

Polar FT80™

Manuale d'uso

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Sommario

1. OPERAZIONI PRELIMINARI	4	Avvio dell'allenamento	16
Presentazione del training computer Polar FT80	4	Ottimizzazione dell'allenamento di forza con indicazioni sulla frequenza cardiaca	16
Pulsanti dell'unità da polso e struttura del menu	5	Avvio dell'allenamento con OwnZone	19
Simboli del display	6	Durante l'allenamento	20
Impostazioni di base iniziali	7	Interruzione della registrazione dell'allenamento	22
2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO	8	Uso del cronometro	22
Attivazione del programma di allenamento Polar STAR	8	4. DOPO L'ALLENAMENTO	23
Modifica/Termine del programma	11	Risultati dell'allenamento	23
Test del proprio livello di forma fisica	12	Follow-up settimanale	25
3. ALLENAMENTO	15	Esaminare i dati di allenamento	28
Indossare il trasmettitore	15	Monitoraggio dei risultati del fitness test	29
		Ricordarsi di rilassarsi	30
		Esame dei risultati OwnRelax	31

Trasferimento dei dati	32
5. IMPOSTAZIONI	33
Impostazioni dell'orologio	33
Impostazioni allenamento	33
Informazioni utente	34
Impostazioni generali.....	35
Impostazioni accessori	36
Calibrazione footpod*	36
6. INFORMAZIONI IMPORTANTI	37
Cura del prodotto.....	37
Assistenza	38
Sostituzione delle batterie	39
Precauzioni	41
Risoluzione dei problemi	44
Informazioni tecniche.....	45
Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità	47

1. OPERAZIONI PRELIMINARI

Presentazione del training computer Polar FT80

Il training computer Polar FT80 registra e visualizza la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento.

Il trasmettitore **WearLink®+** trasmette il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Il trasmettitore è costituito da un connettore ed un elastico.

È possibile trasferire facilmente i dati tra l'FT80 e il servizio web polarpersonaltrainer.com con Polar FlowLink™ e il software WebSync.

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



Pulsanti dell'unità da polso e struttura del menu

▲ SU

- Consente di regolare i valori
- Consente di scorrere i menu
- Consente di scorrere gli elenchi di selezione
- Modificare la visualizzazione dell'orologio premendo a lungo nella visualizzazione Ora

■ OK

- Consente di selezionare il tipo di allenamento o le impostazioni di allenamento
- Conferma le selezioni

▼ GIÙ

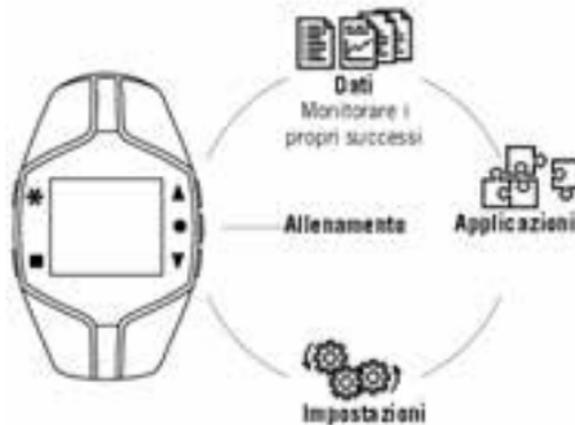
- Consente di regolare i valori
- Consente di scorrere i menu
- Consente di scorrere gli elenchi di selezione

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



Simboli del display

Simbolo	Descrizione
	Il livello della batteria dell'unità da polso è prossimo all'esaurimento.
	L'allarme è attivo.
	I segnali acustici sono disattivati.
	Viene utilizzata l'Ora 2.
	Sono presenti nuovi messaggi.
	È attivo il blocco dei tasti.
	Viene utilizzato il footpod™ Polar S1. Se il simbolo lampeggia, l'unità FT80 sta cercando di stabilire un collegamento con il footpod.
	Viene utilizzato il sensore GPS Polar G1. Se il simbolo lampeggia, l'unità FT80 sta cercando di stabilire un collegamento col sensore GPS o il sensore GPS sta cercando di stabilire un collegamento satellitare.
	Viene rilevata la frequenza cardiaca.

Impostazioni di base iniziali

Per attivare l'unità FT80, tenere premuto un tasto qualsiasi per un secondo. Una volta attivata, non è possibile disattivarla.

1. Selezionare **Lingua** con il tasto SU e confermare la selezione con il tasto OK.
2. Viene visualizzato il messaggio **Inserire le impostazioni di base**. Premere OK.
3. Selezionare il **Formato ora**.
4. Inserire l'**Ora**.
5. Inserire la **Data**.
6. Selezionare le **Unità**. Selezionare il sistema metrico (chilogrammi, centimetri, KCAL) o imperiale (libbre, piedi, CAL).
7. Inserire il **Peso**.
8. Inserire l'**Altezza**.

9. Inserire la **Data di nascita**.
10. Selezionare il **Sesso**.
11. Il messaggio **Impostazioni OK?** viene visualizzato.
Selezionare **Sì** per accettare e salvare le impostazioni. Viene visualizzato il messaggio **Impostazioni di base complete** e l'unità FT80 entra in modalità Ora.
Selezionare **No** per modificare le impostazioni. Viene visualizzato il messaggio **Inserire le impostazioni di base**. Inserire nuovamente le impostazioni di base.

Per modificare le impostazioni personali in seguito, vedere Impostazioni.

2. PRIMA DELL'ALLENAMENTO

Attivazione del programma di allenamento Polar STAR

Il versatile programma di allenamento incorporato e personalizzabile Polar STAR definisce i tempi da raggiungere e l'intensità ottimale di allenamento. L'unità FT80 riporta i risultati sulla performance dopo ogni sessione di allenamento e comunque una volta a settimana.

L'unità FT80 crea un programma di allenamento in base alle informazioni personali (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 FT80 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. Nella modalità Ora, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Programma di allenamento** > **Crea nuovo programma** e quindi selezionare **Sì**.
2. Se non è stato eseguito il Polar Fitness Test o se è necessario un nuovo risultato del test, l'unità FT80 richiede di eseguire il test. Per ulteriori informazioni, vedere Verifica del proprio livello di forma fisica.
3. Selezionare l'obiettivo di allenamento:
 - **Migliora forma fisica** consente di migliorare il livello di forma fisica cardiovascolare (relativa a cuore e vasi sanguigni) corrente, se si è in grado di allenarsi regolarmente.
 - **Ottimizza forma fisica** consente di ottimizzare il livello di forma fisica cardiovascolare corrente, se ci si allena in modo regolare per un minimo di 10-12 settimane e si è disponibili ad allenarsi quasi tutti i giorni.
4. Il messaggio **Programma di allenamento creato!** viene visualizzato.

5. Successivamente, il messaggio **Vedi target sett.?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** per visualizzare gli obiettivi relativi a tempi e calorie per la prima settimana di allenamento. Se si seleziona **No**, il messaggio **Programma di allenamento attivo!** viene visualizzato e l'unità FT80 ritorna alla vista Ora.



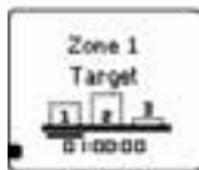
Tempo target

Il tempo totale di allenamento da raggiungere nella settimana

Target calorie

Le calorie da bruciare nella settimana

6. Premere GIÙ e quindi OK per visualizzare i tempi di allenamento da raggiungere nelle tre diverse zone di intensità target. Premere GIÙ per modificare la visualizzazione. Per ulteriori informazioni sulle zone, vedere la pagina successiva.



Tempo da raggiungere nella zona 1

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

7. Il programma di allenamento è attivato. Premere e tenere premuto INDIETRO per tornare alla vista Ora.

Per visualizzare gli obiettivi settimanali in seguito, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Programma di allenamento** > **Vedi target sett.**

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

Risoluzione dei problemi

- Viene visualizzato il messaggio **Inserire informazione utente** > Inserire le informazioni utente mancanti.
- Viene visualizzato il messaggio **Necessari risultati Fitness test** > È necessario eseguire il Fitness Test.



Per ulteriori informazioni sugli allenamenti, vedere Training Articles all'indirizzo <http://articles.polar.fi>.

Modifica/Termine del programma

- Per modificare l'obiettivo di allenamento (da **Migliora forma fisica** a **Ottimizza forma fisica**):
Selezionare **Menu > Applicazioni > Programma di allenamento > Modifica programma** per creare un nuovo programma.
- Per terminare il programma di allenamento attivo:
Selezionare **Menu > Applicazioni > Programma di allenamento > Chiudi programma > Chiudere programma?** e quindi **Sì**.
Vengono visualizzati i risultati del programma:
 - **Data inizio/Durata**: la data di inizio e la durata del programma di allenamento.
 - **Sett. eccel./Calorie**: il numero delle settimane di allenamento eccellente rispetto al numero totale di settimane di allenamento ed alle calorie bruciate durante il programma.
 - **Prima/Dopo**: i risultati del Fitness Test (OwnIndex), prima e dopo il programma.

Per visualizzare i risultati del programma precedente in una data successiva, selezionare **Menu > Applicazioni > Programma di allenamento > Risultati prog. precedenti**.

Test del proprio livello di forma fisica

Per eseguire un allenamento corretto e per monitorare i progressi, è importante conoscere il proprio livello 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 del test 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, vedere Interpretazione dei risultati del fitness test.

Il valore OwnIndex influisce 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 i risultati del test siano affidabili:

- evitare distrazioni. La precisione del test aumenta con il grado di rilassamento e con la tranquillità dell'ambiente in cui 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.
- inserire informazioni utente precise.

Esecuzione del Polar Fitness Test

1. Indossando il trasmettitore, sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti.
2. Nella modalità Ora, selezionare **Menu** > **Applicazioni** > **Fitness test** > **Avvia test**. Il fitness test viene avviato appena l'unità FT80 rileva la frequenza cardiaca.
3. Dopo circa 5 minuti, un segnale acustico indica la fine del test. I risultati del test vengono quindi visualizzati sul display.
4. Premere OK. Il messaggio **AGGIORNARE VO_{2max}?** viene visualizzato.
5. Selezionare **Sì** per salvare il risultato del test nelle informazioni utente e nei risultati OwnIndex. Selezionare **No** solo se si conosce il proprio valore VO_{2max}, e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica (vedere la tabella nella pagina successiva) rispetto al risultato OwnIndex. In questo caso il valore OwnIndex viene salvato solo nei risultati OwnIndex.

Risoluzione dei problemi

- Se viene visualizzato il messaggio **Imposta liv. att. 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!** o non viene visualizzata la frequenza cardiaca > Il test non è riuscito. Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano inumiditi e che la fascia elastica aderisca correttamente al torace. Se il fitness test non riesce, il valore OwnIndex precedente non viene sostituito.

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 valore OwnIndex nella tabella a destra, e metterlo a confronto con gli altri, a parità di sesso ed età.

Ann	SCARSO	BASSO	OK	INTERMEDIO	BUONO	OTTIMO	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

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

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. Assicurarne 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.

 *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.

Per i tutorial video, visitare il sito http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

Avvio dell'allenamento

1. Indossare il trasmettitore e l'unità da polso.
2. Premere OK e selezionare **Avvia**, o tenere premuto a lungo OK 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 avviare la sessione di allenamento, selezionare **Impostazioni allenamento**. Vedere la sezione Impostazioni per ulteriori informazioni

Risoluzione dei problemi

La sessione di allenamento viene salvata solo se la registrazione è durata più di un minuto.

Ottimizzazione dell'allenamento di forza con indicazioni sulla frequenza cardiaca

L'allenamento di forza con l'unità Polar FT80 consente di migliorare efficacemente la forza e la potenza muscolare, fornendo linee guida sulla frequenza cardiaca di recupero tra le serie di esercizi durante le sessioni di allenamento.

1. Creare fino a tre allenamenti in **polarpersonaltrainer.com** e scaricare l'allenamento o gli allenamenti sull'unità FT80. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione Trasferimento dei dati.
2. Dopo aver scaricato gli allenamenti nell'unità FT80, premere OK, premere GIÙ e selezionare **Inizia all. di forza**. Premere OK per iniziare la sessione di riscaldamento e, dopo il riscaldamento, premere di nuovo OK e il messaggio **Iniziare allenamento?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** e premere OK. Selezionare l'allenamento e premere OK. Quindi selezionare l'esercizio che si desidera eseguire dall'elenco degli esercizi. Premere OK per iniziare con la prima serie.

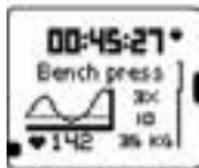


Grafico della frequenza cardiaca

Nome dell'esercizio

Frequenza cardiaca come numero e grafico

Numero delle serie, ripetizioni,
e pesi

3. Dopo aver terminato una serie, l'unità FT80 visualizza il tempo di recupero ottimale. Attendere fino a che il grafico della frequenza cardiaca raggiunge la linea punteggiata sul display e viene emesso un segnale acustico. Il recupero risulta quindi sufficiente. Il messaggio **Inizia imp. successiva!** viene visualizzato.

4. Dopo aver completato tutte le serie dell'esercizio, premere OK e il messaggio **Esercizio completato?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** per salvare i dati dell'esercizio. La serie di esercizi viene quindi rimossa dall'elenco per la sessione corrente.

5. Selezionare l'esercizio che si desidera eseguire successivamente e completare la sessione di allenamento.

6. Dopo l'allenamento, effettuare una sessione di defaticamento adeguata. Per arrestare la sessione di defaticamento, premere due volte INDIETRO. Trasferire i dati a polarpersonaltrainer.com per osservare facilmente lo sviluppo del livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione Trasferimento dei dati.

Anche se gli allenamenti non sono ancora stati scaricati da **polarpersonaltrainer.com**, l'unità FT80 offre comunque linee guida sugli allenamenti di forza fornendo informazioni su quanto riposare tra ogni serie.

1. Premere OK e selezionare **Inizia all. di forza**.

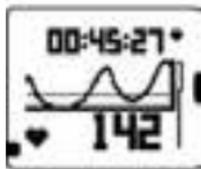


Grafico della frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca come numero e grafico

2. Dopo aver terminato una serie, l'unità FT80 visualizza il tempo di recupero ottimale. Attendere fino a che il grafico della frequenza cardiaca raggiunge la linea punteggiata sul display e viene emesso un segnale acustico. Il recupero risulta quindi sufficiente. Il messaggio **Inizia imp. successiva!** viene visualizzato. Eseguire gli esercizi e completare l'allenamento.

3. Dopo l'allenamento, trasferire i dati su **polarpersonaltrainer.com** per tenere traccia in modo agevole dello sviluppo del livello di forma fisica. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione Trasferimento dei dati.

Se è stato attivato il programma di allenamento STAR, gli allenamenti di forza eseguiti vengono automaticamente aggiunti ai risultati degli allenamenti settimanali.

Avvio dell'allenamento con OwnZone

Se ogni sessione di allenamento viene avviata con la determinazione OwnZone, le zone della frequenza cardiaca verranno definite in modo sicuro, efficace e personalizzato. Controllare la OwnZone almeno:

- quando si cambia ambiente di allenamento o sport.
- quando si pratica allenamento dopo più di una settimana di pausa.
- se non è stato raggiunto un recupero sufficiente dopo la sessione precedente o se non ci si sente in forma o si è sotto stress.
- dopo aver modificato le informazioni utente.

La determinazione OwnZone richiede solo cinque minuti, e può essere eseguita come riscaldamento per qualsiasi sport.

Se il programma di allenamento è attivato e se lo si segue attivamente, l'unità FT80 incorpora i risultati di lungo termine quando si aggiornano gli obiettivi del programma.

1. Indossare il trasmettitore e l'unità da polso.
2. Premere OK e selezionare **Inizia con OwnZone**. Seguire le istruzioni visualizzate sul display. 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} .

- **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. Quando durante la determinazione vengono definiti i limiti OwnZone personali, viene visualizzato il messaggio **Nuovi limiti in uso**. Procedere normalmente con l'allenamento.

Risoluzione dei problemi

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

Durante l'allenamento

Durante una sessione di allenamento vengono visualizzate le informazioni seguenti. Premere SU/GIÙ per alternare le visualizzazioni. In tutte le visualizzazioni viene mostrata la durata dell'allenamento.

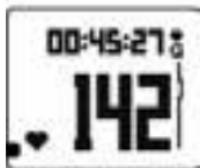


Allenati di più in zona 1, 2 o 3 (messaggio visualizzato durante l'allenamento cardio)

Durata dell'allenamento nella zona indicata

Frequenza cardiaca

Il simbolo del cuore indica la zona nell'ambito della quale ci si sta allenando



Frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca durante l'allenamento.



Ora

Calorie

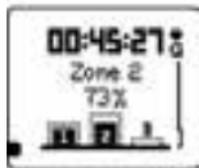
Calorie bruciate durante l'allenamento

**Distanza**

Distanza percorsa durante l'allenamento (per visualizzare i dati sulla distanza è necessario il footpod o il sensore GPS opzionale)

Velocità

Velocità raggiunta durante l'allenamento (per visualizzare i dati sulla velocità è necessario il footpod o il sensore GPS opzionale)

**Target sett.** (visualizzato durante l'allenamento cardio se il programma di allenamento è attivo)

Le zone di intensità da raggiungere durante la settimana e i tempi di allenamento effettivamente raggiunti in ciascuna zona



Per accedere al menu rapido durante l'allenamento, mantenere premuto ILLUMINAZIONE. Il menu rapido rappresenta una scorciatoia per il blocco dei tasti, per la regolazione dei segnali acustici per l'allenamento e, se viene utilizzato il footpod, per la calibrazione dello stesso.

Blocco zona : quando ci si trova nella zona desiderata durante una sessione di allenamento, è possibile bloccarla premendo OK per un secondo. Ad esempio, se è stato raggiunto il target settimanale per le zone 1 e 3, è possibile bloccare la zona 2. L'allarme acustico per la zona aiuta a rimanere all'interno della zona bloccata. **HeartTouch**: controllare l'ora durante la registrazione dell'allenamento portando l'unità da polso in prossimità del trasmettitore WearLink. È possibile impostare la funzione HeartTouch su **On/Off** in **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento** > **HeartTouch** .

Interruzione della registrazione dell'allenamento

1. Premere **INDIETRO** per mettere in pausa la registrazione dell'allenamento.
2. Premere nuovamente **INDIETRO** per interrompere del tutto la registrazione.
3. Viene immediatamente visualizzato il risultato della sessione dell'allenamento. Per ulteriori informazioni vedere la sezione Dopo l'allenamento.

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, una volta ogni 5 utilizzi a 40°C/104°F.

Uso del cronometro

È possibile utilizzare il cronometro per registrare i tempi (ad esempio, per registrare i tempi di frazione).

1. Selezionare **Menu > Applicazioni > Cronometro**.
2. Avviare il timer premendo **OK**.
3. Durante la registrazione del tempo, premere **OK** per avviare la registrazione di una nuova frazione.
4. Premere **INDIETRO** per interrompere il cronometro.

I risultati della registrazione dei tempi rimangono memorizzati nell'unità FT80 fino a quando non si reimposta il cronometro. Per scorrere i risultati della registrazione dei tempi utilizzare **SU/GIÙ**, e mantenere premuto **ILLUMINAZIONE** per reimpostare il cronometro.

4. DOPO L'ALLENAMENTO

Risultati dell'allenamento

Quando si arresta la registrazione delle sessioni di allenamento, vengono visualizzati i seguenti risultati dell'allenamento.

Effetto	Il risultato dell'effetto dell'allenamento. Vedere la pagina seguente 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/Grassi	Le calorie spese durante la sessione e la percentuale di grasso.
Media/Massima	La frequenza cardiaca media e massima durante la sessione.
Durata	La durata della sessione di allenamento.
Media/Massima	La velocità media e massima durante la sessione (visualizzate solo se è stato utilizzato un sensore GPS/footpod opzionale).
Distanza/Durata	Distanza e durata della sessione (visualizzate solo se è stato utilizzato un sensore GPS/footpod opzionale).
Ultima settimana	Gli obiettivi per la settimana di allenamento in corso e i risultati finora raggiunti (visualizzati se il programma di allenamento è attivo).

Viene visualizzato uno dei seguenti risultati dell'effetto dell'allenamento:

Miglioramento grassi bruciati

L'allenamento a bassa intensità ha migliorato la capacità del corpo di bruciare i grassi.

Miglioramento forma fisica

L'allenamento a intensità moderata ha migliorato la forma fisica cardiovascolare.

Miglioramento prestazione max.

L'allenamento a intensità sostenuta ha migliorato le prestazioni massime.

Allenamento di forza

L'allenamento di forza ha migliorato la forza e il tono del corpo e giovato alla salute.

Se ci si allena sufficientemente a più di un livello di intensità, l'allenamento provocherà diversi effetti.

Miglioramento grassi bruc. e forma fisica

L'allenamento ha migliorato principalmente la capacità del corpo di bruciare i grassi, ma anche la forma fisica.

Miglioramento forma fisica e grassi bruc.

L'allenamento ha migliorato principalmente la forma fisica, ma anche la capacità del corpo di bruciare i grassi.

Miglioramento prestazione e forma fisica

L'allenamento ha migliorato principalmente le prestazioni massime, ma anche la forma fisica.

Follow-up settimanale

L'unità FT80 esamina automaticamente i progressi raggiunti. Un'icona a forma di busta ricorda di controllare i risultati degli allenamenti della settimana precedente. Premere SU per aprire la busta e visualizzare il riepilogo della settimana di allenamento.

Target sett. raggiunti!

Sono stati raggiunti gli obiettivi settimanali.

Risultati

Eccellente! / Complimenti! / Perfetto! / Forma fisica mantenuta / Buona settimana di allenamento / Settimana allenamento incompleta / Buona settimana di recupero / Ottima settimana di recupero



Se il risultato raggiunto è Eccellente, l'unità FT80 assegna un trofeo, visualizzato nella modalità Ora.

Raggiunto/Target sett.

Durata allenamento raggiunta rispetto alla durata target per la settimana.

Raggiunto/Target sett.

Calorie bruciate rispetto al target per la settimana.

Sessioni

Numero di sessioni di allenamento raggiunto per la settimana (visualizzato anche se il programma di allenamento non è attivo).

Tempo in zona OK

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

Ultima settimana

Guida di allenamento visualizzata solo con l'accesso tramite l'icona della busta. Vedere la pagina seguente per ulteriori informazioni.

Allenati molto di più

È necessario allenarsi molto di più per ottenere risultati.

Allenati di più

Non ci si è allenati abbastanza per ottenere miglioramenti.

Allenati di più in zona x

Questa settimana è necessario allenarsi di più a intensità elevata/moderata/leggera.

Allenati come la sett. scorsa

La settimana precedente i risultati sono stati buoni. Continua così!

All. meno in zona x

Questa settimana è necessario ridurre l'allenamento a intensità elevata/moderata/leggera.

All. molto meno in zona 3

Questa settimana è necessario ridurre l'allenamento a intensità elevata.

Prendi una settimana di recupero

Il recupero non è stato ancora completato; la settimana precedente è stata troppo impegnativa.

Ancora una settimana di recupero

Il recupero non è stato ancora completato; la settimana precedente è stata troppo impegnativa.



Se il programma di allenamento è stato attivato tra mercoledì e domenica, i primi risultati completi verranno visualizzati solo dopo la prima settimana completa di allenamento.

Fitness Test

L'unità FT80 ricorda di eseguire il fitness test visualizzando un'icona a forma di busta. Il risultato verrà incorporato nel successivo aggiornamento del programma.

1. Viene visualizzata un'icona a forma di busta. Premere SU per aprire la busta. Viene visualizzato il messaggio **Fitness test**.
2. **Test fitness?** Selezionare **Sì** o **No**.
3. Se si seleziona **Sì** per eseguire un nuovo fitness test, vedere Test del proprio livello di forma fisica.

Aggiornamento del programma di allenamento Polar STAR

L'unità FT80 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.

- Viene visualizzato il messaggio **Programma aggiornato**. L'unità FT80 ha analizzato i progressi e ha adattato i target del programma di conseguenza.
- 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 recuperare e adattarsi agli stimoli esercitati dall'allenamento.

Dopo che il programma è stato aggiornato, il messaggio **Vedi target sett.?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** per visualizzare gli obiettivi di allenamento aggiornati.

Esaminare i dati di allenamento

- Selezionare **Menu > Dati > File allenamento** per visualizzare informazioni dettagliate sulle 100 sessioni di allenamento più recenti. Selezionare con SU/GIÙ l'allenamento che si desidera visualizzare.

Per eliminare un file di allenamento, selezionare **Menu > Dati > Elimina file > File allenamento**. Selezionare il file di allenamento che si desidera eliminare. Viene visualizzato il messaggio **Eliminare file?** Selezionare **Sì**. Il messaggio **Rimuovi dal totale?** viene visualizzato. Anche per rimuovere il file dal totale, selezionare **Sì**.

Per eliminare tutti i file allenamento, selezionare **Menu > Dati > Elimina file > Tutti i file**. Il messaggio **Eliminare tutti i file?** viene visualizzato. Selezionare **Sì**.

- Selezionare **Menu > Dati > Riepilogo sett.** per visualizzare informazioni sulle 16 ultime settimane di allenamento. Selezionare con SU/GIÙ la settimana che si desidera visualizzare.

Per reimpostare i riepiloghi settimanali, selezionare **Menu > Dati > Reset totali settimana**.

- Per visualizzare il numero cumulativo totale delle sessioni di allenamento, la durata, le calorie bruciate e, se viene utilizzato il sensore GPS/footpod, la distanza per i diversi allenamenti , a partire dalla reimpostazione precedente, selezionare **Menu > Dati > Totali dal xx.xx.xxxx**.

Per reimpostare i totali, selezionare **Menu > Dati > Resetta totali**.

Monitoraggio dei risultati del fitness test

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. 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.

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

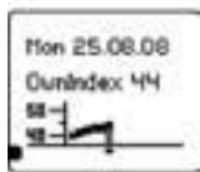


Grafico OwnIndex

Data del test

Risultato del test (OwnIndex)

Grafico del risultato OwnIndex

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** finché il messaggio **Eliminare valore?** non viene visualizzato. Selezionare **Sì**.

Ricordarsi di rilassarsi

Il test Polar OwnRelax® misura la frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca durante un periodo di riposo di cinque minuti. Il risultato è la frequenza cardiaca a riposo (bpm) e il valore OwnRelax (in millisecondi), corrispondenti allo stato di rilassamento del proprio corpo.

Il test può essere eseguito in qualsiasi ambiente, purché tranquillo. È importante che non vi siano rumori e non si parli o legga. È necessario essere in posizione supina, calmi e rilassati. Ripetere sempre i test in condizioni simili. Eseguire il test a riposo:

- al mattino per un controllo generale del rilassamento.
- prima dell'allenamento per verificare la preparazione ad un allenamento programmato.
- dopo l'allenamento per verificare il recupero.
- ogni volta che si avverte la necessità di verificare il proprio livello di rilassamento

1. Indossare il trasmettitore.
2. Selezionare **Menu > Applicazioni > Test a riposo**.
3. Selezionare **Avvia test**. L'unità da polso inizia la sessione cercando la frequenza cardiaca.
4. Quando viene rilevata la frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test in corso... Sdraiati e rilassati**.
5. Al termine, viene emesso un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Test completato**.
6. Viene visualizzato il risultato del test a riposo, la frequenza cardiaca a riposo (bpm) e il valore OwnRelax (ms).

Esame dei risultati OwnRelax

È possibile interpretare i propri valori OwnRelax confrontandoli nel contesto del progresso temporale o con i valori medi per lo stesso sesso ed età.

1. Individuare il livello della propria frequenza cardiaca nella riga superiore della tabella e scegliere la colonna corrispondente.
2. Individuare il proprio sesso ed età nella colonna di destra.
3. Eseguire il confronto dei valori con la media per il proprio sesso e gruppo di età.

FC (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Anni	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Per verificare i risultati OwnRelax a lungo termine, selezionare **Menu > Applicazioni > Test a riposo > Risultati OwnRelax**. Vengono visualizzati il grafico del risultato OwnRelax, il risultato, la data del test più recente e il feedback. Premere SU/GIÙ per visualizzare i risultati precedenti.

Per eliminare un valore OwnRelax, selezionare il valore con SU/GIÙ. Mantenere premuto ILLUMINAZIONE finché il messaggio **Eliminare valore?** non viene visualizzato. Selezionare **Sì**.

Trasferimento dei dati

È possibile utilizzare esercizi di allenamento di forza già pronti o aggiungere i propri esercizi di allenamento di forza in **polarpersonaltrainer.com** e quindi trasferirli all'unità FT80 come guida per la sessione di allenamento di forza. Dopo la sessione o le sessioni di allenamento, è possibile verificare agevolmente lo sviluppo del proprio livello di forma fisica trasferendo i dati dell'allenamento dall'unità FT80 e **polarpersonaltrainer.com**. La prima volta è necessario seguire scrupolosamente le istruzioni:

1. Trasferimento delle sessioni di allenamento di forza sull'unità FT80:

1. Registrarsi all'indirizzo **polarpersonaltrainer.com**.
2. Seguire le istruzioni visualizzate sul computer per scaricare e installare il software di trasferimento dati WebSync sul computer. Se è stata già eseguita la registrazione, ma WebSync non è ancora stato scaricato, eseguire il download da **polarpersonaltrainer.com** -> **download** e seguire l'installazione guidata.

3. Collegare il cavo FlowLink alla porta USB del computer.
4. Inserire l'unità FT80 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. Vedere **polarpersonaltrainer.com "Guida"** per ulteriori istruzioni sul trasferimento dei dati.

2. Trasferimento dei dati allenamento dall'unità FT80 al diario di allenamento in **polarpersonaltrainer.com**

1. Aprire il software di trasferimento dati Web Sync sul computer.
2. Collegare il cavo FlowLink alla porta USB del computer.
3. Inserire l'unità FT80 sulla base FlowLink con il display rivolto verso il basso.
4. È possibile seguire il trasferimento dei dati dall'unità FT80 a **polarpersonaltrainer.com** dallo schermo del computer. Per ulteriori istruzioni, vedere **polarpersonaltrainer.com "Guida"**.

5. IMPOSTAZIONI

Impostazioni dell'orologio

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Orologio, ora e data**.

- **Allarme**: impostare l'allarme attivo su **Una volta**, in **Da lunedì a venerdì**, o in **Ogni giorno** oppure impostarlo su **Off**. Premere **INDIETRO** per arrestare l'allarme o **OK** per disattivarlo temporaneamente per 10 minuti. L'allarme non può essere utilizzato durante gli allenamenti.
- **Ora**: è possibile impostare due diverse impostazioni per l'ora: l'ora locale e un fuso orario diverso. È inoltre possibile specificare quali fusi orari vengono indicati come ora 1 e 2. Nella modalità Ora è possibile passare rapidamente dall'Ora 1 all'Ora 2 tenendo premuto **GIÙ**.
- **Data**: impostare la data.
- **Orologio**: selezionare se nella modalità Ora si desidera visualizzare **Solo ora** o **Ora e logo**.

Impostazioni allenamento

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Impostazioni allenamento**.

- **Suoni allenamento**: selezionare **Basso**, **Alto**, **Molto alto** o **Off**.
- **Sensore vel.**: se viene utilizzato un sensore GPS/footpod, è possibile attivarlo o disattivarlo selezionando **Sensore GPS**, **Footpod** o **Off**.
- **Formato FC**: selezionare **Battiti al minuto** o **% della massima**.
- **Formato vel.**: se vengono utilizzate le unità del sistema metrico, selezionare **Minuti al chilometro (min/km)** o **Chilometri all'ora (km/h)**. Se vengono utilizzate le unità del sistema imperiale, selezionare **Miglia all'ora (mph)** o **Minuti al miglio (min/mi)**.
- **HeartTouch**: selezionare **On** o **Off**. Se la funzione HeartTouch è attiva, è possibile controllare il tempo durante l'allenamento portando l'unità da polso vicino al trasmettitore.

- **Blocco zona:** selezionare **Zona 1 / 2 / 3** per praticare l'allenamento in una zona di frequenza cardiaca specifica oppure impostare il blocco zona su **Off**. È inoltre possibile bloccare una zona durante l'allenamento.
- **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.



*Per accedere alle impostazioni di allenamento prima dell'allenamento, premere OK nella vista ora e selezionare **Impostazioni allenamento**.*

Informazioni utente

Selezionare **Menu** > **Impostazioni** > **Informazioni utente**.

- **Peso:** inserire il proprio peso.
- **Altezza:** inserire la propria altezza.
- **Data di nascita:** inserire la data di nascita.
- **Sesso:** selezionare **Maschio** o **Femmina**.
- **FC max.:** modificare il valore predefinito solo se si conosce il 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. **Bassa (0-1 ore a settimana):** 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.

2. **Intermedia (1-3 ore a settimana):** si partecipa regolarmente ad attività sportive di tipo ricreativo. Ad esempio, si corre per 5-10 km o 3-6 miglia alla settimana o si pratica da mezz'ora a 2 ore alla settimana di attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica..
 3. **Alta (3-5 ore a settimana):** si pratica regolarmente, almeno 3 volte alla settimana, esercizio fisico intenso. Ad esempio, corsa di 20-50 km o 12-31 miglia alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
 4. **Massima (più di 5 ore a settimana):** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
- **OwnIndex (VO_{2max}):** per impostazione predefinita viene visualizzato il valore basato sull'età. Se si esegue il Polar Fitness Test™, il valore OwnIndex personale sostituirà tale valore. Se si conosce il valore VO_{2max} misurato in laboratorio, è possibile sostituirlo al valore OwnIndex.

Impostazioni generali

Selezionare **Menu > Impostazioni > Impostazioni generali**.

- **Suoni tasti:** selezionare **Off, Alto, Molto alto** o **Basso**.
- **Blocco tasti:** selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**.
Blocco automatico: l'unità da polso blocca tutti i pulsanti tranne ILLUMINAZIONE durante l'allenamento. Mantenere premuto ILLUMINAZIONE fino a visualizzare **Pulsanti sbloccati**.
- **Blocco manuale:** mantenere premuto ILLUMINAZIONE, confermare con OK. Per sbloccare, premere ILLUMINAZIONE fino a visualizzare **Pulsanti sbloccati**.
- **Unità:** selezionare **Sist. met. (chilogrammi, centimetri)** o **Sist. imp. (libbre, piedi)**.
- **Giorno inizio settimana:** selezionare **Lunedì, Sabato** o **Domenica**.
- **Lingua:** selezionare **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** o **Suomi**.

Impostazioni accessori

Calibrazione footpod*

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

1. Per accertarsi che la funzione footpod sia attiva, selezionare **Menu > Impostazioni > Impostazioni allenamento > Sensore velocità > Footpod** e premere OK.
2. Sono disponibili due opzioni per la calibrazione del footpod:
 - Interrompere la corsa, rimanere fermi e tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare il **Menu rapido**.
O
 - Interrompere la corsa, rimanere fermi e premere INDIETRO una volta.
3. Selezionare **Calibra footpod**. Regolare la distanza visualizzata sulla distanza effettiva appena percorsa e premere OK. Il messaggio **Fattore di calibrazione impostato!** viene visualizzato. Il footpod è stato calibrato ed è pronto per l'utilizzo.

Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Eseguire una delle seguenti operazioni:

- Prima dell'allenamento: selezionare **Menu > Impostazioni > Impostazioni allenamento > Calibrazione footpod**. Impostare il fattore di calibrazione e premere OK. La calibrazione del footpod è completata.
O
- Dopo aver avviato la misurazione della frequenza cardiaca ma prima di iniziare la registrazione dell'allenamento: nella vista Ora, premere GIÙ e selezionare **Impostazioni allenamento > Calibrazione footpod**. Impostare il fattore di calibrazione e premere OK. La calibrazione del footpod è completata. Per avviare la registrazione della sessione di allenamento premere una volta INDIETRO, scorrere con SU per selezionare Avvia e premere OK.

*È necessario il footpod S1 opzionale.

6. INFORMAZIONI IMPORTANTI

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.

Cura del prodotto

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 detergenti 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.

Sostituzione delle batterie

Il training computer FT80 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'FT80.



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 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione o hai un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- 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 ridurre l'intensità.**

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

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati 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'FT80, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

È possibile indossare l'FT80 per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, **non premere i pulsanti sott'acqua.** Per ulteriori informazioni, visitare il sito <http://support.polar.fi>. 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.

Contrasegni 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)

Risoluzione 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	CR 2025
Durata batteria	In media 8 mesi (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana di allenamento)
Guarnizione coperchio batteria	O-ring 23,0 x 1,0. Materiale: EPDM
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C/da 14° F a 122° F
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano
Superficie anteriore, superficie posteriore, coperchio batteria e 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 cardiacacostante.

Trasmettitore

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 700 ore di impiego
Guarnizione coperchio 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 (2000/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 o più recente

Il training computer Polar FT80 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 presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Limitata Internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Limitata Internazionale 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 nei materiali per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **La ricevuta costituisce la prova d'acquisto!**
- La presente garanzia non copre la batteria, la normale usura, i danni derivanti dal cattivo uso, uso improprio, incidenti o mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascia e dell'apparecchio Polar.
- La presente garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, dirette, indirette o accessorie, derivanti dal prodotto o ad esso riconducibili.
- I componenti 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 sui prodotti sarà limitata ai Paesi in cui si è inizialmente commercializzato il prodotto.

© 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto di 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.

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 tutelato da uno o più dei seguenti brevetti: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249,4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Altri brevetti richiesti.

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

CE 0537

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



Questa figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), 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 marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY