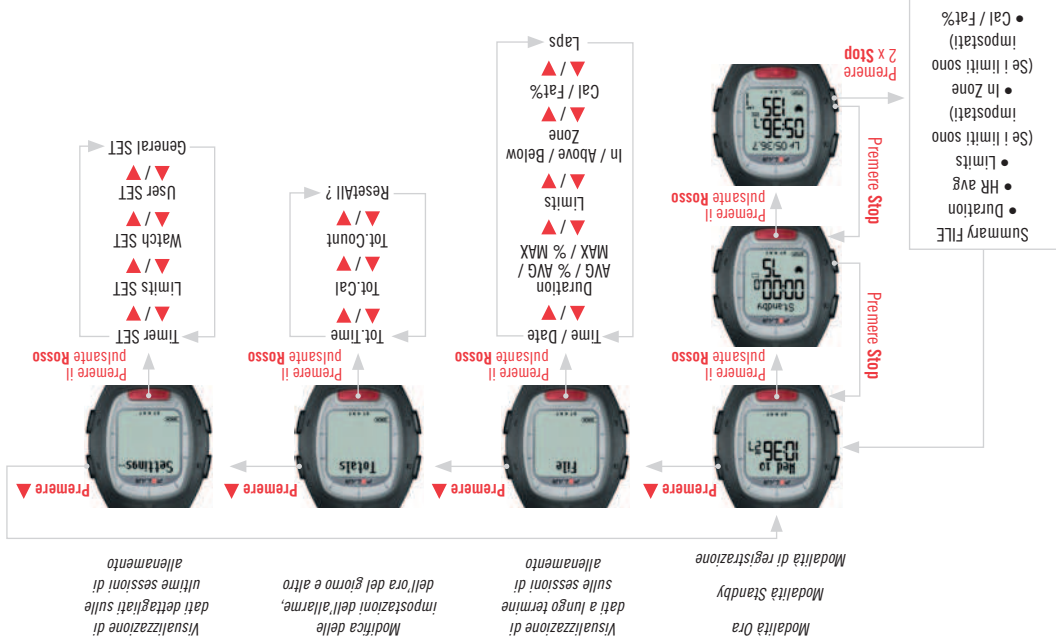


Polar RS100™

Manuale d'uso

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



PULSANTI DELL'UNITÀ DA POLSO

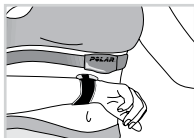
Nota: se si preme un pulsante per un breve periodo si ottengono informazioni diverse da quelle ottenute premendolo per un periodo di tempo più lungo (almeno 1 secondo).

Luce

- Attivazione della retroilluminazione.
- Attivazione e disattivazione del blocco tasti nelle modalità Time ed Exercise (premere e tenere premuto per almeno 1 secondo). Il blocco evita che il pulsante venga premuto accidentalmente.

Stop

- Arresto, pausa o annullamento della funzione.
- Uscita dal menu e reimpostazione del livello di menu precedente.
- Reimpostazione della modalità Ora (premere e tenere premuto il pulsante per almeno 1 secondo) da tutte le modalità, tranne da quella di allenamento.
- Attivazione dell'impostazione dell'allarme nella modalità Ora (premere e tenere premuto il pulsante per almeno 1 secondo).



Heart Touch (pulsante attivabile senza pressione)

Per visualizzare l'ora e i limiti della target zone durante l'allenamento senza premere alcun pulsante, avvicinare l'unità da polso al logo Polar sul trasmettitore.



- Spostamento alla modalità o al livello di menu successivo.
- Aumento del valore selezionato.
- Modifica dei dati nella riga superiore nella modalità di registrazione dell'allenamento.
- Attivazione e disattivazione dell'allarme relativo alla target zone (limiti di soglia) durante la modalità di registrazione dell'allenamento (premere e tenere premuto il pulsante per almeno 1 secondo).



- Spostamento alla modalità o al livello di menu precedente.
- Riduzione del valore selezionato.
- Modifica dei dati nella riga inferiore nella modalità di registrazione dell'allenamento

Pulsante Rosso

- Avvio, attivazione o accettazione della funzione.
- Attivazione della modalità o del menu visualizzato e spostamento a un livello di menu inferiore.
- Attivazione della modalità di allenamento.
- Attivazione della modalità di registrazione (premere e tenere premuto il pulsante per almeno 1 secondo).

1. INTRODUZIONE AL RUNNING COMPUTER RS100	7
1.1 ELEMENTI DEL PRODOTTO.....	7
1.2 USO DEL POLAR RS100 PER LA PRIMA VOLTA.....	8
2. ALLENAMENTO	12
2.1 COME INDOSSARE IL TRASMETTITORE	12
2.2 REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO.....	14
2.3 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO.....	15
2.4 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO E VISUALIZZAZIONE DEL FILE DI RIEPILOGO.....	19
3. VISUALIZZAZIONE DEI DATI REGISTRATI - FILE.....	20
4. VALORI TOTALI.....	24
4.1 VISUALIZZAZIONE DEI VALORI TOTALI.....	24
4.2 RESET DEI VALORI TOTALI	26
5. IMPOSTAZIONI	27
5.1 IMPOSTAZIONI DEL TIMER	28
5.2 IMPOSTAZIONI DEI LIMITI (IMPOSTAZIONE DELLA TARGET ZONE).....	29
5.2.1 Limiti OwnZone.....	30
5.2.2 Limiti manuali.....	34
5.2.3 Disattivazione dei limiti della Target Zone.....	37

5.3	IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO (WATCH)	38
5.3.1	Alarm (Allarme)	38
5.3.2	Impostazione dell'ora (Time).....	40
5.3.3	Impostazione della data (Date)	41
5.4	IMPOSTAZIONI DELL'UTENTE (USER)	42
5.5	IMPOSTAZIONI GENERALI (GENERAL)	45
5.5.1	Impostazione del sonoro (Sound).....	45
5.5.2	Impostazione delle unità di misura (Unit)	46
5.6	PERSONALIZZAZIONE DELL'UNITÀ DA POLSO CON UN LOGO	47
6.	CURA E MANUTENZIONE.....	48
7.	PRECAUZIONI.....	50
8.	DOMANDE FREQUENTI.....	52
9.	SPECIFICHE TECNICHE.....	54
10.	GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR.....	56
11.	CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ.....	57
12.	INDICE	58

Egregio cliente

Congratulazioni per l'acquisto del Running Computer Polar RS100!

Il running computer vi consentirà di raggiungere gli obiettivi desiderati in termini di esercizio fisico, fornendo un riscontro immediato della risposta del vostro fisico all'allenamento. Di seguito vengono indicate le operazioni che è possibile eseguire grazie al running computer

Programmazione

- Svolgere le varie sessioni di allenamento in base alla frequenza cardiaca.

Impostazione dell'andatura e controllo dell'intensità

- La frequenza cardiaca rappresenta una precisa unità di misura per l'intensità dell'allenamento, in quanto indica lo sforzo a cui si è sottoposti. Utilizzare la frequenza cardiaca per impostare un'andatura che si è in grado di mantenere.

Sicurezza

- Verificare la frequenza cardiaca durante e dopo l'allenamento, evitando un eccessivo sforzo o il sovrallenamento.

Controllo dei progressi

- La frequenza cardiaca consente di valutare in modo obiettivo il miglioramento della propria forma fisica.

Per una determinata combinazione di velocità e tempo/distanza, si dovrebbe ottenere una riduzione della frequenza cardiaca e un miglioramento delle prestazioni.

Adattamento ambientale

- La frequenza cardiaca è influenzata da fattori interni ed esterni che agiscono sul fisico, quali altitudine, temperatura e umidità. Il running computer consente di ottenere risultati ottimali in qualsiasi condizione.

Leggere attentamente il presente manuale per prendere confidenza con il running computer. In questo manuale è presente anche una sezione con informazioni sulla manutenzione dello strumento.

Vi auguriamo di riuscire a raggiungere gli obiettivi desiderati, divertendovi con il running computer.

POLAR®

1. INTRODUZIONE AL RUNNING COMPUTER RS100

1.1 ELEMENTI DEL PRODOTTO

Di seguito vengono indicati i componenti inclusi nella confezione del Polar Running Computer RS100.



Unità da polso

Visualizza e registra la frequenza cardiaca e i dati di allenamento. Inserire le impostazioni personali nell'unità da polso e analizzare i dati di allenamento al termine delle sessioni.



Trasmittitore Polar WearLink®+

Il trasmettitore invia il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Il trasmettitore è costituito da un connettore e un elastico.

Servizi Web Polar

All'indirizzo polarpersonaltrainer.com è disponibile un servizio Web completo progettato per assistere i clienti. **La registrazione gratuita** consente di accedere a programmi di allenamento personalizzati, diari di allenamento, articoli utili e altro. Inoltre, è possibile ottenere suggerimenti sui prodotti e assistenza online all'indirizzo www.polar.fi.

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

1.2 USO DEL POLAR RS100 PER LA PRIMA VOLTA

Effettua le impostazioni di base: ora, data, unità di misura e impostazioni personali.

Inserimento delle impostazioni di base

Attivare l'unità da polso una volta. Una volta attivata, l'unità da polso non può essere disattivata.

L'inserimento di dati personali precisi garantisce la correttezza dei risultati restituiti in base alle prestazioni, quali il consumo calorico, la determinazione dei limiti personali (OwnZone) e così via.

Per attivare l'unità da polso premere un pulsante qualsiasi. Nel display vengono visualizzati numeri e lettere.

1. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Continuare a premere il pulsante **Rosso** e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Nota:

- *I numeri scorrono più velocemente se si tiene premuto il pulsante ▲ o ▼ durante la regolazione del valore.*
- *Dopo un'operazione di sostituzione della batteria o il reset dell'unità da polso, è necessario impostare solo l'ora e la data nelle impostazioni di base. Per ignorare le altre impostazioni, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.*

N.B. Puoi disegnare e scaricare loghi sul display tramite Uplink. Scarica gratuitamente il Polar Uplink dai siti www.polar.fi e polarpersonaltrainer.com. Per maggiori informazioni vedi pagina 47.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
3. Time Set (Impostazione ora) <ul style="list-style-type: none"> • 12h / 24h • AM / PM (per il formato 12h) • Hours (Ore) • Minutes (Minuti) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare il formato 12h o 24h. ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare AM o PM. ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare l'ora. ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare i minuti. 	Pulsante Rosso Pulsante Rosso Pulsante Rosso Pulsante Rosso
<p>Nota: la data viene visualizzata in base al formato dell'ora selezionato (24h: giorno - mese - anno/12h: mese - giorno - anno).</p>		
4. Date Set (Impostazione data) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Giorno/Mese) • Month / Day (Mese/Giorno) • Year (Anno) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il giorno (nel formato 24h) o il mese (nel formato 12h). ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il mese (nel formato 24h) o il giorno (nel formato 12h). ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare l'anno. 	Pulsante Rosso Pulsante Rosso Pulsante Rosso

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Unit (Unità di misura) <ul style="list-style-type: none"> • Unit (Unità di misura) 1 (kg/cm)/ Unit (Unità di misura) 2 (lb/ft) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare le unità di misura. 	Pulsante Rosso
6. Weight (Peso) <ul style="list-style-type: none"> • kg / lbs 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il peso. 	Pulsante Rosso
<p><i>Nota: per rifelezionare le unità di misura, premere e tenere premuto il pulsante Luce quando sono attivi i display per l'impostazione del peso e dell'altezza.</i></p>		
7. Height (Altezza) <ul style="list-style-type: none"> • cm / ft • inch (pollici) - Unit (Unità di misura) 2 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare l'altezza. ▲ / ▼ 	Pulsante Rosso Pulsante Rosso
8. Birthday (Data di nascita) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Giorno/Mese) • Month / Day (Mese/Giorno) • Year (Anno) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il giorno (nel formato 24h) o il mese (nel formato 12h). ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il mese (nel formato 24h) o il giorno (nel formato 12h). ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Regolare l'anno. 	Pulsante Rosso Pulsante Rosso Pulsante Rosso

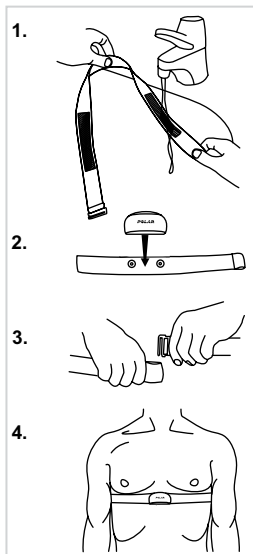
Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
9. Sex (Sesso) <ul style="list-style-type: none"> • MALE / FEMALE (MASCILE/FEMMINILE) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare il genere. 	Pulsante Rosso

- Viene visualizzato **Settings done** (Impostazioni completate). Per modificare le impostazioni specificate, premere il pulsante **Stop**, finché non viene visualizzata l'impostazione desiderata.
- Per confermare la selezione, premere il pulsante **Rosso** o aspettare fino a che il display non visualizza automaticamente l'orario.

2. ALLENAMENTO

2.1 COME INDOSSARE IL TRASMETTITORE

Per misurare la frequenza cardiaca, è necessario indossare il trasmettitore.



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

Nota: 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 Cura e Manutenzione.

La trasmissione codificata

La trasmissione codificata della frequenza cardiaca consente di ridurre le interferenze provocate da altri cardiofrequenzimetri presenti nelle vicinanze. Per assicurarsi che la ricerca del codice e il controllo della frequenza cardiaca vengano eseguiti correttamente, posizionare l'unità da polso a una distanza non superiore a 1 metro (3 piedi) dal trasmettitore. Assicurarsi di non essere in prossimità di altre persone che indossano un cardiofrequenzimetro o utilizzano altre fonti di interferenza elettromagnetica. Per ulteriori informazioni sulle interferenze, vedere le precauzioni da adottare a pagina 50.



La presenza di un bordo attorno al simbolo del cuore indica una trasmissione della frequenza cardiaca codificata.





L'assenza di un bordo attorno al simbolo del cuore indica una trasmissione della frequenza cardiaca non codificata. Quindi, la misurazione della frequenza cardiaca viene eseguita senza codifica.

Nota: Se la frequenza cardiaca non viene visualizzata sull'unità da polso, assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che l'elastico aderisca correttamente. Avvicinare l'unità da polso al logo Polar sul trasmettitore per riavviare il rilevamento della frequenza cardiaca.

2.2 REGISTRAZIONE DELL'ALLENAMENTO


Nel menu di allenamento sono disponibili due modalità: standby e registrazione. Nella modalità Standby, viene visualizzata la frequenza cardiaca, ma l'allenamento **non viene registrato**. Nella modalità di registrazione, l'allenamento viene registrato e il cronometro e altre funzioni sono attivate.



1. Indossare il trasmettitore in base a quanto indicato nella sezione *“Come indossare il trasmettitore”* a pagina 12.
2. Iniziare nella modalità Ora. Premere il pulsante **Rosso**. L'unità da polso ricerca automaticamente la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca e un simbolo a forma di cuore circondato da un bordo vengono visualizzati entro 15 secondi.
3. Viene visualizzato il testo **Standby** e il simbolo . L'unità da polso inizia automaticamente a ricercare la frequenza cardiaca.
4. Premere il pulsante **Rosso**. Il tempo di allenamento inizia a scorrere e viene visualizzato il simbolo di registrazione . La modalità di registrazione è attiva.

Nota: nella modalità **Standby** è possibile rivedere le impostazioni del Timer (se attivato) premendo ▲. Modificare il formato della frequenza cardiaca (battiti al minuto o percentuale della frequenza cardiaca massima %HR), premendo ▼.


In alternativa, è possibile avviare rapidamente la registrazione dell'allenamento nella modalità Ora, premendo e tenendo premuto il pulsante **Rosso**.

- I limiti manuali sono attivi come da impostazione predefinita. Per modificare i limiti HR (Heart Rate, frequenza cardiaca) attenersi alle istruzioni a pagina 29 prima di iniziare l'allenamento.
- Se **OwnZone** è selezionato, viene avviata la procedura per la determinazione dei limiti personali. Per ulteriori informazioni, vedere *“Determinazione dei limiti della frequenza cardiaca OwnZone”* a pagina 31.
- Per ignorare la determinazione dei valori OwnZone e utilizzare i limiti personali specificati in precedenza, premere il pulsante **Rosso**, quando il simbolo di OwnZone  _____ appare sul display.

2.3 FUNZIONI DA UTILIZZARE DURANTE L'ALLENAMENTO

Nota: i dati di allenamento vengono salvati solo se il cronometro è rimasto in funzione per più di un minuto o se è stata memorizzata una frazione.

Attivazione e disattivazione dell'allarme acustico  relativo alla target zone: premere e tenere premuto .

Il simbolo  indica che l'allarme acustico relativo alla target zone (limiti di soglia) è attivato.

Allarme relativo alla target zone: questo allarme consente di garantire l'uso di un'intensità di allenamento corretta. Se sono attivati i limiti della target zone della frequenza cardiaca, l'unità da polso emette un allarme acustico se i valori non rientrano nei limiti impostati. È possibile impostare tali limiti di soglia nel menu Settings/Limits (Impostazioni/Limiti). Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 29. Se non si rientra nei limiti della target zone impostati, il valore della frequenza cardiaca inizia a lampeggiare e un segnale acustico viene emesso dall'unità da polso in corrispondenza di ciascun battito cardiaco.

Nota: se i limiti della frequenza cardiaca non sono attivati, nella modalità di registrazione dell'allenamento non viene emesso alcun allarme acustico relativo alla target zone e i dati sulla target zone non verranno inseriti nel file di riepilogo (Summary File) o nel file (File).

Verifica del tempo e dei limiti della target zone: posizionare l'unità da polso vicino al logo Polar sul trasmettitore. L'ora viene visualizzata per 3 secondi, quindi i limiti della target zone vengono visualizzati per altri 3 secondi.

Modifica dei dati nella riga superiore: premere ▲ per visualizzare le opzioni riportate di seguito.



**Tempo di frazione
(Lp, Lap time)**



Ora



Calorie (Cal)

Le kilocalorie bruciate attualmente.



Timer 1* (T1)

Visualizzato se è attivo il timer 1.

oppure



Timer 2* (T2)

Visualizzato se è attivo il timer 2.

** Visualizzato se è attivo il timer.*

Per ulteriori informazioni sui timer, vedere a pagina 28.

Nota: *se le impostazioni personali non sono state configurate nelle impostazioni di base, le calorie non vengono visualizzate e la schermata relativa viene omessa.*

Modifica dei dati nella riga inferiore: premere ▼ per visualizzare le opzioni riportate di seguito.



— Premere ▼

Frequenza cardiaca

In battiti al minuto
(bpm)



— Premere ▼

Frequenza cardiaca

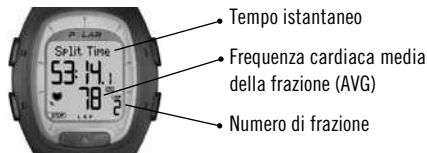
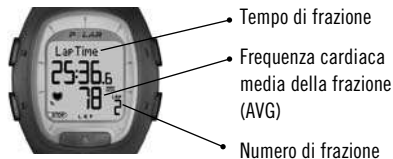
In percentuale della
frequenza cardiaca
massima (%HR)



Esempi del display

Ad esempio, durante una gara o una corsa è utile controllare la frequenza cardiaca in base alla *percentuale della frequenza cardiaca massima e al tempo* (tempo di frazione nella riga superiore e tempo istantaneo nella riga centrale).

Memorizzazione del tempo di frazione e del tempo istantaneo: premere il pulsante **Rosso** per memorizzare il tempo di frazione (Lap Time) e il tempo istantaneo (Split Time).



Il tempo di frazione indica il tempo trascorso per una frazione. Il tempo istantaneo è il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento fino alla memorizzazione del tempo di una frazione, ad esempio dall'inizio dell'allenamento fino alla memorizzazione della 4^a frazione.


Nota: se è stata memorizzata la quantità massima di frazioni (99), viene visualizzato il testo **Lap Time FULL** (Frazione completa). Se viene superato il tempo massimo di registrazione dei file (99 ore, 59 minuti e 59 secondi), l'unità da polso emette un segnale acustico; la registrazione viene messa in pausa e viene visualizzato il testo **HALT**.

Messa in pausa dell'allenamento: premere il pulsante **Stop**. La registrazione dell'allenamento, il cronometro e altri conteggi vengono messi in pausa. Puoi visualizzare le informazioni della riga superiore premendo **▲**. Per continuare, premere il pulsante **Rosso**.

Allenamento al buio: se si attiva la retroilluminazione del display premendo il pulsante **Luce** durante la registrazione di un allenamento, la retroilluminazione verrà riattivata automaticamente durante lo stesso allenamento ogni volta che si preme qualsiasi pulsante o si utilizza la funzione Heart Touch.

Blocco **🔒**: premere e tenere premuto il pulsante **Luce** per bloccare o sbloccare tutti i pulsanti, tranne il pulsante **Luce**. **Locked** (Bloccato) o **Unlocked** (Sbloccato) viene visualizzato rispettivamente in caso di blocco o sblocco. Il blocco è utile durante lo svolgimento di attività nelle quali i pulsanti potrebbero essere premuti accidentalmente.

2.4 INTERRUZIONE DELL'ALLENAMENTO E VISUALIZZAZIONE DEL FILE DI RIEPILOGO

1. Premere il pulsante **Stop** per mettere in pausa la registrazione dell'allenamento. Vengono visualizzati il testo **Paused** (In pausa) e il simbolo di **Standby** .
2. Premere il pulsante **Stop**. Viene visualizzato **Summary FILE** (File di riepilogo) e sul display iniziano a scorrere i seguenti dati:
 - **Duration** (durata totale dell'allenamento)
 - **HR avg** (frequenza cardiaca media)
 - **Limits** (valori dei limiti superiore e inferiore della target zone, se i limiti di soglia sono impostati)
 - **In Zone** (tempo trascorso entro i limiti della target zone, se i limiti di soglia sono impostati)
 - **Cal/Fat%** (calorie accumulate bruciate durante l'allenamento/percentuale di grasso delle calorie bruciate)

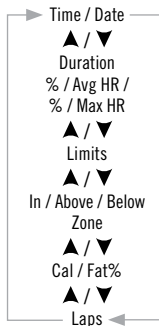
Al termine dello scorrimento del file di riepilogo, l'unità da polso torna automaticamente in modalità Ora.

***Nota:** la visualizzazione alternata dei dati sul display viene attivata automaticamente. Per attivare manualmente la visualizzazione alternata dei dati premere il pulsante **Rosso** oppure per interrompere la visualizzazione del riepilogo premere **Stop**. I dati di allenamento dettagliati vengono inseriti nella modalità File.*

3. VISUALIZZAZIONE DEI DATI REGISTRATI - FILE



Premere il pulsante **Rosso**



Il file di allenamento consente di esaminare la frequenza cardiaca e i dati di allenamento raccolti durante la registrazione della sessione di allenamento. I dati di allenamento vengono salvati solo se il cronometro è rimasto attivo per più di un minuto o se è stata ripristinata una frazione.

1. Nella modalità Ora, premere ▲. Viene visualizzato **File**.
2. Premere il pulsante **Rosso**. **Date** (Data) e **Time** (Ora) vengono visualizzati alternativamente sul display.
3. Premere ▲ / ▼ per scorrere tra i dati registrati.

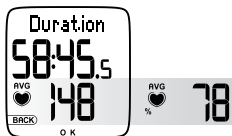
Dati del file di allenamento registrati



I dati relativi alla data e all'ora di registrazione vengono visualizzati alternativamente sul display.

Nota: la visualizzazione alternata dei dati sul display viene attivata automaticamente.
Per scorrere rapidamente i dati, premere il pulsante **Rosso**.

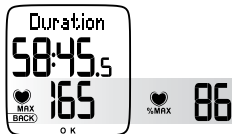
Dati del file di allenamento registrati



Durata dell'allenamento registrato.

Alternanza tra:

- Frequenza cardiaca media
- % della frequenza cardiaca media



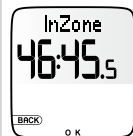
- Frequenza cardiaca massima
- % della frequenza cardiaca massima



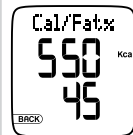
Limiti superiore e inferiore relativi alla target zone della frequenza cardiaca (se i limiti di soglia sono impostati).

Nota bene: I limiti di target zone, sono visualizzati in %FC o in bpm, a seconda dell'impostazione della modalità di visualizzazione della FC. Per ulteriori informazioni vedi pag 17.

Dati del file di allenamento registrati



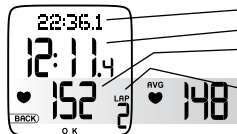
Alternanza tra:
tempo trascorso entro (InZone), al di sopra (Above) e al di sotto (Below) dei limiti della target zone durante l'allenamento (se i limiti di soglia sono impostati).



Calorie bruciate durante l'allenamento e percentuale delle calorie bruciate a scapito dei grassi.*

* Una stima del consumo di grassi viene calcolata mediante il totale di kilocalorie (Cal) consumate durante una sessione di allenamento. La percentuale di grassi può variare tra il 10% e il 60%. Ad esempio, se il consumo totale di energia durante un allenamento è pari a 245 Cal e la percentuale di grassi è del 45%, il 45% dell'energia richiesta per l'allenamento è stata presa dalle risorse di grasso, mentre il rimanente 55% è stato preso dai carboidrati.

Dati del file di allenamento registrati



Numero di frazioni durante l'allenamento.

Per visualizzare dati dettagliati sulle frazioni, premere il pulsante **Rosso**.

- **BestLap** (Frazione migliore): vengono visualizzati il tempo di frazione e il numero di frazione.
- Premere ▲ / ▼ per scorrere tra i vari dati sulle frazioni.
- Per interrompere la visualizzazione dei dati sulla frazione, premere **Stop**.

***Nota:** i dati sulla frazione migliore vengono visualizzati se sono state memorizzate almeno tre frazioni. La frazione migliore non può essere l'ultima.*

Tempo istantaneo

Tempo di frazione

Frequenza cardiaca media e frequenza cardiaca alla fine della frazione

Numero di frazione

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

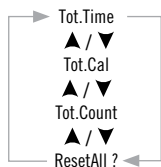
4. VALORI TOTALI

I valori totali comprendono i valori cumulativi dei dati registrati durante le sessioni di allenamento. Utilizzare il file dei valori totali come contatore settimanale/mensile dei valori di allenamento. Tali valori vengono aggiornati automaticamente al termine della registrazione dell'allenamento. Questa funzione tiene traccia dei valori cumulativi successivi all'ultimo reset. Per ulteriori informazioni sul reset dei valori, vedere a pagina 26.

Nota: se ancora non sono stati accumulati valori totali, viene visualizzato **No Totals** (Nessun valore totale).



Premere il pulsante **Rosso**



4.1 VISUALIZZAZIONE DEI VALORI TOTALI

1. Nella modalità Ora, premere il pulsante ▲ o ▼ finché non viene visualizzato **Totals** (Valori totali).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato il testo **Tot.Time** e il valore del tempo totale.
3. Utilizzare il pulsante ▲ o ▼ per scorrere tra i dati indicati di seguito.

Valori totali	
	Data di inizio della raccolta dei dati.* Durata totale cumulativa dell'allenamento, a partire dall'ultimo reset.

* Se ancora non sono stati accumulati valori totali, viene visualizzata la data del reset.

Valori totali	
	<p>10.12.05</p> <p>Data di inizio della raccolta dei dati.*</p> <p>Totale cumulato delle Kilocalorie (Cal) bruciate a partire dall'ultimo reset.</p>
	<p>10.12.05</p> <p>Data di inizio della raccolta dei dati.*</p> <p>Durata complessiva cumulativa dell'allenamento, a partire dall'ultimo reset.</p>
	<p>Messaggio di conferma dell'esecuzione del reset di tutti i valori totali.</p> <p>Per ulteriori informazioni, vedere a pagina 26.</p>

* Se ancora non sono stati accumulati valori totali, viene visualizzata la data del reset.

- Per uscire dalla funzione dei valori totali, premere **Stop**.
- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

Nota: se la memoria dei valori totali risulta piena, la raccolta ricomincia da 0.

4.2 RESET DEI VALORI TOTALI

Utilizzare i valori totali come un contatore periodico (settimanale/mensile) dei valori di allenamento, eseguendo periodicamente il reset. Una volta eseguito il reset, non è possibile recuperare un valore. È possibile resettare un determinato valore o tutti i valori contemporaneamente mediante ResetAll? (Resetta tutto?). Iniziare con uno qualsiasi dei display descritti nella tabella precedente (Tot.Time, Tot.Cal, Tot.Count o ResetAll?).

1. Premere il pulsante **Rosso** per avviare il reset del valore desiderato. Viene visualizzato **Reset?**
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato il messaggio di conferma **Are You Sure** (Continuare).
3. Per continuare, premere il pulsante **Rosso**.

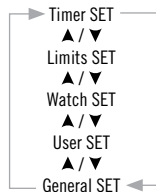
Altrimenti, premere il pulsante **Stop** per annullare l'operazione.

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

5. IMPOSTAZIONI



Premere il pulsante **Rosso**



È possibile visualizzare o modificare le impostazioni nel menu Settings (Impostazioni).

Per impostare i valori:

- Selezionare un valore o regolarlo mediante il pulsante ▲ o ▼.
- I numeri scorrono più velocemente se si tiene premuto il pulsante ▲ o ▼ durante la regolazione dei valori.
- Accettare il valore selezionato e accedere al livello di menu successivo mediante il pulsante **Rosso**.
- Annullare il valore selezionato o tornare alla modalità o al menu precedente premendo **Stop**.

N.B. Consultare i suggerimenti sull'allenamento e sulla corsa disponibili all'indirizzo polarpersonaltrainer.com per comprendere i vantaggi che le funzioni del running computer possono offrire durante l'allenamento.

5.1 IMPOSTAZIONI DEL TIMER

Durante la corsa, gli intervalli rappresentano un elemento importante per lo sviluppo delle prestazioni. Il running computer è munito di due timer, che consentono di impostare un solo intervallo ricorrente o due diversi intervalli da utilizzare in modo alterno.

N.B. è possibile impostare il timer 1 per uno sprint o una corsa di 4 minuti e il timer 2 per un recupero di 2 minuti. Una volta impostato, il primo timer inizia il conteggio quando il cronometro viene avviato nella modalità di registrazione. Alla scadenza del valore temporale impostato per il timer 1 viene emesso un allarme acustico e il timer 2 viene avviato automaticamente. Alla scadenza del valore temporale impostato per il timer 2 viene emesso due volte l'allarme acustico e il timer 1 viene di nuovo avviato automaticamente e così via.

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Continuare a premere il pulsante **Rosso** e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
4. Timer 1 On / OFF (Attivato/Disattivato)	▲ / ▼ • Attivare o disattivare il Timer 1.	Pulsante Rosso
5. Minutes (Minuti)	▲ / ▼ • Regolare i minuti (da 0 a 99).	Pulsante Rosso
6. Seconds (Secondi)	▲ / ▼ • Regolare i secondi (da 0 a 59).	Pulsante Rosso

- Per impostare il Timer 2, eseguire di nuovo le operazioni al punto 4.
- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

5.2 IMPOSTAZIONI DEI LIMITI (IMPOSTAZIONE DELLA TARGET ZONE)

OwnZone

Il running computer è in grado di determinare automaticamente la Target Zone personale. Tale funzione è denominata OwnZone (OZ) e garantisce che l'allenamento venga eseguito nel rispetto di limiti di sicurezza appropriati.

Impostazione manuale della Target Zone

È possibile creare la Target Zone impostando manualmente un limite superiore e inferiore per la frequenza cardiaca. Utilizzare questa funzione per mantenere un livello di intensità specifico, in base ai propri obiettivi.

Disattivazione dei limiti della Target Zone

È possibile disattivare i limiti della Target Zone.

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ finché non viene visualizzato **Limits SET** (Impostazione limiti).
4. Premere il pulsante **Rosso**. Il testo **OwnZone, Manual** (Manuale) o **Off** (Disattivato) inizia a lampeggiare.
5. Premere ▲ o ▼ per selezionare OwnZone, Manual oppure Off.
Per ulteriori informazioni su OwnZone, vedere a pagina 30. Per l'impostazione dei limiti manuali, vedere a pagina 34.

5.2.1 LIMITI OWNZONE

La funzione OwnZone (OZ) determina i *limiti di soglia personali dell'allenamento*, basandosi in primo luogo sulla variabilità della frequenza cardiaca. Per la maggior parte degli adulti, la OwnZone (limiti di soglia personali) corrisponde al 65-85% della frequenza cardiaca massima. La OwnZone varia quotidianamente, in base alle condizioni fisiche e mentali, ad esempio in caso di stress o di scarso recupero dopo un allenamento precedente.

I limiti OwnZone possono essere determinati durante una fase di riscaldamento della durata compresa tra 1 e 5 minuti. Durante tale fase, è possibile camminare, correre o svolgere qualsiasi altra attività sportiva. Se non è possibile determinare tali limiti in base alla variabilità della frequenza cardiaca, vengono utilizzati i limiti OwnZone precedenti oppure i limiti previsti per l'età specificata, ovvero dal 65% all'85% della frequenza cardiaca massima (FC_{max}).

Vedere le operazioni ai punti da 1 a 4 a pagina 29.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manuale/Limiti disattivati)	▲ / ▼ • Selezionare i limiti OwnZone.	Pulsante Rosso
6. HR / HR %	▲ / ▼ • Selezionare il formato della frequenza cardiaca: battiti al minuto o % della frequenza cardiaca massima.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

N.B. Per avere accesso ai Programmi di Allenamento basati sulla frequenza cardiaca, visita il sito polarpersonaltrainer.com

Determinazione dei Limiti Ownzone

Prima di iniziare a determinare i limiti OwnZone, accertarsi di aver effettuato le operazioni riportate di seguito.

- Immissione delle impostazioni utente corrette. Gli eventuali dati mancanti, ad esempio la data di nascita, verranno richiesti dall'unità da polso prima di accettare le impostazioni dei limiti.
- Attivazione dei limiti OwnZone. Se la funzione è attivata, i limiti OwnZone verranno determinati automaticamente dall'unità da polso ogni volta che si inizia a registrare una sessione di allenamento.

È necessario ridefinire i limiti OwnZone ogni volta che si verificano le condizioni indicate di seguito.

- Si modifica l'ambiente o la modalità di allenamento.
- All'inizio dell'allenamento non ci si sente in condizioni fisiche ottimali. Ad esempio, in caso di affaticamento o stress.

Si consiglia di iniziare l'allenamento lentamente, con un livello di intensità basso, ad esempio con una frequenza cardiaca inferiore a 100 bpm/50% FC_{max} . Incrementare quindi gradualmente l'intensità di allenamento per aumentare la frequenza cardiaca.

1. Iniziare l'allenamento in base a quanto descritto nella sezione "Registrazione dell'allenamento" a pagina 14.
2. La determinazione dei livelli OwnZone ha inizio e il simbolo OwnZone **OZ** ► _____ viene visualizzato sul display.

È anche possibile non eseguire la determinazione dei limiti OwnZone e utilizzare i limiti determinati in precedenza, premendo il pulsante **Rosso**.

La determinazione dei limiti OwnZone viene eseguita in cinque fasi.

- OZ** ► _____ Camminare con andatura lenta per 1 minuto. Durante questa prima fase, mantenere la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/50% FC_{max} . La fine di ciascuna fase viene indicata mediante l'emissione di un segnale acustico, se il sonoro è stato attivato, e l'illuminazione automatica del display, se la retroilluminazione è stata attivata in precedenza.
- OZ** ►► _____ Camminare con andatura regolare per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca a incrementi di 10-20 bpm/5% FC_{max} .
- OZ** ►►► _____ Camminare con andatura veloce per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca a incrementi di 10-20 bpm/5% FC_{max} .
- OZ** ►►►► _____ Fare jogging con andatura lenta per 1 minuto. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca a incrementi di 10-20 bpm/5% FC_{max} .
- OZ** ►►►►► Fare jogging con andatura veloce o correre per 1 minuto.

3. Nel corso delle fasi da 1 a 5, verranno emessi due segnali acustici. I limiti OwnZone sono stati determinati. Vengono visualizzati il metodo di determinazione dei limiti OwnZone (vedere la tabella seguente) e i limiti OwnZone relativi alla frequenza cardiaca. I limiti vengono visualizzati sotto forma di battiti al minuto (bpm) o di percentuale della frequenza cardiaca massima (%HR), in base alle impostazioni specificate.

Opzione sul display	Metodo di determinazione di OwnZone	Motivi per l'utilizzo di tale metodo
OwnZone	Variabilità della frequenza cardiaca.	
In caso di esito negativo:		
OZ latest (Ultima OZ)	OwnZone precedente in base alla variabilità della frequenza cardiaca.	<ul style="list-style-type: none"> • Si è verificata una riduzione troppo lenta o rapida della variabilità della frequenza cardiaca. oppure • I limiti di sicurezza sono stati superati dalla frequenza cardiaca durante la determinazione dei limiti OwnZone.
In caso di esito negativo:		
AgeBased (Basato sull'età)	Limiti della frequenza cardiaca in base all'età (65 - 85% della FC _{max}).	<ul style="list-style-type: none"> • Non è stato possibile determinare i limiti OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca e non sono disponibili limiti OwnZone determinati in precedenza.

Nota: la OwnZone è stata sviluppata per persone sane. Particolari condizioni di salute possono determinare il fallimento del calcolo della OwnZone; ad esempio una elevata pressione sanguigna, un'aritmia cardiaca o l'assunzione di alcuni medicinali.

È ora possibile procedere con l'allenamento. Cercare di rimanere entro i limiti della frequenza cardiaca stabiliti al fine di ottimizzare i benefici dell'allenamento.

N.B. Ulteriori informazioni su OwnZone sono disponibili agli indirizzi www.polar.fi.

5.2.2 LIMITI MANUALI

Se non è stata inserita la propria data di nascita nelle impostazioni di base, i dati mancanti vengono richiesti dall'unità da polso prima di accettare le impostazioni dei limiti. Sull'unità da polso vengono visualizzati i limiti della frequenza cardiaca definiti in precedenza.

Se in precedenza non sono stati definiti limiti manuali, vengono visualizzati i limiti in base all'età.

Vedere le operazioni ai punti da 1 a 4 a pagina 29.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manuale/ Limiti disattivati)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare Manual.	Pulsante Rosso
6. HR / HR %	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare il formato della frequenza cardiaca: battiti al minuto o % della frequenza cardiaca massima.	Pulsante Rosso
7. HighLimit (Limite superiore)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare il limite superiore.	Pulsante Rosso
8. LowLimit (Limite inferiore)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare il limite inferiore.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

Aniché utilizzare OwnZone, è possibile determinare i limiti della Target Zone mediante la formula basata sull'età.

La Target Zone è un intervallo compreso tra i limiti superiore e inferiore di frequenza cardiaca, espressi in percentuale della frequenza cardiaca massima (FC_{max}) o come battiti al minuto (bpm). FC_{max} è il numero massimo di battiti al minuto al massimo dello sforzo fisico. L'unità da polso calcola il valore FC_{max} in base all'età:

Frequenza cardiaca massima = $220 - \text{età}$. Per una misurazione più precisa del valore di FC_{max} , rivolgersi al proprio medico o a un fisiologo per eseguire una prova sotto sforzo.

Uso delle Target Zone

Durante l'allenamento, l'uso di Target Zone differenti produce diversi benefici in termini di salute e forma fisica. I limiti di soglia dipendono dagli obiettivi che si desidera raggiungere e dalle condizioni fisiche di base.

N.B. Per ulteriori informazioni sulle target zone e programmi di allenamento personalizzati, accedere all'indirizzo polarpersonaltrainer.com.

Nella tabella riportata di seguito vengono indicate le Target Zone in battiti al minuto (bpm). Tali limiti di soglia sono stimati in base all'età, a intervalli di 5 anni. Calcolare il proprio valore di FC_{max} , annotare i limiti della Target Zone e selezionare quelli appropriati al tipo di allenamento desiderato.

Età	FC_{max}	50-60% di FC_{max}	60-70% di FC_{max}	70-80% di FC_{max}	80-90% di FC_{max}	90-100% di FC_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DISATTIVAZIONE DEI LIMITI DELLA TARGET ZONE

Disattivare i limiti della Target Zone, in modo tale che non venga utilizzato alcun limite durante l'allenamento e non vengano calcolati valori limite nel file.




Vedere le operazioni ai punti da 1 a 4 a pagina 29.











Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone/Manuale/ Limiti disattivati)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare Off.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

5.3 IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO (WATCH)

5.3.1 ALARM (ALLARME)

1. Nella modalità Ora, premere . Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere  /  finché non viene visualizzato **Watch SET** (Impostazione orologio).
4. Continuare a premere il pulsante **Rosso** e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.


Opzione sul display	Premere  o  per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Alarm (Allarme) Once / Mon-Fri / Daily / Off (Una volta/Lun-Ven/ Quotidiano/Disattivato)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Selezionare le modalità di allarme.	Pulsante Rosso (non eseguire l'operazione al punto 6 per il formato 24h).
6. AM / PM (per il formato di 12 ore)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Selezionare AM o PM.	Pulsante Rosso
7. Hours (Ore)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Regolare l'ora.	Pulsante Rosso
8. Minutes (Minuti)	 /  <ul style="list-style-type: none">• Regolare i minuti.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

Allarme

L'uso dell'allarme è supportato in tutte le modalità. Quando viene emesso l'allarme, la retroilluminazione del display inizia a lampeggiare e viene visualizzato **Alarm!**. L'allarme continuerà a suonare per un minuto, a meno che non venga premuto **Stop**. Per ritardare l'allarme di ulteriori 10 minuti, premere ▲, ▼ oppure il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Snooze**. L'allarme verrà di nuovo emesso dopo 10 minuti. Per annullare la funzione Snooze e l'allarme, premere **Stop** in modalità Snooze.

In alternativa, è possibile accedere rapidamente alle impostazioni dell'allarme in modalità Ora, premendo e tenendo premuto il pulsante **Stop**.

***Nota:** se sul display viene visualizzato il simbolo di batteria scarica , non è possibile attivare l'allarme. L'allarme dell'orologio continua tuttavia a funzionare se è stato impostato prima della visualizzazione del simbolo.*

5.3.2 IMPOSTAZIONE DELL'ORA (TIME)

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ / ▼ finché non viene visualizzato **Watch SET** (Impostazione orologio).
4. Continuare a premere il pulsante **Rosso** finché non viene visualizzato **TIME** (Ora) e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Time (Ora) 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare il formato 12h o 24h.	Pulsante Rosso (non eseguire l'operazione al punto 6 per il formato 24h).
6. AM / PM (per il formato 12h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare AM o PM.	Pulsante Rosso
7. Hours (Ore)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare l'ora.	Pulsante Rosso
8. Minutes (Minuti)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare i minuti.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

5.3.3 IMPOSTAZIONE DELLA DATA (DATE)

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso**. Viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ / ▼ finché non viene visualizzato **Watch SET** (Impostazione orologio).
4. Continuare a premere il pulsante **Rosso** finché non viene visualizzato **Date** (Data) e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Nota: l'ordine in base al quale viene impostata la data dipende dal formato dell'ora selezionato (24h: giorno - mese - anno/12h: mese - giorno - anno).

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Day / Month (Giorno/Mese)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare il giorno (nel formato 24h) o il mese (nel formato 12h).	Pulsante Rosso
6. Month / Day (Mese/Giorno)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare il mese (nel formato 24h) o il giorno (nel formato 12h).	Pulsante Rosso
7. Year (Anno)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Regolare l'anno.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

5.4 IMPOSTAZIONI DELL'UTENTE (USER)

L'inserimento dei dati personali garantisce un livello di precisione ottimale del contatore delle calorie.

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso** finché non viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ / ▼ finché non viene visualizzato **User SET** (Impostazione utente).
4. Premere il pulsante **Rosso** per specificare le impostazioni dei dati relativi all'utente e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Weight (Peso) kg / lbs	▲ / ▼ • Regolare il peso.	Pulsante Rosso
Nota: <ul style="list-style-type: none">• Le unità di misura relative al peso e all'altezza dipendono dal valore scelto durante l'impostazione delle unità di misura. Se si scelgono le unità di misura errate, modificarle nella modalità di impostazione del peso e dell'altezza premendo e tenendo premuto il pulsante Luce.• Per modificare l'impostazione, premere Stop ed eseguire di nuovo l'operazione al punto 4.		
6. Height (Altezza) • cm / ft • inch (pollici) - Unit (Unità di misura) 2	▲ / ▼ • Regolare l'altezza. ▲ / ▼	Pulsante Rosso Pulsante Rosso

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
<p>7. Birthday (Data di nascita)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Giorno/Mese) • Month / Day (Mese/Giorno) • Year (Anno) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regolare il giorno (nel formato 24h) o il mese (nel formato 12h). ▲ / ▼ • Regolare il mese (nel formato 24h) o il giorno (nel formato 12h). ▲ / ▼ • Regolare l'anno. 	<p>Pulsante Rosso</p> <p>Pulsante Rosso</p> <p>Pulsante Rosso</p>
<p>8. Sex (Sesso) MALE / FEMALE (MASCILE/FEMMINILE)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selezionare il genere. 	<p>Pulsante Rosso</p>

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
9. HR Max	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Regolare tale valore, se si è a conoscenza del valore della frequenza cardiaca massima corrente in base a esami clinici. Il valore della frequenza cardiaca massima previsto in base all'età (220-età) viene visualizzato per impostazione predefinita quando si configura questo valore per la prima volta. 	Pulsante Rosso
10. HR Sit	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> Regolare il valore della frequenza cardiaca da seduti. 	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

Frequenza cardiaca massima (FC_{max})

Il valore FC_{max} consente di effettuare una stima del consumo di energia. FC_{max} è il numero massimo di battiti al minuto al massimo dello sforzo fisico. FC_{max} consente anche di determinare l'intensità di allenamento. Il metodo più preciso per determinare il valore FC_{max} individuale consiste nell'eseguire una prova sotto sforzo massimale in laboratorio.

Frequenza cardiaca da seduti (HR_{sit})

Il valore HR_{sit} consente di effettuare una stima del consumo di energia. Per determinare con facilità il valore HR_{sit} indossare il trasmettitore, sedersi e non effettuare alcuna attività fisica. Dopo due o tre minuti, premere il pulsante **Rosso** nella modalità Ora per visualizzare la frequenza cardiaca. Viene visualizzato il valore HR_{sit} .

Per calcolare il valore HR_{sit} in modo più preciso, ripetere più volte la procedura e calcolare il valore medio.

5.5 IMPOSTAZIONI GENERALI (GENERAL)

È possibile visualizzare e modificare le seguenti impostazioni nella modalità delle impostazioni generali (General SET):

- Attivazione/disattivazione del sonoro
- Impostazione del formato delle unità (kg/cm o lb/ft)

5.5.1 IMPOSTAZIONE DEL SONORO (SOUND)

Le impostazioni del sonoro comprendono il suono dei pulsanti e gli allarmi del cronometro. Le impostazioni del sonoro non incidono sugli allarmi dell'orologio.

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso** finché non viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ / ▼ finché non viene visualizzato **General SET** (Impostazioni generali).
4. Premere il pulsante **Rosso** e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Sound (Sonoro) On / OFF (Attivato/Disattivato)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Attivare o disattivare il sonoro.	Pulsante Rosso

- Per tornare in modalità Ora, premere e tenere premuto il pulsante **Stop**.

Nota: i segnali acustici dell'unità da polso e la funzione di retroilluminazione del display vengono disattivate se viene visualizzato il simbolo di batteria ➡ esaurita. L'allarme dell'orologio continua tuttavia a funzionare se è stato impostato prima della visualizzazione del simbolo.

5.5.2 IMPOSTAZIONE DELLE UNITÀ DI MISURA (UNIT)

1. Nella modalità Ora, premere ▼. Viene visualizzato **Settings** (Impostazioni).
2. Premere il pulsante **Rosso** finché non viene visualizzato **Timer SET** (Impostazione Timer).
3. Premere ▲ / ▼ finché non viene visualizzato **General SET** (Impostazioni generali).
4. Premere due volte il pulsante **Rosso** e attenersi alle indicazioni fornite ai punti riportati di seguito.

Opzione sul display	Premere ▲ o ▼ per impostare i valori	Premere il pulsante Rosso per accettare i valori
5. Unit (Unità di misura) kg/cm / Unit (Unità di misura) lb/ft 1 / 2	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• Selezionare l'unità di misura.	Pulsante Rosso

Nota: l'impostazione dell'unità di misura influisce sulle unità di misura dei dati personali e sulle impostazioni dell'orologio.

5.6 PERSONALIZZAZIONE DELL'UNITÀ DA POLSO CON UN LOGO

Puoi personalizzare il tuo running computer disegnando o trasferendo un logo sul display dell'unità da polso. Per fare ciò è necessario il Polar Uplink.

Scaricare lo strumento Polar UpLink dall'indirizzo www.polar.fi o polarpersonaltrainer.com. Per utilizzare lo strumento Polar UpLink, è necessario che sul computer siano installati una scheda audio e altoparlanti, o cuffie, dinamici. Per ulteriori informazioni, accedere all'indirizzo www.polar.fi o polarpersonaltrainer.com.

6. CURA E MANUTENZIONE

Cura dell'RS100

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 (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. 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. 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 alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il training computer.

Assistenza

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

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

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

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

Sostituzione delle batterie

Training computer

Per la sostituzione della batteria del training computer, si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che controllerà l'impermeabilità del training computer Polar dopo la sostituzione della batteria.

- L'indicatore di batteria insufficiente viene visualizzato quando rimane il 10-15% della capacità della batteria.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni di freddo, potrebbe apparire l'indicatore di batteria insufficiente, che scompare quando la temperatura aumenta.
- La retroilluminazione e il suono viene automaticamente disattivato quando viene visualizzato l'indicatore di batteria insufficiente. Tutti gli allarmi impostati prima della comparsa dell'indicatore di batteria insufficiente rimangono attivi.

Connettore del trasmettitore

Il trasmettitore WearLink+ dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni.

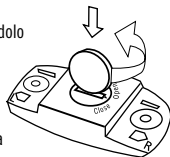
Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. È possibile acquistare la guarnizione / kit batteria presso i rivenditori Polar e i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati.

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

Le batterie devono essere smaltite adeguatamente in conformità alle normative locali.

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

1. Aprire il coperchio della batteria ruotandolo in senso antiorario su OPEN (aperto).
2. Inserire la batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per garantire l'impermeabilità.
3. Riporre il coperchio nel connettore.
4. Utilizzare una moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CLOSE (chiuso).



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

7. 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.

- Hai smesso d'allenarti da più di 5 anni?
- Hai problemi di ipertensione?
- Hai un tasso di colesterolo elevato?
- Hai sintomi di una qualsiasi malattia?
- Stai prendendo farmaci per l'ipertensione o per il cuore?
- Sei convalescente dopo una malattia importante?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Nota: Oltre all'intensità d'esercizio, ad alcuni farmaci, alla pressione arteriosa, alla situazione psicologica, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

E' importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'esercizio. **Se avvertite un'inattesa sensazione di disagio, o un'eccessiva stanchezza, è bene che sospendiate l'esercizio, o almeno che ne riduciate l'intensità.**

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

Se siete allergici a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o sospettate una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllate i materiali elencati nel capitolo "Informazioni Tecniche", vedere a pagina 55. Per evitare ogni rischio di reazione allergica da contatto, dovuta al trasmettitore, indossatelo sopra ad una maglia. In ogni caso, inumidite bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire la trasmissione, senza difetti.

Nota: 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'RS100, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

Disturbi. Un simbolo della frequenza cardiaca senza cornice indica una trasmissione della frequenza cardiaca non codificata. Nella modalità non codificata, il training computer rileva i segnali del trasmettitore nel raggio di 1 m. I segnali simultanei non codificati provenienti da più di un trasmettitore possono causare una lettura errata.

8. DOMANDE FREQUENTI

Cosa fare se...

...non so dove mi trovo all'interno del menu?

Premere il pulsante Stop senza rilasciare fino a visualizzare l'ora.

...i pulsanti non producono alcuna azione?

Resetare l'unità da polso premendo contemporaneamente i quattro pulsanti laterali per 2 secondi. Quindi, nelle impostazioni di base configurare l'ora e la data. Le altre impostazioni vengono salvate.

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

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. È pertanto necessario allontanarsi da eventuali fonti di disturbo, ad esempio linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee per treni o tram elettrici, automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore (ad esempio apparecchiature per il test delle condizioni fisiche) o telefoni cellulari.

Se l'allontanamento non produce gli effetti desiderati e gli errori di lettura dei valori della frequenza cardiaca permangono, ridurre la velocità e controllare manualmente le pulsazioni. Se si pensa che 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 ha conseguenze gravi, consultare il proprio medico.

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

- Verificare che l'unità da polso si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
- Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
- Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non vi siano altri trasmettitori.
- Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da un'aritmia cardiaca. Consultare il proprio medico.

...non viene visualizzata la frequenza cardiaca (- -)?

- Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
- Verificare che il trasmettitore sia pulito.
- Verificare che in prossimità dell'unità da polso non vi siano fonti elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi CRT etc.
- L'aritmia cardiaca può causare una lettura errata o un caso di aritmia può comportare l'alterazione della forma d'onda ECG. In questi casi, consultare il proprio medico.

...altre persone che indossano un Running Computer provocano interferenze?

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

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

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

...viene visualizzato il simbolo ?

Di solito, i primi segni dello scaricamento delle batterie sono i caratteri sul display sbiaditi e l'indicatore delle batterie scariche. Per ulteriori informazioni vedere a pagina 49.

***Nota:** A basse temperature, è possibile che venga visualizzato l'indicatore di batteria scarica, che viene tuttavia disattivato quando si torna a temperature normali.*

...il display è vuoto?

Quando esce dalla fabbrica, il Running Computer Polar è in modalità di conservazione delle batterie. Per attivarlo, premere il pulsante **Rosso** due volte. Verranno visualizzate le impostazioni di base (Basic Settings). Per ulteriori informazioni vedere a pagina 8. È inoltre possibile che la batteria sia esaurita. Per ulteriori informazioni vedere la domanda successiva.

9. SPECIFICHE TECNICHE

È possibile indossare il Polar RS100 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 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.

Incisione sul retro della cassa	Schizzi, sudore, pioggia ecc.	Fare il bagno e nuotare	Immersioni con boccaglio (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant	X				Resistenza a schizzi, pioggia, ecc.
Water resistant 30m / 50m	X	X			Caratteristiche minime per fare il bagno e nuotare
Water resistant 100m	X	X	X		Per utilizzo frequente in acqua ma non per immersioni subacquee

UNITÀ DA POLSO

Durata batteria:	Media di 2 anni in condizioni di uso normale (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo di batteria:	CR 2032
Temperatura operativa:	Da -10 °C a +50 °C / Da +14 °F a +165 °F
Materiale del cinturino:	Poliuretano
Materiale della superficie posteriore e della fibbia del cinturino:	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Impermeabilità:	Water resistant 50m

Orologio

Precisione:	superiore a $\pm 0,5$ secondi / giorno a una temperatura di +25 °C / +77 °F.
-------------	--

TRASMETTITORE

Tipo batteria:	CR 2025
Durata batteria:	In media 700 ore d'uso
Guarnizione coperchio batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, Materiale: FPM
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +50° C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	35% poliestere, 35% poliammide, 30% poliuretano

Cardiofrequenzimetro

Precisione:	$\pm 1\%$ o 1 bpm (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante.
-------------	--

Intervallo di misurazione della frequenza cardiaca:	15-240
---	--------

File

1 file	
Tempo massimo di attività registrato in un File:	99 h 59 min 59 s

Totali

Tempo massimo memorizzabile in Tot.Time:	9999 ore
Massimo quantitativo di calorie memorizzabili in Tot.Cal.:	999 999
Massimo numero di esercizi memorizzabili in Tot.Count.:	999 999

REQUISITI DI SISTEMA

Strumento Polar UpLink

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Scheda audio
- Cuffie o altoparlanti dinamici

Il training computer Polar RS100 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 Wearlink® per la misurazione della frequenza cardiaca

10. GARANZIA INTERNAZIONALE POLAR

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa, della fascia elastica e del dispositivo Polar.
- 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.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar indipendentemente dal paese in cui si è effettuato l'acquisto.

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

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.

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

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti:

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

Altri brevetti richiesti.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.





Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla TM sono marchi di fabbrica di Polar Electro Oy.

I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con il simbolo © sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Fa eccezione Windows che è il marchio registrato di Microsoft Corporation.

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

12. INDICE

Allarme della Target Zone.....	15	Reimpostazione dell'unità da polso.....	52
Attivazione/disattivazione allarmi 	38	Ritorno al display Time.....	52
Attivazione/disattivazione dei segnali acustici	45	Snooze.....	39
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca.....	12	Sostituzione della batteria (Battery replacement)	49
Blocco tasti	3	Timer per il conto alla rovescia.....	28
Blocco tasti 	18	Trasmettitore.....	12
Consumo energetico (Calories).....	22	Valori totali	24
Cronometro.....	18		
File.....	20		
Frequenza cardiaca 	13		
Funzione HeartTouch	3		
Halt	18		
HR _{sit}	44		
Impostazione.....	27		
Impostazione della data.....	41		
Impostazione delle unità di misura	46		
Impostazioni utente.....	42		
Indicatore di batteria scarica 	49		
Lap full.....	18		
Limiti della frequenza cardiaca.....	29, 35		
Modo dell'ora in formato 12h/ 24h.....	9		
Polar UpLink Tool.....	47		
Registrazione di un allenamento	14		

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