

# Polar F7™

Manuale d'uso

**POLAR**®  
*LISTEN TO YOUR BODY*

# Sommario

|   |           |  |           |
|---|-----------|--|-----------|
| <b>1. OPERAZIONI PRELIMINARI</b> .....                              | <b>3</b>  | <b>File</b> .....  | <b>13</b> |
| Presentazione del Polar F6 .....                                    | 3         | Trasferimento dati .....                                   | 17        |
| Inserire le impostazioni di base .....                              | 4         |  |           |
| <b>2. PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO</b> .....                     | <b>5</b>  | <b>5. IMPOSTAZIONI</b> .....                               | <b>18</b> |
| Indossare il trasmettitore .....                                    | 5         | Impostazioni di allenamento.....                           | 18        |
|   |           | OwnZone.....   | 19        |
|   |           | Altre impostazioni.....                                    | 21        |
| <b>3. DURANTE L'ALLENAMENTO</b> .....                               | <b>6</b>  | <b>6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI</b> .....          | <b>24</b> |
| Registrare i dati sull'allenamento .....                            | 6         | Cura del cardiofrequenzimetro .....                        | 24        |
| Pulsanti durante l'allenamento .....                                | 7         | Precauzioni .....  | 25        |
| Visualizzazioni durante l'allenamento .....                         | 8         | Soluzione dei problemi .....                               | 29        |
| Arresto della registrazione e visualizzazione<br>del riepilogo..... | 9         | Informazioni tecniche.....                                 | 30        |
|   |           | Garanzia e clausola esonerativa di<br>responsabilità ..... | 31        |
| <b>4. DOPO L'ALLENAMENTO</b> .....                                  | <b>10</b> |  |           |
| Diario .....  | 10        |  |           |
| Altri file.....   | 12        |  |           |

# 1. OPERAZIONI PRELIMINARI

## Presentazione del Polar F6

**Unità da polso** visualizza e registra la frequenza cardiaca ed i dati di allenamento.

Pulsanti:

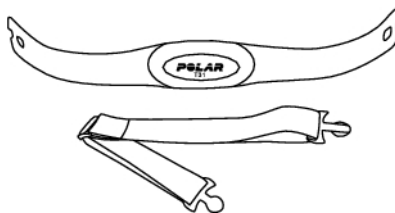
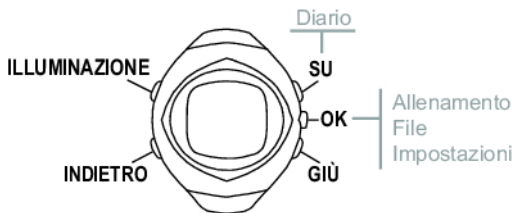
UP/DOWN: consente di spostarsi nel menu e negli elenchi delle opzioni, oltre che a regolare i valori.

OK: consente di entrare nel menu e confermare le selezioni.

LIGHT: consente di illuminare il display.

BACK: consente di uscire dal menu e di tornare al livello precedente. Annullare la selezione e non modificare le impostazioni.

**Trasmettitore** invia il segnale della frequenza cardiaca all'unità da polso. Tale dispositivo è costituito da un trasmettitore ed un elastico.



## Inserire le impostazioni di base

1. Per attivare il Polar F6, premere due volte OK. Una volta attivato, non è possibile disattivarlo!
2. Viene visualizzato il testo **WELCOME TO POLAR FITNESS WORLD**. Premere OK.
3. Viene visualizzato **START WITH BASIC SETTINGS** (INIZIA CON IMPOST. BASE). Premere OK.
4. **Time** (Ora): selezionare 12 h o 24 h.
5. **Date** (Data): inserire la data; dd = giorno, mm = mese, yy = anno.
6. **Units** (Unità): sistema metrico (KG/CM) o imperiale (LB/FT). Selezionando LB/FT, le calorie sono visualizzate con Cal, altrimenti sono visualizzate con kcal.
7. **Weight** (Peso): inserire il proprio peso. Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante LIGHT.
8. **Height** (Altezza): inserire la propria altezza. Nel formato LB/FT, inserire prima i piedi e poi i pollici.
9. **Birthday** (Data nasc.): inserire la propria data di nascita; dd = giorno, mm = mese, yy = anno.
10. **Sex** (Sesso): selezionare **MALE** (MASCHIO) o **FEMALE** (FEMMINA).
11. **SETTINGS OK?** (Viene visualizzato IMPOST. OK?)  
**YES** (SI): le impostazioni vengono confermate e salvate. Il display torna alla modalità Ora. **NO**: è ancora possibile modificare le impostazioni di base.

Premere BACK per tornare ai dati che si desidera modificare.

Dopo aver salvato le impostazioni di base, l'F6 entra in modalità Ora.

## 2. PRIMA DI INIZIARE L'ALLENAMENTO

### Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

1. Agganciare un'estremità del trasmettitore all' elastico.
2. Regolare la lunghezza dell'elastico del trasmettitore in modo che sia abbastanza stretto ma sia comodo. Indossare l'elastico intorno al petto, esattamente sotto la muscolatura del petto e agganciarlo al trasmettitore con l'apposita fibbia.
3. Allontanare il trasmettitore dal petto e inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.



## 3. DURANTE L'ALLENAMENTO

### Registrazione i dati sull'allenamento

1. Indossare il trasmettitore e il ricevitore da polso. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK. È preferibile che nelle vicinanze (entro 1 m/3 piedi) non siano presenti altri cardiofrequenzimetri onde evitare interferenze.
2. Entro 15 secondi, viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display.
3. Premere OK. Registrare la sessione di allenamento selezionando **START** (AVVIO) e premendo OK.  
È possibile regolare le impostazioni relative all'allenamento selezionando **SETTINGS** (IMPOST.). Per ulteriori informazioni, consultare pagina 18.
4. Premere BACK per interrompere la registrazione. Selezionare **EXIT** per visualizzare il riepilogo dell'allenamento.

### Soluzione dei problemi:

- I dati dell'allenamento verranno salvati solo se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.
- **OwnZone** > Il cardiofrequenzimetro ha iniziato a determinare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca. Saltare il processo premendo OK. In tal caso, se non si è individuata la OwnZone in precedenza, vengono utilizzati i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età. Per ulteriori informazioni su come determinare la OwnZone, consultare pagina 19.
- **START WITH BASIC SETTINGS** (INIZIA CON IMPOST. BASE) > Premere OK per completare le impostazioni di base.

## Pulsanti durante l'allenamento

### LIGHT

- Premere una volta e il display si illuminerà ogni volta che viene premuto un pulsante.
- Tenere premuto per bloccare o sbloccare i pulsanti.

### BACK

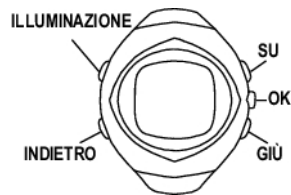
- Consente di sospendere/uscire dalla registrazione dell'allenamento.

### UP / DOWN

- Consente di modificare la visualizzazione dell'allenamento.
- Tenere premuto UP per personalizzare le visualizzazioni Allenam. e Calorie. Selezionare le informazioni contenute nella riga superiore dai segmenti Ora, Calorie/Cronometro e Fitness. Un segmento di forma fisica viene visualizzato ogni 10 minuti entro i limiti di frequenza cardiaca , per un totale di un'ora se appiono tutti i segmenti.

### OK

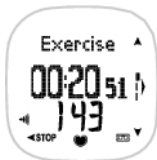
- Tenere premuto per modificare le impostazioni dell'allenamento senza sospenderne la registrazione.



*Avvicinare l'unità da polso al trasmettitore per visualizzare l'ora in modalità Allenam.*

## Visualizzazioni durante l'allenamento

Visualizzare combinazioni dei dati dell'allenamento. Cambiare visualizzazione con **UP/DOWN**.



### **Exercise** (Allenamento)

Cronometro

Frequenza cardiaca



### **Calories** (Calorie)

Le calorie consumate

Frequenza cardiaca



La visualizzazione **InZone** appare solo se sono stati impostati come attivi i limiti di frequenza cardiaca .

Simbolo In zona e durata in zona\*

Valori limite inferiore / superiore e Zone Pointer

Frequenza cardiaca

\*Lo smile indica che la determinazione della OwnZone è corretta.



## Arresto della registrazione e visualizzazione del riepilogo

Premere BACK per interrompere la registrazione dell'allenamento. Selezionare **EXIT** (ESCI) per interrompere la registrazione e visualizzare un **Summary** (Riepilogo) della sessione di allenamento:



### **Summary** (Riepilogo)

Durata dell'allenamento (hh.mm.ss)

Calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)

Vengono visualizzate alternativamente la frequenza cardiaca massima (max) e media (avg) della sessione di allenamento (bpm/%FC<sub>max</sub>)



*Per ulteriori informazioni e per sapere come migliorare la vostra attività, visitate la Libreria Polar:  
<http://articles.polar.fi>*

## 4. DOPO L'ALLENAMENTO

### Diario

Su Diario è possibile confrontare la durata, la quantità di allenamento e le calorie bruciate ai diversi livelli di intensità secondo i valori target. Diario contiene solo i dati della settimana corrente e registra i dati di allenamento solo se la sessione dura almeno dieci minuti.

Per entrare su Diario, premere UP nella visualizzazione Ora.



#### Diary (Diario)

Le tre barre corrispondono al numero di allenamenti (#), alla durata dell'allenamento (⌚) e alle calorie consumate (C).

Per ulteriori dettagli, premere OK e UP/DOWN.



#### Exe. Count / Exe. Time / Calories (N°. allen./Dur. allen./Calorie)

Obiettivo/durata/calorie totali di allenamento settimanale (viene evidenziata la barra corrispondente).

Totale complessivo/durata/calorie consumate

Premere BACK per tornare alla visualizzazione Diario. Premere DOWN per entrare nella visualizzazione Zone FC.

**HR zones** (Zone FC)

Le tre barre corrispondono ai limiti della frequenza cardiaca Leggero, Intermedio e Pesante. Per ulteriori dettagli, premere OK e UP/DOWN.

**Light / Moderate / Hard** (Leggero/Intermedio/Pesante)

Obiettivo di durata dell'allenamento in zona

Viene evidenziata la barra corrispondente

La durata di allenamento in questo livello

Nota: quando si preme BACK per tornare alla visualizzazione Diario o Zone FC, il valore visualizzato per ultimo verrà impostato come valore predefinito nella fila inferiore di tale visualizzazione.

## Altri file

Ogni domenica a mezzanotte, il Polar F6 verifica automaticamente i progressi, reimposta le visualizzazioni Diario o Zone FC, salva i dati di Diario sul file Settim. e ricorda di controllare il diario con il simbolo di una busta.

Per aprire il promemoria, premere UP e OK.



---

### **Result** (Risultato)

Totale dell'allenamento dell'ultima settimana

Durata complessiva dell'allenamento

Totale di calorie bruciate durante l'allenamento (Cal/kcal)

## File

### File quotidiani

Selezionare **File** > **DAILY** (QUOTID.)

Nel file quotidiano, è possibile visualizzare le informazioni dettagliate di allenamento delle 12 sessioni più recenti.

Quando il file è pieno, le informazioni meno recenti vengono sostituite da quelle più recenti. Se si desidera salvare i dati più a lungo, trasferire il file al servizio web polar**personaltrainer**.com. Per ulteriori informazioni, consultare pagina 27.



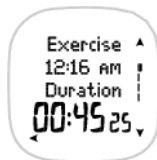
---

#### **Exercise** (Allenamento)

Ogni barra corrisponde ad una sessione. Quanto più alta è la barra, tanto più lungo sarà l'allenamento.

Data dell'allenamento

Selezionare un allenamento che si desidera visualizzare premendo UP/DOWN e OK.



---

**Duration** (Durata)

Orario di inizio della sessione

Durata dell'allenamento (hh.mm.ss)



---

**Calories** (Calorie)

Calorie consumate durante l'allenamento (Cal/kcal)

Percentuale di grasso delle calorie bruciate

**Heart rate** (Frequenza cardiaca)

La frequenza cardiaca massima (**Max**) e media (**Avg**) in battiti al minuto si alterna con la percentuale della frequenza cardiaca massima

**Time in Zone** solo se sono stai impostati i limiti di frequenza cardiac .

Limiti della frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso entro i limiti di frequenza cardiaca

Per eliminare un file quotidiano, tenere premuto LIGHT nella visualizzazione **Duration** (Durata) finché non viene visualizzato **DELETE FILE?** (ELIMINARE FILE?). Selezionare **YES** (SI). Viene visualizzato il testo **ARE YOU SURE?** (SEI SICURO?). Confermare l'eliminazione con **YES** (SI).

## File Settim. e Totali

Selezionare **File** > **WEEKLY** (SETTIM.) o **TOTALS** (TOTALI). Nei file Settim. e Totali è possibile visualizzare il totale dell'allenamento, la durata e le calorie bruciate nelle ultime 12 settimane o a partire dall'ultimo reset.

**Weekly file (File Settim.)**

**EXE.COUNT / EXE.TIME / CALORIES** (N°. ALLEN./DUR. ALL./CALORIE/ZONE FC)

L'ultima domenica della settimana selezionata

L'altezza di una barra indica il totale dell'allenamento/la durata/le calorie consumate/il tempo trascorso nelle target zone in quella settimana

Calcolo complessivo del totale dell'allenamento/la durata/le calorie consumate/il tempo trascorso nelle target zone in quella settimana\*

\* Premere OK per visualizzare la durata dell'allenamento ai diversi livelli di intensità.

**Totals File (File Totali)**

**Exe.Count / Duration / Calories** (Totale allen./Durata/Calorie)

Data dell'ultima reimpostazione

Totale complessivo dell'allenamento/durata/calorie consumate, a partire dall'ultimo reset

Per cancellare il file Totali, premere DOWN finché non viene visualizzato **Reset Total Counters?** (Azzerare contatori totali?). Premere OK e selezionare le informazioni che si desidera cancellare. Viene visualizzato il testo **ARE YOU SURE?** (SEI SICURO?). Confermare l'eliminazione con **YES**.



## Trasferimento dati

Il Polar F6 offre due possibilità di comunicazione dei dati al PC:

- Invio dei dati con Polar WebLink™: trasferire i dati al servizio web **polarpersonaltrainer.com** tramite il software Polar WebLink. A tal fine, è necessario iscriversi al servizio web **polarpersonaltrainer.com**. Per informazioni dettagliate su come inviare i dati, consultare il file della guida di Polar WebLink.
- Ricezione dei dati con lo strumento Polar UpLink™: modificare le impostazioni e caricare loghi dal PC all'unità da polso utilizzando il software dello strumento Polar UpLink.

Per ulteriori informazioni sui requisiti di sistema, consultare pagina 30. Per scaricare gratuitamente Polar WebLink e Polar UpLink Tool, andare al sito [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

## 5. IMPOSTAZIONI

### Impostazioni di allenamento

Selezionare **Exercise** > **SETTINGS**.

- **HR ALARM**: regola il volume dell'allarme acustico della target zone.
- **HR LIMITS**: Si può scegliere di allenarsi in quattro livelli differenti:
  1. **OWNZONE**: l'unità da polso determina automaticamente il limite individuale di frequenza cardiaca all'inizio di ogni allenamento. Selezionare l'intensità **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** o **BASIC** per la propria OwnZone.
  2. **AUTOMATIC**: i limiti automatici sono determinati applicando una formula basata sull'età (220 meno l'età). Scegliere **HARD**, **MODERATE**, **LIGHT** o **BASIC**. Assicurarsi di aver inserito la data di nascita corretta su Impostazioni utente!
  3. **MANUAL**: impostare manualmente i limiti di frequenza cardiaca.
  4. In caso di allenamento senza limiti, selezionare **OFF**.

- **HR VIEW**: selezionare **HR** per visualizzare la propria frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) oppure **HR%** per visualizzare una percentuale della frequenza cardiaca massima.

Selezionare la OwnZone o i limiti automatici di frequenza cardiaca in base a quattro intensità di allenamento:

- **HARD (DIFFICILE)** (80-90% di  $FC_{max}$ ) è riservato per periodi di allenamento relativamente brevi ad alta intensità.
- **MODERATE (INTERMEDIO)** (70-80% di  $FC_{max}$ ) è particolarmente efficace per migliorare le prestazioni aerobiche. Questo livello è consigliato per chi si allena in modo regolare.
- **LIGHT (LEGGERO)** (60-70% di  $FC_{max}$ ) consente di migliorare forma fisica e salute. Migliora inoltre la resistenza di base e consente il recupero dopo un allenamento più intenso.
- **BASIC (BASE)** (65-85% di  $FC_{max}$ ) è indicato per un allenamento di tipo aerobico.

## OwnZone

Il Polar F6 è in grado di determinare automaticamente una zona sicura per l'intensità dell'allenamento di ogni individuo, la OwnZone. Questa funzione guida l'atleta attraverso il riscaldamento. I limiti OwnZone possono variare quotidianamente, in base alle proprie condizioni fisiche e mentali.

È possibile selezionare l'intensità di un esercizio in base a quattro diversi limiti di frequenza cardiaca: Difficile, Intermedio, Pesante e Base. Per ulteriori informazioni sull'intensità di allenamento, consultare pagina 18.

È opportuno utilizzare OwnZone ogni volta che si pratica l'allenamento o almeno

- Quando si cambia ambiente o modalità di allenamento.
- Quando si riprende l'allenamento dopo più di una settimana di interruzione.
- Quando non ci si sente in condizioni fisiche ottimali. Ad esempio, in caso di scarso recupero dopo un allenamento precedente, di

affaticamento o stress.

- Dopo aver modificato le impostazioni utente.

La OwnZone è stata sviluppata per persone sane. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca, ad es. ipertensione, alcune aritmie cardiache e alcuni farmaci. In tali casi, vengono utilizzati i limiti basati sull'età per la determinazione della OwnZone .

### Determinazione della OwnZone

Individuare i propri limiti OwnZone nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile camminare, fare jogging o praticare altre attività sportive. Prima di iniziare, assicurarsi che le impostazioni utente siano corrette e che la funzione OwnZone sia attivata.

1. Iniziare la registrazione dell'allenamento. Sul display viene visualizzato il simbolo OwnZone e inizia la determinazione. Il processo viene eseguito in cinque fasi. Un segnale acustico indica la fine di ciascuna fase. Evitare interruzioni durante la determinazione della OwnZone.
  - **OZ** > Camminare con un'andatura lenta per 1 minuto. Mantenere una frequenza cardiaca inferiore a 100 bpm/50%  $FC_{max}$  durante la prima fase.
  - **OZ** >> Camminare con un'andatura normale per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .

- **OZ** >>> Camminare con un'andatura rapida per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .
- **OZ** >>>> Fare jogging con un'andatura lenta per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .
- **OZ** >>>>> Correre a ritmo sostenuto per 1 minuto.

2. Quando si avvertono due segnali acustici consecutivi significa che la OwnZone è stata determinata. **OwnZone Updated** si alterna sul display con i limiti di frequenza cardiaca dopo una determinazione riuscita. Se la determinazione della OwnZone non ha esito positivo, sul display vengono visualizzati **OwnZone Limits** e i limiti della OwnZone precedente. Se la OwnZone non è stata precedentemente determinata, saranno utilizzati limiti basati sull'età.
3. Procedere con l'allenamento. Cercare di rimanere entro i limiti della frequenza cardiaca stabiliti al fine di ottimizzare i benefici dell'allenamento.

## Altre impostazioni

Impostazioni **WATCH**

Selezionare **Settings** > **WATCH**

- **TIMER:** impostare il timer del conto alla rovescia in modo che venga attivato una volta. Riavviare il timer tenendo premuto OK mentre è attivato o arrestarlo premendo BACK. Per nascondere il timer attivato, tenere premuto SU.
- **ALLARM:** impostare l'attivazione **DAILY.**, dal lunedì al venerdì (**MON-FRI**) o disattivarlo (**OFF**). L'allarme funziona in tutte le modalità, ad eccezione di Allenam. Premere BACK per fermare l'allarme oppure OK per attivare lo snooze dopo 10 minuti.
- **TIME:** impostare l'ora.
- **DATE:** impostare la data.

**HR SET** (impostazione della frequenza cardiaca)

Selezionare **Settings** > **HR SET**

- **HR ALARM:** selezionare **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o disattivare l'allarme (**OFF**).
- **HR VIEW:** selezionare **HR** (battiti al minuto) o **HR%** (percentuale della frequenza cardiaca massima).

### Impostazioni **USER**

Selezionare **Settings** > **USER**

- **Weight**: per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
- **Height**: per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
- **Birthday**: regolare la data di nascita.
- **Sex** : selezionare **MALE** o **FEMALE**.
- **HR max** (numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo): modificare il valore predefinito solo se si conoscono i corrispondenti valori misurati in laboratorio. Per ulteriori informazioni, consultare il sito <http://support.polar.fi>.
- **HR sit** ( $FC_{seduti}$ ): rappresenta la frequenza cardiaca tipica a riposo (in posizione seduta). Per determinare il valore  $FC_{seduti}$ , indossare il trasmettitore, sedersi e non praticare alcuna attività fisica. Dopo due o tre minuti, premere OK nella modalità Ora per visualizzare la

frequenza cardiaca. Il valore visualizzato è  $FC_{seduti}$ . Per una misurazione più accurata, ripetere la procedura più volte e calcolare la media.

- **VO2 max** (capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo): modificare il valore predefinito solo se si conoscono i corrispondenti valori misurati in laboratorio. Per ulteriori informazioni, consultare il sito <http://support.polar.fi>.

## Impostazioni **GENERAL**

Selezionare **Settings** > **GENERAL**

- **SOUND**: regolare l'audio dei pulsanti e l'audio delle attività; **VOL 2** (alto), **VOL 1** (basso) o **OFF** (niente audio).
- **KEYLOCK**: per bloccare o sbloccare i pulsanti in modo **MANUALE**, tenere premuto **ILLUMINAZIONE**. Se non si premono i pulsanti per un minuto, viene attivato **AUTOMATIC**.
- **UNIT**: selezionare il sistema metrico (**KG/CM**) o imperiale (**LB/FT**).

## 6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

### Cura del cardiofrequenzimetro

**Cardiofrequenzimetro, trasmettitore:** conservarlo in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

**Cinturino:** risciacquarlo dopo ogni utilizzo. Lavarlo dopo aver nuotato. Se utilizzato frequentemente, lavarlo almeno una volta ogni tre settimane in lavatrice a 40°C/104°F. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non immergerlo in acqua, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco, centrifugare o stirare.

**Assistenza:** Il cardiofrequenzimetro Polar F6 è stato concepito per consentire il raggiungimento di obiettivi personali relativi alla forma fisica, indicare il livello di sforzo fisico e di intensità durante una sessione di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

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.

**Sostituzione delle batterie del trasmettitore:** Se si teme che le batterie del trasmettitore siano esaurite, contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato e richiedere un nuovo trasmettitore. Polar ricicla i trasmettitori usati.



**Sostituzione delle batterie dell'unità da polso:** Non aprire l'unità da polso. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie dell'unità da polso esclusivamente presso un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Quando si sostituiscono le batterie, viene eseguito un controllo periodico completo del cardiofrequenzimetro.

Il simbolo di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10-15% della capacità delle batterie. La retroilluminazione e i segnali acustici vengono automaticamente disattivati. L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce più rapidamente la durata delle batterie. In condizioni di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita che, tuttavia, scompare quando si torna a una temperatura più mite.

## Precauzioni

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

- Non è stata praticata attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Si sono verificati problemi di ipertensione o si è rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Si rilevano sintomi di una qualsiasi patologia?
- Si assumono farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Si sono riscontrati in passato problemi respiratori?
- Si è convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Si è portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Si fuma?
- Si aspetta un bambino?

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

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

**I portatori di pace-maker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati** utilizzano il cardiofrequenzimetro 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 cardiofrequenzimetro 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 nelle Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia. Inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

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

Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il trasmettitore.

**Nella modalità non codificata, l'unità da polso rileva i segnali del trasmettitore in un raggio di 1 m/3 piedi.** Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore situato nella parte inferiore del display indica che la modalità di trasmissione è codificata. La codifica blocca le interferenze provocate da cardiofrequenzimetri situati nelle vicinanze.

**È possibile indossare il Polar F6 per nuotare.** Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti sott'acqua. Per ulteriori informazioni, consultare il sito [support.polar.fi](http://support.polar.fi).

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

| <b>Contrassegni sul retro della cassa</b> | <b>Pioggia, sudore, gocce di acqua ecc.</b> | <b>Bagni e nuoto</b> | <b>Immersioni in apnea con boccaglio (senza autorespiratori)</b> | <b>Immersioni subacquee (con autorespirator)</b> | <b>Caratteristiche di resistenza all'acqua</b>             |
|---|---|----------------------|--|--|--|
| Resistenza all'acqua                      | x   | -                    | -  | -  | Schizzi di acqua, gocce di pioggia, ecc.                   |
| Resistenza all'acqua 50 m                 | x   | x                    | -  | -  | Valore minimo per bagni e nuoto                            |
| Resistenza all'acqua 100 m                | x   | x                    | x  | -  | Per uso frequente in acqua ma non per immersioni subacquee |

## ITALIANO

**Potrebbero 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.

### **Le attrezzature da palestra contenenti 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 smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più marcate di fronte alla console centrale, provare a spostare l'unità da polso alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e

posizionare l'unità da polso nell'area libera da interferenze.

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

## Soluzione dei problemi

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

**Se premendo i pulsanti non si ottiene alcun risultato, reimpostare l'unità da polso** premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per due secondi. Verranno salvate tutte le altre impostazioni, eccetto l'ora e la data.

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

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Se continuano a verificarsi letture irregolari nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, 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. Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo Cura del cardiofrequenzimetro.

## Informazioni tecniche

### Unità da polso

|  |  |
|--|--|
| Tipo batteria  | CR 2032  |
| Durata batteria  | Media di 1,5 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)   |
| 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 $\pm 1$ battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante. |

### Trasmittitore

|                 |                            |
|-----------------|----------------------------|
| Tipo batteria   | Cella al litio incorporata |
| Durata batteria | In media 2500 ore          |

Temperatura di funzionamento  
Materili del trasmettitore  
Materiale elastico

Da -10° C a +50° C/da 14° F a 122° F  
Poliammide

Fibbia: Polyuretano, tessuto: Nylon 46 %, poliestere 32%, gomma naturale (lattice) 22%

### Limiti dei valori

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Cronometro         | 23 h 59 min 59 s       |
| Frequenza cardiaca | 30 - 199 bpm           |
| Tempo totale       | 0 - 9999 h 59 min 59 s |
| Calorie totali     | 0 - 999999 kcal/Cal    |
| Totale allenamenti | 65535                  |
| Data di nascita    | 1921 - 2020            |

### Requisiti di sistema

|                        |   |
|------------------------|---|
| Polar WebLink          | PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, scheda audio, microfono                      |
| Strumento Polar UpLink | PC, Windows® 98/98SE/ME/2000/XP/Vista, scheda audio, altoparlanti dinamici o cuffie |

## Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

### Garanzia Internazionale limitata 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/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due anni dalla data di acquisto.

**Conservare lo scontrino fiscale in originale. Esso, unitamente alla Scheda Polar Assistenza Clienti, costituisce la prova d'acquisto.**

La presente Garanzia non copre la batteria 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 i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o

sostituito gratuitamente presso i Centri di Assistenza autorizzati.

La presente Garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.

© 2007 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con il marchio ® nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation.

### Clausola esonerativa di responsabilità

I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.

Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.

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

Il presente prodotto è protetto da uno o più dei seguenti brevetti: FI55293, FI88223, US5491474, DE4215549, GB2257523B, FR92.06120, HK113/1996, SG9591671-4, FI110303, W096/20640, EP 0748185, US6104947, US6714812, FI114202, US 6537227, EP 1055158, US5719825, US58048027. 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](http://www.polar.fi)

# CE 0537

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



I prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE). Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche.



Manufactured by

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

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