

Prodotto da:  
 Polar Electro Oy  
 Professorintie 5  
 FIN-90440 KEMPELE  
 Tel. +358-8-520 2100  
 Fax +358-8-520 2300  
 www.polar.fi

**POLAR**®

**S625X**  
 RUNNING COMPUTER

**S725X**  
 CYCLING COMPUTER

ITA  
 MANUALE D'USO

**POLAR**®

## Simboli del display

- ♥ Indica una misurazione della frequenza cardiaca in corso e lampeggia al ritmo dei battiti cardiaci.
- ☹ Indica la mancata ricezione della frequenza cardiaca da 5 secondi in su.
- Indica che non c'è alcun rilevamento della frequenza cardiaca. Portare il ricevitore da polso al petto vicino al logo del trasmettitore Polar. Il ricevitore ricomincia a cercare il segnale della frequenza cardiaca.
- 🏃 Modalità opzione: indica che si stanno impostando le funzioni corsa.  
 Modalità Ora/Misurazione/Registrazione: indica che la velocità di corsa è attiva.  
 Modalità file: indica le informazioni sulla velocità, andatura e la distanza.
- 🚲 Modalità opzione: indica che si stanno impostando le funzioni bicicletta.  
 Modalità Ora/Misurazione/Registrazione: indica che la bicicletta 1 o 2 è attiva.  
 Modalità file: indica le informazioni sulla velocità, la cadenza di pedalata e la distanza.
- 🔊 Nella visualizzazione dell'orologio l'allarme è attivato.  
 Modalità Misurazione: emette un segnale acustico quando la frequenza cardiaca dell'individuo è al di fuori della target zone. Modalità Fitness Test: emette un segnale di allarme alla fine del test.
- 📊 Indica una sessione di allenamento con fasi di ripetute.
- 📊 Indica una sessione continua di ripetute (Cont).
- ▲ Modalità registrazione: indica una frequenza cardiaca al di sopra della target zone.
- ▼ Modalità registrazione: indica una frequenza cardiaca al di sotto della target zone.
- 📊 Istogramma: L'istogramma comprende cinque barre. Nelle funzioni Impostazioni opzioni o Recupero file, il livello a cui ci si trova è indicato da una barra lampeggiante. Barre a scorrimento continuo indicano che l'allenamento viene registrato.
- 🔋 Indicatore di fine batteria.

Vedi il glossario per l'interpretazione dei testi sul display.

## Schema delle funzioni

Ora	File	Options	Tests	Connect	OK	
Measuring Mode Recording Mode	Recorded Information		Op. Test Fit. Test Op. Test Reset	Infrared Communication	<ul style="list-style-type: none"> <li>OK</li> <li>◄ Su/ Giù</li> <li>■ STOP -Tenendo premuto.</li> </ul>	
Monitor Set	Watch Set	Exercise Set	Memory Set	Function Set	Speed Set	User Set
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sound On/OFF</li> <li>Units 1/2</li> <li>Help On/OFF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alarm</li> <li>Time 1/2</li> <li>Date</li> <li>Remind On/OFF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BasicUse, E0</li> <li>ExeSet 1, E1</li> <li>E2</li> <li>E3</li> <li>E4</li> <li>E5</li> <li>Interval On/OFF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rec. Rate 5 Sec</li> <li>15 Sec</li> <li>60 Sec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>OwnCal On/OFF</li> <li>Tests On/OFF</li> <li>HRmax -p On/OFF</li> <li>Altitude On/OFF</li> <li>AutoLap On/OFF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Speed OFF</li> <li>Run On</li> <li>Bike 1/2</li> <li>Wheel</li> <li>Cadence On/OFF</li> <li>Power On/OFF</li> <li>Foot pod calibration</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kg/lbs</li> <li>cm/ft inch</li> <li>Birth day</li> <li>Sex</li> <li>Activity</li> <li>HRmax</li> <li>VO2max</li> </ul>

Tenere aperte la Road Map e la Guida rapida durante la lettura del manuale.

## Egregio cliente

Congratulazioni per l'acquisto di Polar running/cycling computer! Siamo orgogliosi di contribuire con il nostro prodotto al raggiungimento della sua forma fisica e dei suoi obiettivi in termini di prestazioni.

Per ottenere risultati ancora migliori dal suo running/cycling computer durante gli allenamenti può prendere visione degli accessori alla pagina 124 o sul sito [www.polaritalia.it](http://www.polaritalia.it) o [www.polar.fi](http://www.polar.fi) per informazioni più dettagliate sul prodotto, e per il diario e un programma di allenamento personalizzato visitare il sito [www.PolarRunningCoach.com](http://www.PolarRunningCoach.com) o [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com).

## Guida rapida



### Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Indossare il trasmettitore toracico e bagnare gli elettrodi. Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio.
2. Premere e mantenere premuto OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro e la registrazione dei dati ha inizio. La vostra frequenza cardiaca comparirà entro 15 secondi al massimo.

### Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Premere il pulsante stop. Il cronometro e le altre misurazioni si arrestano. La misurazione della frequenza cardiaca continua, anche se i dati di allenamento non vengono più memorizzati.
2. Premere di nuovo il pulsante stop. Il ricevitore mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio.

Le caratteristiche del running/cycling computer consentono di personalizzare le sessioni di allenamento in vari modi così da soddisfare le singole esigenze. Per ulteriori informazioni sulle diverse funzioni, vedere la sezione "Tutto quello che si può fare con il running/cycling computer".

Questo manuale contiene informazioni sia per Polar S625X™ che per Polar S725X™. [Le informazioni specifiche sulle caratteristiche riguardanti il running le troverete in blu.](#) Le informazioni specifiche sulle caratteristiche riguardanti il cycling le troverete evidenziate in grigio.

Leggere attentamente il presente manuale per prendere confidenza con il running/cycling computer. Qui sono contenute tutte le informazioni necessarie per l'uso, la cura e la manutenzione di questo strumento. La road map in copertina è una guida rapida delle varie caratteristiche del running/cycling computer. Sulla copertina si trovano anche i diversi simboli del display. Sul retro c'è una guida rapida che indica come usare i pulsanti sull'unità da polso.

Per definizioni o termini particolari e spiegazioni del testo, consultate il glossario. L'indice alfabetico vi aiuterà a trovare velocemente le risposte a qualsiasi domanda che possa sorgere durante l'uso del running/cycling computer.

Grazie per aver scelto Polar!

 Le informazioni specifiche sulle caratteristiche riguardanti il running le troverete in blu.

 Le informazioni specifiche sulle caratteristiche riguardanti il cycling le troverete evidenziate in grigio.

<b>A. Introduzione</b> .....	<b>5</b>	Impostazione del tipo di allenamento ..	23
Parti del running/cycling computer e relative funzioni .....	5	Impostazioni allenamento .....	24
Pulsanti e relative funzioni .....	6	Impostazione dei timer .....	26
Avvio rapido .....	8	 <b>Impostazione dell'andatura</b> .....	<b>26</b>
Come preparare il ricevitore da polso ..	8	Attivazione e disattivazione dei limiti .....	27
 <b>Installazione del Polar S1 sensore di velocità per il running</b> .....	<b>9</b>	Impostazione del tipo di ripetuta ..	29
Assemblaggio delle batterie del sensore di velocità per il running S1 ....	9	Impostazione del numero di ripetute e dei recuperi .....	30
Installazione del sensore di velocità per il running S1 .....	10	Impostazione del calcolo dei tempi di recupero di una ripetuta .....	31
 <b>Installazione del Supporto bici Polar</b> ..	<b>11</b>	Denominazione delle sessioni di allenamento .....	32
Installazione del Sensore Polar di Velocità .....	11	Impostazioni memoria .....	33
Come indossare il trasmettitore .....	13	Attivazione e disattivazione delle funzioni .....	35
Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca .....	13	Contatore di calorie OwnCal On/OFF ..	35
Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca .....	14	Tests On/OFF .....	36
Dopo l'allenamento .....	14	Stima della frequenza cardiaca massima On/OFF .....	36
Tutto quello che si può fare con il running/cycling computer .....	15	Altitudine e termometro On/OFF .....	36
		Attivazione/disattivazione della funzione AutoLap .....	37
		Impostazioni funzione velocità .....	38
<b>B. Come modificare le impostazioni</b> .....	<b>19</b>	 <b>Impostazioni relative alla corsa</b> .....	<b>38</b>
Dati personali dell'utente .....	20	Calibrazione tramite la corsa .....	39
Impostazioni di allenamento per la modalità registrazione .....	23	Calibrazione manuale .....	40
		 <b>Impostazioni funzione bicicletta</b> .....	<b>40</b>
		Regolazione dimensione ruota .....	41
		Cadenza di pedalata On/OFF .....	42

 <b>Potenza On/OFF</b> .....	<b>43</b>	Interval Training .....	62
Denominare la bicicletta 1 e 2 .....	44	Fase di riscaldamento .....	63
Impostazioni del ricevitore .....	45	Fase delle ripetute .....	63
Attivazione e disattivazione del sonoro .....	45	Fase di defaticamento .....	66
Impostazione delle unità di misura ....	45	Interruzione di un allenamento con ripetute .....	67
Attivazione e disattivazione Help .....	46	Allenamento con BasicSet .....	67
Impostazioni dell'orologio .....	47	Avvio dei timer .....	67
Impostazione dell'allarme .....	47	Avvio del calcolo dei tempi di recupero .....	68
Impostazione dell'ora .....	48	Interruzione dell'allenamento .....	68
Impostazione della data .....	48	Consigli durante l'allenamento .....	68
Attivazione/disattivazione promemoria .....	49	Cambio del tipo di allenamento .....	68
Suggerimenti sulle impostazioni .....	50	Cambio delle impostazioni velocità ..	69
Impostazione time 1 o time 2 .....	50	Azzeramento della distanza percorsa ..	69
Scorciatoia per le Impostazioni dell'orologio .....	50	Per tornare all'altitudine impostata manualmente .....	69
Cambio delle unità di misura .....	50	Riavvio della ripetuta o del calcolo dei tempi di recupero .....	70
Cambio dall'ID utente, nome, logo utente e data .....	50	Interruzione di una ripetuta o del calcolo dei tempi di recupero .....	70
		Interruzione di una fase dell'allenamento con ripetute .....	70
<b>C. Allenamento</b> .....	<b>51</b>		
Modalità Misurazione .....	51	<b>D. Come recuperare i dati dell'allenamento</b> .....	<b>71</b>
Modalità registrazione .....	55	Esercice time .....	73
Attivazione e disattivazione dell'allarme acustico relativo ai limiti ..	56	Dati sul Recupero durante BasicSet .....	73
Cambio dei limiti della frequenza cardiaca/andatura .....	57	Distanza allenamento .....	73
Illuminazione del display .....	57	 <b>Informazioni sull'andatura</b> .....	<b>73</b>
Memorizzazione dei tempi di frazione .....	58	Informazioni sulla velocità .....	73
Pause nell'allenamento .....	58	 <b>Informazioni sulla cadenza</b> .....	<b>73</b>
Cambio delle informazioni di allenamento visualizzate .....	59	Altitudine .....	73
Inizio di una sessione di allenamento ....	61	Temperatura .....	74
Allenamento con impostazione		Metri/piedi percorsi in salita .....	74

 Potenza .....	74
Indice pedalata .....	74
Bilanciamento pedalata destra/sinistra ..	74
Limiti 1, 2, 3, e 5 .....	74
Tempo di allenamento entro, al di sopra o al di sotto delle zone .....	75
Consumo calorico .....	75
Calcolo complessivo delle calorie .....	75
Calcolo complessivo della durata dell'allenamento .....	75
Tempo cumulativo corsa/pedalata .....	75
Contachilometri .....	76
Dati sulle fasi dell'allenamento .....	76
Dati sulle frazioni .....	78
Campioni di frequenza cardiaca registrati .....	80
Rimozione di un file .....	81
Rimozione di tutti i file .....	81
File registrazioni .....	82
Azzeramento dei conteggi cumulativi ...	83
Per tornare al valore massimo precedente .....	84
<b>E. Tests .....</b>	<b>85</b>
Polar Fitness Test .....	85
OwnIndex .....	85
Stima della frequenza cardiaca massima .....	87
Impostazioni del Fitness test .....	88
Esecuzione del test .....	88
Aggiornamento di OwnIndex e HR <sub>max</sub> -p .....	90
Livelli di forma fisica .....	91
Ottimizzare l'allenamento .....	93
OwnOptimizer .....	93
Test di base .....	94

Monitoraggio dei valori di OwnOptimizer .....	94
Esecuzione del test .....	94
Come interpretare i risultati .....	96

## F. Cura e manutenzione ..... 100

## G. Precauzioni ..... 104

## H. Domande frequenti ..... 108

## I. Informazioni tecniche ..... 112

## J. Garanzia internazionale Polar ... 115

## K. Clausola esonerativa di responsabilità ..... 116

## L. Glossario Polar ..... 117

Testi del display .....	118
Indice analitico .....	122
Accessori .....	124

# A. INTRODUZIONE

## Parti del running/cycling computer e relative funzioni

Le zone degli elettrodi nell'elastico rilevano la frequenza cardiaca.

Il connettore trasmette la frequenza cardiaca all'unità da polso.

Il ricevitore da polso visualizza e registra la vostra frequenza cardiaca e i dati corsa/ciclistici durante l'allenamento. Occorre inserire le proprie impostazioni personali nel ricevitore per analizzare i file di allenamento al termine della sessione.

 **Il set S625X contiene** il sensore da scarpa Polar S1™ che trasmette i dati sulla velocità e la distanza percorsa all'unità da polso.

 **Il set S725X contiene** il supporto da manubrio Polar che consente di montare l'unità da polso al manubrio e il Sensore di Velocità Polar che misura la velocità e la distanza durante l'uso in bicicletta.



**S625X Running Computer**

- Presenta tutte le caratteristiche cycling del Polar S725X.
- Compatibile con i sensori Polar cycling (velocità e distanza, cadenza e Power Output).



**S725X Cycling Computer**

- Presenta tutte le caratteristiche running del Polar S625X.
- Compatibile con il sensore da scarpa Polar S1.

## Pulsanti e relative funzioni

### Signal/ Light

Attivazione e disattivazione delle funzioni di allarme. Illuminazione del display.

### Stop

Arresto della misurazione della frequenza cardiaca. Uscita dalla modalità visualizzata e ritorno al livello della modalità precedente. Tenendo premuto, si ritorna al Time of day (orologio) da qualsiasi altro modalità.

### OK

Avvio della misurazione della frequenza cardiaca (start). Avvio della funzione visualizzata nella parte inferiore del display (start). Registra la selezione (ok). Registra le informazioni delle frazioni (lap). Il testo di aiuto (start, ok o lap) che compare sul display sopra il pulsante, ne indica l'uso.

 **Signal/ light**

 **Stop**

 **OK**



### Consigli utili

- Premendo brevemente un pulsante (per circa 1 secondo), il running/cycling computer attiva funzioni diverse da quelle che attiverrebbe tenendo premuto lo stesso pulsante per un periodo di tempo più lungo (per circa 2-5 secondi). Se si preme il pulsante per un periodo di tempo più lungo, è possibile utilizzare gli accessi rapidi.
- I pulsanti sono leggermente più duri di quelli di un normale orologio, per evitarne l'attivazione accidentale.
- È sempre possibile tornare alla visualizzazione dell'orologio da Options setting o File tenendo premuto il pulsante stop.



### Come preparare il ricevitore da polso

1. Dato che il display è azzerato quando il ricevitore esce dalla fabbrica di produzione, occorre attivare il ricevitore da polso premendo due volte il pulsante OK; in questa modalità compare la visualizzazione Time of day (orologio). Questa procedura non si può ripetere: una volta acceso, il ricevitore non si può più spegnere.
2. È possibile cominciare a misurare la propria frequenza cardiaca immediatamente, utilizzando le impostazioni predefinite. Tuttavia, è utile modificare il più presto possibile le impostazioni seguenti: Time of day (vedere il paragrafo Impostazione dell'orologio) e le impostazioni dei dati personali dell'utente (vedere il paragrafo Impostazioni dei dati personali dell'utente).
3. Il running/cycling computer Polar dispone di varie funzioni che si possono utilizzare a seconda delle esigenze d'allenamento personali. Per ulteriori informazioni, vedere il paragrafo "Tutto quello che si può fare con il running/cycling computer". È possibile inserire manualmente le impostazioni premendo i pulsanti del ricevitore o definendo le proprie impostazioni utilizzando il software Polar Precision Performance; in questo caso i dati devono essere trasmessi dal computer al ricevitore da polso.
4. Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio.  
Se lo si utilizza in bicicletta, si consiglia di montare il ricevitore su di un supporto bici Polar.

### **Installazione del Polar S1 sensore di velocità per il running**

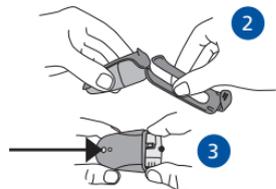
Verificare, innanzitutto, che il sensore di velocità per il running sia fornito delle batterie. A tale scopo, premere il pulsante rosso sul sensore. Se una luce verde inizia lampeggiare, è possibile iniziare ad installare il sensore di velocità per il running sulla scarpa. Se non è visibile alcuna luce verde, consultare la sezione Assemblaggio delle batterie del sensore di velocità per il running S1.

### **Assemblaggio delle batterie del sensore di velocità per il running S1**

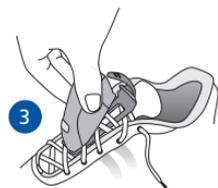
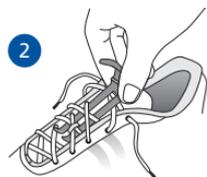
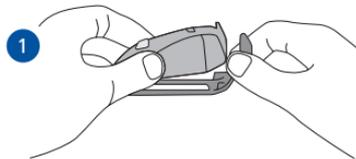
La durata media stimata delle batterie del sensore di velocità per il running equivale a 20 ore d'uso effettivo. È possibile sostituire le batterie personalmente. Tuttavia, se si desidera che la sostituzione venga effettuata da Polar, è possibile spedire o portare il sensore ad un Centro di Assistenza Tecnica Polar. Dopo la sostituzione delle batterie, verrà verificato il corretto funzionamento del sensore.

Se si sostituiscono le batterie autonomamente, occorre seguire con attenzione le seguenti istruzioni:

1. Scollegare il sensore dal supporto sganciando la linguetta.



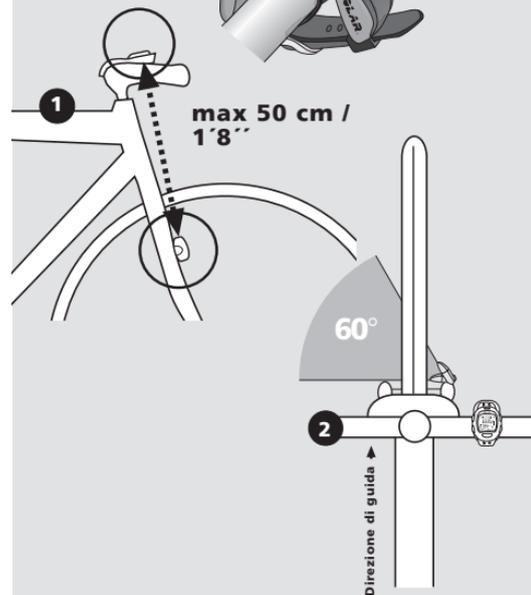
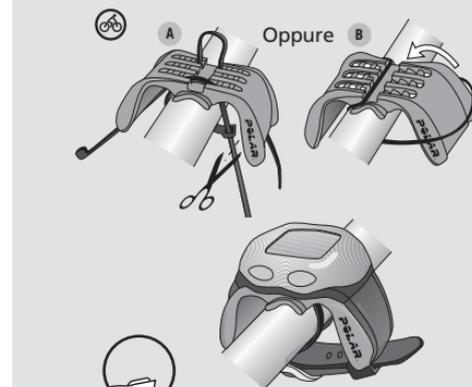
2. Rimuovere il rivestimento nero dal sensore, sollevandolo dalla parte posteriore.
3. Aprire con attenzione lo sportello delle batterie. Estrarre la custodia delle batterie. Sostituire le batterie (AAA) scariche con batterie nuove.
4. Inserire la custodia delle batterie nel sensore. Verificare che la custodia delle batterie si inserisca correttamente nelle scanalature del sensore. Fare attenzione a non toccare il pulsante del sensore da scarpa (vedi figura 3).
5. Chiudere lo sportello delle batterie e ricoprire il sensore di velocità per il running con il rivestimento nero. Verificare che sia fissato correttamente.
6. Verificare il funzionamento del sensore controllando che dopo la pressione del pulsante rosso sul sensore compaia una luce verde lampeggiante.
7. Non buttare la batteria sostituita insieme alla normale spazzatura; portarla in un centro di riciclo per batterie.



### Installazione del sensore di velocità per il running S1

1. Scollegare il supporto dal sensore sganciando la linguetta.
2. Allentare le stringhe della scarpa e inserire il supporto sotto le stringhe. Riallacciare le stringhe.
3. Collegare il sensore al supporto inserendo la parte anteriore del sensore (più vicina al pulsante rosso), nel supporto e quindi fissare la linguetta. Verificare che il sensore di velocità per il running non si possa muovere e che sia allineato al piede.
4. Attivare il sensore solo dopo che la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. Tenere premuto il pulsante rosso sul sensore finché la luce verde non inizia a lampeggiare.
5. Dopo l'allenamento, disattivare il sensore premendo il pulsante rosso. La luce verde scomparirà.

! Quando la luce verde del sensore di velocità diventa rossa, è necessario sostituire le batterie.



! Per l'utilizzo di Polar S725X/S625X con il sensore di potenza Polar Power Output vedere le istruzioni per l'installazione del supporto da manubrio e del sensore, nel manuale d'uso del Polar Power Output. Se si usa il Sensore di Potenza, non è necessario montare alcun altro accessorio sulla bicicletta.

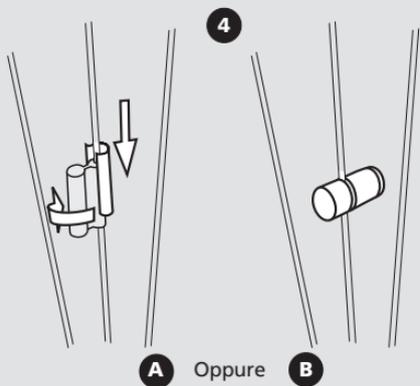
### Installazione del Supporto bici Polar

Usare le fascette (A) o gli anellini in gomma (B) per fissare saldamente il supporto bici sulle protezioni di gomma. Assicurare il ricevitore fissando il cinturino.

### Installazione del Sensore Polar di Velocità

Il Sensore Polar di velocità misura la velocità e la distanza durante l'uso in bicicletta.

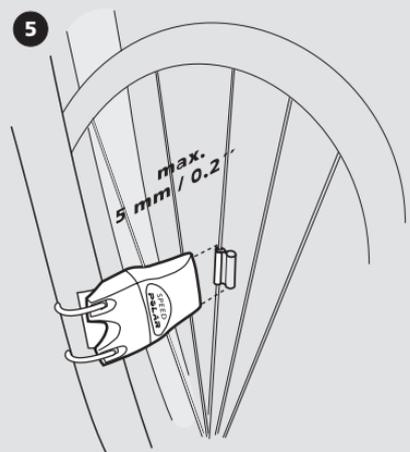
1. Cercare sul lato anteriore della forcella anteriore un posto idoneo in cui installare il sensore di velocità. Il sensore dovrebbe essere montato a meno di 50 cm dal ricevitore da polso sistemato sulla bicicletta. Pulire e asciugare l'area sotto il piano in gomma prima di applicarla alla forcella.
2. Collocare il sensore nella posizione prescelta come indicato nella Figura 2. Sistemare quindi il sensore più vicino possibile alla ruota.



- Far passare le fascette attraverso i fori del sensore e regolare gli allacciamenti. Non è ancora necessario chiuderle completamente. Qualora gli allacciamenti siano troppo corti per la bicicletta, abbinarne due per allungarli.
- Il pacchetto comprende due magneti per raggio. **È sufficiente installarne uno.** Verificare quale magnete si adatta meglio al raggio della bicicletta. (A) Uno può essere applicato facendolo ruotare attorno al raggio prima di montare la copertura in metallo, (B) l'altra stringendo la vite. Il magnete deve essere rivolto verso il sensore di velocità.

- Regolare la posizione del magnete e del sensore in modo che il magnete si trovi vicino al sensore, ma non lo tocchi. La distanza massima tra il sensore di velocità ed il magnete per raggio dovrebbe essere di 5 mm. Una volta posizionato correttamente, stringere bene le fascette e tagliare le estremità in eccesso.

**!** La tua sicurezza è importante per noi. Verificare che sia possibile girare il manubrio senza problemi e che i cavi dei freni e delle marce non si impiglino nel sensore. Verificare inoltre che il sensore non ostacoli la pedalata né l'uso dei freni o delle marce. Andando in bicicletta, è importante tenere gli occhi sempre sulla strada per evitare possibili incidenti e lesioni.



### Come indossare il trasmettitore

- Inumidire il tessuto dell'elastico con acqua corrente. Assicurarsi che sia ben inumidito.
- Agganciare il connettore all'elastico. Collegare la lettera **L** del connettore alla parola **LEFT** dell'elastico e chiudere il fermaglio.
- Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Assicurare l'elastico attorno al petto, appena al di sotto dei pettorali, quindi agganciare il secondo fermaglio.
- Verificare che le zone degli elettrodi inumidite aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione dritta e centrale.

### Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca

- Cominciare dalla modalità Time of day (orologio).
- Tenere il ricevitore da polso entro 1 metro di distanza dal trasmettitore.
- Assicurarsi di non essere vicini ad altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro, a linee di alta tensione, televisioni, cellulari o altre fonti di forti interferenze elettromagnetiche.
- Premere il pulsante OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Un simbolo a forma di cuore comincerà a lampeggiare e la vostra frequenza cardiaca (battiti al minuto) comparirà entro 15 secondi al massimo.



5. Premere OK di nuovo. Il cronometro inizia a scorrere e si può cominciare l'allenamento. I dati dell'allenamento vengono memorizzati in un file solo se il cronometro è stato attivato.



### Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Premere il pulsante stop. Il cronometro e le altre misurazioni si arrestano. La misurazione della frequenza cardiaca continua, anche se i dati di allenamento non vengono più memorizzati.
2. Premere di nuovo il pulsante stop. La misurazione della frequenza cardiaca si arresta. Il ricevitore mostra di nuovo la visualizzazione Time of day (orologio).

### Dopo l'allenamento

1. Per staccare il connettore dall'elastico fare pressione con pollice e indice ruotando la mano come indicato nella figura.
2. Lavare l'elastico del trasmettitore con cura utilizzando acqua e sapone delicato. Risciacquare con acqua.
3. Asciugare il trasmettitore con cura utilizzando una salvietta morbida.
4. Conservare il trasmettitore in un luogo pulito e asciutto. Lo sporco compromette l'elasticità e il funzionamento del trasmettitore. Sudore e umidità possono tenere bagnati gli elettrodi e mantenere attivo il trasmettitore, riducendo così la durata della batteria.



## Tutto quello che si può fare con il running/cycling computer

Di seguito, una breve panoramica delle modalità dell'unità da polso e delle diverse funzioni che offrono.

### 1. ORA (TIME OF DAY)

In questa modalità è possibile utilizzare il running/cycling computer come orologio, poiché può visualizzare l'ora, la data, il giorno della settimana, l'allarme e due diversi fusi orari. Inoltre, è possibile caricare un logo personale, il numero utente o nome utente dal software Polar Precision Performance e dal sito [www.polar.fi](http://www.polar.fi). È anche possibile caricare 7 promemoria con allarmi.

### 2. MODALITA' MISURAZIONE (VEDERE LA SEZIONE C. ALLENAMENTO)

In questa modalità la frequenza cardiaca è visualizzata, ma le informazioni relative all'allenamento non sono registrate o memorizzate nel modo File. Nella modalità misurazione, è possibile scegliere le informazioni da visualizzare sull'unità da polso durante l'allenamento.

### 3. MODALITA' REGISTRAZIONE (VEDERE LA SEZIONE C. ALLENAMENTO)

Nella modalità registrazione, viene registrato l'allenamento e vengono attivati il cronometro e altri calcoli. È possibile utilizzare la funzione BasicUse quando si desidera fare allenamento senza impostare i limiti della frequenza cardiaca/andatura, i timer o altre impostazioni di allenamento. Se si utilizzano le impostazioni citate sopra, è possibile programmare fino a cinque exercise set per tipi diversi di allenamento.

**A. BasicUse** è il modo più semplice per iniziare l'allenamento, perché non occorre impostare diversi limiti della frequenza cardiaca/andatura o timer. Basta iniziare nella modalità misurazione e scegliere BasicUse, quindi si è pronti per iniziare. È possibile selezionare diverse informazioni corsa, ciclistiche o sulla frequenza cardiaca da visualizzare alternativamente sull'unità da polso.

**B. BasicSet, a programmazione libera** offre la possibilità di impostare tre funzioni per controllare la sessione di allenamento. 1. Tre limiti regolabili (espressi in bpm, in % della  $FC_{max}$  o in [andatura](#)) 2. Tre timer regolabili che si alternano. 3. Calcolo del tempo di recupero in base al tempo o alla frequenza cardiaca. Tramite queste funzioni, è possibile controllare facilmente la propria sessione di allenamento. È possibile programmare diversi tipi di exercise set. Durante l'allenamento, scegliere quello che si adatta meglio all'allenamento che si è pianificato di fare.

**C. Interval Trainer, a programmazione libera** è una guida automatica alle sessioni di allenamento. È possibile programmare le seguenti fasi di allenamento:

1. Periodo di riscaldamento con limiti della frequenza cardiaca/andatura o un timer per il conto alla rovescia
2. Fino a 30 ripetute con limiti della frequenza cardiaca/andatura e un'opzione per un calcolo del tempo di recupero dopo ogni ripetuta
3. Un periodo di defaticamento, con l'utilizzo di un timer per il conto alla rovescia dopo le ripetute

L'utilizzo di questa funzione Interval Training lascia l'utente libero di concentrarsi durante l'allenamento con ripetute. Il running/cycling computer pensa ad osservare i timer e i limiti della frequenza cardiaca/andatura, mentre all'utente non resta che allenarsi.

**4. FILE** (VEDERE LA SEZIONE D. COME RECUPERARE I DATI DELL'ALLENAMENTO)  
In questa modalità si possono richiamare le informazioni relative all'allenamento. Il cardiofrequenzimetro memorizza fino a 99 file di informazioni relative agli allenamenti quando si utilizza la modalità registrazione (cronometro acceso).

**5. OPTIONS** (VEDERE LA SEZIONE B. COME MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI)  
Nella modalità Options, si inseriscono tutte le informazioni personali per l'utilizzo ottimale del running/cycling computer. Si raccomanda di inserire tutte le informazioni personali nell'unità da polso prima di iniziare a usare il running/cycling computer per la prima volta. In questa modalità, il funzionamento ottimale del cardiofrequenzimetro è garantito. Per impostare e caricare le impostazioni personali dal PC all'unità da polso, è possibile usare anche il software Polar Precision Performance.

**6. TESTS** (VEDERE LA SEZIONE E. TESTS)  
In questa modalità è possibile eseguire il Polar Fitness Test e Polar OwnOptimizer™.

Questo test fornisce una stima del livello di forma fisica ( $VO_{2max}$ ) e mostra il risultato come un valore OwnIndex Polar. Questo test fornisce anche un valore della frequenza cardiaca massima stimata ( $HR_{max-p}$ ). Il Polar Fitness Test è progettato per verificare i progressi personali. Si dovrebbe fare il test regolarmente per vedere i cambiamenti nelle prestazioni cardiovascolari. Il running/cycling computer memorizzerà l'ultimo valore di OwnIndex.

Polar OwnOptimizer consente di ottimizzare il carico di lavoro durante il programma di allenamento, in modo da garantire un miglioramento delle prestazioni e da evitare che l'allenamento a lungo termine risulti eccessivo o insufficiente. OwnOptimizer è una versione modificata di un test di sovrallenamento ortostatico tradizionale. È uno strumento ideale per tutti coloro che si allenano regolarmente, per migliorare la propria forma fisica o per raggiungere obiettivi agonistici.

## B. COME MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI

### 7. CONNECTION (VEDERE IL CD-ROM SET )

Nella modalità Connection è possibile scaricare le informazioni registrate, relative all'allenamento, dalla memoria dell'unità da polso al PC per analisi più elaborate. È anche possibile caricare le impostazioni dell'unità da polso dal PC. Per eseguire le operazioni descritte sopra, è necessario il software Polar Precision Performance.

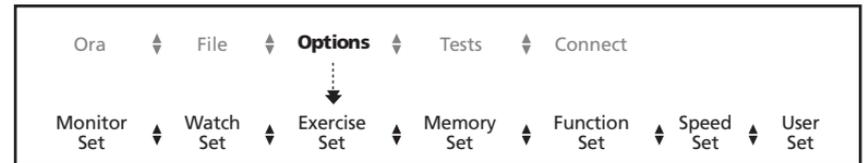
Con la funzione Polar MobileLink™ si possono trasferire dati dall'unità da polso a un cellulare Nokia compatibile ed è possibile analizzare le prestazioni in formato grafico sullo schermo a colori del cellulare. La connessione al cellulare consente di condividere questa esperienza con amici o con l'allenatore via SMS, o scaricare i dati dei propri allenamenti sul Pc tramite il Software Polar o sul servizio Web per analizzarli successivamente.



In questa sezione è descritto come modificare le impostazioni del ricevitore manualmente premendo i pulsanti. Tuttavia, il running/cycling computer Polar offre una modalità di impostazione più semplice e rapida: è sufficiente preparare le impostazioni con il software Polar Precision Performance e caricarle sul ricevitore da computer. Per le possibilità di comunicazione a infrarossi, vedere il CD-ROM set.



Dopo aver preparato le impostazioni è possibile eseguire il caricamento della funzione di blocco delle opzioni. Le opzioni possono essere modificate solo disattivando il blocco per mezzo delle "caratteristiche utente" del software.



## Dati personali dell'utente

### Options

User Set



kg/lbs

cm/  
feet inch



Birthday



Sex



Activity



HR<sub>max</sub>



VO<sub>2max</sub>



In User Set ci si può spostare in avanti solo premendo OK.

Le cifre scorrono veloci premendo e rilasciando il pulsante Su o Giù durante la regolazione del valore. Rilasciare il pulsante una volta raggiunto il valore desiderato.

Le unità di misura dipendono da quanto impostato in Options/ Monitor set/ Unità 1 o Unità 2.

	Unità 1	Unità 2
Peso	kg	lbs
Altezza	cm	ft/ inch
Ordine data nascita	giorno - mese - anno	mese - giorno - anno



Durante l'impostazione del peso e dell'altezza, è possibile scegliere le unità di misura 1 o 2 tenendo premuto il pulsante signal/light.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere Su o Giù per visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
3. Premere Su o Giù fino a visualizzare USER SET.
4. Premere OK per iniziare ad impostare le informazioni dell'utente.



### Peso (kg o lbs)

5. Premere Su o Giù per regolare il peso. Premere OK.

### Altezza (cm o ft/ inch)

6. Premere Su o Giù per regolare l'altezza. Premere OK.

### Data di nascita (Birthday)

7. Premere Su o Giù per regolare la data di nascita. Premere OK.
8. Comparare il mese. Premere Su o Giù per selezionare il mese di nascita. Premere OK.
9. Comparare l'anno. Premere Su o Giù per regolare l'anno di nascita. Premere OK.

Unità 2: l'ordine di Imp. è mese - giorno - anno

### Sesso (Sex)

10. Premere Su o Giù per selezionare il sesso. Premere OK.

### Livello di attività (Activity)

11. Premere Su o Giù per selezionare il livello di attività per il Polar Fitness Test. Premere OK.

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

- Basso (Lo) Non praticate regolarmente alcuno sport o attività fisica intensa, ma fate solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.
- Medio (Middle) Praticate regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio percorrete 5-10 km di corsa alla settimana o dedicate 1/2-2 ore alla settimana ad attività fisica comparabile o svolgete un lavoro che richiede una modesta attività fisica.

Alto (High)	Praticate regolarmente, almeno tre volte alla settimana, esercizio fisico intenso: ad esempio percorrete 10-20 km alla settimana di corsa o dedicate 2-3 ore alla settimana ad attività fisiche comparabili.
Top (Top)	Svolgete regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana: vi allenate per migliorare le vostre prestazioni a livello competitivo.

#### Frequenza cardiaca massima (HR<sub>max</sub>)

12. La frequenza cardiaca massima prevista per la vostra età viene visualizzata come impostazione predefinita, quando questo valore viene impostato per la prima volta. **Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima esatta in base ad esami clinici**, regolare il valore per mezzo dei pulsanti Su e Giù.
13. Premere OK.

Se il valore esatto non è conosciuto, aggiornarlo eseguendo il Polar Fitness Test.

#### Massimo consumo d'ossigeno (VO<sub>2max</sub>)

14. Il ricevitore da polso ha il valore 35 per le donne e 45 per gli uomini come impostazione predefinita, quando questo valore viene impostato per la prima volta. **Se si conosce l'esatto valore del massimo consumo d'ossigeno, in base ad esami clinici**, regolare il valore per mezzo dei pulsanti Su e Giù.
15. Premere OK. La modalità USER SET compare sul display.

Se il valore esatto non è conosciuto, aggiornarlo eseguendo il Polar Fitness Test.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, tenere premuto per qualche secondo il pulsante stop.

## Impostazioni di allenamento per la modalità registrazione

Nella modalità registrazione è possibile impostare un allenamento personalizzato o selezionare l'opzione BasicUse. Impostando un allenamento personalizzato è possibile quindi selezionare BasicSet o Interval Training Set.



### Impostazione del tipo di allenamento

#### BasicUse (E0)

BasicUse è un modo semplice di allenamento. Non è necessario effettuare alcuna impostazione prima di iniziare ad allenarsi. Durante l'allenamento è possibile visualizzare a display i seguenti valori:

- frequenza cardiaca istantanea e frequenza cardiaca media
- cronometro
- ora
- tempo di frazione istantaneo ed intermedio

Inoltre, permette di sapere conteggio delle calorie della sessione di allenamento, lettura della frequenza cardiaca massima in percentuale e dati attività corsa o ciclismo, se sono stati impostati tutti i dati personali e attivate le funzioni.

### Impostazioni di allenamento (E1-E5)

In questa modalità è possibile configurare il display per la visualizzazione degli stessi dati di BasicUse. Inoltre, questa modalità vi guiderà nell'allenamento seguendo le impostazioni da voi eseguite alle quali è possibile dare un nome.

È possibile impostare le seguenti funzioni:

- 3 intervalli (espressi in bpm, in % di FC<sub>max</sub> o andatura)
- 3 timer per il conto alla rovescia
- funzione ripetute
- calcolo del recupero

## Impostazioni allenamento

I set di allenamento sono preimpostati in cinque modelli; quando si inizia un allenamento è possibile selezionarne uno.

### Interval Training Set

Attivando questa funzione, è possibile impostare 3 diverse fasi per ogni set di allenamento nel seguente ordine:

Riscaldamento

- timer per il conto alla rovescia 1 On/OFF
- limiti 1 On/OFF

Fase di ripetute

- tipo di ripetuta: manuale, in base al tempo, in base alla frequenza cardiaca, in base alla distanza
- numero di ripetute
- limiti 2 On/OFF
- calcolo del recupero On/OFF

Fase di defaticamento

- timer per il conto alla rovescia 3 On/OFF
- limiti 3 On/OFF
- limiti di riepilogo On/OFF

Impostando i timer per il conto alla rovescia su off, è necessario fermare manualmente la fase.

### BasicSet

Disattivando l'Interval Training, è possibile impostare le seguenti funzioni:

- timer 1 On/OFF
- timer 2 On/OFF
- timer 3 On/OFF
- limiti 1 espressi in bpm, in % di FC<sub>max</sub> o **andatura** On/OFF
- limiti 2 On/OFF
- limiti 3 On/OFF
- limiti di riepilogo On/OFF
- calcolo del recupero On/OFF

! I timer devono essere selezionati in sequenza (non è possibile attivare il timer 2 se il timer 1 è spento).

! La scelta della visualizzazione in bpm, % di FC o **andatura** per i limiti 1 determina il modo in cui verranno visualizzati in tutti gli altri limiti. Può essere selezionato solo un tipo di limite in una sessione di allenamento.

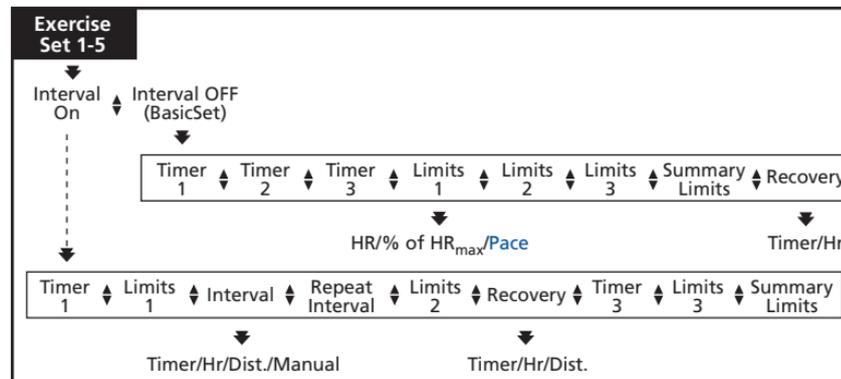
! I limiti di riepilogo non sono visualizzati né scatterà un allarme durante l'allenamento. Dal file di allenamento è possibile vedere il tempo speso entro/al di sopra/al di sotto dei limiti di riepilogo.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, Premere Su o Giù per visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
3. Premere OK per iniziare ad impostare l'allenamento. Nel display compare BasicUse E0 oppure exercise set E1-E5.
4. Premere Su o Giù finché non compare il tipo d'allenamento voluto. Premere OK.



Se si seleziona BasicUse (E0): per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop e saltare le rimanenti impostazioni di allenamento. Selezionando exercise set (E1-E5) viene visualizzato Interval On/OFF.

5. Premere Su o Giù per attivare (Interval On) o disattivare (Interval OFF) la funzione ripetute. Premere OK per visualizzare il Timer 1.



### Impostazione dei timer

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.

6. Premere Su o Giù fino a visualizzare il timer desiderato. Premere OK per procedere all'impostazione del timer.
7. Premere Su o Giù per attivare/disattivare il timer. Premere OK. Timer OFF: Saltare i punti 8-9.
8. Premere Su o Giù per regolare i minuti. Premere OK.
9. Premere Su o Giù per regolare i secondi. Premere OK.

### Impostazioni dei limiti di frequenza cardiaca

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.

6. Premere Su o Giù fino a visualizzare Limits desiderato.
7. Premere OK per inserire i limiti.
8. Scorrere su o giù per scegliere bpm o % di  $FC_{max}$ . Per selezionare, premere OK.
9. Lim High compare sul display. Premere Su o Giù per impostare il limite massimo. Premere OK.
10. Lim Low compare sul display. Premere Su o Giù per impostare il limite minimo. Premere OK.

La scelta della visualizzazione in bpm, % di  $FC_{max}$  o **andatura** per i limiti 1 determina il modo in cui verranno visualizzati in tutti gli altri limiti. Può essere selezionato solo un tipo di limite in una sessione di allenamento.

### Impostazione dell'andatura

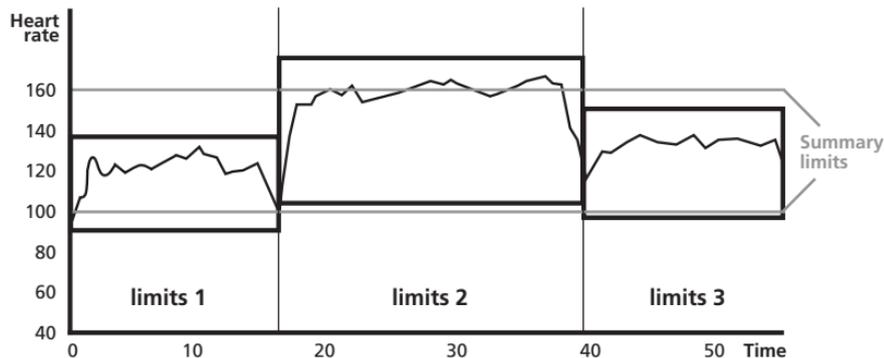
L'andatura è la velocità a cui si corre e viene misurata in minuti per chilometro o miglio.

Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, occorre ripetere i punti 1-5.

6. Scorrere verso l'alto o verso il basso fino a visualizzare i limiti desiderati.
7. Premere OK per impostare i limiti.
8. Solo durante l'impostazione dei limiti 1, scorrere verso l'alto o verso il basso per scegliere i limiti basati sull'andatura (PACE). Per selezionare, premere OK.

9. Scorrere verso l'alto o verso il basso per regolare i minuti. Premere OK.
10. Scorrere verso l'alto o verso il basso per regolare i secondi. Premere OK.
11. Scorrere verso l'alto o verso il basso per regolare il valore di tolleranza per il limite del ritmo, in secondi. Premere OK.

Il valore di tolleranza è l'intervallo di tempo consentito in cui l'andatura effettiva si può discostare dall'andatura preimpostata.



- Il tempo entro, al di sopra e al di sotto dei limiti 1, 2 e 3 viene registrato solo quando quei limiti specifici vengono attivati.
- Il tempo entro, al di sopra e al di sotto dei limiti di riepilogo viene registrato durante l'intero allenamento, a prescindere dai limiti utilizzati.

### Attivazione e disattivazione dei limiti

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetere i punti 1-5.

6. Premere Su o Giù fino a visualizzare Limits desiderato.
7. Premere e mantenere premuto il pulsante signal/light per attivare o disattivare i limiti. Rilasciare il pulsante.

### Impostazione del calcolo dei tempi di recupero

È possibile selezionare 2 tipi facoltativi di tempi di recupero in un BasicSet:

- A. Recupero in base al tempo Il recupero si conclude al raggiungimento del tempo impostato.
- B. Recupero in base alla frequenza cardiaca Il recupero si conclude al raggiungimento della frequenza cardiaca selezionata.

*Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.*

6. Scorrere su o giù finché è visualizzata la scritta Recovery TIMER/ Hr.
7. Premere OK per procedere all'inserimento/disinserimento del calcolo dei tempi di recupero.  
On/OFF lampeggia.
8. Scorrere su o giù per attivare/disattivare il calcolo dei tempi di recupero. Premere OK.  
OFF: saltare i punti 9-11.  
On: TIMER/ Hr lampeggia.
9. Scorrere su o giù per selezionare il tempo di recupero o la frequenza cardiaca.  
Premere OK.

#### A. RecoTime compare sul display.

10. Scorrere su o giù per regolare i minuti. Premere OK.
11. Scorrere su o giù per regolare i secondi. Premere OK. Recovery TIMER compare sul display.

#### O

#### B. RecoHr compare sul display.

10. Scorrere su o giù per regolare il valore. Premere OK. Recovery Hr compare sul display.

### Impostazione del tipo di ripetuta

È possibile impostare fino a quattro tipi di ripetute:

- A.** In base al tempo La ripetuta si conclude allo scadere del tempo impostato.
- B.** In base alla frequenza cardiaca La ripetuta si conclude al raggiungimento della frequenza cardiaca impostata.  
 Quando si seleziona la ripetuta in base alla frequenza, il calcolo del recupero deve essere attivato.
- C.** In base alla distanza Termina la ripetuta quando verrà raggiunta la distanza selezionata. Consente di terminare la fase di lavoro delle ripetute premendo e rilasciando il pulsante OK.
- D.** Manuale

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.*

6. Scorrere Su o Giù finché è visualizzata la scritta Interval TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL. Premere OK per impostare il tipo di ripetuta. La scritta TIMER/ Hr/ DIST/ MANUAL lampeggia.
7. Premere Su o Giù per selezionare il tipo di ripetuta che si intende utilizzare per terminare la fase di lavoro. Premere OK. Se l'opzione selezionata è manuale, saltare i punti 8 - 9.

- A.** Ripetuta in base al tempo
- 8. Premere Su o Giù per regolare i minuti. Premere OK.
- 9. Premere Su o Giù per regolare i secondi. Premere OK.

**O**

- B.** Ripetuta in base alla frequenza cardiaca
- 8. Premere Su o Giù per regolare la frequenza cardiaca che porrà fine alla ripetuta. Premere OK. Viene visualizzato Hr.

**O**

- C.** Ripetuta in base alla distanza
- 8. Scorrere Su o Giù per regolare i chilometri. Premere OK.
- 9. Scorrere Su o Giù per regolare le centinaia di metri. Premere OK. DIST viene visualizzata.

Unità 2: Le unità regolabili sono miglia e piedi.

### **Impostazione del numero di ripetute e dei recuperi (Repeat)**

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.*

È possibile impostare fino a 30 ripetute e recuperi (se regolati su on) per ripetute fase.

- 6. Premere Su o Giù fino a visualizzare Repeat.
- 7. Premere OK per procedere all'impostazione del numero.
- 8. Premere Su o Giù per regolare il numero. Premere OK.

**O**

Nel caso in cui non si conosca in precedenza il numero preciso di ripetute che si intende effettuare, selezionare la modalità continuata. Le ripetute si succederanno una dopo l'altra ininterrottamente fino a che verranno interrotte manualmente o fino a completamento di 30 ripetute.

- 8. Premere Su o Giù fino a visualizzare Cont e il simbolo . Premere OK.

### **Impostazione del calcolo dei tempi di recupero di una ripetuta**

- A.** Recupero in base al tempo

Il recupero si conclude al raggiungimento del tempo impostato.

**O**

- B.** Recupero in base alla frequenza cardiaca

Il recupero si conclude al raggiungimento della frequenza cardiaca selezionata.

**O**

- C.** Recupero in base alla distanza

Termina recupero al raggiungimento della distanza selezionata.

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.*

- 6. Scorrere Su o Giù finché è visualizzata la scritta Recovery TIMER/ Hr/ DIST.
- 7. Premere OK per procedere all'impostazione dell'inserimento/disinserimento del calcolo dei tempi di recupero. On/OFF lampeggia.
- 8. Premere Su o Giù per attivare/disattivare il calcolo dei tempi di recupero. Premere OK.  
OFF: saltare i punti 9-11.  
On: TIMER/ Hr/ DIST lampeggia.
- 9. Scorrere Su o Giù per selezionare il tempo di recupero, la frequenza cardiaca o la distanza. Premere OK.

- A.** RecoTime compare sul display.

- 10. Premere Su o Giù per regolare i minuti. Premere OK.
  - 11. Premere Su o Giù per regolare i secondi. Premere OK.
- Recovery TIMER compare sul display.

**O**

- B.** RecoHr compare sul display.

- 10. Premere Su o Giù per regolare il valore. Premere OK.
- Recovery Hr compare sul display.

## O

- C. Rec. DIST compare sul display.
- Scorrere Su o Giù per regolare i chilometri. Premere OK.
  - Scorrere Su o Giù per regolare le centinaia di metri. Premere OK. Recovery DIST compare sul display.

Unità 2: Le unità regolabili sono miglia e piedi.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio premere e mantenere premuto il pulsante stop.

### Denominazione delle sessioni di allenamento

È possibile dare un nome agli allenamenti utilizzando sette lettere, numeri o segni di punteggiatura a piacere.

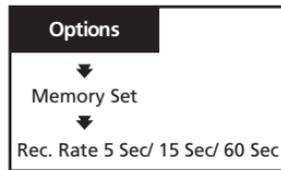
Le cifre disponibili sono: 0-9, spazio, A-Z, a-z, - % / ( ) \* + : ?.

- Nella visualizzazione dell'orologio scorrere fino a visualizzare OPTIONS.
- Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
- Premere OK. E0-E5 compare sul display.
- Premere Su o Giù fino a visualizzare l'impostazione di allenamento desiderata (E0 - E5).
- Premere e mantenere premuto il pulsante luminoso. La prima lettera da impostare lampeggia.
- Premere Su o Giù per selezionare il simbolo o lettera desiderati. Premere OK.
- Ripetere il punto precedente fino ad aver selezionato tutte e 7 le lettere.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

## Impostazioni memoria

- Nella visualizzazione dell'orologio scorrere per visualizzare OPTIONS.
- Premere OK per accedere alla modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
- Premere Su o Giù fino a visualizzare MEMORY SET.
- Premere OK per iniziare a impostare la memoria. Rec. Rate compare sul display.
- Scorrere per selezionare l'intervallo di registrazione desiderato. Modificando l'intervallo di registrazione, è possibile visualizzare la quantità di memoria rimasta nella riga inferiore. Premere OK.



Il periodo di registrazione del ricevitore dipende dall'intervallo di registrazione selezionato (5 sec, 30 sec o 60 sec). Quando la memoria è esaurita, è possibile continuare ad allenarsi, ma l'allenamento non viene registrato.

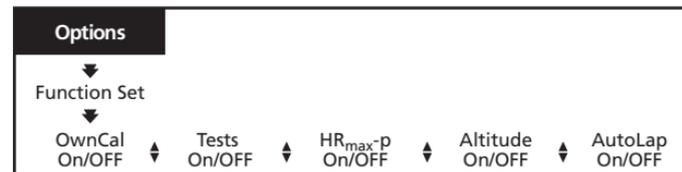
La tabella che segue riporta la durata massima dell'allenamento per ogni intervallo di registrazione.

Altitudine	Velocità	Cadenza	Potenza	Reg. Fr. 5s	Reg. Fr. 15s	Reg. Fr. 60s
On	On	On	On	4 h 55 min	14 h 45 min	59 h 2 min
On	On	On	OFF	8 h 51 min	26 h 34 min	99 h 59 min
On	On	OFF	On	5 h 32 min	16 h 36 min	66 h 25 min
On	On	OFF	OFF	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
On	OFF	OFF	OFF	14 h 45 min	44 h 17 min	170 ore con un massimo di 99 h 59 min in un singolo file
OFF	On	On	On	5 h 32 min	16 h 36 min	66 h 26 min
OFF	On	On	OFF	11 h 4 min	33 h 13 min	99 h 59 min
OFF	On	OFF	On	6 h 19 min	18 h 58 min	75 h 55 min
OFF	On	OFF	OFF	14 h 45 min	44 h 17 min	170 ore con un massimo di 99 h 59 min in un singolo file
OFF	OFF	OFF	OFF	44 h 18 min	99 h 59 min	510 ore con un massimo di 99 h 59 min in un singolo file

L'impiego della funzione di registrazione delle impostazioni di allenamento e frazione riduce i tempi massimi di allenamento.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

## Attivazione e disattivazione delle funzioni



1. Nella visualizzazione dell'orologio Premere Su o Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
3. Premere Su o Giù fino a visualizzare FUNCTION SET.
4. Premere OK per procedere all'impostazione delle funzioni. OwnCal compare sul display.



! Per attivare le seguenti funzioni è necessario impostare i dati personali dell'utente. Se impostando la funzione, il display visualizza kg/lbs, il ricevitore da polso indica che non sono stati impostati tutti i dati personali dell'utente.

### Contatore di calorie OwnCal On/OFF

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere OK per procedere all'impostazione della funzione OwnCal. On/OFF inizia a lampeggiare.
6. Premere Su o Giù per attivare/disattivare OwnCal. Premere OK.

La stima del consumo calorico tiene conto, della frequenza cardiaca e dei dati personale dell'utente. Essa tiene conto, inoltre, del Massimo Consumo d'Ossigeno ( $VO_{2max}$ ) e della Frequenza Cardiaca Massima ( $HR_{max}$ ). Se si conoscono questi valori, ottenuti con un test in laboratorio, bisogna impostarli nel ricevitore. Altrimenti è bene eseguire periodicamente il Polar Fitness Test, ed aggiornare con i risultati ottenuti i dati dell'utente.

### Tests On/OFF

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare Tests.
6. Premere OK per procedere all'impostazione di tests.  
On/OFF inizia a lampeggiare.
7. Premere Su o Giù per attivare/disattivare fitness test. Premere OK.

### Stima della frequenza cardiaca massima On/OFF (HR<sub>max</sub>-p)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare HR<sub>max</sub>-p.
6. Premere OK per procedere all'impostazione di HR<sub>max</sub>-p.  
On/OFF inizia a lampeggiare.
7. Premere Su o Giù per attivare/disattivare HR<sub>max</sub>-p. Premere OK.

È possibile attivare HR<sub>max</sub>-p solo se la funzione Polar Fitness Test è attiva.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

### Altitudine e termometro On/OFF (Altitude)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Scorrere fino a visualizzare Altitude.
6. Premere OK per attivare/disattivare la misurazione dell'altitudine e accendere/spengere il termometro.  
On/OFF inizia a lampeggiare.
7. Scorrere per attivare/disattivare la funzione altitudine. Premere OK.  
Se la funzione Altitudine è stata disattivata, omettere le restanti impostazioni.
8. Se la funzione Altitudine è stata attivata, la scritta "Wait..." compare per alcuni secondi.
9. Altitude ed un numero lampeggiante compaiono sul display. Iniziare a regolare l'altitudine di partenza. È possibile modificare le unità regolabili da 1/2 premendo e mantenendo premuto il pulsante signal/light.  
Scorrere per visualizzare l'altitudine desiderata. Premere OK.

! In caso lo sporco bloccasse il sensore della pressione spedire l'unità da polso a un Centro di Assistenza Tecnica Polar. Non inserire alcun oggetto nelle fessure.

! È consigliabile resettare l'altitudine ogni qual volta sia disponibile un riferimento affidabile.

Per usare il termometro, l'altitudine deve essere attivata. Poiché la temperatura corporea influenza la lettura della temperatura effettiva, per misurare la temperatura in modo accurato si consiglia di rimuovere l'unità da polso per un minimo di 10 minuti.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

### Attivazione/disattivazione della funzione AutoLap

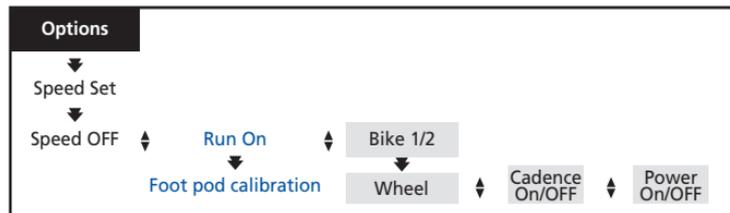
Quando si seleziona la funzione AutoLap, il computer registra automaticamente i tempi di frazione in modalità continua ogni volta che viene superata la distanza preimpostata. Se, ad esempio, si imposta la distanza di AutoLap a 400 metri, il primo tempo di frazione verrà registrato a 400 metri, il secondo a 800 metri e così via.

Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, occorre ripetere i punti 1-4.

5. Scorrere verso l'alto o verso il basso fino a visualizzare AUTOLAP.
6. Premere OK per procedere all'impostazione della funzione AutoLap. On/OFF inizia a lampeggiare.
7. Scorrere verso l'alto o verso il basso per attivare o disattivare AutoLap (On o OFF).  
Premere OK.  
OFF: omettere le restanti impostazioni relative ad AutoLap.
8. Viene chiesto di impostare la prima distanza di frazione (A.Lap Distance). Scorrere verso l'alto o verso il basso per impostare la distanza AutoLap. Premere OK per selezionare la distanza di frazione.

! La funzione AutoLap può essere attivata solo se la funzione di velocità è attivata nelle impostazioni relative alla velocità.

## Impostazioni funzione velocità



1. Nella visualizzazione dell'orologio scorrere Su o Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per accedere alla modalità Opzioni. Viene visualizzato EXERCISE SET.
3. Scorrere Su o Giù fino a visualizzare SPEED SET.
4. Premere OK per avviare le impostazioni velocità.
5. Per iniziare le impostazioni, scorrere Su o GIU' e scegliere tra Running speed, Bike 1o 2 oppure disattivare le funzioni velocità. Premere OK. Se sono state deselectionate le funzioni velocità, saltare il resto delle impostazioni velocità.



## Impostazioni relative alla corsa

### Calibrazione del Polar S1 sensore di velocità per il running

Si consiglia di calibrare il sensore di velocità per il running quando viene utilizzato per la prima volta, quando si cambia lo stile di corsa in modo significativo e quando si modifica la posizione del sensore sulla scarpa.

Se si vuole impostare il sensore per la camminata, si raccomanda di calibrarlo camminando.

Per calibrare il sensore di velocità per il running S1 è possibile correre per la distanza predefinita, ad esempio tre giri su una pista da 400 metri, ad un passo regolare, oppure regolare manualmente il fattore di calibrazione.

### Calibrazione tramite la corsa

Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, occorre ripetere i punti 1-5.

6. Viene visualizzato CALIBRATE? SPEED. Premere OK.
7. Viene visualizzato CALIBRATION RUN. Premere OK.
8. La cifra relativa alle centinaia di metri inizia a

La distanza minima per la calibrazione è di 1200 metri (0,75 miglia).

lampeggiare; scorrere verso l'alto o verso il basso per impostare il valore desiderato. Premere OK.

La cifra relativa ai metri inizia a lampeggiare; scorrere verso l'alto o verso il basso per impostare il valore desiderato. Premere OK.

9. Viene visualizzato CALIBRATION START. Attivare il sensore di velocità premendo il pulsante rosso, sul sensore stesso, e premere OK sull'unità da polso per avviare la calibrazione. Iniziare la corsa facendo il primo passo, con il piede su cui si è installato il sensore, sulla linea di partenza e correre la distanza preimpostata con un passo regolare. Durante la corsa, l'unità da polso mostra la distanza non calibrata percorsa.
10. Arrestarsi esattamente sulla linea di arresto della distanza preimpostata. Aspettare fino a che non si arresta la misurazione della distanza e premere il pulsante OK sull'unità da polso.
11. Premere OK per salvare la calibrazione. Viene visualizzato CALIBRATION DONE.

! Per ottenere risultati ottimali, si consiglia di indossare le scarpe che si utilizzano normalmente e di correre sul tipo di superficie abituale.

Per annullare l'operazione di calibrazione, premere il pulsante stop sull'unità da polso. Se si corre per una distanza inferiore a quella predefinita, viene visualizzato il testo: CALIBRATION FAILED.

### Calibrazione manuale

! Impostare il valore SET FACTOR= 1000 prima di calibrarlo manualmente.

Il fattore di calibrazione viene calcolato come rapporto tra la distanza effettiva e la distanza non calibrata. Ad esempio, se si corre per 1200 metri e l'unità da polso mostra una distanza di 1180 metri, il fattore di calibrazione dovrà essere regolato come segue:  $1200/1180=1017$ .

Se si inizia dalla visualizzazione dell'orologio, occorre ripetere i punti 1-5.

- Viene visualizzato CALIBRATE? SPEED. Premere OK.
- Viene visualizzato CALIBRATION RUN. Scorrere verso l'alto o verso il basso fino a visualizzare Calibration Manual.
- Premere OK per procedere all'impostazione del fattore di calibrazione.
- Viene visualizzato SET FACTOR. Scorrere verso il basso o verso l'alto per regolare il fattore. Premere OK.



### Impostazioni funzione bicicletta

E' possibile impostare il ricevitore per due biciclette. Approntare le impostazioni per entrambe le biciclette; quando si inizia l'allenamento, selezionare la bicicletta 1 o 2. Attivando le impostazioni bicicletta 1 o 2, la misurazione della velocità e della distanza sarà sempre attiva. Prima di utilizzare il ricevitore per misurare la distanza, la velocità e la cadenza\* di pedalata, regolare le informazioni sulla dimensione della ruota nella bicicletta.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

### Regolazione dimensione ruota (Wheel)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.

- Partire dal display Wheel.
- Premere OK per avviare l'impostazione della dimensione della ruota.
- Scorrere Su o Giù per regolare la dimensione della ruota. Premere OK.

Per misurare la circonferenza della ruota si possono seguire tre metodi:

#### METODO 1

Cercare sul copertone il diametro della ruota espresso in pollici o ERTRO. Riportare questo valore nella tabella sottostante, ove al diametro espresso in pollici o ERTRO corrisponde la circonferenza espressa in millimetri.

ERTRO	Diametro della ruota (pollici)	Circonferenza da memorizzare (millimetri)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x1 1/8 Tubular	1970
	650-20C	1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

## METODO 2.

Contrassegnare il battistrada del copertone anteriore con una linea e poi fatelo ruotare perpendicolarmente rispetto al terreno. Come contrassegno potete servirvi anche della valvola. Tracciare una linea sul terreno. Portare avanti la bicicletta lungo una linea retta in modo che il copertone faccia un giro completo. Assicurarsi che la ruota sia perpendicolare rispetto al terreno. Tracciare un'altra linea sul terreno in corrispondenza con il suo punto di contatto con il copertone.

Misurare sul terreno la distanza tra le due linee. \_\_\_\_\_ mm

Sottrarre 4 mm relativi al peso specifico della bicicletta in modo da ottenere la circonferenza della ruota. - 4 mm

Questo valore dovrà essere inserito nel contachilometri. \_\_\_\_\_ mm

! La dimensione della ruota è sempre indicata in millimetri per una maggiore accuratezza. Effettuando il reset, il monitor visualizza i valori predefiniti.

## Cadenza\* di pedalata On/OFF (Cadence)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.

6. Scorrere Su o Giù fino a visualizzare Cadence.
7. Premere OK per avviare l'impostazione della cadenza di pedalata. La scritta On/OFF inizia a lampeggiare.
8. Scorrere Su o Giù per impostare la cadenza su on o off. Premere OK.

## Potenza\* On/OFF (Power)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-5.

6. Scorrere fino a visualizzare Power.
7. Premere OK per procedere all'impostazione Power Output. On/OFF inizia a lampeggiare.
8. Scorrere per attivare/disattivare Power Output. Premere OK. OFF: omettere le restanti impostazioni per Power Output.
9. C. weight compare sul display. Procedere all'impostazione del peso catena. Scorrere fino a visualizzare il peso desiderato. Premere OK.
10. C. length compare sul display. Procedere all'impostazione della lunghezza catena. Scorrere fino a visualizzare la lunghezza desiderata. Premere OK.
11. S. length compare sul display. Procedere all'impostazione della lunghezza del gioco. Scorrere fino a visualizzare la lunghezza desiderata. Premere OK.

In caso di impiego del sensore di velocità Polar senza fili, controllare che la funzione Power sia nella posizione OFF.

Per ulteriori informazioni sul sensore di cadenza Polar e sul sensore di potenza Polar Power Output, vedere sul retro del manuale.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

## Denominare la bicicletta 1 e 2

E' possibile nominare le biciclette con quattro lettere, numeri o caratteri. Nell'angolo destro del display indica quali impostazioni per la bicicletta sono in uso.

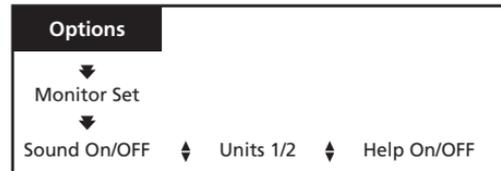
(--= velocità off, b1= bicicletta 1, b2= bicicletta 2)

1. Nella visualizzazione dell'orologio scorrere Su o Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per accedere alla modalità opzioni. Viene visualizzato EXERCISE SET.
3. Scorrere Su o Giù per visualizzare SPEED SET. Premere OK.
4. Scorrere Su o Giù per visualizzare la Bike 1 o 2.
5. Premere e tenere premuto il pulsante signal/light. Lampeggia la lettera da regolare.
6. Scorrere Su o Giù per selezionare il carattere desiderato. Premere OK.
7. Ripetere i passi precedenti finché la scelta delle quattro lettere sarà completata.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

## Impostazioni del ricevitore

1. Nella visualizzazione dell'orologio premere Su o Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
3. Premere Su o Giù fino a visualizzare MONITOR SET.
4. Premere OK per procedere alle impostazioni del running/cycling computer. Sound compare sul display.



### Attivazione e disattivazione del sonoro (Sound)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere OK per procedere alle impostazioni del sonoro. On/OFF inizia a lampeggiare.
6. Premere Su o Giù per attivare/disattivare il sonoro. Premere OK.

Il sonoro nei modi Misurazione e registrazione si attiva nei seguenti casi: inizio, interruzione e registrazione del tempo di frazione, inizio e conclusione fase ripetuta e fine del calcolo dei tempi di recupero. Non include gli allarmi di frequenza cardiaca, cronometro e fitness test.

### Impostazione delle unità di misura (Units)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare Units.
6. Premere OK per procedere all'impostazione delle unità. 1 o 2 inizia a lampeggiare.
7. Premere Su o Giù per selezionare l'unità desiderata. Premere OK.

Le impostazioni delle unità determinano le seguenti caratteristiche:

	Unità 1:	Unità 2:
Informazioni utente	kg, cm	libbre, piedi
Data di nascita	giorno-mese-anno	mese-giorno-anno
Velocità	km/h	mph
Distanza	km, metri	miglia, piedi
 Andatura	minuti/km	minuti/miglio
Altitudine	metri	piedi
Metri percorsi in salita	metri	piedi
Temperatura	°C	°F
 Dimensione ruota	mm	mm (NOTA!)
Potenza	Peso catena	g g
Lung. catena	mm	mm
Lung. gioco	mm	mm

#### Attivazione e disattivazione Help

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare Help.
6. Premere OK per procedere all'impostazione della funzione Help. On/OFF inizia a lampeggiare.
7. Premere Su o Giù fino a attivare/disattivare Help. Premere OK.

Con la funzione Help attivata, le frecce lampeggianti vi guideranno nella scelta corretta dei pulsanti nei modi Options e File. Durante l'allenamento, modificando le informazioni contenute nella riga centrale, è possibile vedere il nome della funzione per alcuni secondi. Richiamando le informazioni relative ai campioni delle frazioni e dell'allenamento nella modalità File, è possibile visualizzare anche i nomi.

Per procedere nelle impostazioni, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

## Impostazioni dell'orologio

1. Nella visualizzazione dell'orologio premere Su o Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per entrare nella modalità Options e visualizzare EXERCISE SET.
3. Premere Su o Giù fino a visualizzare WATCH SET.
4. Premere OK per procedere all'impostazione dell'orologio. ALARM compare sul display.



#### Impostazione dell'allarme (ALARM)

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.

5. Premere OK per procedere all'impostazione dell'allarme.
  - ) On/OFF inizia a lampeggiare.
6. Premere Su o Giù per attivare/disattivare l'allarme. Premere OK. 24h: saltare il punto 7.
7. 12h: AM/PM inizia a lampeggiare. Premere Su o Giù per selezionare AM o PM. Premere OK.
8. Le ore iniziano a lampeggiare. Premere Su o Giù per regolare le ore. Premere OK.
9. I minuti iniziano a lampeggiare. Premere Su o Giù per regolare i minuti. Premere OK.

OFF: saltare i punti 7 - 9.

L'allarme attivato suona per un minuto. È possibile disattivarlo premendo uno dei cinque pulsanti.

### **Impostazione dell'ora (TIME)**

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.*

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare TIME1/ TIME2.
6. Premere OK per procedere all'impostazione dell'ora.
7. L'ora inizia a lampeggiare. Premere Su o Giù per selezionare time 1 o time 2. Premere OK.
8. 12h/ 24h inizia a lampeggiare. Premere Su o Giù per selezionare la modalità tempo a 12h o 24h. Premere OK. 24h: saltare il punto 9.
9. AM/PM inizia a lampeggiare. Premere Su o Giù per selezionare AM o PM. Premere OK.
10. Le ore iniziano a lampeggiare. Premere Su o Giù per regolare le ore. Premere OK.
11. I minuti iniziano a lampeggiare. Premere Su o Giù per regolare i minuti. Premere OK.

### **Impostazione della data (DATE)**

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.*

5. Premere Su o Giù fino a visualizzare DATE.
6. Premere OK per procedere all'impostazione della data.
7. Il giorno compare sul display. Premere Su o Giù per impostare il valore desiderato. Premere OK.
8. Il mese compare sul display. Premere Su o Giù per impostare il valore desiderato. Premere OK.
9. Le cifre dell'anno iniziano a lampeggiare. Premere Su o Giù per impostare l'anno. Premere OK.

12h: l'ordine di impostazione è mese - giorno -anno

### **Attivazione/disattivazione promemoria (REMIND)**

*Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4.*

5. Scorrere fino a visualizzare REMIND.
6. Premere OK per procedere all'impostazione di promemoria.
7. Scorrere fino a visualizzare il promemoria desiderato. Il numero di promemoria disponibile è visualizzato nell'angolo del display.
8. Premere OK. On/OFF inizia a lampeggiare.
9. Scorrere per attivare o disattivare il promemoria. Premere OK.

È possibile caricare fino a 7 promemoria, ognuno dei quali include ora e nome, nel ricevitore da polso dal software Polar Precision Performance.

L'allarme promemoria si attiva solo se il ricevitore si trova nella visualizzazione dell'orologio. Quando scatta l'allarme promemoria, il segnale acustico dura 15 secondi o può essere spento premendo qualsiasi pulsante, tranne signal/light.

Cancellare il testo del promemoria premendo qualsiasi pulsante, tranne signal/light.

Per procedere nelle impostazioni premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.

## Suggerimenti sulle impostazioni

### Impostazione time 1 o time 2

Nella visualizzazione dell'orologio premere e mantenere premuto il pulsante Giù. Time 1 o Time 2 compare sul display nella riga superiore per qualche secondo. Il tempo visualizzato verrà ora utilizzato in tutte le funzioni orologio e allarme. Selezionando time 2 nella visualizzazione dell'orologio, 2 compare sul display.

### Scorciatoia per le Impostazioni dell'orologio

Premere e mantenere premuto il pulsante signal/light per qualche secondo per entrare nell'impostazione orologio. Se si desidera saltare alcune parti e andare direttamente ad una funzione particolare, servirsi dei pulsanti Su e Giù fino a visualizzare la funzione desiderata. Per impostare la funzione, seguire le indicazioni riportate alla sezione "Impostazioni dell'orologio".

### Cambio delle unità di misura:

- durante l'impostazione del peso e dell'altezza
  - durante l'impostazione di un Interval Training con le ripetute o i recuperi basati sulla distanza
  - durante l'impostazione del punto di riferimento dell'altitudine
- Tenere premuto il tasto Signal/Light finché le unità non sono cambiate. Lasciare il tasto.

### Cambio dall'ID utente, nome, logo utente e data

Con il software Polar Precision Performance è possibile impostare un numero ID, il nome e il logo dell'utente, che compariranno nella riga superiore della visualizzazione dell'orologio. È possibile passare dall'ID utente, al nome, al logo e alla data premendo e tenendo premuto il pulsante Su.

## C. ALLENAMENTO



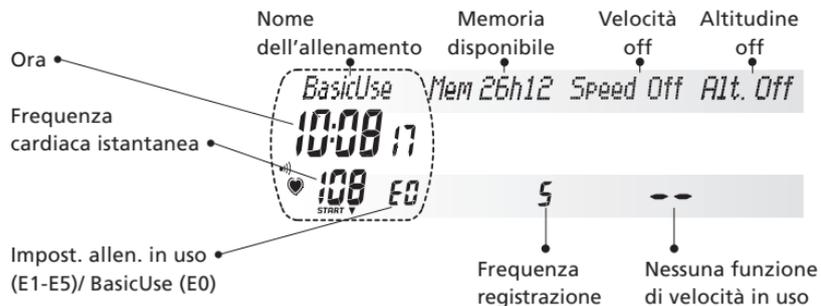
Durante l'allenamento è possibile utilizzare due modalità: **Misurazione** o **Registrazione**. Nella modalità **Misurazione** è possibile visualizzare la frequenza cardiaca senza registrare l'allenamento. Nella modalità **registrazione** viene registrato con l'attivazione del cronometro e di altri calcoli.

### Modalità Misurazione

1. Indossare il trasmettitore e il ricevitore da polso come riportato nella sezione "Avvio rapido".
2. Per garantire una corretta ricerca del codice:
  - La distanza tra il ricevitore da polso ed il trasmettitore non deve essere superiore ad 1 metro/ 3 piedi dal trasmettitore.
  - Assicurarsi di non essere in prossimità di altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro, a linee di alta tensione, apparecchi televisivi, cellulari, automobili, apparecchiature a motore o altre fonti di interferenza elettromagnetica.

3. Premere il pulsante OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Un simbolo a forma di cuore comincerà a lampeggiare e la vostra frequenza cardiaca (battiti al minuto) comparirà entro 15 secondi al massimo. Il ricevitore ritorna automaticamente alla visualizzazione dell'orologio entro 5 minuti se non viene percepita alcuna frequenza cardiaca.

I seguenti display iniziano ad alternarsi se le impostazioni velocità o altitudine non sono in uso entrando nella modalità Misurazione:



Se si sta correndo o pedalando, attivare le impostazioni velocità tenendo premuto il pulsante Giù. Ripetere fino a che l'impostazione corretta non viene visualizzata nell'angolo destro del display.

- = impostazioni velocità off
- ru = velocità della corsa a piedi
- b1= bici 1
- b2= bici 2

Assicurarsi di avere attivato le giuste impostazioni velocità prima di avviare la registrazione.

- Quando si entra nella modalità Misurazione, se sono attive corsa e altitudine cominciano ad alternarsi i due seguenti display.



Se non si sta correndo, disattivare le impostazioni velocità, tenendo premuto il pulsante. Ripetere finché non viene visualizzato --. In questo modo si otterrà più capacità di memoria.

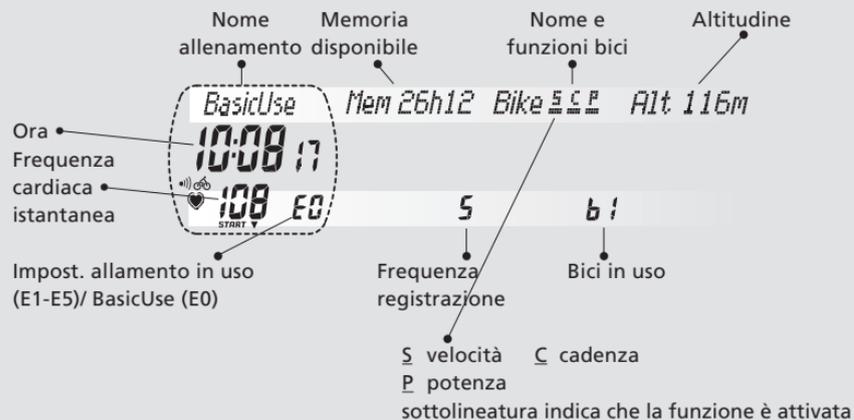


Se si vogliono registrare le informazioni sulla corsa, avviare il sensore da scarpa dopo che la frequenza cardiaca è stata visualizzata sull'unità da polso. Premere OK per avviare la registrazione dell'esercizio.



Se si vogliono registrare le informazioni sulla corsa, senza rilevazione della frequenza cardiaca: dopo la visualizzazione sull'unità da polso del valore di frequenza cardiaca 00, apparirà l'indicazione di accendere il sensore.

- Quando si entra nella modalità Misurazione, se sono attive "Bike 1" o "Bike 2" e altitudine cominciano ad alternarsi i due seguenti display.



Se non si sta pedalando o usando l'altimetro, disattivare le impostazioni ciclistiche, tenendo premuto il pulsante. Ripetere finché non viene visualizzato --. In questo modo si otterrà più capacità di memoria.

- Se si vogliono memorizzare dati ciclistici, non cominciare a pedalare finché non compare nel display il valore di frequenza cardiaca. Premere OK per cominciare la memorizzazione.



Se si vogliono registrare dati ciclistici, senza la misura della frequenza cardiaca, dopo che nel display è comparso il valore 00 per la frequenza cardiaca, premere OK e cominciare a pedalare.

## Modalità registrazione

- Prima di iniziare la registrazione, verificare di avere memoria a sufficienza. Questa informazione è visualizzata nella riga superiore, nella modalità misurazione.

Se si parte dalla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto OK.

Le informazioni relative all'allenamento verranno memorizzate in un file solo quando il cronometro è in funzione. La visualizzazione della registrazione in corso avviene su di una barra grafica che scorre continuamente sul display.

**Se l'allenamento preimpostato richiede le impostazioni di velocità**, viene visualizzata per alcuni secondi la velocità impostata. Per avviare l'allenamento selezionare la corsa, bicicletta 1 o 2 premendo e mantenendo premuto il pulsante Giù fino a visualizzare velocità desiderata.

-- = velocità off

ru = corsa on

b1 = bicicletta 1 on

b2 = bicicletta 2 on

**Se viene visualizzato 00 / - -** sul display, non c'è alcun rilevamento della frequenza cardiaca. Portare il ricevitore da polso al petto vicino al logo del trasmettitore Polar. Il ricevitore ricomincia a cercare il segnale della frequenza cardiaca.



All'inizio dell'allenamento, nei primi 60 minuti, la visualizzazione del tempo avviene in minuti e secondi. Passati i primi 60 minuti, la visualizzazione avviene in ore e minuti.

-  Se la velocità della corsa appare irregolare oppure non viene visualizzata, bisogna:
- Mantenersi distanti da altri runners con sensore da scarpa.
  - Mantenendo l'unità da polso di fronte a voi per più di 15 secondi, la misurazione della velocità e della distanza si arresta. La misurazione va riavviata muovendo il braccio.

#### Attivazione e disattivazione dell'allarme acustico relativo ai limiti

 Si fa notare che l'allarme non è disponibile quando le funzioni bicicletta  sono abilitate.

La distanza percorsa viene azzerata premendo e tenendo premuto il pulsante Signal. Quindi, quando l'allarme zona FC viene attivato/disattivato, nella riga superiore non viene visualizzata la distanza percorsa.

Premere e mantenere premuto il pulsante signal/light.

Se il display visualizza «)), l'allarme di livello è inserito. Un segnale acustico accompagnerà il battito cardiaco se esso si troverà al di fuori dei limiti di frequenza cardiaca impostata.

Se non si desidera utilizzare l'allarme, il valore della frequenza cardiaca lampeggerà ad indicare che il battito cardiaco avrà superato i limiti impostati. È possibile utilizzare questa funzione se sono stati impostati i limiti di frequenza cardiaca.

Oltre all'allarme di livello frequenza, è possibile stabilire:

- ▲ se il livello di frequenza cardiaca/andatura viene superato durante l'allenamento.
- ▼ se l'allenamento è sotto il livello di frequenza cardiaca/andatura.

#### Cambio dei limiti di frequenza cardiaca/andatura

Premere e mantenere premuto il pulsante Su. Ripetere l'operazione fino a visualizzare i limiti desiderati. Nella modalità Interval Training i limiti vengono cambiati automaticamente quando la fase passa ai limiti predefiniti.

#### Esistono tre modi registrazione allenamento a seconda dell'allenamento selezionato:

- BasicUse
- Interval Training Set (Int On)
- BasicSet (Int OFF)

Nei tre modi registrazione sopra riportati è possibile utilizzare le seguenti funzioni.

#### Illuminazione del display (Modalità notte)

Premere il pulsante signal/light nella modalità misurazione o registrazione.

Dopo aver illuminato una volta il display, quest'ultimo s'illuminerà automaticamente:

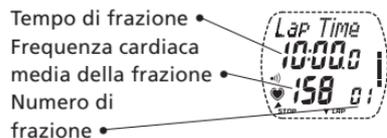
- al termine della ripetuta o del calcolo del tempo di recupero
- se si inizia o interrompe la sessione di allenamento
- e si memorizzano informazioni sulle frazioni
- se si avvicina l'unità da polso al trasmettitore Polar (Heart touch)

È possibile disattivare questa funzione premendo nuovamente il pulsante signal/light. Viene automaticamente disattivata quando si torna alla visualizzazione dell'orologio. Se si desidera illuminare il display nella modalità dell'orologio, premere il pulsante signal/light.

## Memorizzazione dei tempi di frazione

Premere per memorizzare i tempi di frazione.

Prima



Successivamente



Il ricevitore memorizza automaticamente un tempo di frazione quando si termina la registrazione dei dati. Il ricevitore è in grado di memorizzare 99 tempi di frazione se non è stata utilizzata la funzione Interval Training. Dopo aver memorizzato 99 tempi di frazione FULL compare sul display per qualche secondo ogni volta che si prende un tempo di frazione. È possibile continuare a prendere tempi di frazioni che tuttavia non verranno memorizzati. Il ricevitore da polso continua a registrare tutte le altre informazioni relative all'allenamento, ad eccezione delle frazioni e delle ripetute.

## Pause nell'allenamento

Premere il pulsante stop.

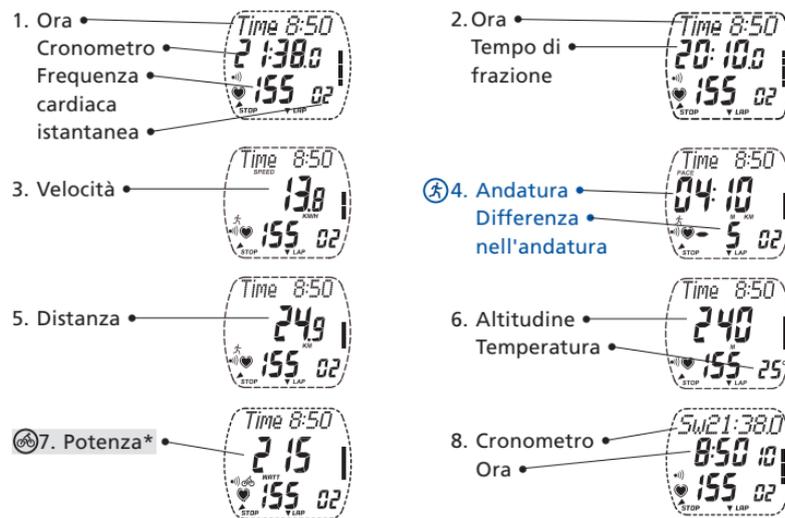
La registrazione dell'allenamento, il cronometro e gli altri conteggi si arrestano. Per ripristinarli, premere OK. Oppure, per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e mantenere premuto il pulsante stop.



Il ricevitore torna automaticamente alla visualizzazione dell'orologio entro 30 minuti se ci si dimentica di uscire dalla funzione di misurazione della frequenza cardiaca dopo aver fermato il cronometro e staccato il trasmettitore dal petto.

## Cambio delle informazioni di allenamento visualizzate

Esistono otto opzioni di visualizzazione, che è possibile cambiare premendo il pulsante Giù. Il ricevitore tiene in memoria le informazioni visualizzate nella linea superiore associate ad ogni informazione della linea inferiore. Se la funzione Help è attiva, il nome della funzione visualizzata appare per qualche secondo. Quando la volta successiva, si inizierà l'allenamento, il cronometro verrà visualizzato nella riga centrale e le informazioni memorizzate verranno visualizzate nella riga superiore e inferiore.



\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

Dopo aver attivato le impostazioni sulle ripetute, si aprirà un ulteriore display oltre ai sei precedenti. E' possibile modificare la riga inferiore di questa visualizzazione. Consultare la sezione "Allenamento con impostazione Interval Training" per avere informazioni sulle visualizzazioni di fasi alternative.



 È possibile configurare la riga centrale e superiore prima di azionare il cronometro nella modalità Misurazione della frequenza cardiaca o durante l'allenamento.

#### Selezione dell'informazione contenuta nella riga centrale

1. Premere il pulsante Giù per selezionare l'alternativa desiderata. Modificando l'informazione della riga centrale, viene modificata anche la riga superiore e quella inferiore, relative alla frequenza cardiaca. Procedere alla selezione della riga superiore e inferiore.

#### Selezione dell'informazione contenuta nella riga superiore

2. Premere il pulsante Su per effettuare una selezione tra: ora (Time), cronometro (Sw) o tempo di frazione (Lp).  
Se le funzioni sono state attivate, effettuare la selezione tra: consumo di calorie (Cal), percorso (Trip), velocità istantanea (Spd), velocità media (Avg speed), velocità massima (Max speed), **andatura (Pc)**, cadenza di pedalata\* (Cad), altitudine (Alt), metri percorsi in salita (Asc), **potenza\* (Pwr)**, bilanciamento pedalata destra/sinistra\* (L - R), **indice pedalata\* (PI)**.

Non è possibile visualizzare la stessa funzione per la riga superiore e quella centrale, vale a dire che l'opzione relativa alla riga centrale non è più disponibile per la riga superiore.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

#### Selezione delle informazioni della riga inferiore

3. Tenere premuto il pulsante Giù per selezionare: frequenza cardiaca continua, frequenza cardiaca media (avg) o, se sono stati impostati i dati personali, frequenza cardiaca in percentuale della  $FC_{max}$  (%max). **Se sono attivi i limiti di andatura, nella riga inferiore si può visualizzare anche la differenza con i limiti stabiliti.**

È possibile modificare la funzione visualizzata nella riga inferiore solo se il cronometro è in funzione.

-  **!** Il valore della differenza nell'andatura indica il numero di secondi (intervallo di tempo) di cui la corsa effettiva è più lenta/rapida rispetto al ritmo preimpostato. Se il valore è negativo, si sta correndo più rapidamente del ritmo preimpostato viceversa.

#### Inizio di una sessione di allenamento

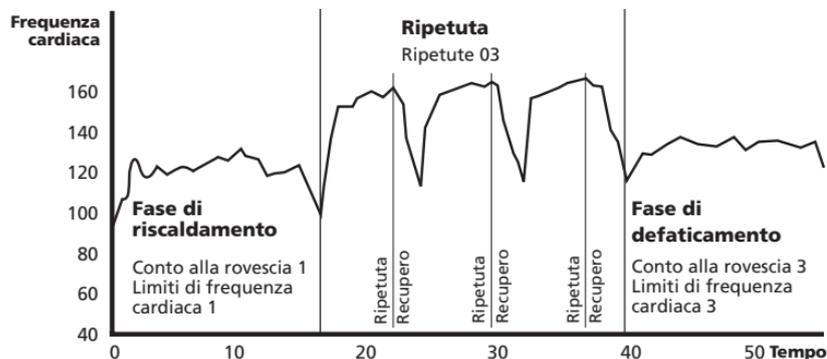
1. Posizionarsi nella visualizzazione dell'orologio. Premere OK per entrare nella modalità misurazione della frequenza cardiaca.
2. Se si desidera cambiare l'impostazione predefinita dell'allenamento, premere e mantenere premuto il pulsante Su fino a cancellare l'impostazione (E1-E5). Rilasciare. Ripetere fino a visualizzare l'impostazione di allenamento desiderata.
3. Per iniziare l'allenamento e la registrazione dell'allenamento impostato, premere OK.

## Allenamento con impostazione Interval Training (Int On, E1-E5)

In questo è possibile utilizzare anche le funzioni della sezione "Modalità registrazione".

Interval Trainer è stato concepito come guida automatica per la sessione d'allenamento. Per poter udire i suoni delle attività ad inizio e conclusione delle fasi, assicurarsi che l'audio sia acceso. Se il timer del conto alla rovescia è stato disattivato, è necessario fermare la fase manualmente premendo e rilasciando il pulsante OK. La partenza del cronometro  indica che la funzione Interval Trainer è inserita. A conclusione dell'allenamento con Interval Trainer, il ricevitore fa partire automaticamente BasicUse, memorizzato sullo stesso file.

Struttura di un allenamento con Interval Trainer:



### Fase di riscaldamento (WarmUp)

#### 1. Prima

Limiti di frequenza cardiaca/andatura 1 (se impostati).



#### 2. Successivamente

Conto alla rovescia 1.

Informazioni sulla frequenza cardiaca.

Il conto alla rovescia entra in funzione se il timer 1 è stato impostato. Se il timer è disattivato, premere OK e procedere dalla fase ripetute.



#### 3. Alla fine della fase di riscaldamento

Durata della fase di riscaldamento.

Frequenza cardiaca media della fase di riscaldamento.

### Fase delle ripetute (Interval)

Il ricevitore registra fino a 30 ripetute. Questa fase è suddivisa in ripetute e calcolo dei tempi di recupero (se impostato), che si alternano continuamente. Man mano che la fase ripetuta cambia, i limiti della frequenza cardiaca/andatura cambiano automaticamente. Ad esempio, quando la prima fase passa alla seconda fase, i limiti 1 preimpostati passano ai limiti 2 preimpostati. È anche possibile cambiare i limiti tenendo premuto il pulsante Su. Ripetere l'operazione fino a visualizzare i limiti desiderati.



### Sessione ripetuta

#### 1. Prima

Impostare i limiti di frequenza cardiaca/andatura 2 (se possibile).

#### 2. Successivamente

Una di queste modalità verrà visualizzata a seconda delle impostazioni: **A.** manuale, **B.** in base al tempo, **C.** in base alla frequenza cardiaca

o **D.** ripetute in base alla distanza.

#### A. Manuale



Numero ripetuta in corso.

Numero di ripetute impostate.

Selezionando l'impostazione manuale, la ripetuta si concluderà premendo e rilasciando il pulsante OK.

o

#### B. In base al tempo

Conto alla rovescia 2.

Con questa impostazione, la ripetuta si concluderà nel tempo preimpostato.

o

#### C. In base alla frequenza cardiaca

La differenza tra la frequenza cardiaca preimpostata e quella istantanea.

o

#### D. Ripetute basate sulla distanza.

Distanza durante il conto alla rovescia.

La ripetuta termina al raggiungimento della distanza programmata.



#### 3. Conclusione

Durata della ripetuta.

Frequenza cardiaca media durante la ripetuta.

A conclusione della ripetuta, il ricevitore da polso continuerà automaticamente con la funzione preimpostata di calcolo dei tempi di recupero o fase di defaticamento.

### Calcolo dei tempi di recupero

Una di queste modalità verrà visualizzata a seconda delle impostazioni:

**A.** Calcolo di recupero in base al tempo, **B.** calcolo di recupero in base alla frequenza cardiaca, o **C.** calcolo di recupero in base alla distanza.



**A.** Recupero in base al tempo.

Conto alla rovescia del tempo di recupero.

Frequenza cardiaca istantanea.

o

**B.** Recupero in base alla frequenza cardiaca.

Differenza tra la frequenza cardiaca di recupero preimpostata e la frequenza cardiaca istantanea.

Frequenza cardiaca istantanea.

o

**C.** Recupero in base alla distanza.

Conto alla rovescia della distanza di recupero.

Frequenza cardiaca istantanea.



L'emissione di due bip indicherà che il calcolo dei tempi di recupero è stato eseguito.



A conclusione del calcolo dei tempi di recupero.

A. è B.

O

C. Distanza recupero.

- Durata del recupero.
- Entra nella frequenza cardiaca.



**Fase di defaticamento (CoolDown)**

1. *Prima*

- Preimpostazione dei limiti di frequenza cardiaca/andatura (se possibile).

2. *Successivamente*



- Conto alla rovescia.
- Frequenza cardiaca.

Il conto alla rovescia parte se il timer è stato impostato.

Se il timer è disattivato, premere OK per concludere la fase.



3. *A conclusione del defaticamento*

- Durata della fase di defaticamento.
- Frequenza cardiaca media della fase di defaticamento.



A conclusione della fase di defaticamento, il ricevitore continua automaticamente a registrare l'allenamento con la modalità BasicUse.

È possibile continuare a utilizzare i limiti dell'allenamento precedente anche in questa modalità. Se si desidera effettuare un altro allenamento con ripetute, premere il pulsante OK per qualche secondo.

## Interruzione di un allenamento con ripetute

1. Premere il pulsante stop per interrompere l'allenamento.
2. Premere e mantenere premuto il pulsante stop per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

O

Premere il pulsante stop. BasicUse compare sul display. È possibile continuare a misurare la frequenza cardiaca/andatura (modalità di misurazione) o continuare l'allenamento con BasicUse e la registrazione delle informazioni relative all'allenamento. Premere OK. È possibile continuare ad utilizzare e a cambiare i limiti di frequenza cardiaca/andatura dell'allenamento precedente. Ripetere i punti 1 e 2 per tornare all'orologio.

## Allenamento con BasicSet (Int OFF, E1-E5)

In questa modalità è possibile utilizzare le funzioni della sezione "Modalità registrazione".

### Avvio dei timer

Se sono impostati, i timer partono automaticamente una volta avviato il cronometro. I timer si alternano nel seguente ordine: timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A conclusione del timer 1 si sente 1 bip, a conclusione del timer 2 si sentono 2 bip e a conclusione del timer 3, si sentono 3 bip. I timer si arrestano quando si arresta il cronometro.

### **Avvio del calcolo dei tempi di recupero**

Per avviare il calcolo dei tempi di recupero, premere e mantenere premuto il pulsante OK. Vedere "Allenamento con Interval Trainer"/ "Calcolo dei tempi di recupero" per l'informazione visualizzata durante il calcolo dei tempi di recupero. L'operazione si arresta alla fine del calcolo dei tempi di recupero.

È possibile riavviare il cronometro premendo il pulsante OK dopo il calcolo dei tempi di recupero per continuare la sessione di allenamento. Con la ripetizione del calcolo dei tempi di recupero, i calcoli effettuati in precedenza verranno cancellati.

## **Interruzione dell'allenamento**

1. Premere il pulsante stop per interrompere l'allenamento.
2. Premere e mantenere premuto il pulsante stop fino a visualizzare l'ora.  
Il ricevitore memorizza automaticamente un tempo di frazione quando si termina la registrazione dei dati.

## **Consigli durante l'allenamento**

### **Cambio del tipo di allenamento (E0 o E1 - E5)**

Nella modalità misurazione della frequenza cardiaca, premere e tenere premuto il pulsante Su. Rilasciare. Ripetere fino a visualizzare l'impostazione di allenamento desiderata o BasicUse.

### **Cambio delle impostazioni velocità (-, ru, b1 o b2).**

Nella modalità misurazione, tenere premuto il pulsante Giù. Rilasciare. Ripetere fino a che non vengono visualizzati Run speed, Bike 1 o Bike 2 oppure Speed Off. Adesso ci si può allenare con l'impostazione desiderata. Si può passare da running a cycling e vice versa, nella modalità BasicUse (E0), se l'esercizio è in pausa. Se si modificano le impostazioni velocità, viene creato un nuovo file.

### **Azzeramento della distanza percorsa**

Nella modalità misurazione o modalità registrazione, scorrere Su fino alla visualizzazione del percorso. Premere e tenere premuto il pulsante signal/light e la visualizzazione del percorso si azzererà. Rilasciare.

### **Per tornare all'altitudine impostata manualmente**

Posizionarsi nella modalità Measure. Scorrere verso il basso fino a visualizzare Altitude nella riga centrale. Premere e mantenere premuto il pulsante signal/light fino a visualizzare l'altitudine impostata precedentemente a mano.

Se il valore di riferimento dell'altitudine impostata manualmente presenta uno scostamento superiore a  $\pm 610$  m/  $\pm 2000$  piedi dall'altitudine calcolata di ricevitore, la scritta Failed e l'altitudine visualizzata compaiono a video. Impostare l'altitudine di riferimento dalla modalità Options. Durante la regolazione dell'altitudine di riferimento, il ricevitore suggerisce una misura di altitudine invece dell'altitudine impostata precedentemente.

### Riavvio della ripetuta o del calcolo dei tempi di recupero

Interrompere la ripetuta o il calcolo dei tempi di recupero.

Resettare premendo e mantenendo premuto il pulsante Giù. Per riavviare lo stesso calcolo, premere OK. Per il reset dell'allenamento con ripetute, vedere la sezione "Azzeramento del cronometro".

### Interruzione di una ripetuta o del calcolo dei tempi di recupero

Premere e mantenere premuto il pulsante OK durante la sessione di allenamento con ripetute per interrompere il calcolo. La seguente sezione si avvia automaticamente. Es. interrompendo una ripetuta il calcolo dei tempi di recupero si avvia automaticamente.

### Interruzione di una fase dell'allenamento con ripetute

Premere il pulsante stop per interrompere la fase. Premere e mantenere premuto il pulsante OK. La fase seguente si avvia automaticamente.

### Funzione Heart touch

La funzione Heart touch si attiva avvicinando il ricevitore da polso al logo Polar presente sul trasmettitore.

Per la funzione Heart touch esistono tre alternative, che è possibile selezionare con il software Polar Precision Performance:

- Controllo dei limiti
- Cambio delle opzioni del display
- Memorizzazione del tempo di frazione

Durante la funzione Heart touch l'illuminazione si accende per qualche secondo se è già stata utilizzata durante l'allenamento.

## D. COME RECUPERARE I DATI DELL'ALLENAMENTO



Il ricevitore da polso Polar inizia a memorizzare in un file le informazioni relative all'allenamento all'avvio del cronometro. È possibile richiamare queste informazioni nella modalità File, dove sono disponibili fino a 99 file di allenamento ed un file registrazioni, che segue la traccia dei valori complessivi e massimi.



F1 è il primo file, segue F2 e così via, fino alla registrazione di un numero massimo di 99 file. Il file con il numero più elevato è quello più recente.



Il software Polar Precision Performance consente di analizzare in modo semplice i dati relativi all'allenamento, di tenere il diario di allenamento e di pianificare gli allenamenti futuri. Vedere le istruzioni nel CD-ROM set.

! Se una funzione non è stata attivata nella modalità delle impostazioni, quell'informazione non verrà visualizzata nel file registrato.

### File di allenamento

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante Su o Giù finché non viene visualizzato FILE.
2. Premere OK per entrare nella modalità file. Vengono visualizzati i principali dati del file completo.

Sul display si alternano: data di allenamento e ora di inizio.

Nome della sessione

Numero del file

Impostazione di

allenamento utilizzata (E1-E5)

o BasicUse (E0)



3. Per recuperare un file riassuntivo, premere il pulsante Su o Giù finché non viene visualizzato il file desiderato.
  4. Premere OK per avviare il recupero del file. Viene visualizzato Exe. Time.
- Usare i pulsanti Su e Giù per spostarsi avanti o indietro tra le funzioni dei file.
  - Premere OK per aprire un file o per accedere ad un livello più elevato delle funzioni del file.
  - Premere il pulsante stop per tornare al livello del file precedente.
  - Per tornare alla visualizzazione dell'orologio dalla funzione di visualizzazione dei file, premere e tenere premuto il pulsante stop.



Alcuni dati si alternano automaticamente sul display. Si può velocizzare questa alternanza premendo il pulsante OK. Per esempio, vengono visualizzati i dati sulla target zone o sulla frequenza cardiaca.

### File (F1-F99)

Exe. Time  
Recovery  
Distance  
Pace  
Speed  
Cadence  
Altitude  
°C/°F  
Ascent  
Power  
PI %  
LRB  
Limits  
InZone 1  
InZone 2  
InZone 3  
InZone 5  
KCal  
Tot. KCal  
Tot. Time  
Run/Rid. Time  
Odometer  
EXE SET  
LAPS  
SAMPLES



### Exercise time (Exe. Time)

Exercise time è il tempo di allenamento registrato con il cronometro attivato. Sul display si alternano i valori della frequenza cardiaca media e massima registrati durante l'allenamento. Per continuare a visualizzare il file completo, premere i pulsanti Su o Giù.



### Dati sul Recupero durante BasicSet (Reco)

- Tempo di recupero.
- Durata del recupero.
- Diminuzione della frequenza cardiaca.

O



- Frequenza cardiaca di defaticamento.
- Tempo occorso per raggiungere il valore prefissato della frequenza cardiaca.
- Diminuzione della frequenza cardiaca.

### Distanza allenamento (Exe. Dist)

E' possibile vedere la distanza d'allenamento.



### Informazioni sull'andatura (Pc. Avg/ Max)

Si alternano l'andatura media e massima dell'allenamento.

### Informazione sulla velocità (Spd. Avg/ Max)

Si alternano la velocità media e massima dell'allenamento.



### Informazioni sulla cadenza\* (Cad. Avg/ Max)

Si alternano la cadenza media e massima dell'allenamento.

### Altitudine (Alt. Avg/ Max/ Min)

Alternarsi dell'altitudine media, massima e minima dell'allenamento.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

### **Temperatura** (°C o °F Avg/ Max/ Min)

Alternarsi della temperatura media, massima e minima dell'allenamento.

### **Metri/piedi percorsi in salita** (Ascent)

È possibile visualizzare i metri/piedi percorsi in salita durante l'allenamento.



### **Potenza\*** (Pwr Avg/ Max)

Alternarsi della potenza di uscita media e massima dell'allenamento.

### **Indice pedalata\*** (PI Avg/ Max)

Alternarsi dell'indice di pedalata media e massima dell'allenamento.

### **Bilanciamento pedalata destra/sinistra \*** (LRB Avg)

È possibile visualizzare il bilanciamento medio tra la pedalata destra e sinistra.

### **Limiti 1, 2, 3 e 5** (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3/ Limits 5)

Sul display si alternano i limiti prefissati della frequenza cardiaca/andatura. I limiti 1 vengono usati per la zona 1, i limiti 2 per la zona 2, i limiti 3 per la zona 3 e i limiti 5 per i dati di riepilogo.

! Se una funzione non è stata attivata nella modalità delle impostazioni, quell'informazione non verrà visualizzata nel file registrato.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

### **Tempo di allenamento entro, al di sopra o al di sotto delle zone**

Indica il tempo di allenamento trascorso entro (InZone), al di sopra (Above) e al di sotto (Below) di ciascun limite. Il tempo entro, al di sopra e al di sotto dei limiti 1, 2 e 3 viene registrato solo quando quei limiti specifici vengono attivati. Il tempo entro, al di sopra e al di sotto dei limiti di riepilogo viene registrato durante l'intero allenamento, a prescindere dai limiti utilizzati.

### **Consumo calorico** (KCal)

Permette di sapere quante chilocalorie sono state consumate durante l'allenamento.

### **Calcolo complessivo delle calorie** (Tot. KCal)

Fornisce il totale delle calorie consumate durante diverse sessioni di allenamento a partire dall'azzeramento precedente. Questa funzione permette di usare il consumo calorico come misura dell'efficacia di un allenamento, per esempio nell'arco di una settimana.

### **Calcolo complessivo della durata dell'allenamento** (Tot. Time)

Calcola la durata cumulativa dell'allenamento effettuato in diverse sessioni a partire dall'azzeramento precedente. Permette di usare la durata di ciascun allenamento come misura del tempo totale di allenamento, per esempio nell'arco di una settimana.



Fino al raggiungimento di 99 ore e 59 minuti, la durata viene visualizzata in ore e minuti, poi in ore (fino a 9999 ore).

### **Tempo cumulativo corsa/pedalata** (Run./Rid. Time)

Viene calcolato il tempo totale, cumulativo, relativo alla corsa o alla pedalata, di diverse sessioni a partire dall'azzeramento precedente.

## Contachilometri (Tot. Dist./Odometer)

Misura la distanza totale cumulativa di diverse sessioni a partire dall'azzeramento precedente.

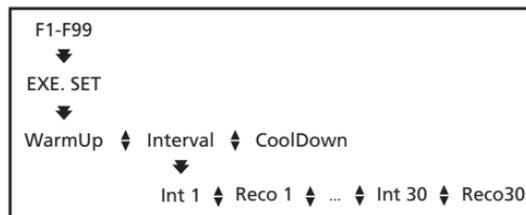
In un file relativo alla corsa, il valore è indicato come Total Distance, in un file relativo alla sessione in bici, è indicato come Odometer.

## Dati sulle fasi

### dell'allenamento (EXE. SET)

Posizionarsi nella visualizzazione EXE. SET.

1. Premere OK per avviare il recupero dei dati sulle fasi dell'allenamento.
2. Premere il pulsante Su o Giù per visualizzare i dati sulle diverse fasi dell'allenamento: fase di riscaldamento, fasi ripetute e fase di recupero.



### Fase di riscaldamento (WarmUp)

- Durata del riscaldamento.
- Frequenza cardiaca alla fine del riscaldamento,
- frequenza cardiaca media e
- massima durante la fase di riscaldamento.



### Fasi delle ripetute (Interval)

- Durata delle fasi delle ripetute.
- Frequenza cardiaca media delle fasi delle ripetute e delle fasi di recupero.



### Fase di defaticamento (CoolDown)

- Durata del defaticamento.
- La frequenza cardiaca alla fine del defaticamento,
- frequenza cardiaca media e
- massima della fase di defaticamento.

3. Premere il pulsante stop per tornare al livello del file precedente e saltare i punti 4 - 6 o continuare a recuperare informazioni più dettagliate sulla fase delle ripetute.
4. Partire dal display Interval. Premere OK per visualizzare i dettagli di ciascuna fase di ripetuta e di recupero.
5. Premere Su o Giù per scorrere le diverse fasi di ripetute (Int) e di recupero (Reco).

## Dati fasi ripetute

Numero delle fasi delle ripetute.

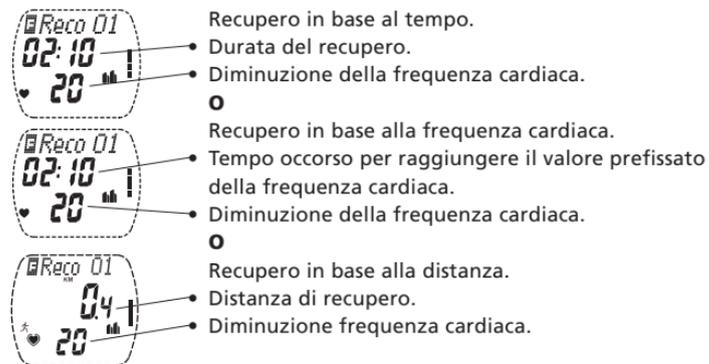
Tempo istantaneo della fase della ripetuta.



- Durata delle fasi delle ripetute.
- Velocità alla fine di una ripetuta (se era attiva la velocità).
- Frequenza cardiaca alla fine della fase della ripetuta,
- frequenza cardiaca media e
- massima della fase della ripetuta selezionata.



## Informazioni sulla fase di recupero

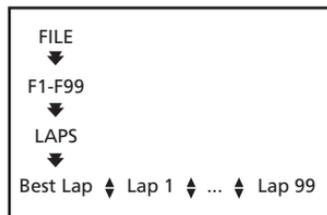


6. Per continuare a recuperare altre informazioni per es, sulle frazioni premendo due volte il pulsante stop. Scorrere Su o Giù per visualizzare le frazioni.

## Dati sulle frazioni (LAPS)

Partire dal display LAPS ed il numero di frazioni registrate.

1. Premere OK per avviare il recupero dei dati sulle frazioni.
2. Premere Su o Giù per visualizzare i seguenti dati:



## Frazione migliore (BestLap)

- Frazione più breve.
- Numero della frazione migliore.

I dati relativi alla frazione migliore vengono visualizzati solo quando sono state memorizzate almeno 3 frazioni. La frazione migliore non può mai essere l'ultima.

## Frazioni



- Tempo intermedio.
- Tempo di frazione.
- Numero di frazione.
- Frequenza cardiaca alla fine della frazione,
- frequenza cardiaca media
- e massima della frazione.

Nella riga superiore, il tempo istantaneo si alterna ai testi di aiuto se la funzione Help è abilitata. È possibile controllare le seguenti informazioni dettagliate, relative alle frazioni, nella riga centrale premendo il pulsante OK ripetutamente:

- tempo di frazione (Lap Time),
- velocità a frazione conclusa (Speed),
- cadenza\* a frazione conclusa (Cadence),
- altitudine a frazione conclusa (Altitude),
- metri percorsi in salita a frazione conclusa (Ascent),
- potenza\* a frazione conclusa (Power),

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

- bilanciamento pedalata destra/sinistra a frazione conclusa\* (LRB),
- indice di pedalata\* (PI %),
- distanza percorsa a frazione conclusa (Distance),
- temperatura a frazione conclusa (°C/ °F).

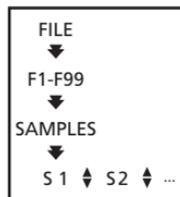
Per uscire dal display LAPS, premere il pulsante stop.

Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e tenere premuto stop.

### Campioni di frequenza cardiaca registrati (SAMPLES)

Controllare le informazioni dettagliate relative all'allenamento nel file Campioni.

Posizionarsi nel display che visualizza SAMPLES ed il numero di campioni registrati.



1. Premere OK per richiamare i campioni.  
Il display mostra il numero di campione, la frequenza cardiaca ed il momento in cui il campione è stato registrato. Nella riga superiore il numero di campione si alterna ai testi di aiuto.
2. Premendo ripetutamente OK, il display visualizzerà le seguenti informazioni relative al campione: cronometro (Stopwatch), velocità (Speed), cadenza\* (Cadence), altitudine (Altitude), potenza\* (Power), bilanciamento pedalata destra/sinistra\* (LRB), indice di pedalata\* (PI %).
3. Scorrere da un campione all'altro.
4. Premere e mantenere premuto il pulsante stop per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

### Rimozione di un file

1. Nella visualizzazione dell'orologio scorrere fino a visualizzare FILE.
2. Premere OK per entrare nella modalità File.
3. Scorrere fino a visualizzare il file di allenamento desiderato. Premere e tenere premuto il pulsante signal/light. DELETE FILE e il numero di file compiono sul display.
4. Premere OK. Il ricevitore chiede conferma per la rimozione del file (Are you sure).
5. Premere OK per rimuovere il file selezionato.
6. Premere stop per uscire dal file. Compare la scritta Wait. Il ricevitore riorganizza i file. Tale operazione richiede pochi secondi.
7. Premere di nuovo stop per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

### Rimozione di tutti i file

1. Nella visualizzazione dell'orologio scorrere fino a visualizzare FILE.
2. Premere e tenere premuto il pulsante signal/light. DELETE FILES compare sul display.
3. Premere OK. Il ricevitore chiede conferma per la rimozione di tutti i file (Are you sure).
4. Premere OK per rimuovere tutti i file di allenamento.
5. Premere stop per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

## File registrazioni (Records)

L'aggiornamento di questo file avviene ogni volta con la registrazione dell'allenamento su file.

1. Nella visualizzazione dell'orologio scorrere fino a visualizzare FILE.
2. Premere OK per entrare nella modalità File.
3. Scorrere fino a visualizzare Records.
4. Premere OK per entrare nel file registrazioni. Compare sul display Tot. KCal. Si avrà un conteggio delle calorie complessive spese durante le varie sessioni di allenamento.
5. Scorrere su o giù per visualizzare i seguenti valori
  - Tempo di allenamento totale (Tot. Time)
  - Tempo totale trascorso correndo/pedalando (Run./Rid. Time)
  - Distanza totale percorsa correndo/pedalando (Tot. Dist./Odometer)
  - Velocità massima (Max Spd.)
  - Cadenza\* massima (Max Cad.)
  - Altitudine massima (Max Alt.)
  - Potenza\* massima (Max Pwr.)



È possibile ora tornare alla visualizzazione dell'orologio premendo e tenendo premuto il pulsante stop o procedere all'azzeramento dei conteggi complessivi o tornare al valore massimo precedente.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

## Azzeramento dei conteggi cumulativi

Una volta azzerato, un conteggio cumulativo non può essere più recuperato.

Iniziare con il display che indica Tot. KCal, Tot. Time, Run./Rid. Time o Tot. Dist./Odometer nel file Records.

1. Premere OK per avviare la cancellazione del conteggio totale prescelto. Viene visualizzato Reset e il valore inizia a lampeggiare.
2. Premere e tenere premuto il pulsante Giù. Reset inizia a lampeggiare. È ancora possibile cancellare l'operazione di azzeramento rilasciando il pulsante Giù prima che il valore venga cancellato. Se invece si desidera proseguire nell'operazione di azzeramento, continuare a tenere premuto il pulsante finché il valore non viene azzerato. Rilasciare il pulsante.
3. Per uscire dal display Reset, premere il pulsante stop. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e tenere premuto il pulsante stop.

### Per tornare al valore massimo precedente

Posizionarsi nel display che visualizza Max Spd, Max Cad\*, Max Alt or Max Pwr\* nel file Records.

1. Premere e mantenere premuto il pulsante signal/light per tornare al valore precedente. Return Old compare sul video ed il valore inizia a lampeggiare.
2. È ancora possibile annullare l'operazione di resettaggio premendo il pulsante stop. Se si è sicuri di voler tornare al valore precedente, premere OK.
3. Premere il pulsante stop per uscire dalla visualizzazione.  
O, se si desidera azzerare il valore massimo, premere e mantenere premuto il pulsante signal/light. Reset VALUE inizia a lampeggiare. Una volta cancellato, non è più possibile richiamare il valore.
4. È ancora possibile annullare l'operazione di resettaggio premendo il pulsante stop. Se si è sicuri di voler tornare al valore precedente, premere OK.
5. Premere e mantenere premuto il pulsante stop per tornare alla visualizzazione dell'orologio.

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

## E. TESTS

! Se, prima di accedere alla modalità Tests, non sono state effettuate le impostazioni dei dati utente, si torna automaticamente alla modalità User Settings.



### Polar Fitness Test

**Il Polar Fitness Test rappresenta un modo facile, veloce e sicuro per valutare il vostro livello di forma fisica ed ottenere una stima della frequenza cardiaca massima.**

**Il Polar Fitness Test può essere eseguito da adulti sani.**



### OwnIndex

OwnIndex è un valore comparabile al massimo consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), un indice molto usato per valutare la forma fisica. Per prestazione cardiovascolare aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta e utilizza l'ossigeno all'interno del corpo. Il  $VO_{2max}$  è un buon indicatore della capacità di prestazione negli sport di resistenza.

Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la forma fisica. Tanto migliore è la condizione cardiovascolare individuale, tanto minori saranno i miglioramenti dell'OwnIndex.

Per aumentare il livello delle prestazioni cardiovascolari e, quindi, della forma fisica occorrono, in media, almeno 6 settimane, un lasso di tempo che consente di osservare una variazione significativa dell'OwnIndex.

Tuttavia, un individuo meno in forma può osservare progressi ancora più rapidi mentre, per chi possiede già una buona forma fisica si impiega più tempo. Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni cardiovascolari sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari per esempio, il ciclismo, il jogging, la corsa, il nuoto, il canottaggio, il pattinaggio, lo sci di fondo e il camminare.

Per verificare i progressi, si può iniziare a misurare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane per definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test più o meno una volta al mese. L'OwnIndex si basa su diversi fattori: frequenza cardiaca a riposo, variabilità della frequenza cardiaca a riposo, età, sesso, altezza, peso e autovalutazione del livello di allenamento.

### **Stima della frequenza cardiaca massima ( $HR_{max-p}$ )**

La definizione di  $HR_{max-p}$  viene condotta contemporaneamente al Polar Fitness Test.

Per ottenere un valore il più possibile preciso di  $HR_{max-p}$ , inserire nel ricevitore un valore di  $VO_{2max}$  misurato in ambiente clinico.  $HR_{max-p}$  indica la frequenza cardiaca massima di un individuo con più precisione della formula basata sull'età (220- età in anni). Il metodo basato sull'età fornisce infatti una stima solo approssimativa e quindi non è molto preciso, soprattutto negli individui con una buona forma fisica da molti anni o negli anziani. Il modo più preciso per determinare la frequenza cardiaca massima di un individuo è farla misurare da un cardiologo o un fisiologo attraverso una prova sotto sforzo massimale su tapis roulant o cicloergometro. La frequenza cardiaca massima varia in una certa misura in rapporto alla forma fisica dell'individuo.

Un esercizio fisico regolare tende ad alzare l' $FC_{max}$  mentre una riduzione dell'allenamento la riduce. Inoltre, si possono osservare variazioni legate al tipo di sport praticato. Per esempio,  $FC_{max}$  corsa >  $FC_{max}$  ciclismo >  $FC_{max}$  nuoto.

$HR_{max-p}$  permette di definire l'intensità dell'allenamento come percentuale della frequenza cardiaca massima e di seguire le variazioni della frequenza cardiaca massima legate all'allenamento senza doversi sottoporre a una prova sotto sforzo massimale completa.  $HR_{max-p}$  è basata su diversi fattori: frequenza cardiaca a riposo, variabilità cardiaca a riposo, età, sesso, altezza, peso e massimo consumo di ossigeno o  $VO_{2max}$  (misurato o stimato).

## Impostazioni del Fitness test

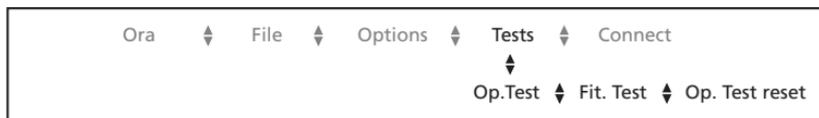
Per eseguire il Polar Fitness Test, occorre effettuare le seguenti regolazioni nella modalità Options:

- Inserire i dati personali e il livello di attività fisica.
- Regolare Polar Fitness Test su on.
- Regolare HR<sub>max</sub>-p su on, se si desidera ottenere una stima della frequenza cardiaca massima.

## Esecuzione del test

Per ottenere risultati attendibili, devono essere presenti i seguenti requisiti di base:

- Essere calmi e rilassati.
- Il test può essere condotto dovunque - casa, ufficio, palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Se il test viene ripetuto, deve essere condotto sempre allo stesso posto, ora del giorno e ambiente.
- Non consumare un pasto abbondante né fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.



1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere i pulsanti Su o Giù finché non viene visualizzato TESTS. Se non si trova la modalità Tests, verificare di aver attivato la relativa funzione nella modalità Options.
2. Premere OK per entrare nella modalità Fitness Test. Vengono visualizzati l'ultimo OwnIndex e la data del test.
3. Premere i pulsanti Su o Giù per visualizzare l'ultimo valore di HR<sub>max</sub>-p e la data dell'ultimo test.
4. **Rimanere sdraiati e rilassati** per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

## Avvio del test

L'esecuzione del test richiede 3-5 minuti.

5. Premere OK per avviare il test. Il ricevitore da polso inizia a cercare la frequenza cardiaca. Vengono visualizzati TEST On e il valore della frequenza cardiaca. Il test inizia.
6. Rilassarsi. Tenere le braccia distese lungo i fianchi e non muoversi. Non parlare.
7. Vengono visualizzati OwnIndex e la data del test.
8. Se HR<sub>max</sub>-p è su On, premere il pulsante Su o Giù per visualizzare il valore di HR<sub>max</sub>-p e la data del test.

## Attivazione o disattivazione del segnale acustico del Fitness test

Il segnale acustico segnala la conclusione del test. Quando il segnale acustico è attivato, sul display compare «)).

- Per attivare o disattivare il segnale acustico prima o durante il test, premere e tenere premuto il pulsante signal/light.

### Interruzione del test

- Il test può essere interrotto in qualsiasi momento premendo il pulsante stop.  
Per alcuni secondi viene visualizzata la scritta Failed TEST.  
Gli ultimi valori di OwnIndex e HR<sub>max</sub>-p non vengono aggiornati.

Se il ricevitore da polso non riesce a rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test fallisce. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e l'elastico sia sistemato abbastanza comodo.

### Aggiornamento di OwnIndex e HR<sub>max</sub>-p

È possibile aggiornare i valori di OwnIndex e HR<sub>max</sub>-p nella modalità Options/ dati User. Se questi valori vengono aggiornati regolarmente, la lettura percentuale della frequenza cardiaca massima e il calcolo del consumo calorico forniscono dati più precisi.

1. Nella visualizzazione dell'orologio, premere il pulsante Su o Giù finché non viene visualizzato FIT. TEST.
2. Premere OK per inserire la modalità Fitness Test.
3. Premere Su o Giù finché non viene visualizzato Update USER SET, che compare se non sono stati aggiornati i risultati dell'ultimo test.
4. Premere OK per aggiornare i valori di OwnIndex e HR<sub>max</sub>-p.
5. Per tornare alla visualizzazione dell'orologio, premere e tenere premuto il pulsante stop.

! Il valore della frequenza cardiaca massima viene aggiornato se HR<sub>max</sub>-p è su on.

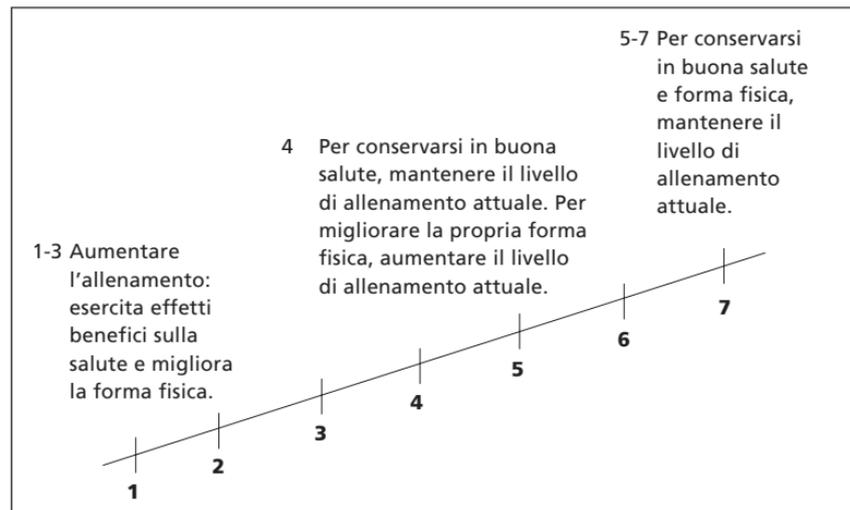
### Livelli di forma fisica

Il valore di OwnIndex ottenuto attraverso il Polar Fitness Test, è significativo soprattutto se si confrontano i singoli valori e le loro variazioni. Inoltre OwnIndex può essere interpretato anche a seconda del sesso e dell'età del soggetto. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella per verificare il proprio livello attuale di forma fisica rispetto a persone della stessa età e dello stesso sesso.

	Età (anni)	1 (molto scad.)	2 (scadente)	3 (sufficiente)	4 (medio)	5 (buono)	6 (ottimo)	7 (eccellente)
UOMINI	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	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione di VO<sub>2max</sub> è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed i 7 paesi europei. Riferimento: 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.

Raccomandazioni per i diversi livelli di forma fisica:



I migliori atleti negli sport di resistenza solitamente registrano valori OwnIndex superiori a 70 (uomini) e 60 (donne). Gli atleti olimpionici possono raggiungere valori fino a 95. L'OwnIndex è maggiore negli sport che interessano grandi fasce muscolari, come lo sci di fondo e il ciclismo.

## Ottimizzare l'allenamento

Un allenamento di successo, richiede una condizione di sovraccarico temporanea: maggiore durata degli esercizi, maggiore intensità o aumento del volume complessivo dell'allenamento. Per evitare un sovrallenamento grave, il sovraccarico deve sempre essere seguito da un periodo di recupero adeguato. Se il periodo di recupero è inadeguato, un aumento del volume dell'allenamento può avere come conseguenza una riduzione delle prestazioni invece di un miglioramento. Polar OwnOptimizer è uno strumento semplice e affidabile tramite il quale è possibile stabilire se il programma di allenamento seguito consente di sviluppare le prestazioni in modo ottimale.

### OwnOptimizer

Polar OwnOptimizer è una versione modificata di un test di sovrallenamento ortostatico tradizionale. È uno strumento ideale per tutti coloro che si allenano regolarmente, almeno tre volte alla settimana, per migliorare la propria forma fisica o per raggiungere obiettivi agonistici. Questa funzione si basa sulle misurazioni della frequenza cardiaca e della relativa variabilità, effettuate durante un test ortostatico (alzandosi in piedi dopo un periodo di riposo in posizione rilassata). OwnOptimizer consente di ottimizzare il carico di lavoro durante il programma di allenamento, in modo da garantire un miglioramento delle prestazioni e da evitare che l'allenamento a lungo termine risulti eccessivo o insufficiente.

Polar OwnOptimizer si basa su misurazioni regolari, nel lungo periodo, di cinque parametri della frequenza cardiaca. Due di questi vengono calcolati a riposo, uno mentre ci si alza e due in posizione eretta. Ogni volta che si esegue il test, il computer salva i valori della frequenza cardiaca e li confronta con i valori precedentemente registrati.

### Test di base

Quando si inizia ad utilizzare OwnOptimizer per la prima volta, occorre eseguire sei test di base in un periodo di due settimane, in modo da definire il proprio valore di base personale. Le misurazioni di base devono essere effettuate durante due settimane di allenamento standard, non durante settimane di allenamento intenso. Le misurazioni di base devono includere test eseguiti dopo l'allenamento e dopo i giorni di recupero.

### Monitoraggio dei valori di OwnOptimizer

Dopo le registrazioni di base occorre continuare ad eseguire il test 2-3 volte la settimana. Eseguire il test ogni settimana, la mattina successiva ad un giorno di recupero e la mattina successiva ad un giorno di allenamento intenso (o a una serie di giorni di allenamento intenso). È inoltre possibile eseguire un terzo test opzionale dopo una giornata di allenamento normale.

Le informazioni di OwnOptimizer potrebbero non essere affidabili durante i periodi di riduzione dell'allenamento (detraining) o di allenamento molto irregolare. Se si sospende l'allenamento per 14 giorni o più, è necessario eseguire nuovamente i test di base.

### Esecuzione del test

Il test deve essere eseguito sempre in condizioni standard o simili, in modo da ottenere risultati il più possibile affidabili. Si consiglia di eseguire il test la mattina dopo colazione.

Per ottenere risultati attendibili, devono essere presenti i seguenti requisiti di base:

- Essere calmi e rilassati.
- Non bere né fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Il test può essere condotto dovunque - a casa, in ufficio, in palestra - purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (come televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Bisogna essere sdraiati o seduti in una posizione rilassata. Il test deve sempre essere eseguito nella stessa posizione.

Indossare il trasmettitore e l'unità da polso come riportato nella sezione "Avvio rapido".



1. Nella visualizzazione dell'orologio, scorrere verso l'alto o verso il basso fino a visualizzare TESTS. Se non si riesce a trovare la modalità Tests, verificare che la funzione sia stata attivata nella modalità Options.
2. Premere OK per entrare nella modalità Tests.
3. Sul display compare OP.Test. Premere OK.
4. Vengono visualizzate le informazioni dell'ultimo test OwnOptimizer (la data e i valori del test corrispondenti).
5. Sedersi o sdraiarsi, rilassarsi e premere il pulsante OK per avviare il test. L'unità da polso indicherà la necessità di sdraiarsi. Evitare di muoversi durante la prima parte del test (3 minuti).



6. Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette un segnale e visualizza il testo Stand up. Alzarsi e mantenere la posizione eretta per 3 minuti.
7. Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette un segnale. Il test è terminato.
8. L'unità da polso visualizza i risultati sia come numeri che come testo.

Se il test non è stato completato correttamente, l'unità da polso emette un segnale e visualizza il testo "Failed test". È possibile eseguire nuovamente il test, seguendo le istruzioni dall'inizio.

### **Come interpretare i risultati**

L'unità da polso calcola cinque parametri basati sulla frequenza cardiaca e sulla sua variabilità. I valori di OwnOptimizer vengono calcolati confrontando i risultati più recenti con quelli precedenti. L'unità da polso visualizza una descrizione dello stato dell'allenamento (i diversi stati sono illustrati in dettaglio più avanti). L'unità da polso visualizza inoltre la frequenza cardiaca media (bpm) in posizione sdraiata (Rest HR), la frequenza cardiaca massima mentre ci si alza (Peak HR) e la frequenza cardiaca media in posizione eretta (Stand HR).

I risultati del test OwnOptimizer possono essere i seguenti:

#### **Recovered / Recovered, Recupero effettuato (1)**

Le frequenze cardiache rilevate durante il test sono inferiori alla media. Vi è stato un ottimo recupero. È possibile proseguire l'allenamento, anche con sessioni di allenamento intense.

#### **Normal / Normal Training State, Stato di allenamento normale (2)**

Le frequenze cardiache rilevate durante il test sono normali. È possibile proseguire l'allenamento, includendo sessioni di allenamento leggere e intense e giorni di recupero.

#### **TrEffect / Training Effect, Effetto allenamento (3)**

Le frequenze cardiache rilevate durante il test sono superiori alla media. È possibile che il test sia stato eseguito dopo giornate di allenamento intenso. Vi sono due possibilità: 1) restare a riposo o seguire un allenamento leggero per uno o due giorni, o 2) proseguire l'allenamento intenso per uno o due giorni e quindi osservare un periodo di riposo adeguato.

Questo risultato può anche essere causato da stress di altro tipo o dalle fasi iniziali di una condizione febbrile o influenzale.

#### **Steady / Steady Training State, Stato allenamento costante (4)**

Le frequenze cardiache sono rimaste ad un livello normale per un periodo di tempo prolungato. Un allenamento efficace include sia allenamenti intensi sia un buon recupero, in un'alternanza che dovrebbe comportare variazioni nella frequenza cardiaca rilevata dai test. Il test OwnOptimizer indica che non ci si è allenati in modo intenso o non si è osservato un riposo adeguato per diverso tempo. Eseguire nuovamente il test dopo un giorno di riposo o di allenamento leggero. Se il recupero è efficace, il test darà come risultato Recovered.

#### **Stagnant / Stagnant Training State, Stato allenamento stagnante (5)**

Le frequenze cardiache rilevate durante il test sono rimaste a un livello normale per un lungo periodo di tempo. Il test indica che l'intensità dell'allenamento non è stata sufficiente per raggiungere uno sviluppo ottimale. Per migliorare le proprie condizioni in modo più efficiente, è necessario includere nell'allenamento sessioni più intense o più lunghe.

#### **Hard Tr / Hard Training Effect, Effetto allenamento intenso (6)**

Durante il test sono state rilevate diverse volte frequenze cardiache superiori alla media. È possibile che ci si sia allenati in modo intenso di proposito. Il test indica un carico eccessivo ed è quindi necessario un buon recupero. Per verificare il recupero, eseguire nuovamente il test dopo uno o due giorni di riposo o di allenamento leggero.

### **OverReach / Overreaching, Sforzo eccessivo (7)**

Il test OwnOptimizer indica che ci si è allenati in modo molto intenso per diversi giorni o settimane. Le frequenze cardiache rilevate durante il test sono rimaste elevate in modo continuativo. Questo indica una forte necessità di un periodo di recupero completo. Più lungo è stato l'allenamento intenso, più lungo dovrà essere il periodo di recupero. Eseguire nuovamente il test dopo un minimo di due giorni di riposo.

### **OverTrS / Sympathetic Overtraining, Sovrallenamento simpatico (8)**

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

### **OverTrP / Parasympathetic Overtraining, Sovrallenamento parasimpatico (9)**

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

In genere, il sovrallenamento parasimpatico si manifesta solo se si esegue un volume elevato di allenamento per lunghi periodi di tempo.

Per recuperare dopo una condizione di sovrallenamento parasimpatico, è necessario recuperare completamente l'equilibrio corporeo. Il recupero può richiedere diverse settimane. Sospendere l'allenamento e riposare per la maggior parte del periodo di recupero. Per alcuni giorni è possibile svolgere brevi sessioni di allenamento aerobico leggero, includendo solo occasionalmente brevi sessioni ad intensità elevata. È inoltre possibile valutare l'opportunità di svolgere uno sport diverso da quello abituale (purché sia uno sport già praticato e che non presenta problemi). Verificare il recupero eseguendo il test OwnOptimizer 2 - 3 volte la settimana. Se si ritiene di aver recuperato l'equilibrio corporeo e se il test ha un risultato di Normal Training State o Recovered, preferibilmente più volte, è possibile proseguire l'allenamento. Quando è possibile iniziare nuovamente l'allenamento, occorre svolgere un nuovo periodo di valutazione, eseguendo nuove misurazioni di base.

### **Nota**

Prima di modificare radicalmente il programma di allenamento, valutare i risultati del test OwnOptimizer, le sensazioni soggettive e i sintomi. Se non si è certi delle condizioni standard, ripetere il test OwnOptimizer. Un singolo risultato del test potrebbe essere influenzato da diversi fattori esterni, quali stress fisico, una malattia latente, cambiamenti ambientali (temperatura, altezza) e altri ancora.

I calcoli di base devono essere aggiornati almeno una volta l'anno, all'inizio di ogni nuova stagione di allenamento.

### **Analisi dei risultati con il software per computer**

Se si scaricano i risultati del test dall'unità da polso al computer, è possibile analizzare i risultati utilizzando il software Polar Precision Performance. Questo software include diversi strumenti per l'analisi dei risultati e consente di ricevere informazioni più dettagliate sull'andamento del programma di allenamento. Permette inoltre di confrontare graficamente i valori attuali con quelli precedenti.

Il running/cycling computer Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia per una durata massima dello strumento.

### Cura del running/cycling computer Polar

- Lavare regolarmente il trasmettitore con acqua e sapone delicato. Prima di riporlo asciugarlo accuratamente.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riporlo dopo l'utilizzo. La presenza di sudore o di umidità potrebbe infatti mantenerlo in funzione, con un conseguente consumo delle batterie.
- Riporre sempre il running/cycling computer in un luogo fresco e asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucro di plastica o una borsa sportiva.
- Non tirare né piegare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Staccare il connettore dall'elastico quando non si utilizza il trasmettitore.
- Non esporre il running/cycling computer a temperature molto basse (-10°C) o molto alte (50°C).
- Non esporre il running/cycling computer Polar ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.
- Tenere puliti i canali di pressione (cioè i tre fori che si trovano nella parte posteriore della cassa del ricevitore), allo scopo di avere corrette misure dell'altitudine e della temperatura.

-  • Mantenere il sensore S1 asciutto.
-  • Evitare urti che potrebbero danneggiare il sensore S1.
-  • Non immergere il sensore di velocità in acqua.
-  • Evitare urti che potrebbero danneggiare il sensore di velocità.

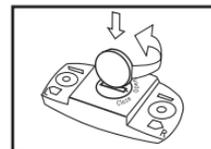
### Batterie

#### Trasmettitore

La durata media della batteria del trasmettitore è di 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana). Se il trasmettitore smette di funzionare, potrebbe essere necessario sostituire la batteria.

È tuttavia possibile procedere personalmente alla sostituzione della batteria attenendosi alla procedura descritta di seguito. È necessario l'utilizzo di una moneta per l'apertura dello sportello e una guarnizione (inclusa nella confezione) e una batteria tipo CR2025.

1. Aprire lo sportellino della batteria del connettore ruotandolo in senso antiorario con la moneta, dalla posizione CLOSE alla posizione OPEN. Lo sportellino verrà liberato dall'alloggiamento.
2. Rimuovere lo sportellino della batteria dal connettore, estrarre la batteria dall'alloggiamento e sostituirla con la batteria nuova.
3. Rimuovere la guarnizione dallo sportellino della batteria e sostituirla con una nuova.
4. Collocare il polo negativo (-) della batteria a contatto con il connettore e il polo positivo (+) rivolto verso lo sportellino di chiusura.
5. Rimettere lo sportellino sull'alloggiamento, avendo cura che la freccia indichi la posizione OPEN. Assicurarsi che la guarnizione in gomma dello sportellino sia inserita correttamente nella scanalatura.



6. Premere delicatamente lo sportellino fino a quando la superficie esterna dello stesso è a livello con la superficie del connettore.
7. Ruotare lo sportellino in senso orario utilizzando la moneta, in modo che la freccia passi dalla posizione.

**!** Per assicurare la massima durata dello sportellino del connettore, aprirlo solo quando è necessario sostituire la batteria. Si consiglia di sostituire la guarnizione dello sportellino ogni volta che si sostituisce la batteria. È possibile ottenere le guarnizioni presso i centri autorizzati Polar.

### **Ricevitore da Polso**

La durata media delle batterie del Ricevitore da polso equivale a 2 anni d'uso normale (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana). Un uso frequente dell'illuminazione del display e dei segnali acustici ne riduce la durata. Non aprire il Ricevitore Polar. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che in tale occasione effettuerà anche un controllo accurato dell'intero apparecchio. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

### **Sensore di velocità per il running S1**

La batteria del sensore S1 deve essere cambiata se la luce verde nel sensore diventa rossa o non c'è alcuna luce quando si tiene premuto il pulsante rosso sul sensore. Controllare la sezione sull'avvio rapido per cambiare la batteria.

### **Togliere il sensore dalla bicicletta.**

1. Aprire l'alloggiamento svitando in senso antiorario le due piccole viti presenti, con un piccolo cacciavite.
2. Sollevare la protezione prestando attenzione. Tenere l'alloggiamento verso l'alto in modo che il circuito stampato assemblato rimanga all'interno dell'alloggiamento.
3. Togliere il circuito stampato assemblato prestando molta attenzione.
4. Premere delicatamente sul supporto della batteria. Sganciare un gancio del supporto dal lato opposto del circuito stampato e sollevare il supporto verso l'alto. Togliere la batteria vecchia.
5. Inserire una nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'alto e premere delicatamente sull'alloggiamento della batteria, in modo che l'alloggiamento rimanga attaccato al circuito stampato su tutti gli angoli.
6. Reinscrivere il circuito stampato nella propria posizione.
7. Verificare che la guarnizione sia inserita nella propria scanalatura. Rimontare la protezione. Inserire le due viti nei relativi fori e stringerle gradatamente a turno.
8. Controllare il sensore verificando che emetta una luce lampeggiante arancione quando il magnete sul raggio passa davanti al sensore di velocità.
9. Non buttare la batteria sostituita insieme alla normale spazzatura; portarla in un centro di smaltimento per rifiuti speciali.

### **Assistenza tecnica**

Qualora sia necessario riparare il running/cycling computer Polar, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione per contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato.

**!** Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità. Le batterie devono essere smaltite in conformità con la normativa vigente.

### Uso del running/cycling computer Polar sott'acqua

Il running/cycling computer Polar può essere indossato quando si nuota. Si consiglia comunque di non utilizzare i pulsanti del Ricevitore da polso Polar sott'acqua.

La misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua può presentare difficoltà tecniche per i motivi seguenti:

- L'acqua di piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare possono essere altamente conduttive e cortocircuitare gli elettrodi del Trasmettitore Polar, rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia a seconda della composizione del tessuto di ogni singolo individuo. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua.

 Il sensore da scarpa può essere indossato per es. mentre piove, tuttavia non è indicato per essere usato sotto l'acqua.

### Running/cycling computer Polar ed interferenze

#### Interferenze Elettromagnetiche

La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del running/cycling computer o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

#### Attrezzature da palestra

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, spostare il Ricevitore da polso Polar come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze provengono spesso dalla console centrale, provare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

## Riduzione dei possibili rischi durante l'allenamento con un running/cycling computer

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria.

Prima di iniziare un regolare programma di allenamento si consiglia di rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, è consigliabile consultare un medico prima di cominciare un qualsiasi programma di allenamento

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- 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?

Nota: Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione psicologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca. E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate l'intensità.

**È importante prestare attenzione alle reazioni del fisico durante l'allenamento.** In caso di dolori improvvisi o di stanchezza al livello di intensità impostato si consiglia di interrompere l'allenamento oppure continuare ad un livello di intensità inferiore.

**Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati.** I portatori di pace-maker utilizzano il running/cycling computer Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, effettuare una prova da sforzo sotto controllo medico per accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del running/cycling computer non comporti conseguenze dannose per la salute.

**Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo "Informazioni Tecniche".** Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

! L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare soprattutto i capi d'abbigliamento chiari.

 **La tua sicurezza è importante per noi.** La forma del sensore S1 è studiata in modo da rendere minima la possibilità di impigliarsi. In ogni caso, bisogna sempre prestare attenzione quando si corre con il sensore S1, come per esempio nei boschi.

### Cosa fare se...

#### ...non so dove mi trovo all'interno del ciclo Options o File?

Premere e tenere premuto il pulsante stop finché non viene visualizzata l'ora.

#### ...non riesco a leggere il consumo calorico nel file dell'allenamento?

Controllare di avere inserito i propri dati personali e attivato la funzione OwnCal. Verificare che, durante l'allenamento, la frequenza cardiaca abbia superato 90 bpm o il 60 % del valore della frequenza cardiaca massima.

#### ...non riesco ad attivare $HR_{max-p}$ ?

Prima di cercare di attivare  $HR_{max-p}$ , controllare di avere inserito i propri dati personali e portato Fitness Test su on.

#### ... non è possibile visualizzare la frequenza cardiaca (- -)?

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del Ricevitore da polso Polar non vi siano fonti di radiazioni elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi con tubo a raggi catodici e così via.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportano l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

#### ...il simbolo a forma di cuore lampeggia in modo irregolare?

1. Verificare che il Ricevitore da polso Polar si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore codificato (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.

4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non si trovino altri trasmettitori.
5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da aritmia cardiaca. In tal caso, consultare il proprio medico.

#### ...altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro provocano interferenze?

Può darsi che chi vi stia vicino abbia il vostro stesso codice. In tal caso procedete nel modo seguente:

Mantenete una certa distanza dal vostro vicino e proseguite normalmente la sessione di allenamento.

#### O

1. Allontanate il trasmettitore dal torace per 30 secondi. Mantenete una certa distanza dal vostro vicino.
2. Riappoggiate il trasmettitore e portare il ricevitore da polso al petto vicino al logo del trasmettitore Polar. Il ricevitore ricomincia a cercare il segnale della frequenza cardiaca. Proseguite normalmente la sessione di allenamento.

#### ... i valori della frequenza cardiaca sono irregolari o estremamente alti?

Nel raggio di trasmissione del running/cycling computer potrebbero essere presenti forti segnali elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

#### ...il display è vuoto o i caratteri sono sbiaditi?

Se il display è bianco, attivare il ricevitore da polso premendo due volte il pulsante OK. Dovrebbe comparire la visualizzazione dell'orologio. Il primo segno di batteria scarica è la comparsa del simbolo della batteria sul display. Inoltre, quando si usa la retroilluminazione, i caratteri sul display appaiono sbiaditi. Fare controllare le batterie.

### ...i pulsanti non producono alcuna azione?

Resettare il running/cycling computer Polar. Questa operazione cancella le impostazioni dell'orologio che tornano ai valori preimpostati. I dati personali e le impostazioni di misurazione Options vengono salvati.

1. Premere il pulsante RESET con la punta di una penna. Il display si riempie di caratteri. Se non viene premuto alcun pulsante entro un minuto dopo il reset il ricevitore da polso tornerà alla visualizzazione dell'orologio.
2. Premere una volta uno dei 5 pulsanti. Viene visualizzata l'ora.

### ...è necessario sostituire le batterie del ricevitore da polso?

Per qualsiasi problema si consiglia di rivolgersi al servizio autorizzato Polar. In nessun caso Polar Electro Oy sarà responsabile per danni diretti o indiretti derivanti da interventi effettuati da servizi di assistenza non autorizzati. Una volta sostituite le batterie, il servizio di assistenza Polar verificherà l'impermeabilità del Ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero apparecchio.

### ...ci sono visualizzazioni irregolari della velocità, della distanza e della frequenza cardiaca?

E' possibile che siano presenti forti campi elettromagnetici responsabili delle visualizzazioni errate dei dati. Controllare l'ambiente circostante e allontanarsi dalla fonte di disturbo.

### ...le misure d'altitudine sono imprecise?

Un improvviso cambiamento di temperatura (ad esempio se si esce all'aperto in inverno) potrebbe causare momentanee imprecisioni nelle misurazioni dell'altitudine. Se le misure sono costantemente imprecise, ciò può essere dovuto a polvere o sporcizia che bloccano i canali di pressione dell'aria (i tre fori sul retro della cassa del ricevitore). In questo caso, spedire il running/cycling computer al centro d'assistenza Polar.

### ...trasferimento dati da ricevitore a computer non riuscito?

1. Controllare la corretta posizione del ricevitore da polso con la porta a raggi infrarossi del computer o con l'interfaccia opzionale.
2. Verificare che nelle vicinanze non ci sia troppa luce. Questo problema spesso si verifica in prossimità di finestre.
3. Controllare che non ci siano ostacoli davanti alla porta a raggi infrarossi.

### ...comparare il messaggio Check Sensor sul display?

1. Controllare di avere attivato la giusta impostazione di velocità nell'unità da polso.
2. Controllare che il sensore S1 sia acceso.
3. Se il led del sensore non lampeggia, può darsi che siano state superate le 20 ore complessive di allenamento, e che sia necessario sostituire le batterie del sensore. Consulta la sezione Avvio rapido di questo manuale, per informazioni dettagliate sulla sostituzione della batteria.

### ...è necessario sostituire le batterie del sensore di velocità per il running?

È possibile sostituire le batterie autonomamente. Per istruzioni dettagliate, fare riferimento alla sezione di avvio rapido di questo manuale. Se si desidera, invece, che la sostituzione venga eseguita da Polar, è possibile spedire o portare il sensore a un Centro di Assistenza Tecnica Polar. Dopo la sostituzione delle batterie, verrà verificato il corretto funzionamento del sensore.

### ...la rilevazione della velocità è 00 o non c'è rilevazione di velocità sul display mentre si pedala?

1. Controllare la corretta posizione e distanza del sensore di velocità con il magnete e l'unità da polso.
2. Controllare di aver impostato bicicletta 1 o 2.
3. Se compare 00 irregolarmente, questo potrebbe essere dovuto ad una temporanea interferenza nelle vicinanze.
4. Se compare 00 costantemente, si potrebbe aver superato le 2500 ore di allenamento ciclistico e occorre cambiare la batteria del sensore di velocità.
5. Se si sta usando il sensore di velocità Polar senza fili, controllare che nelle opzioni la modalità Potenza sia spenta.

# I. INFORMAZIONI TECNICHE

I running/cycling computer Polar indicano l'intensità dello sforzo nello sport e nelle attività fisiche salutari e non sono destinati ad alcun altro uso. Inoltre Polar S625X/S725X misura l'altitudine e la temperatura durante l'attività corsa/ciclistica. Le funzioni altitudine e temperatura non sono riservate esclusivamente al volo, all'alpinismo, agli sport d'acqua e simili. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto.

## Connettore Polar

Tipo di batteria:	CR 2025
Guarnizione sportello batteria:	O-ring 20,0 x 1,0.
Materiale:	FPM
Durata della batteria:	In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale:	Poliammide
Impermeabilità:	Resistente all'acqua (30 m.)

## Elastico

Materiale:	Poliuretano, poliammide, nylon, poliestere e elastam
------------	--

## Ricevitore Da Polso

Tipo di batteria:	CR 2354
Durata della batteria:	In media 2 anni (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Impermeabilità:	Resistente all'acqua (30 m.)
Materiale di rivestimento posteriore:	Policarbonato e fibra di vetro
Materiale del cinturino del ricevitore:	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore acciaio inossidabile conforme alla direttiva EU 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 riguardante la liberazione di nickel da prodotti a contatto diretto o prolungato con la pelle.	

Precisione dell'orologio superiore a  $\pm 0,5$  secondi/ di a 25 °C di temperatura.

Polar S625X è un prodotto laser di Classe 1.

Precisione del calcolo della frequenza cardiaca:  $\pm 1\%$  o  $\pm 1$  un battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante.

Misurazione dell'altitudine e della temperatura: Polar S625X/S725X calcola l'altitudine utilizzando l'altitudine media standard in determinate pressioni d'aria conformemente a ISO 2533. La pressione dell'aria viene misurata e la temperatura compensata ad ogni secondo. Ricevitore visualizza le altitudini comprese tra -488m - +7590 m o tra -1600 piedi - 24900 piedi con una risoluzione minima di 1 m/ 3 piedi. Il campo di variabilità del punto di riferimento è pari a  $\pm 610$  m/ 2000 piedi rispetto all'ultimo valore misurato.



## S1 sensore di velocità

Temperatura d'allenamento:	Da 10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F
Tipo di batteria:	1 AAA
Durata batteria:	Circa 20 ore di utilizzo
Peso:	62g / 2,2 oz (senza batteria)
Precisione:	$\pm 3\%$ , o migliore una volta calibrato, il valore si riferisce a condizioni costanti.
Impermeabilità:	Resistente all'acqua



## Sensore di velocità

Temperatura d'allenamento:	Da 10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F
Tipo di batteria:	CR 2032
Durata batteria:	Circa 2500 ore di utilizzo
Precisione:	$\pm 1\%$
Impermeabilità:	Resistente all'acqua

## Impostazioni predefinite

Ora (Time of day)	24h
Sveglia (Alarm)	OFF
Data di nascita (intervallo di regolazione, 1921 - 2020)	0
Sesso	Male (maschio)
Peso	0 (kg)
Altezza	0 (cm)
Attività	Lo (Bassa)
HR <sub>max</sub>	220-età
VO <sub>2max</sub>	
male (uomo)	45
female (donna)	35
 <b>Corsa (S625X)</b>	<b>On</b>
<b>Bicicletta 1 (S625X)</b>	<b>OFF</b>
 <b>Corsa (S725X)</b>	<b>OFF</b>
<b>Bicicletta 1 (S725X)</b>	<b>On</b>
<b>Bicicletta 2</b>	<b>OFF</b>
Dimensione ruota per bicicletta 1	2000
Dimensione ruota per bicicletta 2	2100
Cadenza	OFF
Potenza	OFF
Segnale acustico	On
Unità	1
Help	On
OwnCal	OFF
Tests	On
HR <sub>max-p</sub>	OFF
Altitudine	OFF
AutoLap	OFF
Funzione fasi ripetute	OFF/ timer fasi ripetute

Frequenza cardiaca fasi ripetute	160
Distanza di ripetute	2 km
Numero fasi ripetute	3
Timer 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limiti di FC	80/ 160
 <b>Limiti andatura</b>	<b>7 min.</b>
<b>Valore di tolleranza</b>	<b>15 sec</b>
Funzione recupero	OFF/ timer del recupero
Frequenza cardiaca di recupero	80
Timer del recupero	1 min
Distanza di recupero	1 km
Funzione Heart touch	Mostra i limiti
Memorizzazione	5 sec

## Limiti dei valori

Tempo di esercizio	99 h 59 min 59 s
Limiti frequenza cardiaca	30 - 240
 <b>Limiti andatura</b>	<b>2 min - 60 min</b>
Tempo entro la target zone	99 h 59 min 59 s
Tempo di recupero	99 min 59 s
Calorie	99 999 kcal
Calorie totali	999 999 kcal
Durata complessiva allenamento	9999 h
Tempo trascorso correndo/in bicicletta	9999 h
Contachilometri	999 999 km
File registrati in memoria	99
Frazioni memorizzate	99
Intervallo di registrazione	30
Misurazione della temperatura	Da 10 °C a +50 °C / da 14 °F a 122 °F

# J. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente Garanzia Internazionale limitata – POLAR, è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata – POLAR, è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy garantisce all'acquirente originale di questo prodotto, che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale! Esso, unitamente alla Scheda di Garanzia Internazionale, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria del ricevitore, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa.
- La presente Garanzia non copre alcun danno o smarrimento, causato o accidentale, costi o spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti da interventi di assistenza non autorizzati. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza Autorizzati POLAR.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

**CE 0537** Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.  
Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla © sono marchi registrati di Polar Electro Oy. Fa eccezione Windows che è il marchio registrato di Microsoft Corporation.

- 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 ed ai prodotti descritti all'interno. Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, i costi e le spese, diretti indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti:  
US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502,  
US 6537227, US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238,  
GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120,  
GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972,  
FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818,  
FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3,  
US 6477397, FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365,  
FI 107776, US 6327486, FI 110915.  
Altri brevetti richiesti.

**Altitudine e temperatura:** La misurazione dell'altitudine e della temperatura avviene per mezzo di un sensore a pressione atmosferica. La pressione dell'aria cambia costantemente a causa delle diverse condizioni meteorologiche. Per questo motivo l'altitudine calcolata in un certo punto può variare. Variazione di alta e bassa pressione o aria condizionata possono causare una modifica nella lettura dell'altitudine. Ad esempio, un temporale può provocare una variazione fino a 80 mbar, che implica uno scostamento di circa 700 m/ 2000 piedi nell'altitudine calcolata. Si raccomanda quindi di regolare esattamente l'altitudine di partenza ogni qual volta si renda disponibile un punto di riferimento affidabile; ad esempio, l'indicazione di un picco o una cartina. Si consiglia inoltre di controllare l'altitudine della vostra abitazione e degli altri luoghi di partenza per l'allenamento.

**Frequenza cardiaca massima:** ( $HR_{max}$ )  
Massimo numero di battiti cardiaci al minuto di un individuo.

**Livello d'attività:** Il livello di attività fisica tenendo conto degli ultimi 6 mesi, da valutare per condurre il Polar Fitness Test.

**Massimo consumo di ossigeno:** ( $VO_{2max}$ )  
Rappresenta la massima frequenza cardiaca alla quale l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante uno sforzo massimale.  $VO_{2max}$  è un indice di forma fisica.

**Target Zone:** Livello compreso tra i limiti superiore ed inferiore della frequenza cardiaca/andatura. La scelta del livello delle soglie dipende dalle prestazioni che si desidera ottenere.

**Trasmissione codificata della frequenza cardiaca:** Per trasmettere la frequenza cardiaca al ricevitore da polso, il Trasmettitore Polar sceglie automaticamente un codice. In una trasmissione codificata, il ricevitore accetta i dati sulla frequenza cardiaca esclusivamente da un trasmettitore Polar. La codifica riduce significativamente le interferenze provocate da altri cardiofrequenzimetri, ma non tutte le interferenze ambientali.

## Testi del display

--: Indica che non sono attive le impostazioni per la velocità.

**ALARM:** Indica l'allarme nelle impostazioni delle funzioni dell'orologio.

**Altitude, Alt.:** Indica l'altitudine.

**AM o PM:** Vengono usati nel formato tempo 12h. (Nel formato 24h, 1:00 PM equivale a 13:00.

 **Andatura, Pc:** indica l'andatura della corsa o ciclistica, espressa in minuti/km o minuti/miglia

**AVG:** Accanto a un valore, indica la frequenza cardiaca media.

 **b1:** Indica l'impostazione bicicletta 1.

**b2:** Indica l'impostazione bicicletta 2.

**BasicUse:** Misurazione della frequenza cardiaca durante una sessione di allenamento senza impostazione di limiti della frequenza cardiaca.

**BestLap:** Indica i dati sul migliore tempo di frazione.

**Birthday:** Data di nascita dell'utente.

 **Cadence\*, Cad:** Indica la velocità di pedalata misurata in giri al minuto (RPM).

**Calibrate:** È possibile tornare all'altitudine del punto di riferimento impostato manualmente.

**CONNECT:** Modo di comunicazione tra il ricevitore da polso e un computer.

**Cont:** Se la fase delle ripetute non viene interrotta manualmente, arriva fino a 30.

**CoolDown (defaticamento):** Fase di defaticamento alla fine di una sessione di allenamento con fasi di ripetute.

**Distanza, Dis.:** Indica la distanza percorsa

**E0:** Impostazioni BasicUse.

**E1-E5:** Indica il gruppo di impostazioni personalizzate dell'allenamento utilizzato.

**ExeSet:** Tipo di allenamento - impostare Basic Set (Int off) o Interval Training Set (Int on).

**Exe. Time:** Durata della sessione di allenamento.

**FILE:** Indica la modalità File.

**Fit. Test:** Indica la modalità Fitness Test.

**Fri:** Venerdì

**FULL:** Quando sono state memorizzate 99 frazioni (l'uso delle ripetute ne riduce il numero a 65), sul display compare

**FULL:** Quando sono state memorizzate 99 frazioni (l'uso delle ripetute ne

riduce il numero a 65), sul display compare FULL. Si può continuare a misurare i tempi o le ripetute delle frazioni ma non vengono memorizzati sul file.

**HR<sub>max</sub>-p:** Stima della frequenza cardiaca massima.

**Int, Interval:** Modalità Options: indica una sessione di allenamento con fasi di ripetute.

Modalità registrazione: Indica una sessione di allenamento comprendente fase di riscaldamento, fasi di ripetute e fase di defaticamento.

**InZone/ Above/ Below:** Indicano il tempo trascorso entro, al di sopra e al di sotto dei limiti di frequenza cardiaca.

**KCal:** Indica il consumo energetico dell'allenamento.

**Lap Time, Lp:** Tempo di frazione.

**LAPS:** Indica il numero dei tempi di frazione memorizzati.

**Lim High:** Limite superiore della target zone.

**Lim Low:** Limite inferiore della target zone.

**Limits1, 2, 3:** Limiti delle Target Zones 1, 2 e 3.

 **LRB, L - R\*:** Indica il bilanciamento della pedalata destra/sinistra.

**MAX:** Accanto a un valore della frequenza cardiaca, indica la massima frequenza cardiaca.

**MAX %:** Accanto a un valore della frequenza cardiaca, indica quale percentuale della frequenza cardiaca rilevata è la frequenza massima.

**Mem full:** Compare sul display quando la memoria è esaurita. È possibile continuare l'allenamento e prendere i tempi di frazione che tuttavia non verranno registrati nel file.

**Mon:** Lunedì

**Night Mode:** È visualizzato quando il display si illumina nella modalità misurazione o registrazione.

 **Odometer:** Misura la distanza cumulativa totale di diverse sessioni d'allenamento.

**Op. Test:** Indica la modalità OwnOptimizer test.

**OPTIONS:** Indica la modalità Options

**OwnCal:** Contegge il consumo energetico durante una sessione di allenamento, in chilocalorie. Una chilocaloria (kcal) = 1000 calorie (cal). Permette di sapere quanta energia viene spesa in una sessione di allenamento o in un giorno, in una settimana o anche in un anno. OwnCal può essere usato per misurare la quantità di esercizio fisico per esempio, quando si pianifica un

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

regime alimentare. Il conteggio delle calorie OwnCal inizia quando la frequenza cardiaca raggiunge 90 bpm o supera il 60 % della frequenza cardiaca massima, a seconda di quale sia il valore minore. Questi limiti sono stati fissati per conteggiare solo le calorie consumate durante l'allenamento. Più alta è la frequenza cardiaca, più rapido è il consumo energetico. OwnCal viene calibrato individualmente in base ai valori inseriti di peso, consumo di ossigeno massimo ( $VO_{2max}$ ) e frequenza cardiaca massima ( $HR_{max}$ ). Il valore più preciso di OwnCal si ottiene inserendo nel ricevitore da polso i valori di  $VO_{2max}$  e  $HR_{max}$  misurati in ambiente clinico (in una prova sotto sforzo massimale su tapis roulant o cicloergometro). La misurazione del consumo energetico ha la massima precisione durante attività fisiche prolungate come il ciclismo e la corsa.

**OwnINDEX:** Risultato del Polar Fitness Test, comparabile al consumo di ossigeno massimo ( $VO_{2max}$ , ml/kg/min).

 **PI %, Indice di pedalata\*:** serve per analizzare l'uniformità di distribuzione della potenza. Più la pedalata è uniforme, più il dato si avvicina all'ideale

100 %. Un indice di pedalata pari al 100 % sta a significare che la potenza applicata è uniforme per tutta la pedalata.

**Power, Pwr\*:** Indica la misurazione della potenza di uscita.

**RecoDist, recupero in base alla distanza:** Si imposta la distanza di recupero nella modalità opzioni. Nella modalità file verrà visualizzata la diminuzione della frequenza cardiaca e la distanza di recupero.

**RecoHr, recupero in base alla frequenza cardiaca:** Si imposta la frequenza cardiaca che terminerà il calcolo del recupero. Nella modalità File si vedrà la diminuzione della frequenza cardiaca e la durata del recupero.

**RecoTime, recupero in base al tempo:** Si imposta il tempo di recupero nella modalità Options. Nella modalità File si vedrà la diminuzione della frequenza cardiaca e la durata del recupero.

 **ru:** Indica le impostazioni della velocità della corsa.

**Sat:** Sabato

**Sex:** Indicazione del sesso (Donna o Uomo) nei dati personali.

**Speed, Spd:** Indica la velocità.

**Split Time (tempo istantaneo):** Tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento alla registrazione del tempo.

**StopWatch, Sw:** Indica il cronometro.

**Sun:** Domenica

**Thu:** Giovedì

**TIME1/ TIME2, TimeOfDay:** Indicazione dell'ora.

**Timer1, 2, 3:** Modalità Interval Training: Timer per il conto alla rovescia in una sessione di allenamento con fasi di ripetute.

 **Tot. Dist.:** Misura la distanza totale cumulativa di diverse sessioni di allenamento di corsa.

**Tot. Time:** Calcola la durata cumulativa dell'allenamento effettuato in diverse sessioni a partire dall'azzeramento precedente.

**Tue:** Martedì

**WarmUp:** Fase di riscaldamento all'inizio di una sessione di allenamento con fasi ripetute.

**Wed:** Mercoledì

\* E' necessario un sensore Polar di cadenza o un sensore di potenza Polar Power Output (opzionali).

## Indice analitico

12h/ 24h modalità tempo .....	47	Frequenza cardiaca massima, stima .....	36
Aggiornamento di HR <sub>max</sub> -p e OwnIndex con i dati personali .....	90	Funzioni durante l'allenamento .....	55
Allarme Target Zone On/OFF .....	56	Funzione Heart touch .....	70
Altitudine .....	51, 59, 73	Garanzia .....	115
Altitudine On/OFF .....	36	Glossario .....	117
Arresto della misurazione della frequenza cardiaca .....	14, 68	Help On/OFF .....	46
Attivazione/disattivazione promemoria ...	49	HR <sub>max</sub> -p On/OFF .....	36
Attivazione/disattivazione della funzione AutoLap .....	37	Illuminazione del display .....	57
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca .....	13, 51	Impostazione dei dati personali .....	20
Avvio di una sessione di allenamento .....	61	Impostazione dei limiti frequenza cardiaca .....	26
 <b>Avvio misurazione corsa</b> .....	<b>53</b>	Impostazione dell'allarme .....	46
 Avvio misurazione cycling .....	54	 <b>Impostazione dell'andatura</b> .....	<b>26</b>
Avvio rapido .....	8	Impostazione del recupero .....	31
Azzeramento della distanza del percors ..	69	Impostazioni della data .....	47
BasicSet, allenamento .....	16, 24, 67, 73	Impostazioni delle unità di misura .....	45
 Bicicletta 1/ 2/ OFF .....	40	Inserimento delle impostazioni .....	35
Cadenza* di pedalata On/OFF .....	42	 <b>Installazione del Polar S1™ sensore di velocità per il running</b> .....	<b>9</b>
Calcolo dei tempi di recupero .....	65, 73	Interruzione della fase di ripetute .....	70
 <b>Calibrazione tramite la corsa</b> .....	<b>39</b>	Interruzione di una fase di ripetute o calcolo della fase di recupero .....	70
Cambio del tipo di allenamento .....	68	Interruzione di una sessione di allenamento con ripetute .....	67
 <b>...comparare il messaggio Check Sensor sul display?</b> .....	<b>111</b>	Limiti di frequenza cardiaca On/OFF .....	27
Contachilometri .....	76	Memorizzazione del tempo di frazione e istantaneo .....	58
Cura e manutenzione .....	100	Misurazione della frequenza cardiaca .....	51
Dati sul recupero durante BasicSet .....	65, 73	Modi e loro funzioni .....	15
 Denominare la bicicletta 1 o 2 .....	44	Modifica dei limiti della frequenza cardiaca .....	26
Denominazione delle sessioni di allenamento .....	32	Modifica dei timer 1/ 2 .....	47
 Dimensione ruota .....	41	Ora, impostazione .....	47
Display, configurazione .....	59	OwnCal On/OFF .....	35
Domande frequenti .....	108	OwnCal consumo calorico .....	119
File registrazioni .....	82	OwnIndex .....	85
Fitness Test .....	85	OwnOptimizer .....	93
Fitness test On/OFF .....	36	OwnOptimizer On/OFF .....	36
		Pausa in un allenamento .....	58
		Precauzioni .....	104
		Potenza di uscita .....	59, 74
		 <b>Potenza On/OFF</b> .....	<b>43</b>
		Pulsanti .....	6
		Recupero delle informazioni sull'allenamento .....	78
		Recupero durante la sessione di allenamento .....	65, 78
		Recupero durante BasicSet .....	68, 73
		Regolazione del punto di riferimento dell'altitudine .....	36
		Ricerca del codice .....	51
		Rimozione di un file .....	81
		Ritorno alla visualizzazione dell'orologio ...	7
		Selezione del tipo di allenamento .....	23
		Sessione di allenamento .....	24
		Sessione di allenamento con fasi di ripetute .....	61
		Specifiche tecniche .....	112
		Suggerimenti per l'impostazione .....	50
		Suono dei pulsanti o dell'allenamento On/OFF .....	45
		Temperatura .....	36, 59, 74
		Timer, impostazione .....	26
		Trasmettitore .....	5, 13
		Tutto quello che si può fare con il running/cycling computer .....	15
		Valori complessivi di reset .....	83
		Valori massimi di reset .....	84
		Verifica dei limiti frequenza cardiaca .....	26
		Visualizzazione della frequenza cardiaca .....	13, 51

