

POLAR®

POLAR A300



MANUALE D'USO

INDICE

Indice	2
Introduzione	8
Operazioni preliminari	10
Configurazione dell'A300	10
Configurazione rapida	11
Impostazioni di base	11
Cinturino	12
Funzioni dei pulsanti e struttura del menu	13
Funzioni dei pulsanti	13
Struttura del menu	13
Associazione	14
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'A300	14
Associazione di un dispositivo mobile all'A300	15
Eliminazione di un'associazione	16
Impostazioni	17
Impostazioni dei Profili sport	17
Profili sport	17
Impostazioni	17
Impostazioni utente	18

Impostazioni generali	18
Associa e sinc.	19
Modalità aereo	19
Avviso di inattività	19
Unità	19
Lingua	19
Info sul prodotto	20
Impostazioni ora & data	20
Sveglia	20
Ora	20
Data	21
Formato data	21
Tipo quadrante	21
Allenamento	22
Indossare il sensore di frequenza cardiaca	22
Avvio di una sessione di allenamento	23
Avvio di una sessione di allenamento con un obiettivo	24
Durante l'allenamento	24
Display allenamento	24
Allenamento con frequenza cardiaca	25
Allenamento senza frequenza cardiaca	25

Allenamento con un obiettivo basato su durata o calorie	26
Allenamento con obiettivo a fasi	28
Funzioni durante l'allenamento	29
Blocco di una zona	29
Visualizzazione dell'ora	29
Attivazione della retroilluminazione	29
Funzione modalità notturna	29
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento	29
Riepilogo di allenamento	31
Dopo l'allenamento	31
Cronologia di allenamento nell'A300	31
App Polar Flow	32
Servizio web Polar Flow	32
Caratteristiche	33
Rilevamento dell'attività 24/7	33
Obiettivo di attività	33
Dati di attività	33
Avviso di inattività	34
Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow	35
Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow	35
Profili sport	35

Funzioni Smart Coaching	36
Calorie	36
Energy Pointer	37
Zone di FC	37
Fitness Test	42
Prima di iniziare il test	42
Esecuzione del test	43
Risultati del test	43
Valutazioni del livello di forma fisica	44
Uomini	44
Donne	44
Vo2max	45
Training Benefit	45
App Polar Flow e servizio web	48
App Polar Flow	48
Servizio web Polar Flow	48
Pianificazione dell'allenamento	50
Creazione di un obiettivo di allenamento	51
Obiettivo rapido	51
Obiettivo a fasi	51
Preferiti	51

Sincronizzazione degli obiettivi sull'A300	52
Preferiti	52
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:	52
Modificare un preferito	53
Rimozione di un preferito	53
Profili sport nel servizio web Flow	53
Aggiunta di un profilo sport	53
Modifica di un profilo sport	54
Sincronizzazione	55
Sincronizzazione con l'app Flow	55
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync	56
Aggiornamento firmware	57
Reset dell'A300	58
Informazioni importanti	59
Cura dell'A300	59
A300	59
Sensore di frequenza cardiaca	60
Conservazione	60
Assistenza	61
Batterie	61
Carica della batteria dell'A300	61

Durata della batteria	62
Avvisi di batteria scarica	63
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca	63
Precauzioni	64
Interferenze durante l'allenamento	64
Riduzione dei rischi durante l'allenamento	65
Informazioni tecniche	66
A300	66
Sensore di frequenza cardiaca H7	67
Software Polar FlowSync e cavo USB	67
Compatibilità della mobile app Polar Flow	68
Impermeabilità	68
Garanzia Internazionale limitata Polar	69
Dichiarazione di conformità	70
Dichiarazione di conformità	70
Clausola esonerativa di responsabilità	72

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo A300! Con la misurazione dell'attività 24/7, il nuovo compagno incoraggia l'utente ad una vita più attiva e più sana. È possibile ottenere un descrizione immediata dell'attività quotidiana sull'A300 o con l'app Polar Flow. Insieme al servizio web Polar Flow e all'app Flow, l'A300 consente di comprendere come le scelte e le abitudini influiscano sul benessere.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo A300. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito www.polar.com/support/A300.



Polar A300

Monitorare le attività nella vita quotidiana per osservare i benefici sulla propria salute. Si ottengono consigli su come raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. Controllare l'obiettivo dall'app Flow o dal servizio web Flow. Cambiare il cinturino in base al tuo abbigliamento. È possibile acquistare altri cinturini separatamente.

Cavo USB

Il set del prodotto include un cavo USB standard. È possibile utilizzarlo per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra l'A300 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

App Polar Flow

Visualizzare subito i dati di attività e allenamento. L'app Flow sincronizza i dati di attività e allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. È possibile scaricarla dall'App StoreSM o da Google PlayTM.

Software Polar FlowSync


Polar FlowSync sincronizza i dati tra l'A300 e il servizio web Polar Flow sul computer. Andare su flow.polar.com/start per iniziare a utilizzare l'A300, quindi scaricare e installare il software FlowSync.

Servizio web Polar Flow

Pianificare l'allenamento, osservare i progressi, ottenere una guida e visualizzare le analisi dettagliate dei risultati di attività e allenamento. Si possono condividere i risultati con tutti gli amici. Consultare il sito polar.com/flow.

Sensore di frequenza cardiaca H7

Indossando l'A300 con un sensore di frequenza cardiaca, si può ottenere il massimo dagli sport quotidiani. Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sull'A300 durante l'allenamento. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione. Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 rileva la frequenza cardiaca anche durante il nuoto.

 *Incluso solo nell'A300 con set con sensore di frequenza cardiaca. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

OPERAZIONI PRELIMINARI

CONFIGURAZIONE DELL'A300

Nella confezione di acquisto, A300 è in modalità di standby. Si attiva quando lo si collega ad un computer per la configurazione iniziale o ad un caricatore USB per la carica. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare l'A300. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, la durata della batteria e gli avvisi di batteria scarica, consultare [Batterie](#).

Per assicurarsi di sfruttare al massimo l'A300, iniziare ad utilizzarlo come segue:

1. Collegarsi a flow.polar.com/start, quindi installare il software FlowSync per configurare l'A300 e [tenerlo aggiornato](#).
2. Staccare il cinturino come descritto nel capitolo [Cinturino](#).
3. Collegare l'A300 al computer direttamente (figura 1) o con il cavo USB (figura 2) per l'installazione e la carica della batteria. Assicurarsi che il cavo abbia l'orientamento corretto: i simboli USB del dispositivo e del cavo deve essere uno accanto all'altro (figura 2). Assicurarsi che l'A300 sia asciutto prima di collegarlo al computer.

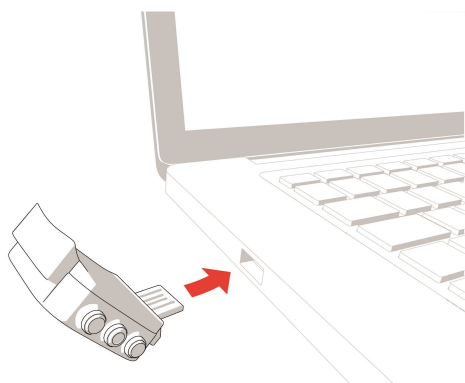


Figura 1.

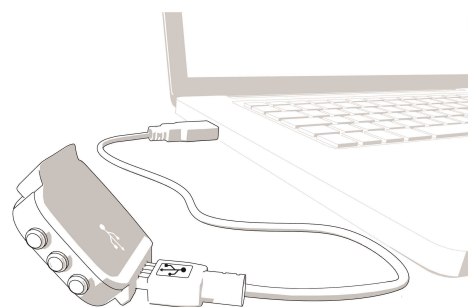


Figura 2.


4. Quindi procedere all'installazione dell'A300 e alla registrazione al servizio web Flow.

i Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personali, è importante essere precisi con le impostazioni quando ci si registra al servizio web.

Al termine dell'installazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!

CONFIGURAZIONE RAPIDA

Se si ha fretta di utilizzare l'A300 per la prima volta, è possibile effettuare una configurazione rapida.

 Se si effettua la configurazione rapida, è possibile utilizzare l'A300 solo in inglese. Se si seleziona una lingua diversa dall'inglese, si verrà guidati al sito flow.polar.com/start per ottenere la lingua. Quando si utilizza l'A300 con il servizio web Flow, è possibile aggiungere un'altra lingua durante l'impostazione.


1. **Staccare il cinturino** e collegare l'A300 ad un computer o ad un caricatore USB per riattivarlo e caricare la batteria. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica.
2. Configurare l'A300 inserendo le impostazioni di base sul dispositivo.

IMPOSTAZIONI DI BASE

Per ottenere dati di allenamento più precisi e personali, è importante essere precisi con le proprie impostazioni utente, in quanto influiscono su calcolo delle calorie, come tutte le altre funzioni Smart Coaching.

Viene visualizzato **Imposta Polar A300**. Impostare i seguenti dati e confermare ogni selezione con il pulsante INIZIA. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare una precedente impostazione, premere INDIETRO.

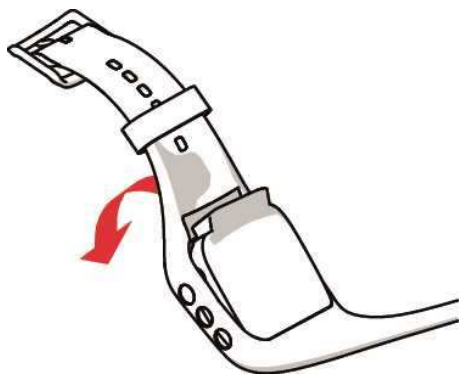
1. **Formato ora** : Selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Quindi impostare l'ora locale.
 2. **Formato data** : Selezionare il formato della data e immettere la data attuale.
 3. **Unità**: Selezionare unità **Metriche (kg, cm)** o **Imperiali (lb, ft)**.
 4. **Data di nascita**: Immettere la propria data di nascita.
 5. **Imposta peso** : Immettere il proprio peso.
 6. **Imposta altezza** : Immettere la propria altezza.
 7. **Imposta sesso** : Selezionare **Uomo** o **Donna**.
3. Una volta completate le impostazioni, viene visualizzato **Pronto per l'uso!** e l'A300 entra in modalità Ora.

 Per ottenere dati di attività e allenamento precisi e per assicurarsi di ottenere il software più recente, effettuare la configurazione nel servizio web Flow come descritto in precedenza.

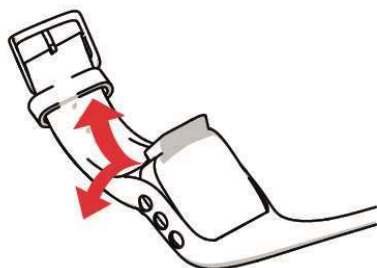
CINTURINO

Il connettore USB dell'A300 si trova nel dispositivo all'interno del cinturino. È necessario staccare il cinturino per la configurazione dell'A300 con un computer, la carica della batteria e la sostituzione del cinturino.

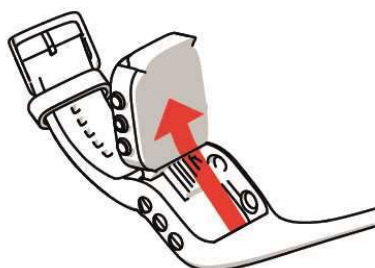
1. Piegare il cinturino dal lato della fibbia per staccarla dal dispositivo.



2. Tenere il cinturino dal lato della fibbia. Far passare il cinturino sui pulsanti prima da un lato e poi dall'altro. Allungare il cinturino solo se necessario.



3. Togliere il dispositivo dal cinturino.



Per fissare il cinturino, eseguire le procedure in ordine inverso.

FUNZIONI DEI PULSANTI E STRUTTURA DEL MENU

FUNZIONI DEI PULSANTI

L'A300 dispone di cinque pulsanti con diverse funzioni in base all'utilizzo. Consultare l'immagine di seguito per scoprire le funzioni dei pulsanti nelle varie modalità.



CONSIGLI PRATICI

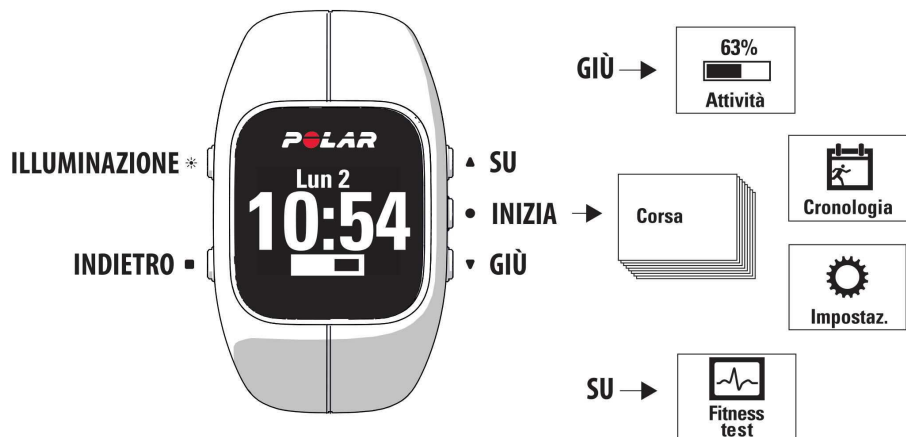
- Per bloccare e sbloccare i pulsanti, tenere premuto a lungo il pulsante ILLUMINAZIONE in modalità Ora o durante la sessione di allenamento.
- Per modificare la schermata dell'orologio, tenere premuto a lungo il pulsante SU in modalità Ora.
- Per sincronizzare l'A300 con l'app Flow, tenere premuto a lungo il pulsante INDIETRO in modalità Ora.
- Per tornare alla modalità Ora dal menu, tenere premuto a lungo il pulsante INDIETRO.
- Per bloccare/sbloccare una zona durante una sessione di allenamento, tenere premuto a lungo il pulsante INIZIA.
- Per terminare la sessione di allenamento, tenere premuto INDIETRO per 3 secondi.

STRUTTURA DEL MENU

Accedere e sfogliare il menu premendo SU o GIÙ. Confermare le selezioni con il pulsante INIZIA e tornare indietro con il pulsante INDIETRO.

Nel menu sono presenti le seguenti opzioni:

- [Attività](#)
- [Cronologia](#)
- [Impostazioni](#)
- [Fitness test](#)



Se si sono aggiunti alcuni obiettivi di allenamento come [Preferiti](#) nel servizio web Flow, si può trovare anche [Preferiti](#) nel menu.

Se si sono creati [obiettivi di allenamento](#) nel servizio web Flow e si sono trasferiti all'A300, si può trovare anche [Obiettivi](#) nel menu.

ASSOCIAZIONE

Il sensore di frequenza cardiaca Bluetooth Smart® o il dispositivo mobile (smartphone, tablet) deve essere associato all'A300 per far sì che funzionino insieme. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'A300 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi associati, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare confusione con altri dispositivi.

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALL'A300

i Quando si usa un sensore di frequenza cardiaca Polar H7, l'A300 potrebbe rilevare la frequenza cardiaca tramite trasmissione GymLink prima di aver associato il sensore all'A300. La trasmissione GymLink è stata ottimizzata per essere utilizzata nel nuoto e si consiglia di utilizzare la trasmissione Bluetooth Smart® in altri sport. Pertanto, assicurarsi che il sensore di frequenza cardiaca sia associato prima dell'allenamento.

Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'A300:

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Associaz.**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'A300.
3. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

o

1. Entrare nel menu **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Quando viene visualizzato **Associaz.**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'A300.
3. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'A300

Prima di associare un dispositivo mobile

- effettuare la configurazione sul sito flow.polar.com/start, come descritto nel capitolo [Configurazione dell'A300](#)
- scaricare l'app Flow dall'App Store
- assicurarsi di attivare il *Bluetooth* sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la [configurazione dell'A300](#).
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato **Connetti prodotto (In attesa dell'A300)**.
3. Nell'A300, tenere premuto il pulsante INDIETRO

O

entrare nel menu **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa dispositivo mobile** e premere INIZIA.

4. Viene visualizzato **Associare: tocca disp. con A300**. Toccare il dispositivo mobile con l'A300.
5. Viene visualizzato **Associaz.**.

6. Sull'A300 viene visualizzato **Conferma altro disp. xxxxx**. Immettere il codice PIN dell'A300 sul dispositivo mobile. Si avvia l'associazione.
7. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione ad un sensore o dispositivo mobile:

1. Entrare nel menu **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Rimuovi associazioni** e premere INIZIA.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere INIZIA.
3. Quando viene visualizzato **Eliminare associazione?**, selezionare **Si** e premere INIZIA.
4. Al termine viene visualizzato **Associaz. eliminata**.

IMPOSTAZIONI


IMPOSTAZIONI DEI PROFILI SPORT PROFILI SPORT

Per ulteriori informazioni sui profili sport, consultare il capitolo [Profili sport](#).

I seguenti **Profili sport** sono già presenti nell'A300:

- **Corsa**
- **Passeggiata**
- **Ciclismo**
- **Esercizi di forza**
- **Attività di gruppo**
- **Attività indoor**
- **Attività outdoor**
- **Nuoto**

Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport e sincronizzarli con l'A300 per creare un elenco di tutti gli sport frequenti. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Flow](#).

 *Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con l'A300, l'elenco dei profili sport conterrà i profili sport modificati.*


IMPOSTAZIONI

In [Impostazioni > Profili sport](#), è possibile modificare alcune impostazioni per ogni profilo sport in base alle proprie esigenze di allenamento.

Per visualizzare o modificare le impostazioni di Profilo sport, andare a [Impostazioni > Profili sport](#) e selezionare il profilo da modificare.

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Avvisi vibrazione:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se attivato, l'A300 vibra, ad esempio quando si inizia o arresta una sessione di allenamento o si raggiunge un [obiettivo di allenamento](#).

- **Impostazioni FC** (impostazioni di frequenza cardiaca): **Visualizza FC**: Selezionare **Battiti al minuto** (battiti al minuto) o **% FC massima** (% della frequenza cardiaca massima). **FC visibile su altri dispositivi**: Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.

 Nel [servizio web Flow](#) è disponibile una ampia gamma di opzioni di personalizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Flow](#).

IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni utente, andare su [Impostazioni > Impostazioni utente](#). È importante essere precisi con le Impostazioni utente, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione da parte dell'A300, quali i limiti di zona frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

In [Impostazioni utente](#) sono presenti le seguenti opzioni:

- **Peso**: Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).
- **Altezza**: Impostare la propria altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).
- **Data di nascita**: Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data prescelto (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).
- **Sesso**: Selezionare **Uomo** o **Donna**.

 Completare le impostazioni nel [servizio web Flow](#) per ottenere dati e obiettivo di attività precisi e poter utilizzare tutte le funzioni sull'A300.

IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, entra nel menu [Impostazioni > Impostazioni generali](#).

In [Impostazioni generali](#) sono presenti le seguenti opzioni:

- **Associa e sinc.**
- **Modalità aereo**
- **Avviso di inattività**
- **Unità**

- [Lingua](#)
- [Info sul prodotto](#)

ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. dispositivo mobile:** Associare il dispositivo mobile all'A300. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#). Sincronizzare i dati dall'A300 ad un dispositivo mobile. **Suggerimento:** È inoltre possibile sincronizzare tenendo premuto a lungo il pulsante INDIETRO in modalità Ora.
- **Associa altro dispositivo:** Associare i sensori di frequenza cardiaca all'A300. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).
- **Rimuovi associaz.:** Rimuovere un'associazione ad un sensore o dispositivo mobile.

MODALITÀ AEREO

Selezionare [Attivata](#) o [Disattivata](#).

La modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dal dispositivo. È possibile utilizzarlo per raccogliere attività, ma non nelle sessioni di allenamento con un sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth® Smart* né per sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow in quanto *Bluetooth® Smart* è disabilitato.

AVVISO DI INATTIVITÀ

Impostare Avviso di inattività su [Attivato](#) o [Disattiva](#). Per ulteriori informazioni, consultare [Rilevamento dell'attività 24/7](#)

UNITÀ

Selezionare [Metriche \(kg, cm\)](#) o [Imperiali \(lb, ft\)](#). Impostare le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità.

LINGUA

Per impostazione predefinita, l'A300 dispone solo della lingua Inglese. È possibile selezionare un'altra lingua quando si [configura l'A300](#) sul sito flow.polar.com/start oppure modificare la lingua in seguito nel servizio web Flow.

Per aggiungere un'altra lingua in seguito:

1. Andare sul sito polar.com/flow e accedere.
2. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro, selezionare **Prodotti**, quindi **Impostazioni** di Polar A300.
3. Selezionare una lingua dall'elenco.
4. Sincronizzare i dati dal servizio web Flow all'A300 con FlowSync.

INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo dell'A300, oltre alla versione firmware e al modello HW. Queste informazioni potrebbero essere necessarie quando si contatta l'Assistenza clienti Polar.

IMPOSTAZIONI ORA & DATA

Per visualizzare e modificare le impostazioni di ora e data, andare su **Impostazioni > Imposta ora e data**.

In **Impostazioni ora & data** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Sveglia**
- **Ora**
- **Data**
- **Formato data**
- **Tipo quadrante**


SVEGLIA

Impostare la ripetizione della sveglia: **Disattiva**, **Una volta**, **Lun-Ven** (da lunedì a venerdì) o **Ogni giorno**. Se si seleziona **Una volta**, **Lun-Ven** o **Ogni giorno**, impostare anche l'ora della sveglia.

 *Quando si attiva la sveglia, viene visualizzata l'icona di un orologio in modalità Ora.*


ORA

Impostare il formato dell'ora su **24 h** o **12 h**, quindi impostare l'ora.

 *Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, l'ora viene automaticamente aggiornata dal servizio.*


DATA

Impostare la data.

 Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, la data viene automaticamente aggiornata dal servizio.

FORMATO DATA

Selezionare **Formato data**. È possibile selezionare **mm/gg/aa**, **gg/mm/aa**, **aa/mm/gg**, **gg-mm-aa**, **aa-mm-gg**, **gg.mm.aa** o **aa.mm.gg**.

 Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, il giorno iniziale della settimana viene automaticamente aggiornato dal servizio.

TIPO QUADRANTE

Selezionare il tipo di quadrante: **Attività** o **Ora**. Il tipo di quadrante **Attività** mostra l'ora e la barra di attività.

Attività



Ora

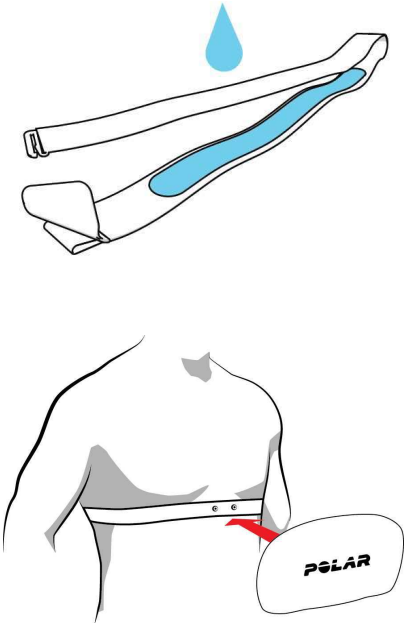



ALLENAMENTO

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Indossare il sensore di frequenza cardiaca con l'A300 per ottenere il massimo dagli sport quotidiani. Su A300 è possibile osservare la frequenza cardiaca in modo preciso e in tempo reale. Osservare l'effetto principale dell'allenamento e concentrare l'attenzione su ciò che si desidera ottenere: bruciare grassi o migliorare la forma fisica. Oppure ottenere la guida basata sulla zona di frequenza cardiaca per le sessioni di allenamento pianificate nel servizio web Flow. Il sensore di frequenza cardiaca rileva la frequenza cardiaca anche durante il nuoto.

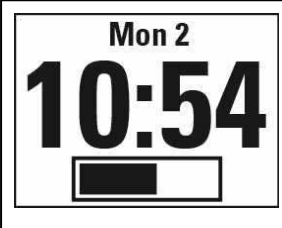



Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

<ol style="list-style-type: none">1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.2. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.3. Agganciare il trasmettitore all'elastico.4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

 Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente. Per istruzioni più dettagliate sulla cura, consultare [Cura dell'A300](#)

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi che sia [associato all'A300](#).

	In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.
	Se non si è associato il sensore di frequenza cardiaca H7 all'A300, viene visualizzato Associaz. . Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'A300. Al termine viene visualizzato Associaz. completata .
	Selezionare il profilo sport da utilizzare con SU/GIÙ.
	Premere INIZIA. Viene visualizzato Registrazione avviata ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con l'A300 durante l'allenamento, consultare [Funzioni durante l'allenamento](#).

Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Sessione in pausa** e l'A300 entra in modalità di pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere il pulsante INIZIA.

Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato **Sessione terminata**.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'A300 tramite il software FlowSync o l'app Flow. L'A300 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo:

1. Andare su **Obiettivi**.
2. Selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere INIZIA.
3. Premere di nuovo INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.
4. Selezionare lo sport da utilizzare e premere INIZIA.
5. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.


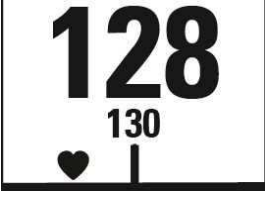


O

1. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Se si dispone di obiettivi di allenamento per la giornata attuale, l'A300 chiede se si desidera avviare l'obiettivo di allenamento. Selezionare **Sì**.
3. Selezionare lo sport da utilizzare e premere INIZIA.
4. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.



DURANTE L'ALLENAMENTO DISPLAY ALLENAMENTO

È possibile cambiare il display allenamento con SU/GIÙ. Si possono visualizzare i display allenamento di seguito.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

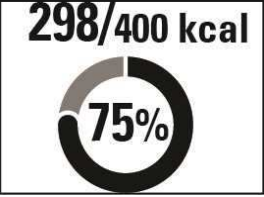
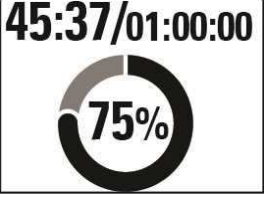



 <p>Heart rate: 128 Session duration: 00:45³⁷</p>	<p>Frequenza cardiaca attuale</p> <p>Durata attuale della sessione di allenamento.</p>
 <p>Heart rate: 128 EnergyPointer: 130 Heart icon on the left</p>	<p>Frequenza cardiaca attuale</p> <p>Il numero 130 nell'immagine mostra EnergyPointer, il punto di svolta personalizzato in cui l'effetto principale dell'allenamento passa da bruciare i grassi a migliorare la forma fisica. Il simbolo del cuore indica se si stanno bruciando grassi o migliorando la forma fisica. Nell'immagine, il simbolo è a sinistra. Ciò significa che si stanno bruciando grassi.</p>
 <p>Zone time: 00:35⁰⁷ Progress bar showing time spent in the zone</p>	<p>Tempo trascorso nella zona attuale: consumo dei grassi o migliorando della forma fisica</p> <p>L'immagine mostra che si è rimasti 00:35.07 minuti nella zona di consumo dei grassi.</p>
 <p>Time: 11:40 Calories: 298^{kcal}</p>	<p>Ora</p> <p>Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento</p>

ALLENAMENTO SENZA FREQUENZA CARDIACA

 <p>Session duration: 00:45³⁷</p>	<p>Durata attuale della sessione di allenamento.</p>
 <p>Time: 11:40 Calories: 298^{kcal}</p>	<p>Ora</p> <p>Calorie attualmente bruciate</p>

ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO BASATO SU DURATA O CALORIE

Se si è creato un obiettivo di allenamento basato su durata o calorie nel servizio web Flow e lo si è sincronizzato con l'A300, si dispone delle seguenti visualizzazioni:

 <p style="text-align: center;">○</p> 	<p>Se si è creato un obiettivo basato sulle calorie, è possibile osservare la parte dell'obiettivo completata in formato di calorie e come percentuale.</p> <p>Se si è creato un obiettivo basato sul tempo, è possibile osservare la parte dell'obiettivo completata in formato di tempo e come percentuale.</p>
	<p>Frequenza cardiaca attuale</p> <p>Durata attuale della sessione di allenamento</p>
	<p>Frequenza cardiaca attuale.</p> <p>Il simbolo del cuore mostra in quale zona di frequenza cardiaca ci si trova.</p>
	<p>Tempo trascorso nella zona di frequenza cardiaca in cui ci si trova</p>




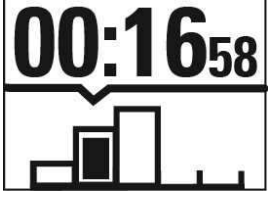

 **11:40**
298 kcal

Ora

Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento

ALLENAMENTO CON OBIETTIVO A FASI


Se si è creato un obiettivo a fasi nel servizio web Flow, si è definita l'intensità della frequenza cardiaca per ogni fase e si è sincronizzato l'obiettivo con l'A300, si dispone delle seguenti visualizzazioni:

	<p>È possibile visualizzare la frequenza cardiaca, il limite di frequenza cardiaca minimo e massimo della fase attuale e la durata attuale della sessione di allenamento. Il simbolo del cuore mostra la frequenza cardiaca attuale tra i limiti di frequenza cardiaca.</p>
	<p>Frequenza cardiaca attuale</p> <p>Durata attuale della sessione di allenamento.</p>
	<p>Frequenza cardiaca attuale.</p> <p>Il simbolo del cuore mostra in quale zona di frequenza cardiaca ci si trova.</p>
	<p>Tempo trascorso nella zona di frequenza cardiaca in cui ci si trova</p>
	<p>Ora</p> <p>Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento</p>

FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

BLOCCO DI UNA ZONA

Tenere premuto INIZIA per bloccare la zona di consumo dei grassi o miglioramento della forma fisica in cui ci si trova attualmente. Per bloccare/sbloccare la zona, tenere premuto a lungo il pulsante INIZIA. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, l'utente verrà avvisato tramite suoni.

 È possibile bloccare le zone durante una sessione di allenamento a fasi basata sulla frequenza cardiaca, creata nel servizio web Flow e avviata nell'A300. Se si sono impostati i limiti di frequenza cardiaca minimi e massimi per ogni fase, l'A300 avvisa l'utente se non si rientra nei limiti.

VISUALIZZAZIONE DELL'ORA

Avvicinare l'A300 al sensore di frequenza cardiaca per visualizzare l'ora durante l'allenamento. Questa funzione è denominata HeartTouch. Nel servizio web Flow è possibile modificare la funzionalità di HeartTouch. HeartTouch funziona con sensori di frequenza cardiaca Polar che utilizzano tecnologia GymLink, ad esempio Polar H7.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Premere il pulsante ILLUMINAZIONE per attivare la retroilluminazione durante l'allenamento. La retroilluminazione rimane accesa per qualche secondo e si spegne automaticamente.

Funzione modalità notturna

L'A300 dispone di una funzione modalità notturna. Premendo una volta il pulsante ILLUMINAZIONE durante la modalità Pre-allenamento, la modalità di registrazione allenamento o la modalità di pausa, la retroilluminazione si attiva ogni volta che si preme un pulsante durante la sessione di allenamento. Il display si accende inoltre se viene visualizzato un messaggio. La modalità notturna viene disattivata al termine della registrazione dell'allenamento.

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO




**Recording
paused**

1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa**. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.

**Recording
ended**

2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

 *Se si arresta la sessione dopo la pausa, il tempo trascorso dopo la pausa non viene incluso nel tempo di allenamento totale.*

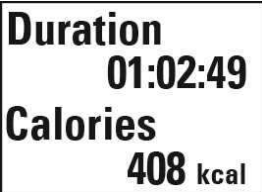
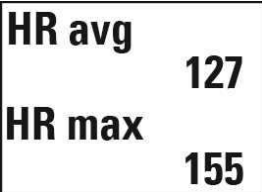

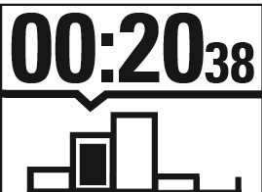

RIEPILOGO DI ALLENAMENTO

DOPO L'ALLENAMENTO

Appena terminato l'allenamento, sull'A300 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Flow o nel servizio web Flow si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

CRONOLOGIA DI ALLENAMENTO NELL'A300

Per visualizzare in seguito il riepilogo di allenamento, andare su [Cronologia](#) e scegliere la sessione da visualizzare.

 <p>Duration 01:02:49 Calories 408 kcal</p>	<p>Durata</p> <p>Durata della sessione</p> <p>Calorie</p> <p>Calorie bruciate durante la sessione</p>
 <p>HR avg 127 HR max 155</p>	<p>FC media *</p> <p>Frequenza cardiaca media durante la sessione</p> <p>FC max*</p> <p>Frequenza cardiaca massima durante la sessione</p>
 <p>Fitness 00:17:58 Fat burn 00:44:51</p>	<p>Fitness*</p> <p>Tempo trascorso nella zona di miglioramento della frequenza cardiaca.</p> <p>Grassi*</p> <p>Tempo trascorso nella zona di consumo dei grassi.</p>
 <p>00:20₃₈</p> 	<p>Zone FC** (zone di frequenza cardiaca)</p> <p>Premere INIZIA per conoscere il tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca e sfogliare le zone con SU/GIÙ.</p>

*) I dati vengono visualizzati se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.

***) I dati vengono visualizzati se si è effettuata una sessione in base all'obiettivo di allenamento creato nel servizio web Flow e sincronizzato con l'A300, e se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.

APP POLAR FLOW

Sincronizzare l'A300 con l'app Flow tenendo premuto a lungo il pulsante INDIETRO in modalità Ora. Nell'app Flow è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento offline.

Per ulteriori informazioni, consultare [App Polar Flow](#).

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osserva i tuoi progressi e condividi le tue migliori sessioni.

Per ulteriori informazioni, consultare [Servizio web Polar Flow](#).

CARATTERISTICHE

RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7

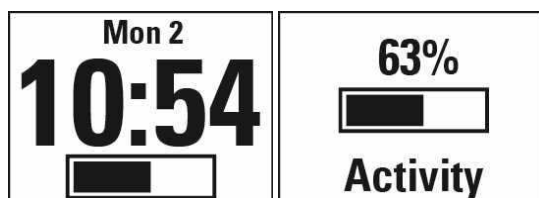
L'A300 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter valutare la propria attività durante la vita di tutti i giorni, oltre all'allenamento periodico.

OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

L'A300 indica un obiettivo di attività quotidiano e guida l'utente al suo raggiungimento. È possibile visualizzare l'obiettivo nell'app Polar Flow o nel servizio web. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana del [servizio web Flow](#). Accedere al servizio web Flow, cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro e consultare la sezione Obiettivo di attività quotidiana in Impostazioni. L'impostazione Obiettivo di attività quotidiana consente di selezionare, tra i tre livelli di attività (1), quello che meglio descrive la giornata e l'attività tipiche. Sotto l'area di selezione (2), si può osservare l'attività necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana sul livello prescelto. Ad esempio, un impiegato, che trascorre la maggior parte della giornata seduto, può raggiungere circa quattro ore di attività a bassa intensità durante una giornata normale. Per coloro che si alzano e camminano molto durante le ore di lavoro, le aspettative sono superiori.

DATI DI ATTIVITÀ

L'A300 riempie gradualmente una barra di attività per indicare i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. Quando la barra è piena, l'obiettivo è stato raggiunto. È possibile visualizzare la barra di attività in modalità Ora e in [Attività](#).



Nel menu **Attività** si può vedere l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

- **Tempo attivo:** Tempo attivo indica il tempo totale passato in movimento che porta benefici alla salute.
- **Calorie:** Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).
- **Passi:** Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- **Distanza:** Distanza attualmente percorsa. Il calcolo della distanza si basa sull'altezza e sui passi effettuati.
- **Da fare:** L'A300 offre varie opzioni per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. Indica il tempo in cui è necessario essere attivi, se si scelgono attività a bassa, media o alta intensità. Si ha un obiettivo, ma vari metodi per raggiungerlo. L'obiettivo di attività quotidiana può essere raggiunto a bassa, media o alta intensità. Nell'A300, 'in piedi' significa bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Si possono trovare altri esempi di attività a bassa, media o alta intensità sul servizio web Polar Flow e sulla mobile app e scegliere il metodo migliore per raggiungere l'obiettivo.

Active time	03:47
Calories	1632 kcal

Steps	8280
Distance	4.56 km

To go
0h 18 min
jogging

AVVISO DI INATTIVITÀ

È universalmente noto che l'attività fisica è un fattore importante per il mantenimento della salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di stare seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si raggiunge una sufficiente attività quotidiana. L'A300 rileva se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata e suggerisce di muoversi per evitare effetti negativi sulla salute.

Pertanto, se si è rimasti inattivi per quasi un'ora, si riceve un avviso di inattività e viene visualizzato **È ora di muoversi**. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare quando si inizia qualche movimento o premendo un pulsante. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione.

È possibile attivare o disattivare l'avviso in **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Avviso di inattività**.

L'app Flow fornisce la stessa notifica in caso di connessione Bluetooth all'A300.

L'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow mostrano tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e indirizzarsi verso uno stile di vita più attivo.

INFORMAZIONI SUL SONNO NEL SERVIZIO WEB FLOW E NELL'APP FLOW

Se indossato di notte, l'A300 rileva la durata e la qualità del sonno (ristoratore/agitato). Non è necessario attivare la modalità sonno, in quanto il dispositivo rileva automaticamente il sonno dai movimenti del polso. La durata del sonno e la relativa qualità (ristoratore/agitato) vengono visualizzati nel servizio web Flow e nell'app Flow dopo aver sincronizzato l'A300.

La durata del sonno è il tempo di riposo continuo più lungo in 24 ore dalle 18:00 alle 18:00 del giorno successivo. Interruzioni inferiori ad un'ora nel sonno non arrestano il monitoraggio del sonno, ma non sono prese in considerazione nella durata del sonno. Le interruzioni superiori ad 1 ora arrestano il monitoraggio della durata del sonno.

I periodi in cui si dorme tranquillamente e non ci si muove molto vengono calcolati come sonno ristoratore. I periodi in cui ci si muove e si cambia di posizione sono calcolati come sonno agitato. Invece di sommare semplicemente tutti i periodi di inattività, il calcolo attribuisce un peso maggiore ai periodi prolungati di inattività rispetto a quelli brevi. La percentuale di sonno ristoratore confronta la durata del sonno ristoratore con quella del sonno totale. Il sonno ristoratore è estremamente individuale e deve essere interpretato insieme alla durata del sonno.

Sapere la quantità di sonno ristoratore e agitato offre una panoramica sulla qualità del sonno notturno e se è influenzata da eventuali variazioni nella routine quotidiana. Ciò consente di trovare modi per migliorare il sonno e sentirsi ben riposati durante il giorno.

DATI DI ATTIVITÀ NELL'APP FLOW E NEL SERVIZIO WEB FLOW

Con l'app Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzare i dati in modo wireless dall'A300 al servizio Polar Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività.

PROFILI SPORT

Abbiamo creato otto profili sport predefiniti sull'A300. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport e sincronizzarli con l'A300 per creare un elenco di tutti gli sport preferiti. È inoltre possibile definire alcune impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, disattivare i suoni di allenamento nel profilo

sport Yoga. Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni di profilo sport](#) e [Profili sport nel servizio web Flow](#).

L'uso di profili sport consente di seguire la propria attività e osservare i propri progressi in diversi sport. Ciò è possibile nel [servizio web Flow](#).

FUNZIONI SMART COACHING

Che si tratti di valutare i livelli di forma fisica quotidiana, creare programmi di allenamento individuali, allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

L'A300 include le seguenti funzioni Smart Coaching:


- [Smart Calories](#)
- [EnergyPointer](#)
- [Zone di FC](#)
- [Fitness Test](#)
- [Training Benefit](#)

CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC_{max})
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Misurazione dell'attività al di fuori delle sessioni di allenamento e durante l'allenamento senza frequenza cardiaca
- Il massimo consumo di ossigeno individuale ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ indica la capacità aerobica. È possibile scoprire il valore $VO2_{max}$ stimato con il [Polar Fitness Test](#).

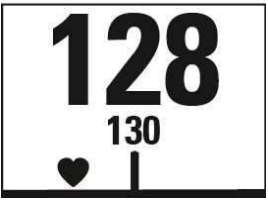
ENERGY POINTER

 *EnergyPointer non è disponibile per le sessioni di allenamento create come [obiettivi di allenamento](#) nel servizio web Flow.*


EnergyPointer è una funzione semplice, che mostra visivamente in tempo reale l'effetto principale dell'allenamento: il consumo dei grassi o il miglioramento della forma fisica. Consente di concentrare l'attenzione su ciò che si desidera ottenere.

L'A300 calcola automaticamente l'intensità a cui l'effetto principale dell'allenamento passa da bruciare i grassi a migliorare la forma fisica in base ai dati dell'utente. Questo indicatore di intensità viene denominato EnergyPointer. Il valore EnergyPointer medio corrisponde al 69% della frequenza cardiaca massima. Tuttavia, è normale che il valore EnergyPointer vari in funzione delle condizioni psicofisiche quotidiane. L'A300 rileva lo stato quotidiano del corpo dalla frequenza cardiaca e dalla variabilità della frequenza cardiaca e, se necessario, regola il valore EnergyPointer di conseguenza. Ad esempio, se il corpo ha recuperato dalla precedente sessione di allenamento e non ci si sente stanchi o stressati, significa che si è pronti per un allenamento più intenso e il valore EnergyPointer cambia. Il valore EnergyPointer massimo possibile corrisponde all'80% della frequenza cardiaca massima.



Di seguito si può osservare la visualizzazione di EnergyPointer sull'A300 durante l'allenamento.


	<p>Frequenza cardiaca attuale</p> <p>Nell'immagine l'indicatore EnergyPointer corrisponde al valore 130. A seconda della posizione dell'icona del cuore, indica se si stanno bruciando grassi o migliorando la forma fisica. Nell'immagine, il simbolo è a sinistra. Ciò significa che attualmente si stanno bruciando grassi.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



ZONE DI FC

 *L'A300 utilizza le zone di frequenza cardiaca Polar nelle sessioni di allenamento pianificate nel servizio web Flow e sincronizzate con l'A300 come obiettivi di allenamento.*

Le zone di frequenza cardiaca Polar portano a un nuovo livello di efficacia l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
<p>MASSIMO</p> 	90-100%	171-190 bpm	meno di 5 minuti	<p>Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli.</p> <p>Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.</p>
<p>DIFFICILE</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minuti	<p>Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p>Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata vari-</p>

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				abile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO 	70-80% 133-152 bpm		10-40 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza. Percezione: respirazione costante, controllata, rapida. Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				<p>metabolismo.</p> <p>Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.</p>
<p>MOLTO LEGGERO</p> 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minuti	<p>Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p> <p>Percezione: molto sopportabile, poco sforzo.</p>

Target zone	% di intensità di FC_{max} FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 2 sviluppa la capacità di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di allenamento in questa zona sono leggere e aerobiche. L'allenamento di lunga durata in questa zona leggera provoca un efficace dispendio di energie. I progressi richiedono costanza.

La potenza aerobica viene migliorata nella zona di frequenza cardiaca 3. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle sport zone 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella sport zone 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da fasi di recupero. L'allenamento all'interno di questa zona è particolarmente efficace per migliorare l'efficienza della circolazione sanguigna nel cuore e nei muscoli scheletrici.

Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle zone di frequenza cardiaca 4 e 5. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono le fasi ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di recupero sufficienti tra gli intervalli. Lo schema di allenamento nelle zone 4 e 5 è concepito per produrre prestazioni agonistiche.

Le target zone di frequenza cardiaca Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

La frequenza cardiaca risponde all'intensità dell'allenamento in base a parametri come la forma fisica e i livelli di recupero, nonché a fattori ambientali. È importante prestare attenzione alle sensazioni soggettive di affaticamento e regolare il programma di allenamento di conseguenza.

FITNESS TEST

Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per stimare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. Il risultato, Polar OwnIndex, è comparabile al massimo consumo di ossigeno (VO_{2max}), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di allenamento nel lungo periodo, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo influiscono sull'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per capacità aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la capacità aerobica. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dei rischi di ipertensione, nonché malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie mediamente sei settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti ottenibili nell'OwnIndex.

Gli esercizi più indicati per migliorare la capacità aerobica sono quelli che coinvolgono i grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo. Per verificare i progressi, è possibile iniziare a calcolare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test circa una volta al mese.

Per assicurarsi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque (casa, ufficio, palestra) purché in un ambiente tranquillo. Non devono esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

PRIMA DI INIZIARE IL TEST

 È possibile effettuare il test solo se si è eseguita la [configurazione dell'A300](#) nel sito flow.polar.com/start.

Indossare il sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#).

Prima di iniziare il test, assicurarsi che le impostazioni fisiche, compreso il livello di allenamento, siano precise nel servizio web Flow.

ESECUZIONE DEL TEST

1. Entra nel menu **Fitness test > Avvia test**. L'A300 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca. **Frequenza cardiaca rilevata** e **Restare sdraiati** vengono visualizzati sul display e il test inizia.
2. Restare sdraiati, rilassati ed immobili, evitando di parlare. La barra sul display dell'A300 si colma man mano che si avanza con il test.
3. Dopo il test, viene visualizzato **Test completato** e si ottiene il risultato del test.
4. Premere GiÙ per visualizzare il valore VO_{2max} stimato. Premere INIZIA e selezionare **Sì** per aggiornare il valore VO_{2max} che viene visualizzato nel servizio web Polar Flow.

È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Test annullato**.

Risoluzione dei problemi:

- Viene visualizzato **Tocca sensore con A300** se l'A300 non è in grado di identificare il sensore di frequenza cardiaca. Toccare il sensore con l'A300 per identificare e associare il sensore.
- Viene visualizzato **FC non rilevata** se l'A300 non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca. Controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.
- Viene visualizzato **Sensore FC Polar richiesto** se l'A300 non è in grado di rilevare un sensore di frequenza cardiaca.

RISULTATI DEL TEST

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Fitness test > Risultati test**. È possibile visualizzare i risultati in Diario nell'app Flow.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness test, andare al servizio web Flow e aprire il test da Diario per visualizzare i dettagli dei test eseguiti.

Valutazioni del livello di forma fisica

Uomini

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si basa 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 ed in 7 Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC.

Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno (VO_{2max}) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. Il valore VO_{2max} (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore VO_{2max} può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore VO_{2max} è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di predire la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

Il valore VO_{2max} può essere espressa in millilitri al minuto (ml/min = ml ■ min⁻¹) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

TRAINING BENEFIT

La funzione Training Benefit fornisce una breve spiegazione delle prestazioni per ogni sessione di allenamento, consentendo di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. È possibile visualizzare la spiegazione nell'app Flow e nel servizio web Flow. Per ottenere il Training Benefit, è necessario essersi allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca. Il riscontro Training Benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Prende in considerazione il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.

Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migli-

Feedback	Benefici
	orato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.

Feedback	Benefici
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

APP POLAR FLOW E SERVIZIO WEB

APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di attività e allenamento offline in qualsiasi momento.

Ottenere dettagli dell'attività 24/7. È possibile scoprire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano e come raggiungerlo. Osservare passi, distanza percorsa, calorie bruciate e durata del sonno. Ricevere avvisi di inattività quando è il momento di muoversi.

L'app Flow consente di accedere facilmente agli obiettivi di allenamento e visualizzare i risultati del Fitness test. Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario.

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile. L'app Flow per iOS è compatibile con iPhone 4S (o successivo) e richiede iOS 7.0 (o successivo) Apple. La mobile app Polar Flow per Android è compatibile con alcuni dispositivi dotati di Android 4.3 o successivo. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/it/assistenza/Flow_app. Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'A300. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare l'A300 con l'app dopo la sessione. Quando si sincronizza l'A300 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'A300 al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare [Sincronizzazione](#).

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow mostra l'obiettivo e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere. Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni e i progressi. Impostare e personalizzare l'A300 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e personalizzando le impostazioni. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i follower.

Per iniziare ad utilizzare il servizio web Flow, [configurare l'A300](#) sul sito flow.polar.com/start. Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra l'A300 e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Scaricare anche l'app Flow per

dispositivo mobile al fine di ottenere un'analisi rapida e una sincronizzazione dei dati semplice sul servizio web.

Feed

In **Feed** si possono osservare le ultime attività dell'utente e degli amici. È possibile osservare le ultime sessioni di allenamento e i riepiloghi dell'attività, condividere i migliori risultati, commentare e mettere "Mi piace" sulle attività degli amici.

Esplora

In **Esplora** è possibile consultare la mappa e osservare le sessioni di allenamento condivise di altri utenti con le informazioni sul percorso. È inoltre possibile rivivere i percorsi di altri, oltre ai momenti principali.

Diario

In **Diario** è possibile osservare l'attività quotidiana, le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), oltre ad analizzare i risultati di allenamento ottenuti e i risultati del Fitness test.

Progressi

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti. I rapporti sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dagli elenchi a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [polar.-com/it/assistenza/flow](https://polar.com/it/assistenza/flow).

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO


Pianificare l'allenamento nel servizio web Flow creando obiettivi di allenamento dettagliati e sincronizzandoli con l'A300 tramite FlowSync o l'app Flow. L'A300 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. L'A300 utilizza le [zone di frequenza cardiaca](#) negli allenamenti pianificati nel servizio web Flow. La funzione [EnergyPointer](#) non è disponibile.

- **Obiettivo rapido:** Scegliere un obiettivo di durata o calorie per l'allenamento. Ad esempio, è possibile scegliere di bruciare 500 kcal o allenarsi per 30 minuti.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere l'allenamento in fasi e impostare una diversa durata o intensità per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo ai **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.


CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido** o **A fasi**.

Obiettivo rapido

1. Selezionare **Rapido**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (massimo 45 caratteri), **Data** e **Ora** e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Inserire durata o calorie. È possibile inserire solo uno dei valori.
4. Cliccare sull'icona Preferiti  per aggiungere l'obiettivo su **Preferiti**.
5. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.


Obiettivo a fasi

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (massimo 45 caratteri), **Data** e **Ora** e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Selezionare se creare un nuovo obiettivo a fasi (**CREA NUOVO**) o utilizzare un modello (**USA MODELLO**).
4. Aggiungere fasi all'obiettivo. Cliccare su **DURATA** per aggiungere una fase in base alla durata. Selezionare nome e durata di ciascuna fase, inizio manuale o automatico della fase successiva e intensità.
5. Cliccare sull'icona Preferiti  per aggiungere l'obiettivo su **Preferiti**.
6. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

Preferiti

Se si è creato un obiettivo e lo si è aggiunto ai preferiti, è possibile utilizzarlo come obiettivo programmato.

1. Selezionare **OBIETTIVI PREFERITI**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare su **USA** per selezionare un preferito come modello per l'obiettivo.
3. Inserire **Data** e **Ora**.
4. Se lo si desidera, è possibile modificare l'obiettivo oppure lasciarlo invariato.

 La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito. Per modificare l'obiettivo preferito, andare su **PREFERITI** cliccando sull'icona a stella accanto al nome e alla foto del profilo.

5. Cliccare su **AGGIUNGI A DIARIO** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI SULL'A300

Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'A300 dal servizio web Flow tramite FlowSync o l'app Flow. Se non li si sincronizza, saranno visibili solo in Diario del servizio web Flow o nell'elenco di Preferiti.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento sull'A300, è possibile trovare:

- obiettivi di allenamento programmati nel menu **Obiettivi** (allenamenti non effettuati della settimana precedente e delle 4 settimane successive)
- obiettivi di allenamento elencati come Preferiti in **Preferiti**.


Per informazioni sull'avvio di una sessione di Obiettivo di allenamento, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

PREFERITI

In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti nel sito web Flow. L'A300 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'A300 durante la sincronizzazione. Si possono trovare nel menu **Preferiti** dell'A300.

È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli nel servizio web. Scegliere il preferito da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:

1. [Creare un obiettivo di allenamento](#).
2. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

o

1. Aprire un obiettivo esistente dal **Diario**.
2. Cliccare sull'icona Preferiti ☆ nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

Modificare un preferito

1. Cliccare sull'icona Preferiti ☆ nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Scegliere i preferiti da modificare.
3. È possibile modificare il nome dell'obiettivo. Cliccare su **SALVA**.
4. Per modificare altri dettagli dell'obiettivo, cliccare su **VISUALIZZA**. Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, cliccare su **AGGIORNA MODIFICHE**.

Rimozione di un preferito

1. Cliccare sull'icona Preferiti ☆ nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

PROFILI SPORT NEL SERVIZIO WEB FLOW

Per impostazione predefinita, vi sono otto profili sport sull'A300. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. L'A300 può contenere un massimo di 20 profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'A300 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegliere lo sport da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.

3. Cliccare su **AGGIUNGI PROFILO SPORT** e selezionare lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **MODIFICA** nello sport da modificare.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

Base

- Suoni allenamento

FC

- Visualizza FC:
- FC visibile su altri dispositivi (gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth® Smart (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca).
- Tipo di zona di frequenza cardiaca delle sessioni di allenamento create nel servizio web Flow e trasferite all'A300.

Movimenti e feedback

- HeartTouch*
- Avvisi vibrazione

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **SALVA**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'A300.

* HeartTouch funziona con sensori di frequenza cardiaca Polar che utilizzano tecnologia GymLink, ad esempio Polar H7.

SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dall'A300 tramite la porta USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Flow. Per sincronizzare i dati tra l'A300 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Si è già creato l'account e scaricato il software durante la [configurazione dell'A300](#) sul sito flow.polar.com/start. Se si è effettuata la configurazione rapida quando si è iniziato ad utilizzare l'A300, andare al sito flow.polar.com/start per la configurazione completa. Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile dall'App Store.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'A300, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:


- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Sincronizzare i dati tramite il software FlowSync almeno una volta.
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.
- Associare l'A300 al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Vi sono due metodi per sincronizzare i dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto a lungo il pulsante INDIETRO sull'A300.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincroniz. completata**.

o

1. Accedere all'app Flow ed entrare nel menu **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Sincronizza dati** e premere il pulsante INIZIA sull'A300.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 Quando si sincronizza l'A300 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.


Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [www.-polar.com/en/support/Flow_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare sul sito [flow.-polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Collegare l'A300 al computer direttamente o con il cavo USB. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega l'A300 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega l'A300 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'A300.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [www.-polar.com/it/assistenza/flow](http://www.polar.com/it/assistenza/flow)

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito [www.-polar.com/it/assistenza/FlowSync](http://www.polar.com/it/assistenza/FlowSync)


AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'A300 autonomamente. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'A300 al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync. L'app Flow avvisa inoltre l'utente quando è disponibile un aggiornamento del firmware, ma l'aggiornamento non può essere effettuato tramite l'app Flow.

Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dell'A300. Possono includere miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.


Per aggiornare il firmware dell'A300, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow (account Polar)
- Software FlowSync installato
- L'A300 registrato nel servizio web Flow

 *Tutte queste operazioni sono già state effettuate se si è [configurato l'A300 sul sito flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Se si è effettuata la configurazione rapida quando si è iniziato ad utilizzare l'A300, andare al sito flow.polar.com/start per la configurazione completa.*

Per aggiornare il firmware:

1. Collegare l'A300 al computer direttamente o con il cavo USB.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare **Si**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere del tempo) e l'A300 si riavvia.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware: Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dell'A300 vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

RESET DELL'A300

Come per altri dispositivi elettronici, si consiglia di riavviare ogni tanto l'A300. In caso di problemi con l'A300, provare a ripristinarlo. Resetare l'A300 tenendo premuti contemporaneamente i pulsanti SU, GIÙ, INDIETRO e ILLUMINAZIONE per qualche secondo finché sul display non viene visualizzata l'animazione Polar. Questa operazione viene denominata soft reset e non cancella i dati.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

CURA DELL'A300

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar A300 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

A300

Tenere pulito il dispositivo di allenamento.

- Si consiglia di lavare il dispositivo e il cinturino in silicone dopo ogni allenamento con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Togliere il dispositivo dal cinturino e lavarli separatamente. Asciugarli con un panno morbido. **Non caricare il dispositivo se è bagnato.**

i È indispensabile lavare il dispositivo e il cinturino se li si indossa in piscina in cui si utilizza il cloro per la pulizia.



- Non indossare il dispositivo 24/7. Eliminare l'umidità prima di conservarlo. Non riporlo in un materiale non traspirante e non conservarlo in un luogo umido (quale una busta di plastica o borsa sportiva).
- Asciugarlo con un panno morbido, se necessario. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

- Quando si collega l'A300 ad un computer, verificare che non vi siano umidità, capelli, sporcizia o altro sul connettore USB dell'A300. Rimuovere con cura lo sporco o l'umidità. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Le temperature operative vanno da -10°C a +50°C.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Trasmittitore: Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ovvero lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

CONSERVAZIONE

Conservare l'A300 e il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

Per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca, asciugare e conservare separatamente elastico e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

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 danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare la [Garanzia Internazionale limitata Polar](#).

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

Registrare il proprio prodotto Polar sul sito <http://register.polar.fi/> per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze. Per la registrazione, è necessario un account Polar creato durante l'utilizzo del dispositivo tramite il web. 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 il servizio web e l'app Polar Flow, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.


BATTERIE

Al termine della vita utile del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

CARICA DELLA BATTERIA DELL'A300

L'A300 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

 *Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0°C o quando l'A300 è bagnato.*

Il connettore USB è nel dispositivo. Ciò rende più semplice la ricarica in quanto non sono più necessari cavi lunghi e disordinati. Basta collegare l'A300 direttamente al computer. Tuttavia, nella confezione dell'A300 è incluso un cavo USB standard per coloro che preferiscono utilizzarlo.

È inoltre possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la ricarica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore CA,

assicurarsi che sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. Utilizzare esclusivamente un adattatore CA dotato di adeguata omologazione di sicurezza (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

1. Collegare l'A300 alla porta USB del computer direttamente (figura 1) o con il cavo USB (figura 2). Assicurarsi che il cavo abbia l'orientamento corretto: i simboli USB sul retro della cassa del dispositivo e sul cavo devono essere uno accanto all'altro. Verificare che l'A300 sia asciutto prima di collegarlo al computer. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica.

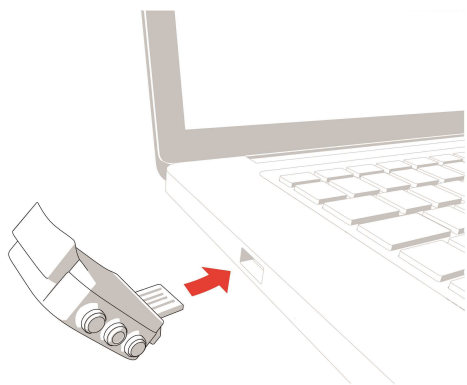


Figura 1.

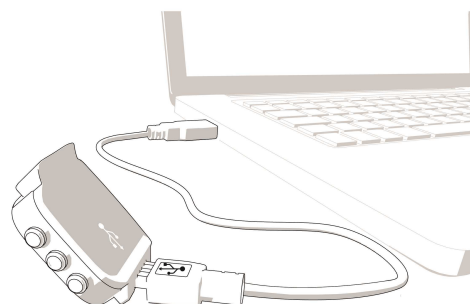


Figura 2.

2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'A300 è completamente carico, viene visualizzato **Batteria carica**. **Scollegare** viene visualizzato.

i *Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica, in quanto potrebbe influire negativamente sulla durata della batteria.*

DURATA DELLA BATTERIA

La batteria dura fino a 26 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 e 1 ora di allenamento al giorno. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'A300, le funzioni utilizzate e l'usura della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare l'A300 sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata.

AVVISI DI BATTERIA SCARICA

Battery low	Batteria scarica La carica della batteria è quasi esaurita. È troppo scarica per la registrazione di una sessione di allenamento. Si consiglia di caricare l'A300.
Battery low. Charge.	Batteria scarica. Caricare. La carica è scesa ad un livello critico. Caricare l'A300 prima possibile. La carica della batteria è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento. Non è possibile avviare una nuova sessione di allenamento prima di caricare l'A300.

Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e l'A300 è entrato in modalità standby. Caricare l'A300. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

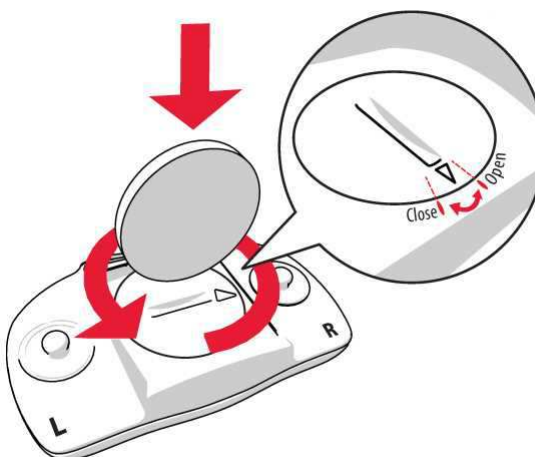
SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Per sostituire personalmente la batterie del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della 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 la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, 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 la durata.

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.
2. Inserire la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.



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

PRECAUZIONI

Il Polar A300 è stato progettato per calcolare la frequenza cardiaca e indicare l'attività. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, adottare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il dispositivo di allenamento in un'area priva di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, visitare il sito www.polar.com/it/assistenza.

RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

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

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato 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?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?


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, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti 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, come i defibrillatori, 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 in Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, 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 sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca.*

INFORMAZIONI TECNICHE

A300

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 68 mAh
Durata:	Fino a 26 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 e 1 ora di allenamento al giorno
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali del training computer:	Dispositivo: acrilnitrile-butadiene-stirene, fibra di vetro, acciaio inox, polimetilmetacrilato Cinturino: silicone, acciaio inox;
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Impermeabilità:	30 m

Capacità memoria:	60 ore di allenamento con frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
-------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7

Durata batteria:	200 ore
Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, in FPM
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth® Smart.

L'A300 è compatibile anche con i seguenti sensori di frequenza cardiaca Polar: Polar H1, Polar H2 (con uso della tecnologia GymLink) e Polar H6.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC E CAVO USB

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X dotato di connessione Internet e una porta USB libera per il cavo USB.

FlowSync è compatibile con i seguenti sistemi operativi:

Sistema operativo del computer	32 bit	64 bit
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X

Sistema operativo del computer	32 bit	64 bit
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

- iPhone 4S o successivi

Polar A300 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Tecnologia OwnIndex® per Fitness Test.

IMPERMEABILITÀ

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20°C). In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di impermeabilità
Resistenza all'acqua IPX7	Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Impermeabilità	Non adatto per il nuoto. Protezione contro pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Resistenza all'acqua 30 m /50 m	Adatto per bagni e nuoto.
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

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 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 garanzia non copre la batteria, l'usura normale, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, dell'elastico e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

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

CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/UE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/support.

La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/en/regulatory_information.



La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE 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. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.



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

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Google Play è un marchio di fabbrica di Google Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

CANADA

Polar Electro Oy non ha approvato cambiamenti o modifiche a questo dispositivo da parte dell'utente. Qualsiasi cambiamento o modifica potrebbe rendere nullo il diritto dell'utente ad utilizzare il dispositivo.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informazioni normative Industry Canada (IC)

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza di Industry Canada. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenze e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero comprometterne il funzionamento.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

STATI UNITI

Polar Electro Oy non ha approvato cambiamenti o modifiche a questo dispositivo da parte dell'utente. Qualsiasi cambiamento o modifica potrebbe rendere nullo il diritto dell'utente ad utilizzare il dispositivo.

Informazioni normative FCC

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che potrebbero comprometterne il funzionamento.

Nota: Questo dispositivo è stato sottoposto a test e rientra nei limiti stabiliti per un dispositivo digitale di Classe B, in conformità a quanto stabilito nella parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono finalizzati a garantire una protezione adeguata dalle interferenze dannose in un'installazione domestica. Questo dispositivo genera, utilizza e può emettere energia sotto forma di radiofrequenze. Inoltre, se non installato e utilizzato seguendo le istruzioni può causare interferenze dannose nelle comunicazioni radio. Non vi è, tuttavia, alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una determinata installazione.

Se il dispositivo dovesse generare interferenze dannose durante la ricezione radiofonica o televisiva (fenomeno che può essere verificato collegando e scollegando il dispositivo), si raccomanda all'utente di cercare di correggere l'interferenza come segue:

1. Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
2. Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
3. Collegare il dispositivo ad una presa di corrente su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
4. Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV specializzato per assistenza.

Questo prodotto emette energia sotto forma di radiofrequenze, ma la potenza irradiata dal dispositivo è nettamente inferiore ai limiti di esposizione alle radiofrequenze FCC.

Il presente dispositivo è conforme ai limiti di esposizione alle radiofrequenze FCC. In ogni caso il dispositivo deve essere utilizzato in modo tale da ridurre al minimo la probabilità di contatto umano durante il funzionamento.

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

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

1.0 EN 02/2015