da un comodo elastico e un trasmettitore. Rileva in modo preciso la frequenza cardiaca e invia i dati all'M450 in tempo reale.

I dati della frequenza cardiaca offrono una descrizione dettagliata della condizione fisica e di come il corpo risponde all'allenamento. Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA CON L'M450

Indossare il sensore di frequenza cardiaca come indicato in [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#). Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'M450:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M450 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca.
3. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare il sensore di frequenza cardiaca da associare.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con l'M450**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M450 e attendere che venga rilevato.
3. L'M450 elenca i sensori di frequenza cardiaca rilevati. Viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare il sensore di frequenza cardiaca da associare, quindi selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

SENSORE DI VELOCITÀ POLAR BLUETOOTH® SMART

Ci sono vari fattori che possono influire sulla velocità. Ovviamente, la forma fisica è uno dei fattori. Tuttavia, anche le condizioni meteo e le pendenze variabili della strada svolgono un ruolo importante. Il metodo più avanzato per calcolare come questi fattori influiscano sulla velocità delle prestazioni è con il sensore di velocità aerodinamico.

- Calcola la cadenza attuale, media e massima
- Rileva la velocità media per osservare i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, resistente e facile da fissare

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI VELOCITÀ ALL'M450

Assicurarsi che il sensore di velocità sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di velocità, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di velocità.

Vi sono due metodi per associare un sensore di velocità all'M450:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M450 inizia a cercare il sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Quando viene rilevato il sensore di velocità, viene visualizzato **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.
7. Viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Impostare la circonferenza delle ruote e premere INIZIA.

 *Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.*

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. L'M450 inizia a cercare il sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar SPD xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.
6. Viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Impostare la circonferenza delle ruote e premere INIZIA.

MISURAZIONE DELLA CIRCONFERENZA DELLE RUOTE

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito importante per ottenere informazioni ciclistiche precise. Vi sono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

Metodo 1

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

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

 La circonferenza delle ruote riportata nella tabella è solo approssimativa, poiché dipende dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.

Metodo 2

- Si consiglia di misurare manualmente le ruote per avere il valore più preciso.
- Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bici in avanti su una superficie piana fino ad una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo in corrispondenza della valvola per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.
- Sottrarre 4 mm dalla distanza per compensare il proprio peso sulla bici per ottenere la circonferenza della ruota.

SENSORE DI CADENZA POLAR BLUETOOTH® SMART

La cadenza di pedalata misurata tramite il sensore wireless è un parametro molto utile da monitorare durante la sessione ciclistica. Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima in giri al minuto, in modo da poter confrontare la tecnica di pedalata con quelle precedenti.

- Migliora la tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- I dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le prestazioni individuali
- Progettato per essere aerodinamico e leggero

ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI CADENZA CON L'M450

Assicurarsi che il sensore di cadenza sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di cadenza, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di cadenza.

Vi sono due metodi per associare un sensore di cadenza all'M450:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M450 inizia a cercare il sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Quando viene rilevato il sensore di cadenza, viene visualizzato **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione in corso**.
5. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.

 *Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.*

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. L'M450 inizia a cercare il sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar CAD xxxxxxxx**. Selezionare **Si**.
4. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.

SENSORE POLAR LOOK KÉO POWER **BLUETOOTH® SMART**

Polar LOOK Kéo Power consente di sviluppare realmente le prestazioni e la tecnica ciclistica. Questo sistema, perfetto per ciclisti ambiziosi, utilizza tecnologia *Bluetooth® Smart* e consuma pochissima energia.

- Calcola potenza (in Watt) e forza (in Newton).
- Facile da collegare e da portare da una bici all'altra

- L'M450 mostra la potenza in Watt, Watt/kg o % di FTP (potenza di soglia funzionale).
- L'M450 mostra il bilanciamento sinistra/destra e la cadenza attuale, media e massima.

Il set **Kéo Power Bluetooth® Smart** include due pedali e due trasmettitori di potenza.

Kéo Power Essential Bluetooth® Smart è una soluzione economica per il calcolo basico di potenza. Calcola potenza e forza dal pedale sinistro e fornisce la potenza/forza totale moltiplicando il valore per due. Il set include due pedali e un trasmettitore di potenza.

ASSOCIAZIONE DI KÉO POWER CON L'M450

Prima di associare Kéo Power, assicurarsi di averlo installato correttamente. Per informazioni sul montaggio dei pedali e l'installazione dei trasmettitori, consultare il manuale d'uso di Polar LOOK Kéo Power presente nella confezione o il tutorial video.

Se si dispone di due trasmettitori di potenza, è necessario associare i trasmettitori, uno per volta. Una volta associato il primo trasmettitore, è possibile associare immediatamente il secondo. Controllare l'ID del dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarsi di trovare i trasmettitori corretti nell'elenco.

Vi sono due metodi per associare Keó Power all'M450:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Far girare la pedivella per attivare i trasmettitori. L'M450 inizia a cercare Kéo Power.
3. Quando viene rilevato, viene visualizzato **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA. Viene visualizzato **Hai altri pedali da associare?**. Se si dispone di due trasmettitori, selezionare **Sì** per associare l'altro.
7. **Imposta lung. pediv.:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri.

 *Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.*

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Far girare la pedivella per attivare i trasmettitori.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa PWR xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

- Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA. Viene visualizzato **Hai altri pedali da associare?**. Se si dispone di due trasmettitori, selezionare **Sì** per associare l'altro.
- Imposta lungh. pediv.:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri.

IMPOSTAZIONI DI POTENZA SULL'M450

Regolare le impostazioni di potenza più adatte alle proprie necessità di allenamento. Modificare le impostazioni di potenza in **Impostazioni > Profili sport**. Selezionare il profilo da modificare, quindi selezionare **Impostazioni potenza bici**.

In **Impostazioni potenza bici** sono presenti le seguenti opzioni:

- Vista potenza:** Selezionare **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**.
- Potenza media mobile:** Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi in media mobile dei dati di potenza.
- Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP. La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt.
- Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

CALIBRARE KÉO POWER PRIMA DI AVVIARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Per calibrare Kéo Power:

- Attivare i trasmettitori facendo girare le pedivelle
- In modalità Ora dell'M450, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento, quindi selezionare uno dei profili sport del ciclismo.
- Sull'M450 viene visualizzato **Precisione di potenza modificata. Ricalibrare?**. Selezionare **Sì** per avviare la calibrazione.
- Tenere la bici in verticale e le pedivelle in posizione fino al termine della calibrazione. La calibrazione richiede qualche secondo.
- Al termine della calibrazione, un LED verde lampeggia sui trasmettitori ed è possibile iniziare la sessione.

Per assicurarsi che la calibrazione sia stata effettuata correttamente:

- Non mettere alcun peso sui pedali durante la calibrazione.
- Non interrompere la calibrazione.

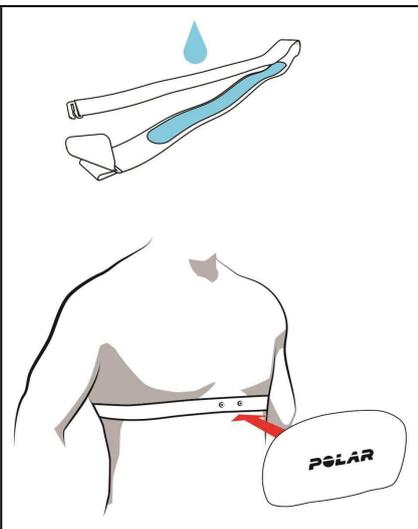
Al termine della calibrazione, un LED verde lampeggia sui trasmettitori ed è possibile iniziare la sessione.

 *La temperatura dell'ambiente di allenamento influisce sulla precisione di calibrazione. Ad esempio, se ci si allena all'aperto, portare la bici all'aperto mezz'ora prima di effettuare la calibrazione. In tal modo, la temperatura della bici è circa la stessa di quella dell'ambiente di allenamento.*

ALLENAMENTO

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

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



i Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. In modalità Ora, premere **INIZIA** per accedere alla modalità **Pre-allenamento**.
2. In modalità **Pre-allenamento**, selezionare il profilo sport da utilizzare con **SU/GIÙ**.

i Per modificare le impostazioni di Profilo sport prima di iniziare la sessione (in modalità **Pre-allenamento**), tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al **Menu rapido**. Per tornare alla modalità **Pre-allenamento**, premere **INDIETRO**.



Se si è attivata la funzione GPS in questo profilo sport e/o un [sensore Bluetooth® Smart](#) compatibile, l'M450 inizia automaticamente la ricerca del segnale.

Rimanere in modalità Pre-allenamento finché l'M450 non rileva il GPS e i segnali del sensore e la frequenza cardiaca per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi. Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere fermo l'M450 con il display rivolto verso l'alto durante la ricerca. Mantenere la posizione finché l'M450 non rileva i segnali satellitari.

L'acquisizione dei segnali satellitari GPS è rapida con l'aiuto del GPS assistito (A-GPS). Il file dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M450 quando si sincronizza l'M450 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync. Se il file dei dati A-GPS è scaduto o non è stato ancora sincronizzato con l'M450, potrebbe essere necessario altro tempo per l'acquisizione dei segnali satellitari. Per ulteriori informazioni, consultare [GPS assistito \(A-GPS\)](#).

3. Quando l'M450 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato [Registrazione avviata](#) ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.



FC: Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca, l'M450 ha rilevato il segnale del sensore di frequenza cardiaca.

GPS: Il valore in percentuale visualizzato accanto all'icona del GPS indica quando il GPS è pronto. Quando raggiunge il 100%, viene visualizzato OK.

Sensori da ciclismo: Accanto all'icona della bici, quando l'M450 rileva i segnali del sensore, viene visualizzato **OK**. Se si sono associati i sensori a varie bici, viene visualizzato un numero accanto all'icona della bici per indicare la bici utilizzata. L'M450 seleziona la bici a cui è collegato il sensore più vicino.

Esempio:

Si è collegato un sensore di velocità a **Bici 1** e un altro sensore di velocità a **Bici 2**. Entrambe le bici si trovano nelle vicinanze quando si accede alla modalità Pre-allenamento nell'M450. Il sensore di velocità collegato a **Bici 1** è più vicino all'M450. Pertanto, l'M450 seleziona **Bici 1** per il percorso. Accanto all'icona della bici viene visualizzato il numero 1.

Per utilizzare **Bici 2**, agire come segue:

- Tornare alla modalità Ora. Quindi, aumentare la distanza tra l'M450 e **Bici 1** in modo che **Bici 2** sia quello più vicino all'M450. Accedere di nuovo alla modalità Pre-allenamento.
- Toccare il sensore in **Bici 2** con l'M450.

AVVIO DI UNA SESSIONE CON UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

È possibile creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M450 tramite il software FlowSync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo di allenamento, agire come segue:

1. Iniziare selezionando **Diario** o **Preferiti**.
2. In **Diario**, selezionare il giorno in cui è programmato l'obiettivo e premere INIZIA, quindi selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere **INIZIA**. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.

o

In **Preferiti**, selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere INIZIA. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.

3. Premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
4. Quando l'M450 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sugli obiettivi di allenamento, consultare [Obiettivi di allenamento](#).

AVVIO DI UNA SESSIONE CON TIMER ALTERNATI

È possibile impostare una ripetizione o due timer alternati e/o timer basati sulla distanza per guidare l'allenamento e le fasi di recupero in Timer alternati.

1. Iniziare selezionando **Timer** > **Timer alternati**. Selezionare **Imposta timer** per creare nuovi timer.
2. Selezionare **Basato su tempo** o **Basato sulla distanza**:
 - **Basato su tempo**: Definire minuti e secondi per il timer e premere INIZIA.
 - **Basato su distanza**: Impostare la distanza per il timer e premere INIZIA.
3. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, selezionare **Sì** e ripetere il punto 2.
4. Al termine, selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** e premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando l'M450 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

 È inoltre possibile avviare **Timer alternati** durante la sessione, ad esempio dopo il riscaldamento. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**, quindi selezionare **Timer alternati**.

FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

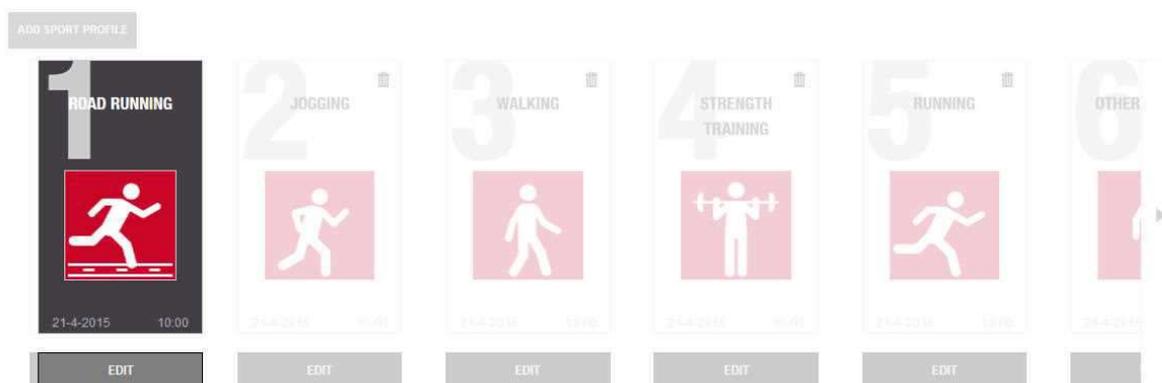
REGISTRAZIONE DI UN LAP

Premere INIZIA per registrare un lap. I lap possono essere anche registrati automaticamente. Nelle impostazioni di Profilo sport, impostare **Lap automatico** su **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

BLOCCO DI UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA, VELOCITÀ O POTENZA

Tenere premuto INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca, velocità o potenza in cui ci si trova attualmente. Per bloccare/sbloccare la zona, tenere premuto INIZIA. Se la frequenza cardiaca, la velocità o la potenza supera la zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni.

 Le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza possono essere attivate nel servizio web Flow. È possibile personalizzare singolarmente le zone per ogni profilo sport in cui sono disponibili. Per modificare le zone, accedere al servizio web Flow e fare clic sul nome nell'angolo in alto a destra. Selezionare Profili sport e il profilo sport da modificare. Le zone possono essere impostate in FC, Velocità/Andatura e Impost. Potenza. Dopo aver modificato le zone, sincronizzarle sul dispositivo di allenamento tramite FlowSync.



RELATED TO SPORT

BASICS	
HEART RATE	
SPEED/PACE SETTINGS	
SPEED/PACE VIEW	ZONE LOCK AVAILABLE 
<input type="radio"/> km/h	<input type="radio"/> Off
<input checked="" type="radio"/> min/km	<input checked="" type="radio"/> On

CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Passa a fase successiva** dall'elenco e premere INIZIA. Se si seleziona il cambio di fase automatico, la fase cambia automaticamente al termine di una fase. Si verrà avvisati tramite suoni.

 È possibile creare obiettivi di allenamento a fasi nel servizio web Flow. Per ulteriori informazioni, consultare [Obiettivi di allenamento](#).

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI IN MENU RAPIDO

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. È possibile modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa** e l'M450 entra in modalità Pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.
2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

 Il tempo di pausa non viene incluso nel tempo di allenamento totale.

DOPO L'ALLENAMENTO

Consultare l'analisi immediata e approfondimenti dettagliati dell'allenamento con l'M450, la mobile app e il servizio web Flow.

RIEPILOGO DI ALLENAMENTO SULL'M450

Dopo ogni sessione di allenamento, si ottiene un riepilogo immediato della sessione. Per visualizzare in seguito il riepilogo di allenamento, andare su **Diario** e scegliere il giorno, quindi scegliere il riepilogo della sessione da visualizzare.

<p>Summary</p>  <p>Longest distance 34.20 km!</p>	<p>L'M450 premia l'utente ogni volta che raggiunge il proprio record di velocità/andatura media, distanza o calorie. I risultati di Record personali sono separati per ogni profilo.</p>
<p>Summary</p> <p>Start time 10:42 AM</p> <p>Duration 01:18:44.3</p> <p>Distance 34.20 km</p>	<p>Ora di inizio della sessione, durata della sessione e distanza percorsa durante la sessione.</p> <p> <i>La distanza può essere visualizzata se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
<p>Summary</p> <p>Training benefit Steady state training</p>	<p>Riscontro sotto forma di testo delle prestazioni. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle zone di frequenza cardiaca, sul consumo delle calorie e sulla durata della sessione.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p> <p> Viene visualizzato Training benefit se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca e ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca.</p>

<p>Summary</p> <p>HR zones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p>Summary</p> <p>Avg heart rate 138</p> <p>Max heart rate 162</p>	<p>La frequenza cardiaca media e massima viene visualizzata in battiti al minuto e come percentuale della frequenza cardiaca massima.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>										
<p>Summary</p> <p>Calories 764 kcal</p> <p>Fat burn % of calories 30%</p>	<p>Calorie bruciate durante la sessione e % di grassi bruciati.</p>										
<p>Summary</p> <p>Speed zones</p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tempo trascorso in ogni zona di velocità.</p> <p> <i>Visibile se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p>Summary</p> <p>Average speed 30.4 km/h</p> <p>Maximum speed 42.7 km/h</p>	<p>Velocità/andatura media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</i></p>										

<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Average cadence</td><td></td></tr> <tr><td>Maximum cadence</td><td>86</td></tr> <tr><td></td><td>108</td></tr> </table>	Summary		Average cadence		Maximum cadence	86		108	<p>Cadenza media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power o il sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart.</i></p>						
Summary															
Average cadence															
Maximum cadence	86														
	108														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Avg power</td><td>230 w</td></tr> <tr><td>Max power</td><td>269 w</td></tr> </table>	Summary		Avg power	230 w	Max power	269 w	<p>Potenza media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power.</i></p>								
Summary															
Avg power	230 w														
Max power	269 w														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td colspan="2">Power zones</td></tr> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	Summary		Power zones		5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tempo trascorso in ogni zona di potenza.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power.</i></p>
Summary															
Power zones															
5	00:00:00														
4	00:18:05														
3	00:40:06														
2	00:15:52														
1	00:05:45														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td>Max altitude</td><td>148 m</td></tr> <tr><td>Ascent</td><td>418 m</td></tr> <tr><td>Descent</td><td>390 m</td></tr> </table>	Summary		Max altitude	148 m	Ascent	418 m	Descent	390 m	<p>Altitude massima, metri/piedi percorsi in salita e discesa.</p>						
Summary															
Max altitude	148 m														
Ascent	418 m														
Descent	390 m														
<table border="1"> <tr><td colspan="2">Summary</td></tr> <tr><td colspan="2">Laps</td></tr> <tr><td colspan="2"><small>(2)</small></td></tr> <tr><td>Best lap</td><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td>Average lap</td><td>00:19:00.5</td></tr> </table>	Summary		Laps		<small>(2)</small>		Best lap	00:19:00.5	Average lap	00:19:00.5	<p>Numero di lap, miglior lap e durata media di un lap.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>				
Summary															
Laps															
<small>(2)</small>															
Best lap	00:19:00.5														
Average lap	00:19:00.5														

<table border="1"> <tr> <td>Summary</td> </tr> <tr> <td>Automatic laps (5)</td> </tr> <tr> <td>Best lap 00:09:06.0</td> </tr> <tr> <td>Average lap 00:09:44.5 ■</td> </tr> </table>	Summary	Automatic laps (5)	Best lap 00:09:06.0	Average lap 00:09:44.5 ■	<p>Numero di lap automatici, miglior lap e durata media di un lap automatico.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>
Summary					
Automatic laps (5)					
Best lap 00:09:06.0					
Average lap 00:09:44.5 ■					

APP POLAR FLOW

Sincronizzare automaticamente l'M450 con l'app Flow per analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app Flow consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [App Polar Flow](#).

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i progressi e condividere le migliori sessioni.

Per ulteriori informazioni, consultare [Servizio web Polar Flow](#).

CARATTERISTICHE

GPS assistito (A-GPS)	46
Caratteristiche GPS	47
Back to start	47
Barometro	47
Smart Coaching	48
Training benefit	48
Carico di lavoro e recupero	50
Fitness Test	50
Test ortostatico	53
Zone di FC	55
Calorie	59
Zone di velocità e potenza	59
Impostazioni	59
Obiettivo di allenamento con zone di velocità e potenza	60
Durante l'allenamento	60
Dopo l'allenamento	60
Profili sport	60

GPS ASSISTITO (A-GPS)

L'M450 dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità e distanza per diversi sport praticati all'aperto e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nell'app Flow e nel servizio web dopo la sessione.

L'M450 utilizza il servizio AssistNow® Offline per acquisire un segnale satellitare rapido. Il servizio AssistNow Offline fornisce dati A-GPS che indicano all'M450 per posizioni previste dei satelliti GPS. In tal modo, l'M450 sa dove cercare i satelliti ed è pertanto in grado di acquisirne i segnali in pochi secondi, anche in condizioni difficili.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file più recente dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M450 quando si sincronizza l'M450 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync.

DATA DI SCADENZA DI A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. Rilevare i segnali satellitari GPS è relativamente rapido nei primi tre giorni. Il tempo necessario per acquisire un segnale satellitare aumenta progressivamente tra il 10° e il 14° giorno. Gli aggiornamenti periodici garantiscono un'acquisizione rapida del segnale satellitare.

È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sull'M450. Nell'M450, andare a [Impostazioni](#) > [Impostazioni generali](#) > [Info sul prodotto](#) > [Data scad. A-GPS](#). Se il file dei dati è scaduto, sincronizzare l'M450 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file dei dati A-GPS, potrebbe essere necessario altro tempo per rilevare i segnali satellitari.

CARATTERISTICHE GPS

L'M450 include le seguenti funzioni GPS:

- **Distanza:** Distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura:** Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Back to start:** Dirige l'utente al punto di partenza nel più breve tempo possibile e mostra inoltre la distanza dal punto di partenza. Ora è possibile seguire i percorsi più avventurosi ed esplorarli in modo sicuro, sapendo che con un solo tocco di pulsante si può osservare la direzione da cui si è partiti.

BACK TO START

La funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza della sessione.

Per utilizzare la funzione Back to start:

1. Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**.
2. Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzato **Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M450 entra in modalità **Back to start**.

Per tornare al punto di partenza:

- Continuare a spostarsi per far sì che l'M450 determini la direzione verso cui ci si muove. Una freccia indica la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, girarsi in direzione della freccia.
- L'M450 mostra anche la direzione e la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza.

 *Quando ci si trova in ambienti sconosciuti, tenere sempre una mappa a portata di mano nel caso in cui l'M450 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.*

BAROMETRO

La funzione Barometro include:

- Altitudine, salita e discesa
- Temperatura durante l'allenamento (visualizzabile sul display)
- Inclino metro (richiede il sensore di velocità Bluetooth® Smart)
- VAM (velocità di salita media) in tempo reale
- Calorie compensate dall'altitudine

L'M450 calcola l'altitudine con un sensore a pressione atmosferica e converte la pressione calcolata in un valore di altitudine. È il metodo più preciso per calcolare l'altitudine e le relative variazioni (salita/discesa) dopo la calibrazione. La salita e la discesa vengono visualizzate in metri/piedi. La salita/la discesa vengono visualizzate in percentuale e grado e sono visibili solo durante l'allenamento quando si utilizza un sensore di velocità Bluetooth® Smart.

Per assicurarsi che il valore di altitudine rimanga preciso, deve essere effettuata la calibrazione ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica, o quando si è al livello del mare. Le variazioni di pressione causate dalle condizioni atmosferiche o la climatizzazione interna potrebbero influire sul valore dell'altitudine.

La temperatura visualizzata è quella dell'M450.

 *L'altitudine viene calibrata automaticamente con il GPS e viene visualizzata in grigio fino alla calibrazione. Per ottenere valori di altitudine più precisi, si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale. La calibrazione manuale può essere effettuata in modalità Pre-allenamento o nel menu rapido della modalità Allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).*

SMART COACHING

Che si tratti di valutare i livelli di forma fisica quotidiana, creare programmi di allenamento individuali, allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

L'M450 include le seguenti funzioni Smart Coaching:

- Training Benefit
- Carico di lavoro e recupero (questa funzione è disponibile nel servizio web Polar Flow)
- Fitness test
- Test ortostatico
- Zone di FC
- Calorie

TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. Questa funzione richiede l'uso del sensore di frequenza cardiaca. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In File allenamento si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni di Training benefit sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. Questa sessione ha migliorato anche la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. Questa sessione ha migliorato anche la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica, migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica, Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.

Feedback	Benefici
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

CARICO DI LAVORO E RECUPERO

La funzione Carico di lavoro nel Diario del servizio web Polar Flow indica in modo immediato l'intensità della sessione di allenamento e il tempo necessario per un recupero completo. Questa funzione indica inoltre se si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva, consentendo di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento. Nel servizio web Polar Flow è possibile controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi.

La funzione Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come la frequenza cardiaca durante l'allenamento, la durata dell'allenamento e fattori individuali quali sesso, età, altezza e peso. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e regolare intensità e durata dell'allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

La funzione Carico di lavoro consente di controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi. Questa funzione consente di confrontare vari tipi di sessioni di allenamento e di trovare il perfetto equilibrio tra riposo e allenamento.

FITNESS TEST

Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per stimare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. Il risultato, Polar OwnIndex, è comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di allenamento nel lungo periodo, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo influiscono sull'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per capacità 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 capacità aerobica. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dei rischi di ipertensione, nonché 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 ottenibili nell'OwnIndex.

Gli esercizi più indicati per migliorare la capacità aerobica sono quelli che coinvolgono i grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo. Per verificare i progressi, è possibile iniziare a calcolare 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.

Per assicurarsi 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 esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare 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 sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#).

Prima di iniziare il test, assicurarsi che le impostazioni fisiche, compreso il livello di allenamento, siano precise in [Impostazioni > Impostazioni utente](#)

ESECUZIONE DEL TEST

Per eseguire il fitness test, andare su [Test > Fitness Test > Rilassati e inizia il test](#).

- Viene visualizzato [Ricerca freq. cardiaca in corso](#). Quando si rileva la frequenza cardiaca, sul display vengono visualizzati un grafico di frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca attuale e [Restare sdraiati e rilassarsi](#). Restare rilassati ed immobili, evitando di parlare.
- È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante **INDIETRO**. Viene visualizzato [Test annullato](#).

Se l'M450 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio [Test non riuscito](#). In tal caso, è necessario controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.

RISULTATI DEL TEST

Al termine del test, si avvertono due segnali acustici con una descrizione del risultato del test e viene visualizzato il valore VO_{2max} .

Viene visualizzato [Aggiornare VO2max su impostazioni utente?](#).

- Selezionare **Sì** per salvare il valore su **Impostazioni utente**.
- Selezionare **No** se si conosce solo il valore VO_{2max} misurato di recente e se presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato.

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Test > Fitness test > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness test, andare al servizio web Flow e selezionare il test da Diario per visualizzare i dettagli.

Valutazioni del livello di forma fisica

Uomini

Età/Anni	Molto basso	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	Molto basso	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
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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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 basa 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 7 Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno (VO_{2max}) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. Il valore VO_{2max} (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore VO_{2max} può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore VO_{2max} è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di predire la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

Il valore VO_{2max} può essere espressa in millilitri al minuto ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

TEST ORTOSTATICO

Il test ortostatico è uno strumento generalmente utilizzato per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Si basa sulle variazioni apportate all'allenamento nella funzione del sistema nervoso autonomo. I risultati del test ortostatico dipendono da numerosi fattori esterni, come stress mentale, sonno, malattia latente, cambiamenti ambientali (temperatura, altitudine) e altro. Il monitoraggio a lungo termine consente di ottimizzare l'allenamento e prevenire il sovrallenamento.

Il test ortostatico si basa sul calcolo della frequenza cardiaca e sulla variabilità della frequenza cardiaca. I cambiamenti nella frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca riflettono le variazioni nella regolazione autonoma del sistema cardiovascolare. Durante il test vengono calcolati RR a riposo, RR in piedi e RR di picco. La frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca calcolate durante il test ortostatico sono ottimi indicatori di disturbi del sistema nervoso autonomo, ad esempio stanchezza o sovrallenamento. Tuttavia, la risposta della frequenza cardiaca all'affaticamento e al sovrallenamento sono sempre individuali e richiedono un monitoraggio a lungo termine.

PRIMA DI INIZIARE IL TEST

Quando si esegue il test per la prima volta, devono essere effettuati sei test di base in un periodo di due settimane per determinare il valore di base personale. Queste misure di base devono essere ottenute nel corso di due tipiche settimane di allenamento di base, non durante le settimane di allenamento intenso. Le misurazioni di base prevedono test eseguiti dopo giornate di allenamento e dopo giornate di recupero.

Dopo le registrazioni di base, si deve continuare ad eseguire il test 2-3 volte la settimana. È necessario effettuare il test il mattino dopo una giornata di recupero e una giornata (o una serie di giornate) di allenamento intenso. Un terzo test opzionale può essere eseguito dopo una giornata di allenamento normale. Il test potrebbe non fornire informazioni affidabili durante il defaticamento o in un periodo di allenamento molto irregolare. Se ci si allena per almeno 14 giorni, si devono reimpostare le medie di lungo periodo ed effettuare nuovamente i test di base.

Il test dovrebbe essere sempre effettuato in condizioni standard/simili al fine di ottenere risultati più affidabili. Si raccomanda di effettuare il test al mattino prima della colazione. Si applicano i seguenti requisiti di base:

- Indossare il sensore di frequenza cardiaca.
- È necessario essere calmi e rilassati.
- Rimanere seduti in una posizione rilassata o sdraiati nel letto. Quando si effettua il test, la posizione deve essere sempre identica.
- Il test può essere eseguito ovunque (casa, ufficio, palestra) purché in un ambiente tranquillo. Non devono esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Evitare di mangiare, bere e fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Si consiglia di eseguire il test periodicamente e allo stessa ora per ottenere risultati comparabili, preferibilmente al mattino dopo il risveglio.

ESECUZIONE DEL TEST

Selezionare **Test > Test ortostatico > Rilassati e inizia il test**. Viene visualizzato **Ricerca freq. cardiaca in corso**. Quando viene rilevata la frequenza cardiaca, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**.

- Sul display viene visualizzato il grafico della frequenza cardiaca. Non muoversi durante la prima parte del test, che dura 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'M450 emette un segnale acustico e viene visualizzato **Alzarsi**. Alzarsi e rimanere fermi per 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'M450 emette un altro segnale acustico e il test è terminato.
- È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante **INDIETRO**. Viene visualizzato **Test annullato**.

Se l'M450 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In tal caso, è necessario controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.

RISULTATI DEL TEST

Il risultato comprende i valori di FC a riposo, FC in piedi e FC di picco confrontati con la media dei precedenti risultati.

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in [Test > Test ortostatico > Ultimi risultati](#). Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente.

Nel servizio web Flow è possibile osservare i risultati del test nel lungo termine. Per un'analisi visiva dei risultati del test ortostatico, andare al servizio web Flow e selezionare il test da Diario per visualizzare i dettagli.

ZONE DI FC

Le zone di frequenza cardiaca Polar portano aumentano il livello di efficacia dell'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto 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 ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
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 durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO 	133-152 bpm		10-40 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza. Percezione: respirazione costante, controllata,

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				rapida. Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo. Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso. Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.
MOLTO LEGGERO	50-60%	104-114 bpm	20-40 minuti	Benefici: agevola il

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				<p>riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p> <p>Percezione: molto sopportabile, poco sforzo.</p> <p>Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.</p>

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 2 sviluppa la capacità 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 zona di frequenza cardiaca 3. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle sport zone 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella sport zone 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da fasi di 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 zone di frequenza cardiaca 4 e 5. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono le fasi ripetute, 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 agonistiche.

Le target zone di frequenza cardiaca 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 target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 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 la forma fisica e i livelli di recupero, nonché a fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC_{max})
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Massimo consumo di ossigeno individuale (VO_{2max})
- Altitudine

ZONE DI VELOCITÀ E POTENZA

Le zone di velocità e potenza consentono di monitorare velocità e potenza durante la sessione e regolarle per ottenere l'effetto di allenamento desiderato. Le zone possono essere utilizzate per guidare l'efficienza dell'allenamento durante le sessioni e consentire di mischiare varie intensità di allenamento per garantire risultati ottimali.

IMPOSTAZIONI

Le impostazioni della zona di frequenza cardiaca, velocità e potenza possono essere regolate nel servizio web Flow. Possono essere attivate o disattivate nei profili sport in cui sono disponibili. Sono disponibili cinque diverse zone e i limiti di zona possono essere regolati manualmente oppure possono essere utilizzati quelli predefiniti. Sono specifiche per lo sport e possono essere regolate in base a ogni sport. Le zone sono disponibili nella corsa (compresi gli sport di squadra che implicano la corsa), nel ciclismo, nonché nel canottaggio e nella canoa.

Predefinito

Se si seleziona **Predefinito**, non è possibile modificare i limiti. Le zone predefinite sono ottimizzate per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato.

Libero

Se si seleziona **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se si sono testate le proprie soglie effettive, tra cui soglie anaerobiche e aerobiche o soglie di lattosio massima e minima, è possibile allenarsi con le zone in base alle proprie soglie individuali di velocità o andatura. Si consiglia di impostare la soglia anaerobica di velocità e andatura come minima della zona 5. Se si usa anche una soglia aerobica, impostarla come minima della zona 3.

OBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON ZONE DI VELOCITÀ E POTENZA

È possibile creare obiettivi di allenamento con zone di velocità e potenza. Una volta sincronizzati gli obiettivi tramite FlowSync, si riceverà una guida dal dispositivo di allenamento durante l'allenamento stesso.

DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la zona in cui ci sta allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

DOPO L'ALLENAMENTO

Nel riepilogo di allenamento sull'M450, viene visualizzata una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità o potenza. Dopo la sincronizzazione, nel servizio web Flow vengono visualizzate informazioni visive dettagliate sulla zona di velocità o potenza.

PROFILI SPORT

Consente di elencare tutti gli sport preferiti e definire le impostazioni specifiche per ciascuno di essi. Ad esempio, è possibile creare visualizzazioni personalizzate per ogni sport praticato e scegliere i dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

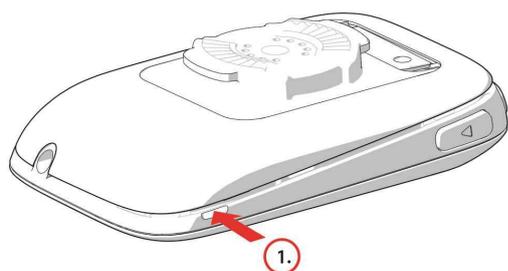
Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni di profilo sport](#) e [Profili sport nel servizio web Flow](#).

COVER INTERCAMBIABILE

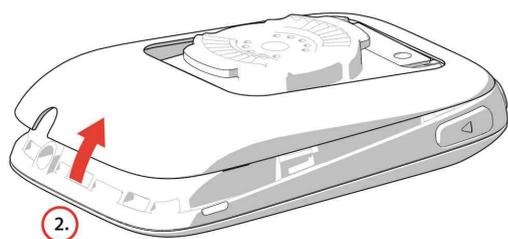
Cambiare la cover dell'M450 per combinarlo con i colori della bici! È possibile acquistare a parte altre cover di vari colori.

Per cambiare la cover

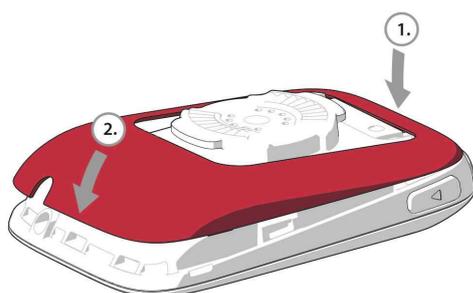
Nell'angolo in alto a destra dell'M450, inserire il pollice nella scanalatura tra la cassa e la cover per aprire leggermente la cover.



Con l'altro pollice, aprire un po' di più la cover dalla parte superiore dell'M450. Quindi, estrarre la cover.



Posizionare il bordo inferiore della cover a colori contro il bordo inferiore dell'M450 (1). Quindi, premere la parte superiore della cover finché non scatta in posizione (2).



SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Impostare e personalizzare l'M450 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo sport e personalizzando impostazioni e visualizzazioni di allenamento. Monitorare e analizzare visivamente i progressi, creare obiettivi di allenamento e aggiungerli a Preferiti.

Con il servizio web Flow è possibile:

- Analizzare tutti i dettagli di allenamento con grafici visivi e una visualizzazione del percorso
- Confrontare dati specifici con altri, come lap o velocità in relazione a frequenza cardiaca
- Osservare come il carico di allenamento influisce sullo stato di recupero complessivo
- Osservare i progressi a lungo termine monitorando le tendenze e i dettagli più importanti
- Monitorare i progressi con rapporti settimanali o mensili specifici per gli sport
- Condividere gli allenamenti con i follower
- Rivivere successivamente le sessioni proprie e di altri

Per iniziare ad usare il servizio web Flow, andare al sito flow.polar.com/start e creare un account Polar, se non si dispone già di uno. Scaricare e installare il software FlowSync dallo stesso punto per consentire la sincronizzazione dei dati tra l'M450 e il servizio web Flow.

Feed

In **Feed** si possono osservare le ultime attività, oltre alle attività e ai commenti degli amici.

Esplora

In **Esplora** è possibile scoprire sessioni di allenamento e percorsi sfogliando la mappa. È possibile aggiungere percorsi ai preferiti, ma non vengono sincronizzati con l'M450. Osservare le sessioni di allenamento pubbliche che altri utenti hanno condiviso e rivivere i propri percorsi o quelli di altri, oltre ai momenti principali.

Diario

In **Diario** è possibile osservare le sessioni di allenamento programmate, oltre ad analizzare i risultati ottenuti. Le informazioni visualizzate includono: pianificazioni dell'allenamento quotidiane, settimanali o mensili, sessioni individuali, test e riepiloghi settimanali.

Progressi

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti. I rapporti sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il

periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dal menu a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/flow

OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

Creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M450 tramite il software Flowsync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.

- **Obiettivo rapido:** Inserire un valore. Scegliere un obiettivo di durata, distanza o calorie.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere l'obiettivo in fasi e creare una diversa durata o distanza e intensità target per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo a **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.

 Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'M450 dal servizio web Flow tramite FlowSync o l'app Flow. Se non li si sincronizza, saranno visibili solo in Diario del servizio web Flow o nell'elenco di Preferiti.

CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido**, **A fasi** o **Preferito** (l'obiettivo **Race Pace** non è disponibile per Polar M450).

OBIETTIVO RAPIDO

1. Selezionare **Rapido**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Inserire uno dei seguenti valori: durata, distanza, o calorie. È possibile inserire solo uno dei valori.
4. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o l'icona Preferiti  da aggiungere a **Preferiti**.

OBIETTIVO A FASI

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.

3. Aggiungere fasi all'obiettivo. Selezionare distanza o durata di ciascuna fase, inizio manuale o automatico della fase successiva e intensità.
4. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o l'icona Preferiti  da aggiungere a **Preferiti**.

PREFERITI

Se si è creato un obiettivo e lo si è aggiunto ai preferiti, è possibile utilizzarlo come obiettivo programmato.

1. Selezionare **Preferiti**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'obiettivo preferito da utilizzare come modello.
3. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
4. Se lo si desidera, è possibile modificare l'obiettivo oppure lasciarlo invariato.
5. Cliccare su **Aggiorna modifiche** per salvare le modifiche apportate al preferito. Cliccare su **Aggiungi a Diario** per aggiungere l'obiettivo a **Diario** senza aggiornare il preferito.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento sull'M450, è possibile trovare:

- Obiettivi di allenamento programmati in **Diario** (settimana attuale e le 4 settimane successive)
- Obiettivi di allenamento elencati come preferiti in **Preferiti**

Quando si avvia la sessione, accedere all'obiettivo da **Diario** o **Preferiti**.

Per informazioni sull'avvio di una sessione di Obiettivo di allenamento, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 37

PREFERITI

In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti. L'M450 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Il numero di preferiti nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M450 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli. Scegliere il preferito da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

AGGIUNTA DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

1. Creare un obiettivo di allenamento.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

o

1. Selezionare un obiettivo esistente dal **Diario**.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

MODIFICA DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Scegliere i preferiti da modificare: Modificare il nome dell'obiettivo o selezionare Modifica nell'angolo inferiore destro per cambiare l'obiettivo.

RIMOZIONE DI UN PREFERITO

Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

PROFILI SPORT NEL SERVIZIO WEB FLOW

Ci sono sei profili sport di default sull'M450. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. L'M450 può contenere un massimo di 20 profili sport. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 profili sport nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M450 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegliere lo sport da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Aggiungi profilo sport** e selezionare lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Modifica** nello sport da modificare.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

BASE

- Lap automatico (può essere impostato in base alla durata o alla distanza)
- Suoni allenamento
- Visualizzazione velocità

FC

- Visualizza FC (selezionare Battiti al minuto (bpm) o % di massima.)
- FC visibile su altri dispositivi (gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth® Smart (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca).
- Impostazioni zona di frequenza cardiaca (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si seleziona Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si seleziona Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti della zona di FC predefiniti vengono calcolati dalla propria frequenza cardiaca massima.

DISPLAY ALLENAMENTO

Selezionare le informazioni da visualizzare nei display di allenamento durante le sessioni. È possibile disporre di otto diversi display di allenamento per ciascun profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro campi dati diversi.

Cliccare sull'icona della matita su una visualizzazione esistente per modificare o aggiungerne una nuova. È possibile selezionare da uno a quattro elementi per la visualizzazione tra sette categorie:

ORA	AMBIENTE	MISURE DEL CORPO	DISTANZA
<ul style="list-style-type: none"> • Orario • Durata • Tempo lap • Tempo lap automatico • Tempo ultimo lap 	<ul style="list-style-type: none"> • Altitudine • Salita • Salita lap • Salita lap automatico • Discesa • Discesa lap • Discesa lap automatico • VAM lap • Inclinometro • Temperatura 	<ul style="list-style-type: none"> • FC • FC media • FC media lap • FC media lap automatico • FC media ultimo lap • FC max • FC max lap • FC max lap automatico • FC max ultimo lap • Calorie 	<ul style="list-style-type: none"> • Distanza • Distanza lap • Distanza lap automatico

ORA	AMBIENTE	MISURE DEL CORPO	DISTANZA
		<ul style="list-style-type: none"> • Zone pointer FC • Tempo in zone FC • Limiti FC 	

VELOCITÀ	CADENZA	POTENZA
<ul style="list-style-type: none"> • Velocità/andatura • Velocità/andatura media • Velocità/andatura media lap • Velocità/andatura media lap automatico • Velocità/andatura media ultimo lap • Velocità/andatura max • Velocità/andatura max lap • Velocità/andatura max lap automatico • Velocità/andatura max ultimo lap • Zone pointer velocità/andatura • Distanza in zone di velocità/andatura • Tempo in zone di velocità/andatura • Limiti di velocità/andatura 	<ul style="list-style-type: none"> • Cadenza • Cadenza media • Cadenza media lap • Cadenza media lap automatico • Cadenza media ultimo lap • Cadenza max • Cadenza max lap 	<ul style="list-style-type: none"> • Potenza • Potenza media mobile • Potenza media • Potenza media lap • Potenza media lap automatico • Potenza media ultimo lap • Potenza max • Potenza max lap • Potenza max lap automatico • Potenza max ultimo lap • Zone pointer potenza • Forza max di giri • Bilanciamento sinistra/destra • Bilanciamento sinistra/destra medio • Bilanciamento sinistra/destra medio lap • Bilanciamento sinistra/destra medio lap automatico • Bilanciamento sinistra/destra medio ultimo lap

 A seconda della selezione della visualizzazione potenza in Impostazioni di Profilo sport, la potenza viene visualizzata in **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) o **%FTP** (% di potenza di soglia funzionale).

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su Salva. Per sincronizzare le impostazioni nell'M450, premere Sincronizza in FlowSync.

APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di allenamento subito dopo la sessione. Consente di accedere facilmente agli obiettivi di allenamento e visualizzare i risultati del test. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'M450 al servizio web Flow.

Quando si utilizza l'app con l'M450, è possibile:

- Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni
 - Visualizzazione del percorso su una mappa
 - Training Benefit
 - Carico di lavoro e tempo di recupero
 - Ora di inizio e durata della sessione
 - Velocità/andatura media e massima e distanza
 - Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
 - Calorie e % di grassi bruciati
 - Altitudine massima, salita e discesa
 - Dettagli lap
- Osservare i progressi con riepiloghi settimanali nel calendario

 Prima di iniziare ad utilizzare l'app Flow, è necessario registrare l'M450 nel servizio web Flow. La registrazione avviene quando si configura l'M450 sul sito flow.polar.com/start. Per ulteriori informazioni, consultare [Configurazione dell'M450](#).

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla da App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app. Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M450. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare l'M450 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione dell'M450 con l'app Flow, consultare [Sincronizzazione](#).

SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dall'M450 tramite il cavo USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Polar Flow. Per sincronizzare i dati tra l'M450 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Andare su flow.polar.com/start e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC. Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile da App Store o Google Play.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'M450, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare su flow.polar.com/start, quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M450 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega l'M450 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega l'M450 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'M450.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/flow

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito www.polar.com/en/support/FlowSync.

SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Registrare l'M450 nel servizio web Flow e sincronizzare i dati tramite il software FlowSync almeno una volta.

- Attivare il Bluetooth e Modalità aereo sul dispositivo mobile.
- Associare l'M450 con il dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare "Associazione" a pagina 18

Vi sono due metodi per sincronizzare i dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sull'M450.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

o

1. Accedere all'app Flow e andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Sincronizza dati**, quindi premere il pulsante INIZIA sull'M450.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *Quando si sincronizza l'M450 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app.

CURA DI M450

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar M450 richiede pulizia, cure e attenzioni particolari. Attenersi alle istruzioni riportate di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

M450

Tenere pulito il dispositivo di allenamento. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il dispositivo di allenamento in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Dopo ogni uso della porta USB del dispositivo di allenamento, verificare visivamente che non vi siano capelli, sporcizia o altro sulla superficie di tenuta della cassa posteriore. Rimuovere con cura lo sporco. Non utilizzare strumenti affilati o apparecchiature per la pulizia, che potrebbero causare graffi sulle parti in plastica.

 *Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non immergere il dispositivo di allenamento in acqua. L'uso del dispositivo di allenamento in caso di eccessiva pioggia potrebbe causare interferenze alla ricezione GPS.*

Non lasciare il dispositivo in freddo (meno di -10 °C) e calore estremi (oltre 50 °C) o sotto la luce solare diretta.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Trasmittitore: Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ovvero lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

CONSERVAZIONE

M450: Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la

carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

Sensore di frequenza cardiaca: Per ottimizzare la durata della batteria, asciugare e conservare separatamente elastico del sensore di frequenza cardiaca e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

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 danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support e i siti web specifici per ogni Paese.

Registrare il proprio prodotto Polar sul sito <http://register.polar.fi/> per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per il servizio web e l'app Polar Flow, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BATTERIE

Polar M450 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

Al termine della vita utile del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni di [Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca](#).

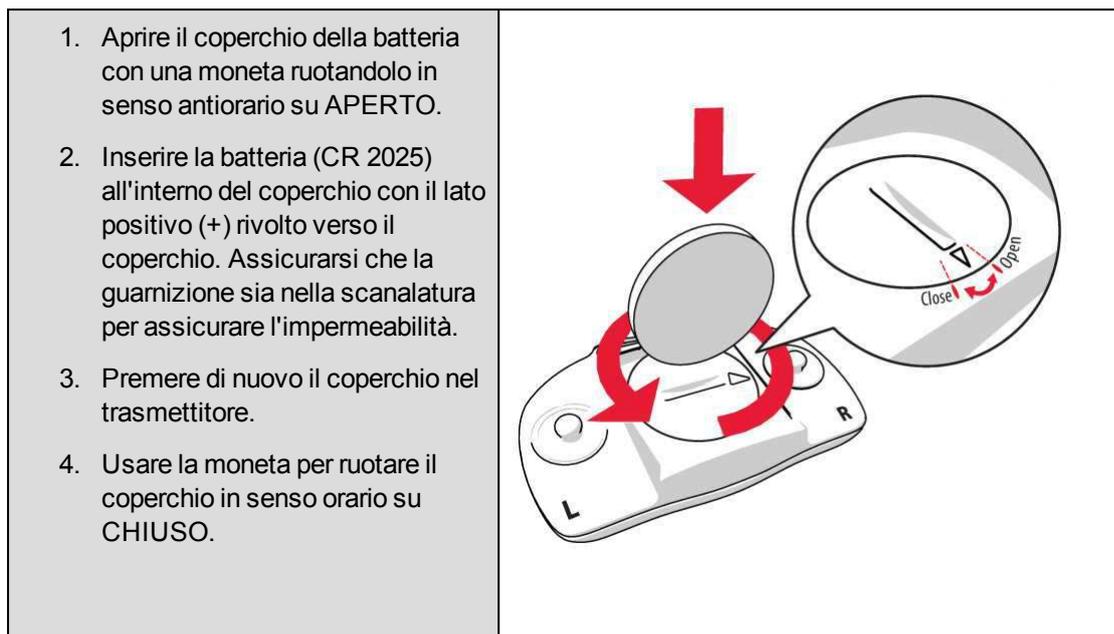
Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Per sostituire personalmente la batterie del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito www.polar.com/us-en.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.



 Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

PRECAUZIONI

Il dispositivo di allenamento Polar M450 visualizza gli indicatori delle prestazioni. Il dispositivo di allenamento è concepito per indicare il livello dello sforzo fisiologico e del recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola frequenza cardiaca, velocità e distanza. Calcola anche la cadenza di pedalata se utilizzato con il sensore di cadenza e la potenza se utilizzato con Kéo Power *Bluetooth*® Smart. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, 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 l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.

2. Spostare il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il dispositivo di allenamento in un'area priva di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare il sito www.polar.com/it/assistenza.

RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

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

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

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

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

Nota! I portatori di pace-maker o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in [Informazioni tecniche](#). Per evitare rischi di

reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

 *L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca.*

INFORMAZIONI TECNICHE

M450

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile a 4,35 V, 400 mAh
Durata:	Fino a 16 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C Utilizzare o conservare M450 in un ambiente in cui la temperatura non rientri in questo intervallo di temperatura potrebbe danneggiare in modo permanente la capacità della batteria, soprattutto se la temperatura è più elevata.
Materiali del dispositivo di allenamento:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25 °C
Precisione GPS:	Distanza $\pm 2\%$, velocità ± 2 km/h
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-399 km/h 247,9 mph

Impermeabilità:	IPX7 (impermeabile, non adatto per il nuoto)
Capacità memoria:	70 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
Risoluzione del display:	128 x 128

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7

Durata batteria:	200 ore
Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, in FPM
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC E CAVO USB

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X dotato di connessione Internet e una porta USB libera per il cavo USB.

FlowSync è compatibile con i seguenti sistemi operativi:

Sistema operativo del computer	64 bit
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.9	X
Mac OS X 10.10	X

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

La mobile app Polar Flow per iOS richiede iOS 7.0 Apple o successivo.

- iPhone 4S o successivi

La mobile app Polar Flow per Android richiede Android 4.3 o successivo

Il dispositivo di allenamento Polar M450 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Tecnologia OwnIndex® per Fitness test.

IMPERMEABILITÀ

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20°C). In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di impermeabilità
Resistenza all'acqua IPX7	Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Impermeabilità	Non adatto per il nuoto. Protezione contro pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto.
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- 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.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- Conserva lo scontrino fiscale!
- La garanzia non copre la batteria, l'usura normale, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, dell'elastico e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

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

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

INFORMAZIONI NORMATIVE

	<p>Questo prodotto è conforme alle Direttive 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/en/regulatory_information.</p>
	<p>La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo</p>

	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 per prodotti, batterie ed accumulatori.
	Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

Per consultare le etichette di conformità specifiche per M450, andare su [Impostazioni > Impostazioni generali > Info sul prodotto](#).

 *I contrassegni di conformità stampati sul dispositivo si trovano sul retro della cassa, sotto la cover. Per informazioni sulla rimozione della cover, consultare [Cover intercambiabile](#).*

Le informazioni normative sono disponibili sul sito www.polar.com/support.

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

1.0 IT 05/2016