

Sommario

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| 1. GUIDA INTRODUTTIVA | 4 | Avvio dell'allenamento con OwnZone | 16 |
| Presentazione del Polar FT60 | 4 | Durante l'allenamento | 18 |
| Impostazioni di base iniziali..... | 5 | Interruzione della registrazione dell'allenamento | 21 |
| Pulsanti e struttura del menu dell'unità da polso..... | 6 | | |
| Simboli sul display..... | 7 | | |
| 2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO | 8 | 4. DOPO L'ALLENAMENTO | 22 |
| Attivazione del programma di allenamento | | Risultati dell'allenamento | 22 |
| Polar STAR | 8 | Follow-up settimanale | 24 |
| Modifica/Termine del programma | 11 | Aggiornamento del programma | 26 |
| Verifica del proprio livello di forma fisica | 12 | Diario del peso | 27 |
| | | Monitoraggio dei risultati del fitness test | 28 |
| 3. ALLENAMENTO | 15 | Analisi dei dati degli allenamenti | 29 |
| Indossare il trasmettitore | 15 | Trasferimento dei dati | 31 |
| Avvio dell'allenamento..... | 16 | 5. IMPOSTAZIONI | 32 |
| | | Impostazioni dell'orologio | 32 |

| | |
|--|-----------|
| Impostazioni allenamento | 32 |
| Informazioni utente | 33 |
| Impostazioni generali..... | 34 |
| Impostazioni accessori | 35 |
| Calibraz. footpod* | 35 |
| | |
| 6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI | 36 |
| Cura dell'FT60 | 36 |
| Assistenza | 37 |
| Sostituzione delle batterie | 38 |
| Precauzioni | 40 |
| Soluzione dei problemi | 43 |
| Informazioni tecniche..... | 44 |
| Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità | 45 |

1. GUIDA INTRODUTTIVA

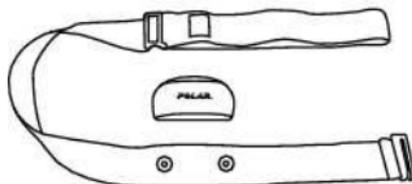
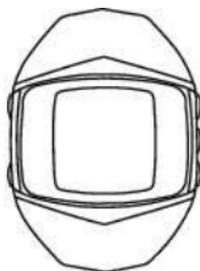
Presentazione del Polar FT60

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

Il trasmettitore **WearLink** trasmette il segnale della frequenza cardiaca all'unità da polso. Tale dispositivo è costituito da un trasmettitore ed una fascia elastica.

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito www.polar.fi/support.

È possibile registrare il proprio prodotto Polar presso <http://register.polar.fi>, per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle esigenze degli utenti.



Impostazioni di base iniziali

Per attivare l'unità Polar FT60, tenere premuto un pulsante qualsiasi per un secondo. Dopo aver attivato l'unità FT60, non è possibile spegnerla.

1. **Language:** (Lingua) selezionare **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** o **Suomi** con SU/GIÙ. Premere OK.
2. Viene visualizzato il messaggio **Inserire le impost. di base**. Premere OK.
3. Selezionare il **Formato ora**.
4. Inserire l'**Ora**.
5. Inserire la **Data**.
6. Selezionare le **Unità**, il sistema metrico (KG, CM) o imperiale (LBS, FT). Selezionando lbs/ft, le calorie vengono visualizzate come CAL, altrimenti vengono visualizzate come KCAL. *Le calorie sono misurate come chilocalorie.*
7. Inserire il **Peso**.
8. Inserire l'**Altezza**.
9. Inserire la **Data di nascita**.
10. Selezionare il **Sesso**.
11. Viene visualizzato il messaggio **Impost. OK?** Selezionare **Sì** per accettare e salvare le impostazioni. Viene visualizzato il messaggio **Impost. di base complete** e l'unità FT60 entra in modalità Ora. Selezionare **No** se si desiderano modificare le impostazioni. Viene visualizzato il messaggio **Inserire le impost. di base**. Inserire nuovamente le impostazioni di base.

Per modificare le impostazioni personali in seguito, vedere Impostazioni.

Pulsanti e struttura del menu dell'unità da polso

▲ SU: consente di accedere al menu, scorrere gli elenchi di selezione e regolare i valori

● OK: conferma le selezioni e seleziona il tipo di allenamento o le impostazioni per l'allenamento

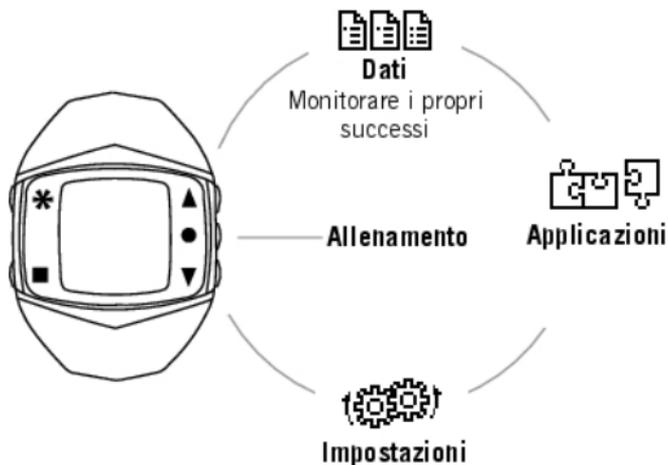
▼ GIÙ: consente di accedere al menu, scorrere gli elenchi di selezione e regolare i valori

■ INDIETRO:

- Chiude il menu
- Ritorna al livello precedente
- Annulla la selezione
- Lascia le impostazioni invariate
- Dopo una pressione prolungata, ritorna alla modalità Ora

* ILLUMINAZIONE:

- Illumina il display
- Dopo una pressione prolungata, consente di accedere al menu rapido quando è visualizzata l'Ora (per bloccare i pulsanti, impostare l'allarme o selezionare il fuso orario) o durante gli allenamenti (per regolare i segnali acustici per l'allenamento o bloccare i pulsanti)



Simboli sul display

Nella tabella seguente sono riportati i simboli sul display e la relativa descrizione.

| Simbolo | Descrizione |
|---|--|
|  | La batteria dell'unità da polso è prossima all'esaurimento. |
|  | L'allarme è attivo. |
|  | I segnali acustici sono disattivati. |
|  | Viene utilizzata l'Ora 2. Il numero due viene visualizzato nell'angolo inferiore destro del display. |
|  | Sono presenti nuovi messaggi. |
|  | È attivo il blocco dei pulsanti. |
|  | Viene utilizzato il footpod. Se il simbolo lampeggia, l'unità FT60 sta cercando di stabilire un collegamento con il footpod. |
|  | Viene utilizzato il sensore GPS. Se il simbolo lampeggia, l'unità FT60 sta cercando di stabilire un collegamento col sensore GPS o il sensore GPS sta cercando di stabilire un collegamento satellitare. |
|  | Viene trasmessa la frequenza cardiaca. |

2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Attivazione del programma di allenamento Polar STAR

Il versatile programma di allenamento incorporato personalizzabile Polar STAR consente di definire i tempi da raggiungere e l'intensità ottimale per l'allenamento. L'unità da polso riporta i risultati sulla performance dopo ogni sessione di allenamento e comunque una volta a settimana.

L'unità Polar FT60 crea un programma di allenamento in base alle informazioni utente (peso, altezza, età, sesso), al livello di forma fisica, al livello di attività e all'obiettivo degli allenamenti.

Analizzando il livello di forma fisica e i risultati degli allenamenti settimanali, l'unità da polso crea una guida per l'allenamento per la settimana successiva. Il programma di allenamento si adatta alle abitudini di allenamento personali e alle variazioni del livello di forma fisica.

1. In modalità Ora, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Programma di all.** > **Nuovo programma.**
2. Eseguire il Polar Fitness Test. Per ulteriori informazioni, vedere Verifica del proprio livello di forma fisica.
3. Selezionare l'obiettivo di allenamento:
 - **Migliora la forma fisica** se l'obiettivo è migliorare il livello di forma fisica cardiovascolare corrente e si è in grado di allenarsi regolarmente.
 - **Ottimizza forma fisica** se l'obiettivo è ottimizzare il livello di forma fisica cardiovascolare corrente, ci si è allenati in modo regolare per un minimo di 10-12 settimane e si è disponibili ad allenarsi quasi tutti i giorni.
 - **Perdi peso** se l'obiettivo è perdere peso.
4. Viene visualizzato il messaggio **Prog. allenamento creato!**

5. Quindi, viene visualizzato il messaggio **Vedi target settimanale?** Selezionare **Si** per visualizzare gli obiettivi relativi a tempi e calorie per la prima settimana di allenamento. Se si seleziona **No**, viene visualizzato il messaggio **Prog. allenamento attivo!** e l'unità da polso ritorna alla vista Ora.



Time target

La quantità di tempo per cui è necessario allenarsi durante la settimana.

Target cal.

Numero di calorie che è necessario bruciare durante la settimana.

6. Premere GIÙ e quindi OK per visualizzare i tempi di allenamento da raggiungere nelle tre diverse zone di frequenza cardiaca (target di intensità). Premere GIÙ per modificare il display.



Tempo da trascorrere nella zona di intensità 1

Le barre indicano i tempi da raggiungere nelle diverse zone di intensità. Durante l'allenamento le barre diventano piene. Il tempo da trascorrere nella zona di intensità 1 nella settimana viene visualizzato nella riga più in basso.

7. Il programma di allenamento è attivato. Premere **INDIETRO** per tornare alla modalità Ora.

Per visualizzare gli obiettivi in seguito, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Programma di all.** > **Vedi target settimanale.**

| Zona | Intensità della FC _{max} in % | Benefici dell'allenamento |
|--------|--|--|
| Zona 3 | 80-90% | <ul style="list-style-type: none"> • Vantaggi: aumenta le capacità di prestazioni massime • Sensazioni: affaticamento muscolare e respirazione pesante • Consigliata: per brevi sessioni di allenamento per atleti in forma |
| Zona 2 | 70-80% | <ul style="list-style-type: none"> • Vantaggi: migliora la forma fisica aerobica • Sensazioni: respirazione normale, sudorazione moderata • Consigliata: per sessioni di allenamento tipiche di durata moderata per tutti |
| Zona 1 | 60-70% | <ul style="list-style-type: none"> • Vantaggi: migliora la resistenza di base e agevola il recupero • Sensazioni: respirazione normale, basso carico muscolare, leggera sudorazione • Consigliata: per tutti |

Soluzione dei problemi

- Viene visualizzato il messaggio **Inserire informaz. utente** > Inserire le informazioni utente mancanti.
- Viene visualizzato il messaggio **Necessario Fitness test** > È necessario eseguire il Fitness Test.

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

Modifica/Termine del programma

- Per modificare l'obiettivo di forma fisica, creare un nuovo programma in **Menu > Applicazioni > Programma di all. > Modifica programma**. Ad esempio, se si è iniziato col programma di perdita peso e l'obiettivo è stato raggiunto, è possibile modificare il programma in Migliora forma fisica o Ottimizza forma fisica.
- Per terminare il programma di allenamento in corso, selezionare **Menu > Applicazioni > Programma di all. > Chiudi programma > Chiudi prog.?** Selezionare **Sì**.

Per visualizzare i risultati del programma precedente:

Selezionare **Menu > Applicazioni > Programma di all. > Risultati prog. prec.** Vengono visualizzati i dati seguenti:

- **Data inizio e Durata:** la data di inizio e la durata del programma di allenamento.
- **Sett. eccel. e Calorie:** il numero delle settimane di allenamento di eccellenza (con raggiunto il 100% degli obiettivi) rispetto al numero totale di settimane di allenamento e le calorie bruciate durante il programma.
- **Prima/Dopo:** Il risultato del Fitness Test (OwnIndex) o il peso (se è attivo il programma di perdita peso) prima e dopo il programma.

Verifica del proprio livello di forma fisica

Per eseguire un allenamento corretto e per monitorare i progressi, è importante conoscere il proprio livello attuale di forma fisica. Il Polar Fitness Test™ è un modo semplice e rapido per misurare la forma fisica cardiovascolare. Il test deve essere eseguito a riposo.

Il risultato è un valore denominato OwnIndex. Il valore OwnIndex è comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per misurare la capacità aerobica. Per ulteriori informazioni su come interpretare i risultati, vedere Interpretazione dei risultati del Fitness Test.

Il valore OwnIndex influisce inoltre sulla precisione del programma di allenamento e sul calcolo delle calorie durante l'allenamento.

Il test è concepito per adulti sani. Per essere certi che il test sia affidabile, è necessario prendere in considerazione i seguenti requisiti:

- Evitare distrazioni. La precisione del test aumenta con il grado di rilassamento e con la tranquillità dell'ambiente dove viene eseguito il test (ad esempio, evitare ambienti con televisori in funzione ed evitare di telefonare o parlare).
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o farmaci stimolanti non prescritti il giorno precedente ed il giorno stesso del test.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Eseguire sempre i test in condizioni simili e agli stessi orari.
- Accertarsi di aver inserito le informazioni utente corrette.

Esecuzione del Polar Fitness Test

1. Indossando il trasmettitore WearLink, sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti.
2. In modalità Ora, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Fitness test** > **Avvia test**. Il fitness test viene avviato automaticamente non appena l'unità FT60 rileva la frequenza cardiaca.
3. Dopo circa 5 minuti, un segnale acustico indica la fine del test. I risultati del test verranno quindi visualizzati sul display.
4. Premere OK. Viene visualizzato il messaggio **UPDATE VO_{2max}?**.
5. Selezionare **Sì** per salvare il risultato del test nelle **Informaz. utente** e nei **Risultati OwnIndex**. Se si conosce il proprio valore VO_{2max} misurato in laboratorio e tale valore è stato immesso nelle **Informazioni utente**, selezionare **No** per salvare il risultato del test solo nei **Risultati OwnIndex**.

Soluzione dei problemi

- Se viene visualizzato il messaggio **Imposta attività. ultimi 3 mesi** > Impostare il livello di attività (per ulteriori informazioni sui livelli di attività, vedere Impostazioni). Viene visualizzato il messaggio **Attività impostata!** e il test viene avviato.
- Se viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito!** > Il valore OwnIndex più recente non viene sostituito.
- Se viene visualizzato il messaggio **Frequenza cardiaca non visualizzata** > Il test non è riuscito. Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che la fascia elastica aderisca correttamente al torace.

Interpretazione dei risultati del fitness test

È necessario interpretare i risultati dei valori OwnIndex confrontando i propri valori individuali nel contesto del progresso temporale. Inoltre, il valore OwnIndex può essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella e confrontare la propria capacità aerobica con le altre, a parità di sesso ed età.

La classificazione si fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada e in 7 paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

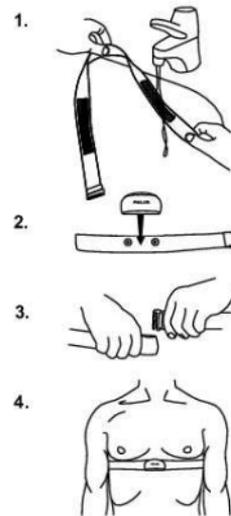
3. ALLENAMENTO

Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

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

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



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

Avvio dell'allenamento

1. Indossare l'unità da polso e il trasmettitore WearLink.
2. In modalità Ora, premere OK e selezionare **Avvia** o tenere premuto a lungo OK una volta quando si desidera avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Per modificare i segnali acustici, la visualizzazione della frequenza cardiaca o altre impostazioni per l'allenamento, prima di registrare la sessione di allenamento, selezionare **Impost. allenamento**. Vedere Impostazioni per ulteriori informazioni

 *La sessione di allenamento verrà salvata solo se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.*

Avvio dell'allenamento con OwnZone

Se si avvia ogni sessione di allenamento con OwnZone, si potrà esser certi che le zone della frequenza cardiaca verranno definite in modo sicuro ed efficace per le condizioni giornaliere. Controllare la OwnZone almeno

- quando si cambia ambiente di allenamento o sport.
- quando ci si allena per la prima volta dopo una settimana di interruzione.
- se non si è recuperato dall'allenamento precedente o se non ci si sente in forma o sotto stress.
- dopo aver modificato le informazioni utente.

La definizione dei limiti OwnZone richiede cinque minuti e può essere eseguita come riscaldamento. Iniziare lentamente mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/ 50% FC_{max} . Dopo ogni minuto, aumentare gradualmente la velocità di circa 10 bpm/ 5% FC_{max} .

Se il programma di allenamento è stato attivato e si utilizzano attivamente le definizioni OwnZone, l'unità da polso prende in considerazione i risultati OwnZone a lungo termine quando è necessario aggiornare gli obiettivi del programma.

1. Indossare l'unità da polso e il trasmettitore WearLink.
2. Premere OK e selezionare **Inizia con OwnZone**.
 - Camminare lentamente per 1 minuto.
 - Camminare con un'andatura normale per 1 minuto.
 - Camminare con un'andatura rapida per 1 minuto.
 - Fare jogging per 1 minuto.
 - Correre per 1 minuto.
 - Accelerare.
3. A un certo punto, durante la definizione OwnZone, viene visualizzato il messaggio **Nuovi limiti in uso**. Procedere normalmente con l'allenamento.

Soluzione dei problemi

- Se la definizione OwnZone non riesce, e i limiti OwnZone sono stati definiti in precedenza, viene visualizzato il messaggio **Precedenti limiti in uso**. Se i limiti OwnZone non sono stati definiti, viene visualizzato il messaggio **Limiti età in uso**. La definizione OwnZone non riesce se la frequenza cardiaca aumenta troppo rapidamente durante la definizione OwnZone, oppure se la frequenza cardiaca è troppo alta all'inizio del test.

Durante l'allenamento

Durante la registrazione dell'allenamento posso essere visualizzati i dati seguenti. Premere SU/GIÙ per modificare la vista. La durata della sessione viene visualizzata in tutte le viste.



Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca durante l'allenamento.



Calorie

Le calorie bruciate.



In zona 1, 2 o 3

Il tempo di allenamento per zona e la frequenza cardiaca. Lo smile indica che la definizione della OwnZone è stata completata.

Se la frequenza cardiaca non è all'interno delle zone, viene visualizzato il messaggio **NON IN ZONA**.



Target sett. (visualizzato se il programma di allenamento è attivo)
Il target settimanale per ciascuna zona e il tempo di allenamento effettivo.



Velocità
Per visualizzare i dati sulla velocità è necessario il footpod o il sensore GPS opzionale.



Distanza
Per visualizzare i dati sulla distanza è necessario il footpod o il sensore GPS opzionale.



Ora

Blocco zona: a seconda dell'obiettivo per la sessione di allenamento, è possibile bloccare la zona 1, 2 o 3 durante la sessione. Se ci si sta allenando nella zona desiderata, è possibile bloccarla premendo OK per un secondo. Ad esempio, se è stato raggiunto il target settimanale per le zone 2 e 3, è possibile bloccare la zona 1. L'allarme acustico per la zona aiuta a rimanere all'interno della zona bloccata. Ad esempio, in questa immagine la zona 2 è bloccata.

Menu rap.: se si preme a lungo ILLUMINAZIONE durante la registrazione, viene visualizzato il **Menu rapido**. Il **Menu rapido** rappresenta una scorciatoia per il blocco dei pulsanti, per la regolazione dei segnali acustici per l'allenamento e, se viene utilizzato il footpod, per la calibrazione dello stesso.

Heart Touch: controllare l'ora durante la registrazione dell'allenamento portando l'unità da polso in prossimità del trasmettitore WearLink. Impostare la funzione Heart Touch **On/Off** in **Impostazioni > Impost. allenamento > HeartTouch**.

Interruzione della registrazione dell'allenamento

Per mettere in pausa la sessione di allenamento, premere INDIETRO.

Per terminare la sessione di allenamento, premere INDIETRO due volte e visualizzare il messaggio **Arrestato**.

Per ulteriori informazioni sui risultati istantanei della sessione di allenamento, vedere Dopo l'allenamento.



I risultati dell'allenamento vengono visualizzati esclusivamente se la sessione di allenamento è durata almeno dieci minuti.

Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dalla fascia elastica e risciacquare la fascia sotto acqua corrente. Lavare regolarmente in lavatrice la fascia toracica, almeno una volta ogni 5 utilizzi a 40°C/104°F.

4. DOPO L'ALLENAMENTO

Risultati dell'allenamento

L'unità da polso, dopo ogni sessione di allenamento, fornisce i seguenti risultati.

| | |
|-------------------------|---|
| Effetto | Il risultato sull'effetto dell'allenamento. Vedere la Tabella 1 per ulteriori informazioni. |
| Intensità | Il tempo trascorso all'interno delle zone 1, 2 e 3. |
| Limiti zona | I limiti OwnZone (visualizzati se OwnZone è in uso). |
| Calorie | Le calorie spese durante la sessione e la percentuale di grasso. |
| Media /Massima | La frequenza cardiaca media e massima durante la sessione di allenamento. |
| Media /Massima | La velocità media e massima della sessione di allenamento (visualizzate solo se è in uso un sensore GPS/footpod opzionale). |
| Distanza | La distanza percorsa e la durata della sessione di allenamento (visualizzate solo se è in uso un sensore GPS/footpod opzionale). |
| Ultima settimana | Gli obiettivi per la settimana di allenamento in corso e i risultati finora raggiunti. Questi dati sono visibili solo se il programma è attivo. |

*Per visualizzare i dati relativi a velocità e distanza, è necessario il sensore GPS o il footpod opzionale.

Tabella 1.

| Risultato | |
|--|---|
| grassi bruciati | L'allenamento a bassa intensità migliora la capacità del corpo di bruciare i grassi. |
| forma fisica | L'allenamento a intensità moderata migliora la forma fisica. |
| prestazioni massimali | L'allenamento a intensità sostenuta migliora le prestazioni massime. |
| Se ci si allena sufficientemente a più di un livello di intensità, l'allenamento provocherà diversi effetti. | |
| grassi bruciati e forma fisica | L'allenamento migliora principalmente la capacità del corpo di bruciare i grassi, ma anche la forma fisica. |
| grassi bruciati e forma fisica | L'allenamento migliora principalmente la forma fisica, ma anche la capacità del corpo di bruciare i grassi. |
| prestazioni massimali e forma fisica | L'allenamento migliora la forma fisica e le prestazioni massime. |

Follow-up settimanale

Ogni domenica a mezzanotte, sul display dell'unità da polso viene visualizzata una busta con i risultati della settimana. Premere SU per visualizzarli.

Target settimanali raggiunti

Messaggio visualizzato quando vengono raggiunti gli obiettivi impostati per la settimana.

Risultati

Eccellente! / Complimenti! / Perfetto! / Fitness mantenuto / Settimana di allenamento incompleta / Buona settimana di recupero / Ottima settimana di recupero



Se i risultati sono eccellenti, l'unità FT60 assegna un trofeo. Il trofeo viene visualizzato nella vista della modalità Ora.

Raggiunto/Target settimanale

Durata allenamento raggiunta rispetto alla durata target per la settimana

Raggiunto/Target settimanale

Calorie bruciate rispetto al target per la settimana

Sessioni

Il numero di sessioni di allenamento raggiunto per la settimana (visualizzato anche senza programma di allenamento).

Tempo per zona raggiunto

Il tempo trascorso all'interno delle zone di intensità 1, 2 e 3.

Ultima settimana

Guida di allenamento per la settimana che inizia. Visualizzata solo con l'accesso tramite l'icona della busta. Vedere la Tabella 2 per ulteriori informazioni.

Tabella 2.

| Guida di allenamento per la settimana che inizia | |
|---|---|
| Allenarsi molto di più | È necessario allenarsi molto di più per ottenere risultati. |
| Allenarsi di più | Non ci si è allenati abbastanza per ottenere miglioramenti. |
| Allenarsi di più in zona X | È necessario allenarsi di più nella zona indicata. |
| Allenarsi come settimana prec. | La settimana precedente i risultati sono stati buoni. Continua così! |
| Allenarsi di meno in zona X | È necessario ridurre l'allenamento nella zona indicata. |
| Allenarsi molto meno in zona 3 | Per la settimana che inizia è necessario allenarsi di meno nella zona di intensità elevata. |
| Settimana di recupero | È necessario recuperare per evitare sovraffaticamento. |
| Ancora una sett. di recupero | Il recupero non è stato ancora completato; la settimana precedente è stata troppo impegnativa. |
| Allenarsi come da programma | I risultati sono stati soddisfacenti, si consiglia di continuare gli allenamenti seguendo il programma. |

Aggiornamento del peso

Se si segue un programma di perdita peso, l'unità FT60 ricorda di aggiornare il proprio peso visualizzando una busta una volta la settimana.

1. Viene visualizzato il messaggio Controllare il proprio peso. Premere OK.
2. Viene visualizzato il messaggio **Imp. peso attuale?** Selezionare **Sì** per aggiornare il peso.

Fitness Test

Quando vengono raggiunti gli obiettivi di allenamento, l'unità FT60 visualizza una busta che ricorda di eseguire il fitness test. Il risultato del test viene utilizzato per l'aggiornamento del programma settimanale.

1. Viene visualizzato il messaggio **Fitness test**.
2. Viene visualizzato il messaggio **Test fitness?**. Selezionare **Sì** o **No**.
3. Se si decide di effettuare un nuovo test, vedere Verifica del proprio livello di forma fisica per ulteriori informazioni.

Aggiornamento del programma

L'unità Polar FT60 analizza continuamente i progressi e di conseguenza aumenta o riduce i target settimanali. Sul display viene visualizzata una busta per indicare che il programma è stato aggiornato. Premere SU per aprire la busta.

1. Viene visualizzato il messaggio **Programma aggiornato**: l'unità FT60 ha analizzato i progressi e ha adattato i target del programma di conseguenza.
2. Viene visualizzato il messaggio **Settimana di recupero!**: per ottimizzare l'allenamento, è necessario ottenere un bilanciamento adeguato tra allenamento e recupero. La settimana di recupero consente al corpo di migliorare e adattarsi agli stimoli esercitati dall'allenamento.

Diario del peso

Nel diario del peso è possibile monitorare la perdita di peso e visualizzare i progressi nell'ambito di un periodo temporale. Per aggiornare il proprio peso, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Diario del peso** > **Imp. peso attuale**. Impostare il peso e premere OK. Il peso attuale viene aggiornato anche nelle **Informaz. utente**.

Per visualizzare il trend del peso, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Diario del peso** > **Trend peso** e premere OK.



Trend peso

I pesi e le date nelle quali sono stati inseriti.

Il trend del peso include il peso più alto ed il più basso.

Per eliminare un valore, selezionare il valore che si desidera eliminare con **SU/GIÙ**. Quando viene visualizzato il valore, premere e tenere premuto **ILLUMINAZIONE** fino a visualizzare il messaggio **Elimina valore?** Selezionare **Sì**.

Monitoraggio dei risultati del fitness test

In media, sono necessarie sei settimane di allenamento regolare per migliorare sensibilmente la forma fisica aerobica. Il modo migliore per migliorare la capacità aerobica consiste nello svolgere attività che impegnano le fasce muscolari estese. È possibile monitorare i risultati dei test a lungo termine utilizzando i **risultati OwnIndex**, che contengono i 47 più recenti valori OwnIndex e le date in cui sono stati eseguiti i test.

1. Selezionare **Menu > Applicazioni > Fitness test > Risultati OwnIndex**.
2. Viene visualizzato il risultato OwnIndex più recente e la data del test. Premere SU/GIÙ per visualizzare i risultati OwnIndex precedenti.



OwnIndex

La data e il risultato del test

Il grafico dei risultati OwnIndex con i valori OwnIndex massimo e minimo

Per eliminare un valore OwnIndex, selezionare il valore che si desidera eliminare con SU/GIÙ. Quando viene visualizzato il valore, premere e tenere premuto ILLUMINAZIONE fino a visualizzare il messaggio **Elimina valore?** Selezionare **SÌ**.

Analisi dei dati degli allenamenti

È possibile analizzare i dati degli allenamenti utilizzando **File allenamento**, **Riepilogo settimana** e **Totali**.

1. Selezionare **Dati** > **File allenamento** per visualizzare informazioni dettagliate sulle 100 sessioni di allenamento più recenti. I dati sono simili a quelli visualizzati dopo ciascuna sessione di allenamento.



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

Riga superiore: data e ora in cui è stato creato il file

Riga inferiore: durata dell'allenamento

Quando lo spazio per i **File allenamento** si esaurisce, i file degli allenamenti meno recenti vengono sostituiti da quelli più recenti. Se si desiderano salvare i file per un periodo più lungo, è possibile trasferirli sul servizio web Polar all'indirizzo www.polarpersonaltrainer.com. Per ulteriori informazioni, vedere Trasferimento dei dati.

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

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



Ogni barra rappresenta una settimana di allenamento. Selezionare la settimana che si desidera visualizzare con SU/GIÙ.

Riga superiore: data inizio settimana/ fine settimana

Riga inferiore: tempo di allenamento totale

- Per reimpostare i riepiloghi settimanali, selezionare **Dati** > **Resettare settimane?**. Selezionare **Sì** per reimpostare i riepiloghi settimanali.
3. Selezionare **Dati** > **Totali da xx.xx.xxxx** per visualizzare la durata totale, il numero delle sessioni di allenamento e le calorie a partire dall'ultima impostazione.

Per reimpostare i totali, selezionare **Dati** > **Resetta totali** e quindi **Sì**.

Trasferimento dei dati

Trasferimento dei dati dall'unità FT60 a polarpersonaltrainer.com

Per un follow-up a lungo termine, è possibile archiviare tutti i file di allenamento all'indirizzo polarpersonaltrainer.com. In questo sito è possibile visualizzare grafici e altri strumenti per i dati di allenamento per analizzare meglio gli allenamenti. Con Polar FlowLink* è semplice trasferire i file di allenamento nel servizio web.

1. Registrarsi all'indirizzo polarpersonaltrainer.com
2. Seguire le istruzioni per scaricare e installare il software di trasferimento dati WebSync sul computer.
3. Il software Polar WebSync viene automaticamente attivato e le istruzioni per scaricare i dati vengono visualizzate sul computer. Seguire le istruzioni per trasferire i dati al servizio web polarpersonaltrainer.com.
4. Inserire l'unità FT60 sulla base FlowLink con il display rivolto verso il basso.
5. È possibile seguire il processo di trasferimento tramite il software WebSync dallo schermo del computer. Per ulteriori istruzioni sul trasferimento dei dati, vedere la sezione "Guida" di polarpersonaltrainer.com.

*È necessario Polar FlowLink opzionale.

5. IMPOSTAZIONI

Impostazioni dell'orologio

Selezionare il valore che si desidera modificare e premere OK. Regolare i valori con SU/GIÙ e accettarli con OK. Selezionare **Impostazioni** >

Orologio, ora e data.

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

Impostazioni allenamento

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

- **Allarme allenamento**: selezionare **Molto alto, Alto, Basso** o **Off**.
- **Sensore velocità**: attivare o disattivare il sensore per la distanza e la velocità selezionando **Sensore GPS, Footpod** o **Off**.
- **Formato FC**: imposta se la frequenza cardiaca deve essere visualizzata nell'unità FT60 come **Battiti al minuto** o come **Perc. del massimo**.
- **Formato velocità**: selezionare **Chilometri all'ora (KM/H)** / **Minuti al chilometro (MIN/KM)** o **Miglia all'ora (MPH)** / **Minuti al miglio (MIN/MI)**
- **Calibraz. footpod.**: per ulteriori informazioni, vedere Impostazioni accessori.
- **HeartTouch**: selezionare **On** o **Off**.
- **Blocco zona**: selezionare **Zona 1, 2** o **3** per svolgere gli allenamenti in zone di frequenza cardiaca specifiche o impostare il blocco zona su **Off**.

- **Limiti zona 1:** consente di regolare i limiti per la zona 1 manualmente. Quando si imposta il limite superiore, il limite inferiore della zona 2 viene impostato automaticamente.
- **Limiti zona 2:** consente di regolare i limiti per la zona 2 manualmente. Quando si imposta il limite inferiore, il limite superiore della zona 1 viene impostato automaticamente. Quando si imposta il limite superiore, il limite inferiore della zona 3 viene impostato automaticamente.
- **Limiti zona 3:** consente di regolare i limiti per la zona 3 manualmente. Quando si imposta il limite inferiore, il limite superiore della zona 2 viene impostato automaticamente.



Si consiglia di modificare i limiti per le zone definiti nell'unità Polar FT60 solo se si conoscono i propri limiti per bruciare i grassi e migliorare o ottimizzare la forma fisica. Se il programma di allenamento è attivo, l'unità FT60 utilizzerà i nuovi limiti per le zone quando aggiorna gli obiettivi dei programmi.

Informazioni utente

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

- **Peso:** inserire il proprio peso.
- **Altezza:** inserire la propria altezza.
- **Data di nascita:** inserire la data di nascita
- **Sesso:** selezionare **MASCHIO** o **FEMMINA**.
- **FC massima** rappresenta il numero massimo di battiti cardiaci al minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Modificare il valore predefinito solo se si conosce il corrispondente valore misurato in laboratorio.
- **Attività:** selezionare le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.
 1. **Massima (più di 5 ore per s.):** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.

2. **Alta (3-5 ore per sett)**: si pratica regolarmente, almeno 3 volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio, corsa di 20-50 km o 12-31 miglia alla settimana o 2-4 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
 3. **Intermedia (1-3 ore per sett)**: si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio, si corre per 5-10 km o 3-6 miglia alla settimana o da mezz'ora a 2 ore alla settimana di attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
 4. **Bassa (0-1 ore per sett)**: non si pratica regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio si svolgono solo normali camminate o si svolgono solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: quando si esegue il Polar Fitness Test, il valore OwnIndex viene visualizzato come predefinito. Modificare il valore predefinito solo se si conosce il valore VO_{2max} misurato in laboratorio.

Impostazioni generali

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

- **Suono tasti**: selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Blocco tasti**: selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**.
Blocco automatico: l'unità da polso blocca automaticamente tutti i pulsanti tranne ILLUMINAZIONE durante l'allenamento. È possibile disattivare il blocco tasti tenendo premuto ILLUMINAZIONE fino a che non viene visualizzato il messaggio **Tasti sbloccati**.
Blocco manuale: Per bloccare manualmente i tasti, tenere premuto il tasto ILLUMINAZIONE e confermare con il tasto OK. Per sbloccare premere il tasto ILLUMINAZIONE fino a che sul display non compare il testo **Tasti sbloccati**.
- **Unità**: selezionare **Metrico (kg/km)** o **Imperiale (lb/ft)**. Selezionando LB/FT, le calorie sono visualizzate con Cal, altrimenti sono visualizzate con kcal.
- **Lingua**: selezionare **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** o **Suomi**.

Impostazioni accessori

Calibraz. footpod*

Consente di eseguire la calibrazione del footpod durante l'allenamento (calibrazione on-the-fly)

Accertarsi che la funzione footpod sia attivata nell'unità Polar FT60. Selezionare **Impostazioni** > **Impost. allenamento** > **Sensore velocità** > **Footpod** e premere OK.

Per eseguire la calibrazione del footpod durante l'allenamento, è possibile procedere in due modi:

1. Interrompere la corsa, rimanere fermi e tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per visualizzare il **Menu rap.**
O
2. Interrompere la corsa, rimanere fermi e premere **INDIETRO** una volta.

Selezionare **Calibra footpod**. Regolare la distanza visualizzata sulla distanza effettiva appena percorsa e premere OK. Viene visualizzato il messaggio **Fattore di calibr. impostato!**. Il footpod è stato calibrato ed è pronto per l'utilizzo.

Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Per impostare manualmente il fattore di calibrazione, è possibile procedere in due modi:

1. Prima dell'allenamento: selezionare **Impostazioni** > **Impost. allenamento** > **Calibraz. footpod**. Impostare il fattore di calibrazione e premere **OK**. La calibrazione del footpod è completata.
2. Dopo aver iniziato la misurazione della frequenza cardiaca e prima di registrare l'allenamento: in modalità Ora premere **OK** e quindi selezionare **Impost. allenamento** > **Calibraz. footpod**. Impostare il fattore di calibrazione e premere **OK**. La calibrazione del footpod è completata. Per iniziare la registrazione dell'allenamento, premere il tasto **INDIETRO** una volta e quindi selezionare **Avvia**.

*È necessario il footpod S1 opzionale.

6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura dell'FT60

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

Alla fine di ogni allenamento, rimuovere completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare entrambe le parti con acqua.Asciugare il trasmettitore con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ad esempio, lana di vetro o prodotti chimici).

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

Lavare e conservare separatamente elastico e trasmettitore per ottimizzare la durata della batteria del trasmettitore.

Lavare l'elastico in lavatrice dopo un lungo periodo di non utilizzo e dopo gli allenamenti in piscina.

Conservare il training computer e il trasmettitore in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il training computer e il trasmettitore possono essere utilizzati in sport acquatici, poiché sono resistenti all'acqua. Altri sensori compatibili sono resistenti all'acqua e possono essere utilizzati anche in caso di pioggia. Non esporre il training computer ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

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

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

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

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

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



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

Sostituzione delle batterie

Il training computer FT60 e il trasmettitore WearLink®+ dispongono di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria autonomamente, seguire attentamente le istruzioni nel capitolo Sostituire le batterie da soli.

Prima di sostituire le batteria, osservare quanto segue:

- L'indicatore di batterie prossime all'esaurimento viene visualizzato quando resta il 10-15% della capacità delle batterie.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce più rapidamente la durata delle batterie.
- La retroilluminazione e i segnali acustici vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie prossime all'esaurimento. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie prossime all'esaurimento rimarranno attivi.
- In condizioni climatiche rigide, l'indicatore di batterie prossime all'esaurimento potrebbe essere visualizzato per poi scomparire con l'aumento della temperatura.

Sostituire le batterie da soli

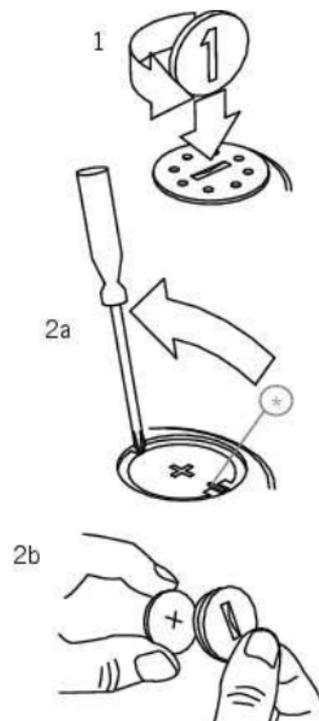
Quando si sostituisce la batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i Centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i Centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso il sito www.shoppolar.com.

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

Le batterie devono essere smaltite in conformità alla normativa locale.

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

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotando da CLOSE a OPEN.
2.
 - Quando si sostituisce la batteria delle unità da polso (2a), rimuovere il coperchio e sollevare con cura la batteria con una barretta o un attrezzo rigido di dimensioni ridotte adatto, ad esempio, uno stuzzicadenti. Si consiglia di utilizzare un attrezzo non metallico. Prestare attenzione a non danneggiare l'elemento di metallo intero (*) o le scanalature. Inserire una nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno.
 - Quando si sostituisce la batteria del trasmettitore (2b), inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso l'interno del coperchio.
3. Sostituire la vecchia guarnizione con una nuova (se disponibile), inserendola nella scanalatura del coperchio per assicurare l'impermeabilità.
4. Riporre il coperchio e ruotare in senso orario su CLOSE. Viene visualizzato
5. **Inserire le impost. di base**. **Tenere premuto il pulsante INDIETRO** per saltare le impostazioni di base.
Se si immettono di nuovo le impostazioni di base, il training computer rileva un nuovo utente e il programma STAR viene disattivato.
6. Andare alla modalità **Impost.** e regolare ora e data.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante INDIETRO. È possibile utilizzare l'FT60.



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

Precauzioni

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

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

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

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

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

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

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

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.



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

Le attrezzature da palestra con componenti elettronici possono essere causa di interferenze Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

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

Se i problemi persistono sull'FT60, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

È possibile indossare l'FT60 per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, **non premere i pulsanti sott'acqua.** Per ulteriori informazioni, visitare il sito <http://www.polar.fi/support>. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è collaudata in conformità allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

| Contrassegni sul retro della cassa | Caratteristiche di resistenza all'acqua |
|------------------------------------|--|
| Water resistant | Resistente a pioggia, sudore, gocce di acqua ecc. Non adatto al nuoto. |
| Water resistant 30 m/50 m | Adatto per bagni e nuoto |
| Water resistant 100 m | Adatto per nuoto e snorkeling (senza bombole) |

Soluzione dei problemi

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

Se non si ottiene alcun risultato dalla pressione dei pulsanti o se sull'unità da polso vengono visualizzate indicazioni inusuali, reimpostare l'unità da polso premendo contemporaneamente i quattro pulsanti **SU**, **GIÙ**, **INDIETRO** e **ILLUMINAZIONE** per quattro secondi. Vengono salvate tutte le altre impostazioni, ad eccezione dell'ora e della data.

Se i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00), verificare che nel raggio di ricezione 1 m/3 piedi non si trovino altri trasmettitori e che gli elettrodi del trasmettitore/dell'abbigliamento non siano allentati e siano bagnati, puliti e non danneggiati.

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

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Possono verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, motori di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici. Per evitare errori di lettura dei valori, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Se continuano a verificarsi letture irregolari nonostante lo spostamento dalla sorgente dei disturbi, rallentare e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non abbia conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.

Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

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

Informazioni tecniche

Unità da polso

| | |
|--|--|
| Tipo batteria | CR2025 |
| Durata batteria | In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana di allenamento) |
| Temperatura di funzionamento | Da -10° C a +50° C/da 14° F a 122° F |
| Materiale del cinturino dell'unità da polso | Poliuretano |
| Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino | Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle. |
| Precisione orologio | Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C/77° F. |
| Precisione della misurazione della frequenza cardiaca | $\pm 1\%$ o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante. |

Trasmittitore

| | |
|------------------------------|---|
| Tipo batteria | CR 2025 |
| Durata batteria | In media 700 ore di impiego |
| Guarnizione batteria | O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: FPM |
| Temperatura di funzionamento | Da -10° C a +50° C/da 14° F a 122° F |
| Materiale trasmettitore | Poliammide |
| Materiale elastico | 35% Poliestere, 35% Poliammide, 30% Poliuretano |

Limiti dei valori

| | |
|----------------------------------|------------------------|
| Cronometro | 23 h 59 min 59 s |
| Frequenza cardiaca | 15 - 240 bpm |
| Tempo totale | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Calorie totali | 0 - 999999 kcal/Cal |
| Totale allenamenti | 65 535 |
| Anno di nascita | 1921 - 2020 |
| Velocità massima con sensore GPS | 199,9 km/h |
| Velocità massima con footpod | 29,5 km/h |

Polar FlowLink e Polar WebSync 2.1 (o più recente)

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

Il training computer Polar FT60 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

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

Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

Garanzia Internazionale limitata Polar

- La garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La garanzia non copre la batteria, i danni derivanti uso normale, cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, della fascia elastica e del dispositivo Polar.

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

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

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

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

Polar Electro Oy è una compagnia con certificazione ISO 9001:2008.

CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.fi/support.



La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.



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

Clausola esonerativa di responsabilità

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

Questo prodotto è coperto dai documenti di brevetto seguenti: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300,
www.polar.fi

17943448.00 ITA A 03/2011