

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

**POLAR**  
**RCX3**

Manuale d'uso

# SOMMARIO

<b>1. INTRODUZIONE</b> .....	<b>4</b>
<b>2. SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO</b> .....	<b>5</b>
Componenti del training computer.....	5
Software di allenamento.....	5
Accessori disponibili.....	6
<b>3. OPERAZIONI PRELIMINARI</b> .....	<b>7</b>
Impostazioni di base.....	7
Funzioni dei pulsanti e struttura del menu .....	7
<b>4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO</b> .....	<b>10</b>
<b>Pianificare l'allenamento</b> .....	<b>10</b>
Sport Profiles (Profili sport).....	10
Programma di allenamento Polar per la resistenza.....	10
<b>Calibrare il sensore da scarpa Polar s3+</b> .....	<b>10</b>
Procedura guidata di calibrazione durante la corsa .....	10
Impostazione manuale del fattore di calibrazione.....	11
Calibrazione del sensore correndo una distanza nota (calibrazione in movimento) .....	11
<b>5. ALLENAMENTO</b> .....	<b>13</b>
<b>Indossare il sensore di frequenza cardiaca</b> .....	<b>13</b>
<b>Iniziare l'allenamento</b> .....	<b>13</b>
<b>Allenarsi con Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>14</b>
Avvio di una sessione di allenamento con Polar ZoneOptimizer .....	14
<b>Uso del programma di allenamento Polar per la resistenza</b> .....	<b>16</b>
<b>Display allenamento</b> .....	<b>16</b>
<b>Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento</b> .....	<b>19</b>
Registrazione di un lap .....	20
Bloccare una Sport Zone .....	20
Modalità notturna .....	20
Visualizzazione di Menu rapido .....	20
<b>Interruzione/arresto della registrazione dell'allenamento</b> .....	<b>20</b>
<b>6. DOPO L'ALLENAMENTO</b> .....	<b>22</b>
Analisi dei risultati dell'allenamento .....	22
Training Benefit (benefici dell'allenamento).....	24
Riepilogo settimanale .....	26
Totali dal xx.xx.xxxx.....	26
Eliminazione dei file.....	26
Azzeramento riepilogo settimanale.....	27
Azzeramento totali .....	27
<b>7. TRASFERIMENTO DEI DATI</b> .....	<b>28</b>
<b>Trasferimento dei dati</b> .....	<b>28</b>
<b>8. IMPOSTAZIONI</b> .....	<b>29</b>
<b>Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles)</b> .....	<b>29</b>
Impostazioni corsa .....	29
Impostazioni ciclismo .....	29
Impostazioni altro sport.....	31
<b>Impostazioni FC</b> .....	<b>31</b>
<b>Impostazioni di Info utente</b> .....	<b>32</b>
Frequenza cardiaca massima (FCmax) .....	32
OwnIndex® .....	32
<b>Impostazioni generali</b> .....	<b>33</b>

<b>Impostazioni ora &amp; data</b> .....	<b>33</b>
<b>Menu rapido</b> .....	<b>33</b>
Modalità Ora .....	33
Modalità Pre-allenamento .....	33
Modalità Allenamento .....	33
<b>9. POLAR FITNESS TEST</b> .....	<b>35</b>
Prima di iniziare il test .....	35
Esecuzione del test .....	35
Dopo il test .....	36
<b>10.USO DI UN NUOVO SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA</b> .....	<b>38</b>
<b>Uso di un nuovo sensore di frequenza cardiaca</b> .....	<b>38</b>
Associazione di un nuovo sensore di frequenza cardiaca al training computer .....	38
<b>11.USO DI UN NUOVO ACCESSORIO</b> .....	<b>39</b>
Associazione di un nuovo sensore di velocità al training computer .....	39
Associazione di un nuovo sensore di cadenza al training computer .....	39
Associazione di un nuovo sensore GPS al training computer .....	40
Associazione di un nuovo sensore da scarpa al training computer .....	40
<b>12.INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO</b> .....	<b>41</b>
<b>Sport Zone Polar</b> .....	<b>41</b>
<b>Variabilità della frequenza cardiaca</b> .....	<b>42</b>
<b>Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>43</b>
<b>Frequenza cardiaca massima</b> .....	<b>44</b>
<b>Cadenza della corsa e lunghezza della falcata</b> .....	<b>45</b>
<b>Polar Running Index</b> .....	<b>45</b>
<b>Funzione Training Load (Carico di lavoro)</b> .....	<b>48</b>
<b>Programma di allenamento Polar per la resistenza specifici per la corsa e il ciclismo</b> .....	<b>48</b>
<b>13.INFORMAZIONI IMPORTANTI</b> .....	<b>50</b>
<b>Cura del prodotto</b> .....	<b>50</b>
Assistenza .....	50
<b>Sostituzione delle batterie</b> .....	<b>50</b>
Sostituire le batterie da soli .....	51
<b>Modalità risparmio energia</b> .....	<b>52</b>
<b>Durata della batteria dell'RCX3</b> .....	<b>52</b>
<b>Precauzioni</b> .....	<b>52</b>
Interferenze durante l'allenamento .....	53
Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....	53
<b>Informazioni tecniche</b> .....	<b>54</b>
<b>Domande frequenti</b> .....	<b>56</b>
<b>Garanzia Internazionale limitata Polar</b> .....	<b>57</b>
<b>Clausola esonerativa di responsabilità</b> .....	<b>58</b>
<b>INDICE</b> .....	<b>60</b>

# 1. INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del training computer Polar RCX3™! Il training computer Polar RCX3 offre un sistema completo per guidarti durante l'allenamento.



Questo manuale d'uso contiene le istruzioni complete per ottenere il massimo dal training computer.

È possibile scaricare l'ultima versione del presente manuale d'uso dal sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Per i tutorial video, visita il sito [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Caratteristiche e benefici chiave

La **funzione Sport Profiles** consente di iniziare facilmente la sessione di allenamento. L'RCX3 dispone di quattro diversi Sport Profiles (profili sportivi): uno per la corsa, due per il ciclismo e uno per altri sport.

La **funzione Polar SportZones** consente di allenarsi alla giusta intensità. È possibile bloccare una sport zone per una sessione di allenamento mirato. Quando la frequenza cardiaca scende al di sotto o sale al di sopra della sport zone bloccata, l'RCX3 emette un allarme visivo e acustico.

La funzione **Polar ZoneOptimizer** personalizza le zone di frequenza cardiaca durante il riscaldamento. La funzione ZoneOptimizer calcola la variabilità della frequenza cardiaca e determina le Sport Zone personali.

I **programmi di resistenza Polar per la corsa e il ciclismo** sono programmi di allenamento personalizzati in base al livello di forma fisica personale. Il programma di allenamento guida l'utente ad un allenamento corretto definendo il volume, l'intensità e il luogo in cui svolgere l'allenamento durante la settimana per migliorare la forma fisica in modo ottimale. Il programma di allenamento coadiuva la funzione Polar ZoneOptimizer, pertanto le sessioni del programma vengono modificate in base alle Sport Zone personali.

La **funzione Training Benefit** consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti offrendo un feedback alla conclusione di ogni sessione.

La **funzione Training Load** su [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) indica in modo immediato nella visualizzazione calendario il livello di impegno della sessione di allenamento e quando si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e adattare il programma di allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

## 2. SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

### Componenti del training computer



Il **training computer Polar RCX3** mostra i dati necessari per migliorare le prestazioni di allenamento e li salva per un'analisi successiva. 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.



Comodo sensore di frequenza cardiaca **Il trasmettitore Polar WearLink® W.I.N.D. / Polar H2 / Polar H3** rileva in modo preciso la frequenza cardiaca dai segnali elettrici del cuore e invia i dati al training computer in tempo reale. Il sensore di frequenza cardiaca è costituito da un trasmettitore ed un elastico.



Inviare i dati dal training computer al servizio web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) attraverso l'unità di trasferimento dati **Polar DataLink** e il software WebSync. DataLink si inserisce nella porta USB del computer per rilevare il training computer tramite tecnologia wireless W.I.N.D..



**i** I sensori di frequenza cardiaca con tecnologia specifica Polar di trasmissione magnetica di dati, ad esempio Polar H1 e H2, possono essere utilizzati con attrezzature da palestra compatibili.

### Software di allenamento



Il **software Polar WebSync\*** consente di

- creare e scaricare i programmi di allenamento Polar per la resistenza direttamente sul training computer e utilizzarli durante l'allenamento.
- sincronizzare e trasferire i dati tra il training computer e [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com),
- regolare le impostazioni del training computer, attivare/disattivare la modalità di risparmio energia,
- personalizzare il display del training computer RCX3 ad esempio con il proprio logo
- ed esportare i dati su altri software.

È possibile scaricare il software WebSync da [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

\*L'unità di trasferimento dati DataLink opzionale può essere acquistata come accessorio.



Il servizio web [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) consente di

- condividere i dati di allenamento sui social network,
- ottenere informazioni più dettagliate sul riscontro dell'allenamento,
- memorizzare i file di allenamento manualmente o tramite DataLink e osservare i progressi,
- visualizzare il percorso dell'allenamento (necessario sensore Polar GPS G3 o G5 W.I.N.D. opzionali),
- analizzare l'intensità di allenamento e il tempo di recupero necessario utilizzando la funzione Training Load e
- sfidare gli amici in gare sportive virtuali.

 *Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla Newsletter.*

## Accessori disponibili

Gli accessori Polar consentono di completare la propria esperienza di allenamento e di ottenere una comprensione più completa delle prestazioni.



Il sensore da scarpa Polar s3+ opzionale invia in modo wireless velocità/andatura, distanza, cadenza della corsa e lunghezza della falcata.



Il sensore Polar GPS G5 /sensore Polar GPS G3 W.I.N.D. opzionale trasmette i dati relativi a velocità/andatura, distanza e posizione e informazioni sul percorso all'RCX3, che registra e visualizza i dati per un'analisi successiva.



Il sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D. (opzionale) invia in modo wireless la cadenza, ovvero la frequenza di pedalata attuale e media, in pedalate al minuto.



Il sensore di velocità Polar CS W.I.N.D. invia in modo wireless la distanza e le velocità attuale, media e massima.



I dati provenienti da tutti i sensori compatibili vengono inviati in modo wireless al training computer tramite la tecnologia a 2,4 GHz W.I.N.D. Polar. In tal modo si eliminano le interferenze durante l'allenamento.

## 3. OPERAZIONI PRELIMINARI

### Impostazioni di base

Alla prima accensione, personalizzare le impostazioni di base. Inserire i dati nel modo più accurato possibile per ottenere un riscontro corretto delle prestazioni.

Attivare il training computer premendo OK. Viene visualizzato **Seleziona lingua**. È possibile selezionare tra

**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi o Svenska** e accettare con OK. Viene visualizzato **Inserire le impostazioni di base**. Premere OK e regolare i seguenti dati:

1. **Ora**: Selezionare **12h** o **24h**. Con **12h**, selezionare **AM** o **PM**. Inserire l'ora locale.
2. **Data**: Inserire la data attuale.
3. **Unità**: Selezionare il sistema metrico (**kg/km**) o imperiale (**lb/ft**).
4. **Peso**: Inserire il proprio peso.
5. **Altezza**: Inserire la propria altezza. In formato LB/FT, inserire prima i piedi e poi i pollici.
6. **Data di nascita**: Inserire la propria data di nascita.
7. **Sesso**: Selezionare **Uomo** o **Donna**.
8. Viene visualizzato **Impostazioni OK?**. Per modificare le impostazioni, premere BACK (INDIETRO) finché non si torna all'impostazione desiderata. Per accettare le impostazioni, premere OK per far sì che il training computer passi alla modalità Ora.

 È importante essere precisi con Impostazioni di base, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

### Funzioni dei pulsanti e struttura del menu

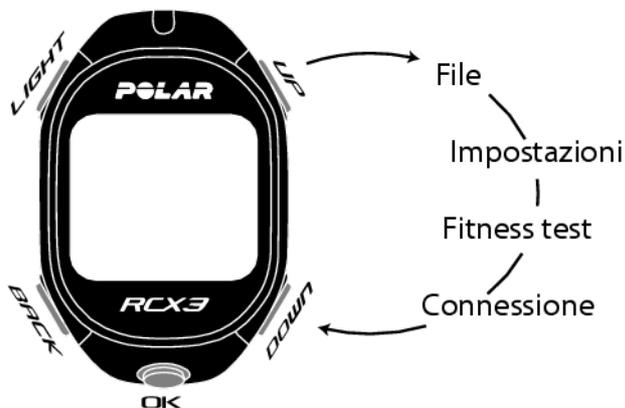
#### Funzioni dei pulsanti

Il training computer dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo.

LIGHT (ILLUMINAZIONE)	BACK (INDIETRO)	OK	UP (SU)	DOWN (GIÙ)
--------------------------	-----------------	----	---------	------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consente di illuminare il display</li> <li>• Tenere premuto per sbloccare i pulsanti, se sono bloccati.</li> <li>• In modalità Ora, tenere premuto <b>MENU RAPIDO</b></li> <li>• In modalità Pre-allenamento, tenere premuto <b>MENU RAPIDO</b></li> <li>• In modalità Allenamento, tenere premuto <b>MENU RAPIDO</b></li> </ul> <p>Per ulteriori informazioni su Menu rapido, consultare Menu rapido (pagina 33).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uscire dal menu</li> <li>• Tornare al livello precedente</li> <li>• Non modificare le impostazioni</li> <li>• Annullare le selezioni</li> <li>• <b>Tenere premuto</b> per tornare alla modalità Ora da qualsiasi modalità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confermare le selezioni</li> <li>• Avviare una sessione di allenamento</li> <li>• Effettuare un lap</li> <li>• <b>Tenere premuto</b> per attivare/disattivare il blocco zona in modalità Allenamento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi fra gli elenchi di selezione</li> <li>• Regolare un valore selezionato</li> <li>• In modalità Allenamento, tenere premuto per modificare la visualizzazione dell'ora.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi fra gli elenchi di selezione</li> <li>• Regolare un valore selezionato</li> <li>• In modalità Orologio, tenere premuto per passare tra Fuso 1/Fuso 2.</li> </ul>
---	--	---	---	---

**Struttura del menu**



**Programma**

La voce Programma viene visualizzata nel menu solo se si è creato e scaricato un programma di resistenza da polarpersonaltrainer.com. Per ulteriori informazioni, consultare Programma di allenamento Polar per la resistenza specifici per la corsa e il ciclismo (pagina 48)

**Dati**

Monitorare i dati di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento (pagina 22).

**Impostazioni**

Personalizzare il training computer e selezionare le funzioni necessarie per ciascun profilo sportivo in base alle proprie esigenze di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni (pagina 29).

**Fitness Test**

Per allenarsi in modo corretto e monitorare i propri progressi, è importante conoscere il proprio livello di forma fisica. Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice e rapido per misurare l'efficienza cardiovascolare e la capacità aerobica. Il test deve essere eseguito a riposo. Il risultato del test è un valore denominato OwnIndex. OwnIndex è comparabile al massimo consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Per ulteriori informazioni, consultare Polar Fitness Test (pagina ? ).

### **Connessione**

Per un monitoraggio a lungo termine, archiviare i file di allenamento su polarpersonaltrainer.com. In questo modo è possibile visualizzare le informazioni sui dati di allenamento e ottenere una migliore comprensione dell'allenamento stesso. L'unità di trasferimento dati Polar DataLink e il software WebSync semplificano il trasferimento dei file di allenamento al servizio web. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 28).

## 4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

### Pianificare l'allenamento

Su polarpersonaltrainer.com è possibile trovare programmi di resistenza Polar specifici per la corsa o il ciclismo oppure creare delle sessioni di allenamento a fasi in base alle proprie necessità. I programmi si possono trasferire al training computer utilizzando DataLink e il software WebSync. Per ulteriori informazioni, consultare la Guida di polarpersonaltrainer.com.

### Sport Profiles (Profili sport)

Il training computer Polar RCX3 dispone di quattro diversi profili sportivi: uno per la corsa, due per il ciclismo e uno per altri sport.

Regolare le impostazioni dei profili sportivi in base alle proprie esigenze in **MENU > Impostazioni > Profili sport**. È possibile, ad esempio, attivare i sensori da utilizzare nello sport. Quindi, quando si inizia una sessione di allenamento utilizzando il profilo sportivo, il training computer rileva automaticamente i sensori necessari.

Quando si utilizza un sensore opzionale (sensore da scarpa s3+, sensore GPS G5/G3, sensore di velocità CS W.I.N.D. o sensore di cadenza CS W.I.N.D.) per la prima volta, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni del profilo sportivo e sull'associazione di un sensore al training computer, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 29) e Uso di un nuovo accessorio (pagina 39).

### Programma di allenamento Polar per la resistenza

È possibile creare e scaricare i programmi di allenamento per la resistenza specifici per la corsa su polarpersonaltrainer.com.

Si otterrà un programma di allenamento personalizzato in base al proprio livello di forma fisica. Il livello di forma fisica verrà calcolato dallo storico degli allenamenti scaricati in precedenza su polarpersonaltrainer.com oppure verrà richiesto di compilare un breve questionario per definire il proprio livello di forma fisica.

Il programma di allenamento per la resistenza guida l'utente ad un allenamento corretto ed efficace, definendo il volume, l'intensità e il programma di allenamento per migliorare la forma fisica in modo ottimale. Ciascuna sessione di allenamento è costituita da fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento.

Il programma di allenamento coadiuva la funzione Polar ZoneOptimizer, pertanto le sessioni del programma vengono modificate in base alle Sport Zone personali. Per ulteriori informazioni, consultare Polar ZoneOptimizer (pagina 43)

Per ulteriori informazioni sui programmi di resistenza, consultare la Guida di polarpersonaltrainer.com.

### Calibrare il sensore da scarpa Polar s3+

Il sensore da scarpa Polar s3+ può essere impostato solo per il profilo sportivo **Corsa**.

La calibrazione del sensore da scarpa migliora la precisione delle misurazioni di velocità/andatura e distanza. Si consiglia di calibrare il sensore al primo utilizzo, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove o se si passa il sensore dalla scarpa destra a quella sinistra). È possibile calibrare il sensore percorrendo una distanza prestabilita o impostando manualmente il fattore di calibrazione. La calibrazione deve essere eseguita ad una costante e normale velocità di corsa. Se si corre a diverse velocità, la calibrazione deve essere eseguita alla velocità media.

### Procedura guidata di calibrazione durante la corsa

 *Prima di calibrare il sensore da scarpa, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sull'associazione del sensore da scarpa al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio*

(pagina 39).

Assicurarsi che la funzione del sensore da scarpa sia attiva sul training computer. Premere UP (SU) per accedere a **MENU** e selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scarpa > On**.

Per effettuare la calibrazione guidata su una distanza conosciuta, selezionare

1. **MENU > Impostazioni > Profili sport > Corsa > Calibrazione sens. scarpa > Correndo**. Viene visualizzato **Imposta distanza**.
2. Impostare la distanza, ovvero per quanti metri si desidera correre, per calibrare il sensore da scarpa (la distanza di calibrazione minima è 400 metri). Premere OK. Viene visualizzato **Restare fermi finché sensore scarpa trovato**.
3. Viene visualizzato **Premi OK e corri xx,x km**. Sulla linea di partenza, premere OK e iniziare la corsa facendo il primo passo con il piede su cui è posizionato il sensore, quindi correre la distanza preimpostata con andatura costante.
4. Viene visualizzato **Premi OK dopo xx,x km**. Fermarsi esattamente sulla linea del traguardo della distanza preimpostata e premere OK.
5. Quando la calibrazione viene eseguita correttamente, viene visualizzato **Calibrato su x.xxx**. Viene utilizzato il nuovo fattore di calibrazione. Viene visualizzato **Continuare registrazione?**. Per continuare la registrazione della sessione di allenamento, selezionare **Sì**. In caso contrario, selezionare **No**.
6. Per annullare la calibrazione, premere BACK (INDIETRO). Viene visualizzato **Calibrazione annullata**. Quando la calibrazione non viene eseguita correttamente, viene visualizzato **Calibrazione non riuscita** e se si annulla la calibrazione premendo BACK (INDIETRO), viene visualizzato **Calibrazione annullata**. Se la calibrazione non viene eseguita correttamente, riprovare.

### Impostazione manuale del fattore di calibrazione

Il fattore di calibrazione viene calcolato come rapporto tra la distanza effettiva e la distanza non calibrata. Esempio: se si corrono 1200 m e il training computer mostra una distanza di 1180 m, il fattore di calibrazione attuale è 1,000. Calcolare il nuovo fattore di calibrazione come segue:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . Il fattore può risultare tra 0,500 e 1,500.

Per calibrare manualmente il sensore da scarpa prima dell'allenamento, selezionare

1. **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scarpa > Imposta fattore**.
2. Regolare il fattore. Viene visualizzato **Calibrato su x.xx**.

Il fattore di calibrazione può essere impostato anche durante l'allenamento, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Calibra sens. scarpa > Imposta fattore**. Viene visualizzato **Calibrato su x.xx** ed è possibile continuare a correre.

### Calibrazione del sensore correndo una distanza nota (calibrazione in movimento)

 *Prima di calibrare il sensore da scarpa, è necessario associarlo al training computer. Per ulteriori informazioni sull'associazione del sensore da scarpa al training computer, consultare **Uso di un nuovo accessorio** (pagina 39).*

### Imposta dist. lap reale

È possibile calibrare il sensore in qualsiasi fase dell'allenamento con una correzione della distanza di lap, a condizione che non ci si alleni con obiettivi basati sulla distanza. Correre una distanza nota, preferibilmente oltre 1000 metri.

Assicurarsi che la funzione del sensore da scarpa sia attiva sul training computer. In modalità Ora, premere UP (SU) per accedere a **MENU** e selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scarpa > On**.

## ITALIANO

1. In modalità Ora, premere OK e selezionare **Corsa** come profilo sportivo. Premere di nuovo OK e iniziare a correre.
2. Quando ci si trova all'inizio di una distanza di lap nota, premere OK. Una volta corsa l'intera distanza di lap, premere OK.
3. Successivamente, calibrare il sensore: Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa**.
4. Selezionare **Imposta dist. lap reale**. Regolare la distanza di lap visualizzata con la distanza appena corsa e premere OK. Viene visualizzato **Calibrato su x.xxx**. Il sensore è quindi calibrato e pronto per essere utilizzato.

### Imposta distanza reale

In alternativa, è possibile calibrare il sensore da scarpa fissando l'intera distanza misurata.

1. In modalità Ora, premere OK e selezionare **Corsa** come profilo sportivo. Premere di nuovo OK e iniziare a correre.
2. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa**.
3. Selezionare **Imposta distanza reale**. Regolare la distanza visualizzata con la distanza appena corsa e premere OK. Viene visualizzato **Calibrato su x.xxx**. Il sensore è quindi calibrato e pronto per l'uso.

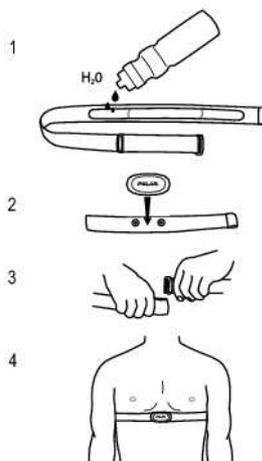
Durante l'allenamento, è inoltre possibile impostare manualmente il fattore di calibrazione. Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **Menu rapido**. Selezionare **Calibra sens. scarpa > Imposta fattore**.

## 5. ALLENAMENTO

### Indossare il sensore di frequenza cardiaca

Indossare il sensore di frequenza cardiaca per misurare la frequenza cardiaca.

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



**i** Per ottimizzare la durata della batteria, scollegare il trasmettitore dall'elastico dopo ogni utilizzo. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivato, riducendo la durata della batteria. Per ulteriori istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti (pagina 50).

Per istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti.

Per i tutorial video, andare al sito [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Iniziare l'allenamento

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi di impostare un sensore opzionale\* come indicato nel manuale d'uso del sensore. Se si sta utilizzando un sensore di velocità, cadenza, GPS o da scarpa per la prima volta, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 39). Per le impostazioni del profilo sportivo, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 29). Per utilizzare la funzione Polar ZoneOptimizer per la sessione di allenamento, consultare Allenarsi con Polar ZoneOptimizer (pagina 14).



1. Iniziare la sessione di allenamento premendo OK. Il training computer entra in modalità di pre-allenamento. Il primo profilo sportivo che appare nell'elenco corrisponde allo sport utilizzato nella sessione di allenamento precedente. Per modificare il profilo sportivo per la sessione di allenamento, cercare con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ).



- Per modificare le impostazioni del profilo sportivo o della frequenza cardiaca prima di avviare la registrazione dell'allenamento (in modalità di pre-allenamento), tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a **QUICK MENU** (MENU RAPIDO). Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 33). Per tornare alla modalità di pre-allenamento, premere BACK (INDIETRO).



- Se si è attivato un sensore opzionale per il profilo sportivo, il training computer ricerca automaticamente il segnale.



- Il segno di spunta indica che il segnale è stato rilevato. Se il training computer non rileva il segnale, sul display viene visualizzato un triangolo con un punto esclamativo.

**i** *Non utilizzare la retroilluminazione durante la ricerca del sensore. La ricerca del sensore non funziona quando è attivata la retroilluminazione.*



- Una volta che il training computer ha rilevato tutti i segnali, premere OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento. Durante la registrazione dell'allenamento, è possibile modificare la visualizzazione dell'allenamento utilizzando i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ). Per modificare le impostazioni senza arrestare la registrazione dell'allenamento, tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per accedere a QUICK MENU (MENU RAPIDO). Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 33).

\* Tra i sensori opzionali vi sono il sensore da scarpa Polar s3+, il sensore GPS G5 Polar/sensore GPS G3 Polar W.I.N.D., il sensore di velocità Polar CS W.I.N.D. o il sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D.

**i** *Durante l'allenamento viene visualizzato "Batteria scarica sensore XX" se la batteria di uno dei sensori è scarica.*

## Allenarsi con Polar ZoneOptimizer

La funzione ZoneOptimizer determina le Sport Zone personalizzate (zone di frequenza cardiaca) per la sessione di allenamento aerobica. Calcola la variabilità della frequenza cardiaca durante il riscaldamento e determina le Sport Zone personali. Per ulteriori informazioni, consultare Polar ZoneOptimizer (pagina 43).

Per utilizzare la funzione ZoneOptimizer durante l'allenamento, attivarla selezionando **MENU > Impostazioni > Impostazioni FC > ZoneOptimizer > On**.

La funzione ZoneOptimizer definisce le proprie target zone di frequenza cardiaca personalizzate all'inizio di ogni sessione di allenamento. Se è trascorsa meno di un'ora dall'ultima definizione ZoneOptimizer, le target zone di frequenza cardiaca determinate non sono necessariamente valide, in quanto si potrebbe non aver recuperato dall'allenamento precedente e, durante il recupero istantaneo, la variabilità della frequenza cardiaca ritorna allo stato normale più lentamente rispetto alla frequenza cardiaca.

### Avvio di una sessione di allenamento con Polar ZoneOptimizer

Prima della determinazione di ZoneOptimizer, assicurarsi di utilizzare i limiti di frequenza cardiaca della Polar Sport Zone predefinita, ovvero di non aver modificato manualmente i limiti di frequenza cardiaca.

Per modificare manualmente i limiti di frequenza cardiaca della Sport Zone, disattivare la funzione ZoneOptimizer.

Per attivare la funzione ZoneOptimizer, selezionare **MENU > Impostazioni > Impostazioni FC > ZoneOptimizer > On**.

La determinazione di ZoneOptimizer inizia sullo sfondo già in modalità di pre-allenamento. Quando nell'angolo superiore destro del display appare la curva ECG, la misurazione della frequenza cardiaca e ZoneOptimizer sono attivi.



1. Per iniziare la sessione di allenamento con ZoneOptimizer, premere OK.  
Sul display appare lo sport utilizzato nella precedente sessione di allenamento e il conto alla rovescia inizia sullo sfondo non appena la frequenza cardiaca raggiunge 70 battiti al minuto. Nell'angolo superiore destro del display appare una curva ECG.  
Selezionare il profilo sportivo da utilizzare per la sessione di allenamento con SU/GIÙ e premere OK per avviare l'allenamento.



2. **Mantenere la frequenza cardiaca tra 70 e 100 battiti al minuto per due minuti.**  
Ciò si ottiene stando fermi o con un'intensità di allenamento molto leggera, ad esempio camminando lentamente.  
L'allarme viene emesso al termine della prima parte della determinazione.



3. La seconda parte della determinazione inizia quando la frequenza cardiaca aumenta oltre i 100 battiti al minuto.  
**Continuare l'allenamento con un'intensità leggera. Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca e mantenerla tra 100 e 130 bpm per due minuti.**  
Ciò si ottiene, ad esempio, camminando a passo svelto o pedalando/correndo a bassa intensità durante il riscaldamento.

Se si ha una  $FC_{max}$  estremamente bassa, il training computer offre limiti speciali. L'allarme viene emesso al termine della seconda parte della determinazione di ZoneOptimizer.

**i** *La determinazione di ZoneOptimizer potrebbe terminare se si è raggiunto il limite di variazione della frequenza cardiaca.*



4. La terza parte della determinazione inizia quando la frequenza cardiaca aumenta oltre i 130 battiti al minuto.  
**Aumentare gradualmente e mantenere la frequenza cardiaca oltre i 130 bpm.**

**i** *La determinazione di ZoneOptimizer verrà finalizzata quando la frequenza cardiaca è stata mantenuta oltre i 130 battiti al minuto per oltre mezzo minuto.*

L'allarme viene emesso al termine della terza e ultima parte della determinazione.



5. **Al termine della determinazione, sul training computer viene visualizzata una delle seguenti opzioni:**
  - **Sport zones (zone freq. cardiaca) predefinite in uso.** Determinazione non riuscita Verranno utilizzati i limiti di Polar Sport Zone (frequenza cardiaca).
  - **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca alzate.** Sono stati aumentati i limiti rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer medi.
  - **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca normali.** Sono stati aumentati o abbassati i limiti solo leggermente rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer medi.
  - **Sport zones ottimizzate. Zone freq. cardiaca abbassate.** Sono stati abbassati i limiti rispetto ai propri limiti ZoneOptimizer medi.
6. **Una volta ricevuto e letto un riscontro, premere qualsiasi pulsante tranne ILLUMINAZIONE per uscire dal display del messaggio e continuare la sessione di allenamento.**

## Uso del programma di allenamento Polar per la resistenza

Scaricare il programma Polar per la resistenza da [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) e utilizzare un programma che guiderà l'utente durante l'allenamento.

Per poter scaricare il programma, sono necessari un account [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), l'unità di trasferimento dati DataLink e il software WebSync software. Per ulteriori informazioni, consultare la Guida di [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

Una volta scaricato il programma su training computer, andare a **MENU > PROGRAMMA** e premere OK. È possibile sfogliare le sessioni di allenamento pianificate con i pulsanti SU/GIÙ e selezionare quella desiderata (ad esempio, **Gio 26.8. Corsa lunga 20 km**). Per iniziare l'allenamento, premere OK.

## Display allenamento

È possibile visualizzare diversi display di allenamento premendo i pulsanti UP (SU) o DOWN (GIÙ). Il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo.

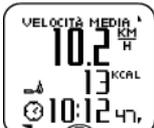
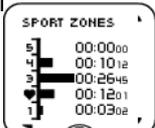
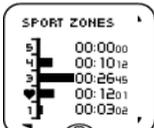
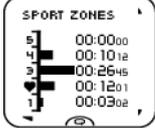
Le informazioni visualizzate variano a seconda dei sensori utilizzati, delle funzioni attivate e del tipo di sport che si sta praticando.

Nelle tabelle di seguito sono illustrati i display di allenamento disponibili per alcune diverse combinazioni di sensori. In questi esempi, le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre righe. È possibile impostare la visualizzazione delle informazioni sull'allenamento su due o tre righe in **MENU > Impostazioni > Profili sport > Sport > Display allenamento**.

Sensore di frequenza cardiaca		Sensore di frequenza cardiaca Sensore da scarpa s3+		Sensore di frequenza cardiaca Sensore GPS G5/G3	
	<b>FC</b> Frequenza cardiaca Tempo lap Durata		<b>FC</b> Frequenza cardiaca Andatura/velocità Distanza		<b>FC</b> Frequenza cardiaca Andatura/velocità Distanza

	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo in zona Durata		<b>ANDATURA/VELOCITÀ</b> Andatura/velocità Distanza Durata		<b>ANDATURA/VELOCITÀ</b> Andatura/velocità Distanza Durata
	<b>CALORIE</b> Calorie Ora Durata		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo in zona Durata		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo in zona Durata
	<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona		<b>TEMPO LAP 01</b> Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap		<b>TEMPO LAP 01</b> Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap
			<b>ANDATURA/VELOCITÀ MEDIA</b> Andatura/velocità media Calorie Ora		<b>ANDATURA/VELOCITÀ MEDIA</b> Andatura/velocità media Calorie Ora
			<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona		<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona

<b>Sensore di frequenza cardiaca</b>	<b>Sensore di frequenza cardiaca</b>	<b>Sensore di frequenza cardiaca</b>
<b>Sensore di velocità CS W.I.N.D.</b>	<b>Sensore di cadenza CS W.I.N.D.</b>	<b>Sensore di cadenza CS W.I.N.D.</b> <b>Sensore di cadenza CS W.I.N.D.</b> <b>O sensore GPS G5/G3</b>
	<b>FC</b> Frequenza cardiaca Velocità/Andatura Distanza	
	<b>FC</b> Frequenza cardiaca Cadenza Durata	
	<b>FC</b> Frequenza cardiaca Velocità/Andatura Distanza	
	<b>VELOCITÀ/ANDATURA</b> Velocità/andatura Distanza Durata	
	<b>CADENZA</b> Cadenza Tempo lap Durata	
	<b>VELOCITÀ/ANDATURA</b> Velocità/andatura Distanza Durata	

	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo in zona Durata		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Cadenza Durata		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Tempo in zona Durata
	<b>TEMPO LAP 01</b> Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap		<b>CADENZA</b> Cadenza Ora Calorie		<b>TEMPO LAP 01</b> Tempo lap Frequenza cardiaca Distanza lap
	<b>VELOCITÀ/ANDATURA MEDIA</b> Velocità/andatura media Calorie Ora		<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona		<b>VELOCITÀ/ANDATURA MEDIA</b> Velocità/andatura media Calorie Ora
	<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona				<b>CADENZA</b> Cadenza Velocità/Andatura Frequenza cardiaca
					<b>SPORT ZONES</b> Tempo in ciascuna zona

**Simboli sul display**

**Spiegazione**



**Cadenza**

Velocità di rotazione delle pedivelle della bici



**Calorie**

Calorie consumate. L'accumulo di calorie inizia quando viene visualizzata la frequenza cardiaca.



**Distanza**

Distanza complessiva



**Durata**

	Durata totale attuale della sessione di allenamento
	<b>Frequenza cardiaca</b> Frequenza cardiaca attuale
	<b>Distanza lap</b> Distanza lap manuale
	<b>Tempo lap</b> Numero di lap manuale e tempo lap
	<b>Andatura</b> Andatura attuale (min/km o min/mi)
	<b>Velocità</b> Velocità attuale (km/h o mph)  È possibile selezionare la visualizzazione della velocità nelle impostazioni del profilo sportivo. Per istruzioni, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 29).
	<b>ZonePointer</b> Indicatore della target zone con simbolo a forma di cuore che si sposta a sinistra o a destra sulla scala della Sport Zone in base alla frequenza cardiaca.
	<b>Tempo in zona</b> Tempo trascorso nella target zone
	<b>Ora</b>

## Funzioni dei pulsanti durante l'allenamento

## Registrazione di un lap



Premere OK per registrare un lap. Sul display vengono visualizzati:  
 Numero del lap  
 Frequenza cardiaca media del lap  
 Tempo lap



Se è attivato un sensore di velocità, appare anche quanto segue:  
 Numero del lap  
 Velocità/andatura media del lap  
 Distanza lap

## Bloccare una Sport Zone

In ogni momento è possibile bloccare/sbloccare la Sport Zone in cui ci si trova.

Per bloccare/sbloccare la Sport Zone, tenere premuto a lungo OK.



Ad esempio, se si sta correndo con una frequenza cardiaca di 130 bpm, equivalente al 75% della frequenza cardiaca massima, che risulta nella Sport Zone 3, tenere premuto OK blocca la frequenza cardiaca in questa zona. Viene visualizzato **Sport Zone 3 bloccata**.



Nel caso che la frequenza cardiaca esca (sopra o sotto) dalla Sport Zone bloccata, viene segnalato con un allarme acustico. Sbloccare la Sport Zone precedentemente bloccata tenendo premuto di nuovo OK: Viene visualizzato **Sport Zone 3 sbloccata**.

## Modalità notturna

Nel training computer RCX3 vi è una modalità notturna. Premere una volta il pulsante LIGHT (ILLUMINAZIONE) durante la modalità di pre-allenamento, l'allenamento stesso o in modalità pausa. La retroilluminazione viene attivata ogni volta che un pulsante viene premuto.

Il display si accende anche quando viene visualizzato un messaggio, ad esempio **Controlla sensore FC**.

La modalità notturna viene disattivata al termine della registrazione dell'allenamento.

## Visualizzazione di Menu rapido

Tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE). Viene visualizzato **QUICK MENU** (MENU RAPIDO). È possibile modificare alcune impostazioni senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare Menu rapido (pagina 33).

## Interruzione/arresto della registrazione dell'allenamento

1. Per interrompere (pausa) la registrazione dell'allenamento, premere una volta BACK (INDIETRO). Per continuare la registrazione dell'allenamento, premere OK.
2. Per arrestare completamente la registrazione, premere due volte BACK (INDIETRO). Viene visualizzato il seguente riepilogo delle informazioni sull'allenamento:
  - Viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo, ad esempio **Allenamento di fondo medio+**, se ci si è allenati per un totale di almeno 10 minuti nelle sport zone. Consultare il riscontro più dettagliato in **File allenamento**. Per ulteriori informazioni, consultare Dopo l'allenamento (pagina 22)
  - **Durata e Calorie**
  - **FC media e FC massima**
  - **Sport Zones** (Tempo in ciascuna zona)

- **Andatura media** e **Andatura max** o **Velocità media** e **Velocità max** (sensore GPS G5/G3 o sensore da scarpa s3+ o sensore di velocità CS richiesti)
- **Distanza** (sensore GPS G5/G3 o sensore da scarpa s3+ o sensore di velocità CS richiesti) e **Running Index** (sensore da scarpa s3+ o sensore GPS G5/G3 richiesti)

 *Cura del sensore di frequenza cardiaca dopo l'allenamento. Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Per istruzioni complete su cura e manutenzione, consultare Cura del prodotto (pagina 50).*

## 6. DOPO L'ALLENAMENTO

### Analisi dei risultati dell'allenamento

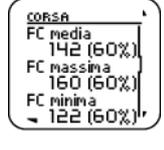
L'RCX3 registra i dati di allenamento in **File allenamento** quando la sessione di allenamento è durata oltre un minuto.

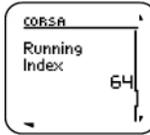
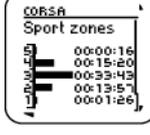
Per visualizzare i dati di base sulle prestazioni, vedere **MENU > File > File allenamento**.

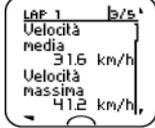
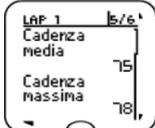
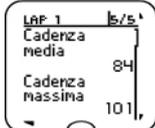
Per un'analisi più approfondita, trasferire i dati a polarpersonaltrainer.com con l'unità di trasferimento dati DataLink e il software WebSync. Il servizio web offre varie opzioni con cui analizzare i dati.

In **File allenamento**, cercare con i pulsanti UP (SU) / DOWN (GIÙ) per selezionare il file da analizzare e premere OK.

Le informazioni memorizzate in un file di allenamento dipendono dal profilo sportivo e dai sensori utilizzati. Nella tabella di seguito sono illustrati i display del file di allenamento per la corsa e il ciclismo.

DISPLAY DEL FILE DI ALLENAMENTO		INFORMAZIONI VISUALIZZATE
		Viene visualizzato un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni, ad esempio <b>Allenamento di fondo medio+</b> , se ci si è allenati per un totale di almeno 10 minuti nelle sport zone.  Per visualizzare Benefici dell'allenamento, selezionare <b>Altri dettagli</b> premendo OK.
		<b>Ora inizio</b> <b>Durata</b> <b>Distanza</b> (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
		<b>FC media</b> <b>FC max</b> <b>FC minima</b>  (visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)
		<b>Calorie</b> <b>% grassi bruciati</b>  (visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)
		<b>Andatura media / Velocità media</b> <b>Andatura max / Velocità max</b>  (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)
		<b>Cadenza media</b> <b>Cadenza massima</b>  (visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore di cadenza bici).

	<p><b>Running Index</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore GPS G5/G3)</p>	
	<p><b>Lunghezza media falcata</b></p> <p><b>Running Index</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+)</p>	
	<p><b>Bici utilizzata</b></p> <p><b>Durata bici</b></p> <p>(visibile se il file di allenamento si riferisce al ciclismo)</p>	
		<p><b>Sport Zones</b></p> <p>Tempo in ciascuna zona</p> <p>(visibile se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca)</p>
		<p><b>Limiti zona</b></p> <p>(visibile se si utilizzano ZoneOptimizer e il sensore di frequenza cardiaca)</p>
		<p><b>Laps/AutoLap (numero di lap)</b></p> <p><b>Lap migliore</b></p> <p><b>Lap medio</b></p>
<p>Per visualizzare informazioni sul lap dettagliate, selezionare <b>Altri dettagli</b> premendo OK.</p>		
		<p>Vengono visualizzate le seguenti informazioni su <b>LAP 1/ A.LAP 1:</b></p> <p><b>Tempo lap</b></p> <p><b>Tempo parziale</b></p>
<p>È possibile cercare i lap con i pulsanti UP (SU) o DOWN (GIÙ).</p> <p>Per cercare le seguenti informazioni su un determinato lap, premere OK.</p>		
		<p><b>FC media</b></p> <p><b>FC massima</b></p>

			<p><b>Andatura media / Velocità media</b></p> <p><b>Andatura max / Velocità max</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)</p>
			<p><b>Distanza lap</b></p> <p><b>Distanza parziale</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 o il sensore di velocità CS)</p>
			<p><b>Cadenza media</b></p> <p><b>Cadenza massima</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+ o il sensore di cadenza CS).</p>
			<p><b>Lunghezza media falcata</b></p> <p>(visibile se si utilizza il sensore da scarpa s3+)</p>

**Training Benefit (benefici dell'allenamento)**

La funzione **Training Benefit** consente di comprendere meglio gli effetti dell'allenamento. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In **File allenamento** si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

 *Trasferire i dati di allenamento al servizio web [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) per consultare i benefici dell'allenamento con un approccio più fisiologico.*

Feedback	Benefici dell'allenamento
<b>Allenamento massimale +</b>	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.
<b>Allenamento massimale</b>	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.

Feedback	Benefici dell'allenamento
<b>Allenamento massimale di fondo veloce</b>	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
<b>Allenamento di fondo veloce massimale</b>	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
<b>Allenamento di fondo veloce+</b>	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.
<b>Allenamento di fondo veloce</b>	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
<b>Allenamento di fondo veloce e fondo medio</b>	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.
<b>Allenamento di fondo medio e fondo veloce</b>	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.
<b>Allenamento di fondo medio+</b>	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica, migliorando la resistenza alla fatica.
<b>Allenamento di fondo medio</b>	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
<b>Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento</b>	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.
<b>Allenamento di fondo medio e fondo lento</b>	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.
<b>Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio</b>	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.
<b>Allenamento di fondo lento e fondo medio</b>	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.
<b>Allenamento lungo di fondo lento</b>	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
<b>Allenamento di fondo lento</b>	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
<b>Allenamento di recupero</b>	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

## Riepilogo settimanale

Per visualizzare il riepilogo settimanale dei file di allenamento, andare a **MENU > File > Riepilogo settimana > Riepilogo** e premere OK.

	<p><b>RIEPILOGO</b></p> <p>Questa sett.</p> <p>Date in cui sono stati raccolti i dati</p> <p>Durata</p>
	<p>Durata</p> <p>Distanza</p>
	<p>Calorie</p> <p>Numero di allenamenti</p>
	<p>Sport zones 1, 2, 3, 4 e 5</p> <p>Tempo in zona</p>

## Totali dal xx.xx.xxxx

Per visualizzare i totali dei file di allenamento, andare a **MENU > File > Totali dal** e premere OK.

	<p>Durata</p> <p>Distanza</p>
	<p>Calorie</p> <p>Numero di allenamenti</p>
	<p>Sport zones 1, 2, 3, 4 e 5</p> <p>Tempo in zona</p>

## Eliminazione dei file

La memoria del file di allenamento si riempie quando si raggiunge il tempo massimo di registrazione o il numero massimo di file. Per ulteriori informazioni sui valori limite, consultare Informazioni tecniche (pagina 54).

Quando la memoria del file di allenamento si riempie, il file di allenamento meno recente viene sovrascritto da quello più recente. Per salvare il file di allenamento definitivamente, trasferirlo al servizio web Polar [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 28).

Per eliminare un file di allenamento:

1. Selezionare **MENU > FILE > Elimina file > File allenamento** e premere OK. Sfogliare i file con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ) e selezionare il file da eliminare. Premere OK. Viene visualizzato **Eliminare file? SÌ/NO**.  
In alternativa, è possibile eliminare un file in **MENU > File > File allenamento**. Cercare il file da eliminare con i pulsanti UP/DOWN (SU/GIÙ), quindi tenere premuto il pulsante LIGHT (ILLUMINAZIONE). Viene visualizzato **Eliminare file? SÌ/NO**.
2. Se si seleziona **SÌ**, viene visualizzato **File eliminato**. Successivamente, viene visualizzato **Rimuovere file dai totali?**. Se si seleziona **SÌ**, viene visualizzato **File eliminato dai totali**. Se si seleziona **NO**, il training computer torna al menu del file di allenamento. Nota! Eliminando un file dai totali non si eliminano i dati dal **Riepilogo settimanale**. **Il riepilogo settimanale** può essere solo azzerato.

Per eliminare tutti i file:

1. Selezionare **MENU > FILE > Elimina file > Tutti i file** e premere OK. Viene visualizzato **Eliminare tutti i file? SÌ/NO**.
2. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Tutti i file eliminati**. Se si seleziona **NO**, il training computer torna al menu di tutti i file di allenamento.

### **Azzeramento riepilogo settimanale**

Per azzerare il riepilogo settimanale, selezionare **MENU > FILE > Azzerare totali settimana?**. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Totali settimana azzerati** o **No** per far sì che il training computer torni al menu File.

### **Azzeramento totali**

Per azzerare i totali, selezionare **MENU > FILE > Azzerare totali?**. Selezionare **SÌ** per visualizzare **Totali azzerati** o **No** per far sì che il training computer torni al menu File.

## 7. TRASFERIMENTO DEI DATI

### Trasferimento dei dati

Per un monitoraggio a lungo termine, archiviare tutti i file di allenamento nel servizio web polarpersonaltrainer.com. Qui è possibile visualizzare le informazioni dettagliate sui dati di allenamento e ottenere una migliore comprensione dell'allenamento stesso. L'unità di trasferimento dati Polar DataLink e il software WebSync semplificano il trasferimento dei file di allenamento al servizio web polarpersonaltrainer.com.

#### Impostazione del computer per la trasmissione dei dati

1. Registrarsi su polarpersonaltrainer.com
2. Scaricare e installare il software Polar WebSync sul computer da polarpersonaltrainer.com.
3. Cliccare sull'icona WebSync nella barra delle applicazioni/barra dei menu per avviare il software. Si apre la finestra Benvenuti. Selezionare **Sincronizza** per trasferire i dati di allenamento. Selezionare **Training computer** per connettersi al training computer e modificare e trasferire le impostazioni al training computer.
4. Inserire l'unità di trasferimento dati DataLink nella porta USB del computer. DataLink lampeggia rosso quando è connesso correttamente. La distanza massima tra DataLink e il training computer è di 3 m.

 *Rimuovere l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal petto prima di trasferire i dati.*

#### Connessione del training computer

5. Selezionare **MENU > Connessione > Sincronizza > OK**. Se si seleziona **Sincronizza** in WebSync, i dati di allenamento vengono sincronizzati con il servizio web polarpersonaltrainer.com tramite WebSync. Se si seleziona **Training computer** sull'applicazione WebSync, è possibile connettersi per modificare e trasferire le impostazioni al training computer.  
Seguire la procedura di trasferimento dati e le istruzioni per il download dei dati dal software WebSync sullo schermo del computer.

#### Impostazioni di connessione nel training computer

1. **Rimuovere associazioni?**: Il training computer e WebSync vengono associati durante la prima sincronizzazione, il che significa che l'identificatore del training computer viene salvato nella memoria di WebSync. Selezionare **Sì** o **NO**. Se si seleziona **Sì**, l'associazione del training computer al computer viene rimossa.
2. **AutoSync**: Selezionare **AutoSync > Imposta AutoSync** (sincronizzazione automatica) > **On** o **Off**. Se si seleziona **On**, la sincronizzazione si avvia automaticamente quando ci si avvicina al computer.

 *L'impostazione predefinita della funzione AutoSync è Off.*

Per ulteriori informazioni sul trasferimento dei dati e la modifica delle impostazioni del training computer, consultare la Guida di WebSync [[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_EN.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm)].

## 8. IMPOSTAZIONI

### Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles)

Il training computer Polar RCX3 dispone di quattro profili sportivi impostati come predefiniti.

Per modificare le impostazioni relative ai singoli profili sportivi, selezionare **MENU > Impostazioni > Profili sport**.

#### Impostazioni corsa

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per la corsa, selezionare **MENU > Impostazioni > Profili sport > Corsa**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore scarpa**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Calibrazione sens. scarpa**: Selezionare **Calibra > Correndo** o **Imposta fattore**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare Calibrare il sensore da scarpa Polar s3+ (pagina 10).

 *La calibrazione del sensore da scarpa è visibile solo se il sensore da scarpa è stato precedentemente attivato.*

- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro** o, se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**.
- **Autolap**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta Autolap su **On**, viene visualizzato **Imposta distanza Autolap**. Impostare la distanza in chilometri o miglia.
- **Mostra sport in menu inizia?** Selezionando **Sì**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

 *Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.*

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 39).

#### Impostazioni ciclismo

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per il ciclismo, selezionare **MENU > Impostazioni > Profili sport > Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2)**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Impostazioni bici 1**: Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni bici.
- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro**. Se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**.
- **Autolap** è impostato su Off per impostazione predefinita. Premendo OK, viene visualizzato **Imposta distanza**. Impostare la distanza in chilometri o in miglia e confermare con OK. Viene visualizzato **Autolap impostato su x.x km**. Successivamente, è possibile impostare Autolap su **Off** o **On**.

- **Mostra sport in menu inizia? (modalità pre allenamento)** Selezionando **Sì**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

#### Impostazioni bici

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative alla bici, selezionare **MENU > Impostazioni > Profili sport > Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2) > Impostazioni bici 1/Impostazioni bici 2**

- **Sensore velocità**: Selezionare **Off**, **On** o **Cerca nuovo**.
- **Circonferenza ruota**: Imposta circonferenza su xxxx mm. Per ulteriori informazioni sulla misurazione della circonferenza delle ruote, consultare Misurazione della circonferenza delle ruote.
- **Sensore cadenza**: Selezionare **Off**, **On** o **Cerca nuovo**.
- **Autostart**: Impostare su **Off** o **On**. Se si seleziona **On**, viene visualizzato **Sensore velocità per bici richiesto, Attivare sensore velocità Sì/NO**. Selezionare **Sì** per visualizzare **Autostart On**. Se si seleziona **NO**, viene visualizzato **Attivazione annullata**.

 *Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.*

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare Uso di un nuovo accessorio (pagina 39).

#### Misurazione della circonferenza delle ruote

Selezionare **MENU > Impostazioni > Profili sport > Ciclismo (Bici 1)/Ciclismo 2 (Bici 2) > Impostazioni bici 1 > Circonferenza ruota > Imposta circonferenza**

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito importante per ottenere informazioni ciclistiche precise. Vi sono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

#### Metodo 1

Controllare il diametro in pollici o in ETRTO indicato sulla ruota. Individuare il valore corrispondente in millimetri nella colonna destra della tabella.

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Le dimensioni delle ruote riportate nella tabella sono solo approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.*

## Metodo 2

Si consiglia di misurare manualmente le ruote per avere il valore più preciso.

Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bicicletta in avanti su una superficie piana fino ad una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo in corrispondenza della valvola per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.

Sottrarre 4 mm dalla distanza per compensare il proprio peso sulla bicicletta per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire questo valore nel training computer.

## Impostazioni altro sport

Per visualizzare o modificare le impostazioni relative al profilo sportivo per un altro sport, selezionare **MENU** > **Impostazioni** > **Profili sport** > **Altro sport**

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Sensore di frequenza cardiaca**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Sensore GPS**: Selezionare **On**, **Off** o **Cerca nuovo**.
- **Formato velocità**: Selezionare **Chilometri all'ora** o **Minuti al chilometro** o, se si sono scelte le unità di misura imperiali, selezionare **Miglia all'ora** o **Minuti per miglio**
- **Autolap**: Impostare su **On** o **Off**. Se si imposta Autolap su **On**, viene visualizzato **Imposta distanza Autolap**. Impostare la distanza in chilometri o miglia.
- **Mostra sport in menu inizia?**: Selezionando **Sì**, viene visualizzato **Sport mostrato in menu inizia**. Lo sport sarà visibile nell'elenco di sport in modalità di pre-allenamento quando si preme OK in modalità Ora. Selezionando **No**, viene visualizzato **Sport non mostrato in menu inizia**.
- **Numerazione display**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Numerazione display** su **On**, il numero dei display di allenamento viene visualizzato per qualche secondo quando si cercano i display di allenamento con i pulsanti UP (SU)/DOWN (GIÙ).
- **Display allenamento**: Selezionare **3 righe** o **2 righe**. Le informazioni sull'allenamento vengono visualizzate su tre o due righe in base alla propria selezione.

 *Tutti i nuovi sensori devono essere associati al training computer prima di essere attivati.*

Per ulteriori informazioni sull'associazione di un nuovo sensore al training computer, consultare *Uso di un nuovo accessorio* (pagina 39).

## Impostazioni FC

Per visualizzare e modificare le impostazioni FC, selezionare **MENU** > **IMPOSTAZIONI** > **Impostazioni FC** > **IMPOSTAZIONI FC**.

- **ZoneOptimizer**: Impostare su **On** o **Off**.
- **Visualizza FC**: Selezionare **Battiti al minuto** (BPM) o **% della massima** (percentuale della massima).
- **Blocco zona FC**: Selezionare **Blocco zona FC OFF** o bloccare una delle zone selezionando **Zona 1**, **Zona 2**, **Zona 3**, **Zona 4** o **Zona 5**. Viene visualizzato **Zona X bloccata**.

- **Sport Zones:** Impostare i limiti FC zona 1, 2, 3, 4 e 5. Per ulteriori informazioni sulle sport zone, consultare Sport Zone Polar (pagina 41).  
Prima di modificare i limiti di zona, è necessario impostare ZoneOptimizer su Off. Viene visualizzato **Per modificare le zone, prima disattivare ZoneOptimizer. Disattivare ZoneOptimizer? SÌ/NO?** Selezionando **SÌ**, viene visualizzato **ZoneOptimizer Off**. È possibile iniziare a modificare i limiti di zona.

 *Se è già attivo un programma per la resistenza, è necessario rimuoverlo da polarpersonaltrainer.com ed eseguire la sincronizzazione prima di modificare i limiti di zona. Per ulteriori informazioni, consultare la Guida di polarpersonaltrainer.com.*

## Impostazioni di Info utente

Inserire informazioni utente precise nel training computer per ricevere il riscontro corretto sulle prestazioni.

Per visualizzare e modificare le impostazioni di Info utente, selezionare **MENU > Impostazioni > Info utente > INFO UTENTE**. Sfogliare la selezione con UP/DOWN (SU/GIÙ) e accettare il valore con OK.

- **Peso:** Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).
- **Altezza:** Impostare la propria altezza in centimetri (cm) o in piedi e pollici (se si scelgono le unità di misura imperiali).
- **Data di nascita:** Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dalla modalità Ora prescelta (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).
- **Sesso:** Selezionare **Uomo** o **Donna**.
- **Livello attività:** Selezionare **Basso (0-1 h a sett.)**, **Intermedio (1-3 h a sett.)**, **Elevato (3-5 h a sett.)** o **Massimo (+5 h a sett.)**.

Livello attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine. Selezionare l'opzione che meglio descrive la quantità e l'intensità complessive della propria attività fisica nel corso degli ultimi tre mesi.

- **Massimo (+5 h a sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 5 volte alla settimana o ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Elevato (3-5 h a sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Intermedio (1-3 h a sett.):** Pratichi regolarmente sport a livello ricreazionale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-3 alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Basso (0-1 h a sett.):** Non pratici regolarmente alcuno sport programmato o attività fisica intensa, ad esempio svolgi solo normali camminate o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione. Nel training computer, questi valori vengono utilizzati per calcolare il consumo energetico.
- **FC massima:** Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima misurato in laboratorio. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta. Per ulteriori informazioni, consultare Frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ).
- **OwnIndex( $VO_{2max}$ ):** Impostare il proprio OwnIndex (valore  $VO_{2max}$ ). Per ulteriori informazioni, consultare OwnIndex.

### Frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ )

La

$FC_{max}$  viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La  $FC_{max}$  è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto durante lo sforzo fisico massimo. La  $FC_{max}$  è utile anche per indicare l'intensità dell'allenamento. Il metodo più preciso per determinare la  $FC_{max}$  individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio.

### OwnIndex®

Polar OwnIndex, il risultato del Polar Fitness Test (pagina 35), stima il massimo consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ). L'OwnIndex può risultare da 20 a 95 ed è comparabile al  $VO_{2max}$ , comunemente usato per

valutare la capacità aerobica. Il livello di attività fisica 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. Quanto più elevato è il valore OwnIndex, migliore sarà la capacità aerobica.

## Impostazioni generali

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, selezionare **MENU > Impostazioni > Impostazioni generali**.

- **Suoni:** Selezionare **On** o **Off**
- **Blocco pulsanti:** Selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**
- **Unità:** Selezionare **Unità metriche (kg, m)** o **Unità imperiali (lbs, ft)**
- **Lingua:** Selezionare tra **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** o **Svenska** e accettare con OK.

## Impostazioni ora & data

Per visualizzare e modificare **Impostazioni ora & data**, selezionare **Impostazioni > Impostazioni ora & data**.

- **Sveglia:** Impostare la ripetizione della sveglia su **Off, Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**
- **Ora:** Selezionare **Fuso 1, Fuso 2** o **Fuso in uso**
- **Data:** **Imposta data, Formato data** e **Separatore data**
- **Giorno iniziale della settimana:** Selezionare **Lunedì, Sabato** o **Domenica**
- **Schermata orologio:** Selezionare **Solo ora, Ora e logo, Ora ed evento** (visibile se si è impostato un evento nel servizio web [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) e si sono trasferiti i dati al training computer con l'unità di trasferimento dati DataLink e il software WebSync).

## Menu rapido

Alcune impostazioni possono essere modificate all'interno del menu rapido. È possibile accedere al **Menu rapido** tenendo premuto a lungo **LIGHT (ILLUMINAZIONE)** dalle modalità Ora, Pre-allenamento o Allenamento. In base alla modalità da cui si accede al Menu rapido, vi sono varie funzioni disponibili.

### Modalità Ora

In modalità Ora, tenere premuto **LIGHT (ILLUMINAZIONE)** per accedere al **Menu rapido**.

- Selezionare **Blocco pulsanti** e premere **OK**. Per sbloccare i pulsanti, tenere nuovamente premuto **LIGHT (ILLUMINAZIONE)**.
- Selezionare la ripetizione della sveglia su **Sveglia > Off, Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**.
- Selezionare **Fuso in uso > Fuso 1** o **Fuso 2**.

### Modalità Pre-allenamento

Premere **OK** in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento. In modalità Pre-allenamento, tenere premuto **LIGHT (ILLUMINAZIONE)** per accedere al **Menu rapido**.

- Modificare le impostazioni del profilo sportivo attuale. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni dei profili sportivi (Sport Profiles) (pagina 29).
- Modificare le impostazioni di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni FC (pagina 31).

### Modalità Allenamento

In modalità Allenamento, tenere premuto **LIGHT (ILLUMINAZIONE)** per accedere al **Menu rapido**.

- Selezionare **Blocco pulsanti** e premere **OK**. Per sbloccare i pulsanti, tenere nuovamente premuto **LIGHT (ILLUMINAZIONE)**. Viene visualizzato **Pulsanti sbloccati**.

## ITALIANO

- Selezionare **Cerca sensori** affinché il training computer inizi la ricerca del sensore mancante.

 *Questa selezione è disponibile solo se si è persa la connessione a uno dei sensori.*

- Selezionare **Calibra sens. scarpa** per calibrare il sensore da scarpa s3+.

 *L'opzione è disponibile solo quando il sensore da scarpa s3+ è in uso.*

- Selezionare **Suoni allenamento** e impostare i suoni allenamento su **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**
- Selezionare **Imposta Autolap Off** o **On**.

 *Questa selezione è disponibile solo se sono disponibili le informazioni sulla velocità, ovvero il sensore di velocità CS opzionale, il sensore da scarpa s3+ o il sensore GPS G5/G3 sono stati attivati per il profilo sportivo.*

- Selezionare **GPS info** per visualizzare le coordinate della posizione e il numero di satelliti visibili. Sensore GPS opzionale richiesto.
- Selezionare **Mostra limiti zona** per visualizzare i limiti di frequenza cardiaca della Sport Zone.

 *Questa selezione è disponibile solo se il sensore di frequenza cardiaca è attivato.*

## 9. POLAR FITNESS TEST

Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per valutare 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 attività fisica 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. Migliore è la capacità aerobica, più il cuore è forte e funziona in modo efficiente. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dell'ipertensione e dei rischi di 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.

Gli esercizi più indicati per migliorare le prestazioni aerobiche sono quelli che coinvolgono grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, il camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo.

Per verificare i progressi, è possibile iniziare a misurare 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 esserci 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

#### Indossare il sensore di frequenza cardiaca

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il sensore di frequenza cardiaca (pagina 13)

#### Inserire le informazioni utente

Selezionare **MENU > Impostazioni > Info utente**

Per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i dati personali dell'utente e il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente.

### Esecuzione del test

Selezionare **MENU > Fitness test > Avvia test**

La barra di stato indica che il test è in corso. Restare rilassati ed immobili, evitando di parlare.

Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente, viene visualizzato **Imposta livello di attività praticata durante gli ultimi 3 mesi**. Selezionare **Massimo**, **Elevato**, **Intermedio** o **Basso**. Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, consultare Impostazioni di Info utente (pagina 32).

Se il training computer non è in grado di rilevare la frequenza cardiaca all'inizio o durante il test, il test non verrà eseguito correttamente e verrà visualizzato **Test non riuscito, Controlla sensore FC**. Verificare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano umidi e che l'elastico sia sufficientemente stretto,

quindi eseguire nuovamente il test.

Al termine del test, verranno emessi due segnali acustici. L'OwnIndex viene visualizzato con un valore numerico e una valutazione del livello. Per ulteriori informazioni sulle valutazioni, consultare Classi del livello di forma fisica.

### Aggiornare VO<sub>2max</sub>?

- Selezionare **Sì** per salvare il valore OwnIndex nelle impostazioni utente e nel menu **Risultati OwnIndex**.
- Selezionare **No** solo se si è misurato il proprio valore VO<sub>2max</sub> in laboratorio e questo presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato OwnIndex. Il valore OwnIndex viene salvato nel menu **Risultati OwnIndex**. Per ulteriori informazioni sulla tendenza Fitness Test, consultare Risultati OwnIndex.

È possibile arrestare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante **BACK** (INDIETRO). Viene visualizzato per due secondi **Test annullato**.

 Dopo aver salvato il valore OwnIndex, questo verrà utilizzato nel calcolo del consumo calorico.

## Dopo il test

### 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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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 sette Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

### Risultati Ownindex

Selezionare **MENU > Fitness test > Risultati OwnIndex**

Nel menu **Risultati OwnIndex** è possibile valutare come il valore OwnIndex si è sviluppato. È possibile visualizzare fino a 60 valori OwnIndex e le rispettive date. Quando il file dei risultati precedenti è pieno, viene eliminato automaticamente il risultato meno recente.

### Elimina valore OwnIndex

Selezionare **MENU > Fitness test > Risultati OwnIndex**.

Selezionare il valore che si desidera eliminare e tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) > Viene visualizzato **Eliminare valore OwnIndex (xx)? No/Sì**. Confermare con OK.

### Analisi dei risultati OwnIndex tramite il software

Il download dei risultati del test su polarpersonaltrainer.com consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre, consente di accedere a informazioni più dettagliate sui progressi dell'utente.

## 10. USO DI UN NUOVO SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

### Uso di un nuovo sensore di frequenza cardiaca

Se si acquista un nuovo sensore di frequenza cardiaca compatibile come accessorio, è necessario configurarlo con il training computer. Questa operazione viene denominata associazione e richiede solo pochi secondi. L'associazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal sensore di frequenza cardiaca associato, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze.

È possibile associare un solo sensore di frequenza cardiaca al training computer. Se si associa un altro sensore di frequenza cardiaca al training computer, il precedente sensore viene rimosso dalla memoria.

 *Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa. Ciò consente di evitare di associare accidentalmente altri sensori nelle vicinanze.*

### Associazione di un nuovo sensore di frequenza cardiaca al training computer

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi di non essere in prossimità (40 m) di altri sensori.

1. Andare su **Menu > Impostazioni > Profili sport > Sport > Sensore FC > Cerca nuovo** e premere OK.
2. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore; viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore di FC in corso**.
3. Una volta identificato il nuovo sensore, viene visualizzato **Sensore FC trovato**. L'associazione è completa.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore FC non trovato** o **Interferenza di altri sensori di FC rilevata. Allontanarsi.** Viene visualizzato **Riprovare? Sì/NO**.
5. Selezionare **Sì** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

 *Se al training computer non si è mai associato un sensore di frequenza cardiaca, l'associazione viene eseguita automaticamente con il primo sensore visibile all'avvio di una sessione di allenamento. Indossando il training computer e il sensore di frequenza cardiaca, iniziare premendo OK. Viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore di FC in corso**. Il training computer cerca il segnale del sensore di frequenza cardiaca. Quando il training computer rileva il segnale, viene visualizzato **Sensore FC trovato**.*

## 11. USO DI UN NUOVO ACCESSORIO

Prima di utilizzare un nuovo accessorio, questo deve essere configurato con il training computer. Questa operazione viene denominata associazione e richiede solo pochi secondi. L'associazione garantisce che il training computer riceva segnali solo dal proprio accessorio, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze.

Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa. Ciò consente di evitare di associare accidentalmente altri accessori nelle vicinanze. Quando si associa un nuovo sensore, assicurarsi di non essere in prossimità (40 m) di altri sensori simili.

### Associazione di un nuovo sensore di velocità al training computer

Assicurarsi che il sensore di velocità sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sul montaggio del sensore di velocità, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di velocità o al tutorial video sul sito [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Sul training computer si possono tenere impostazioni per due bici. I sensori di ciascuna bici vengono configurati separatamente. È possibile configurare un solo sensore di velocità per bici. Se si dispone di due bici, entrambe possono utilizzare lo stesso sensore di velocità oppure possono avere sensori propri. Quando si associa un nuovo sensore su una bici che dispone già in memoria di un sensore configurato in precedenza, il nuovo sensore sostituisce il precedente.

1. Andare su **MENU > Impostazioni > Profili sport > Ciclismo (Bici 1) > Impostazioni bici 1 > Sensore velocità > Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Premere OK per iniziare giro prova**.
3. Premere OK per visualizzare **Ricerca nuovo sens. velocità in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
4. Una volta identificato il nuovo sensore di velocità, viene visualizzato **Sensore velocità trovato**. L'associazione è completata.
5. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore velocità non trovato o Interferenza di altri sensori velocità rilevata. Allontanarsi**. Viene visualizzato **Riprova? SÌ/NO**.
6. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
7. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
8. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

### Associazione di un nuovo sensore di cadenza al training computer

Assicurarsi che il sensore di cadenza sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sul montaggio del sensore di cadenza, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di cadenza o al tutorial video sul sito [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Sul training computer si possono tenere impostazioni per due bici. I sensori di ciascuna bici vengono configurati separatamente. È possibile configurare un solo sensore di cadenza per bici. Se si dispone di due bici, entrambe possono utilizzare lo stesso sensore di cadenza oppure possono avere sensori propri. Quando si associa un nuovo sensore su una bici che dispone già in memoria di un sensore configurato in precedenza, il nuovo sensore sostituisce il precedente.

1. Andare su **MENU > Impostazioni > Profili sport > Ciclismo (Bici 1) > Impostazioni bici 1 > Sensore cadenza > Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Premere OK per iniziare giro prova**.
3. Premere OK per visualizzare **Ricerca nuovo sens. cadenza in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
4. Una volta identificato il nuovo sensore di cadenza, viene visualizzato **Sensore cadenza trovato**. L'associazione è completata.
5. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore cadenza non trovato o Interferenza di altri**

**sensori cadenza rilevata. Allontanarsi.** . Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO.**

6. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
7. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
8. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

### **Associazione di un nuovo sensore GPS al training computer**

Assicurarsi che il sensore GPS sia stato indossato correttamente in posizione verticale e che il sensore GPS sia sullo stesso braccio del training computer. Assicurarsi, inoltre, di aver attivato il sensore GPS. Per ulteriori informazioni sull'impostazione del sensore GPS, fare riferimento al manuale d'uso del sensore GPS. È possibile scaricare il manuale d'uso dal sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

1. Andare su **MENU > Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore GPS > Cerca nuovo** e premere OK.
2. Viene visualizzato **Ricerca nuovo sensore GPS in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore GPS.
3. Una volta identificato il nuovo sensore GPS, viene visualizzato **Sensore GPS trovato**. L'associazione è completata.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore GPS non trovato o Interferenza di altri sensori GPS rilevata. Allontanarsi.** . Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO.**
5. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

### **Associazione di un nuovo sensore da scarpa al training computer**

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato attaccato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'impostazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa o al tutorial video sul sito [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Sul training computer è possibile associare un solo sensore da scarpa per volta. Se si associa un nuovo sensore, quest'ultimo sostituisce quello precedentemente associato. Il sensore da scarpa può essere associato solo al profilo sportivo Corsa.

1. Andare su **MENU > Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scarpa > Cerca nuovo** e premere OK. Viene visualizzato
2. **Ricerca nuovo sensore scarpa in corso**. Il training computer inizia la ricerca del segnale del sensore da scarpa.
3. Una volta identificato il nuovo sensore da scarpa, viene visualizzato **Sensore scarpa trovato**. L'associazione è completata.
4. Se la ricerca non è riuscita, viene visualizzato **Sensore scarpa non trovato o Interferenza di altri sensori scarpa rilevata. Allontanarsi.** . Viene visualizzato **Riprovare? SÌ/NO.**
5. Selezionare **SÌ** per avviare di nuovo la ricerca.
6. Selezionare **NO** per annullare la ricerca.
7. Per tornare alla modalità Ora, tenere premuto il pulsante BACK (INDIETRO).

## 12. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

### Sport Zone Polar

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

Target zone	Intensità % della FC <sub>max</sub> in bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
<b>MASSIMO</b> 	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli. Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.
<b>DIFFICILE</b> 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità. Percezione: fatica muscolare e respiro pesante. Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
<b>INTERMEDIO</b> 	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.
<b>LEGGERO</b> 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo. Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso. Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per sessioni di allenamento di recupero durante la stagione delle gare.
<b>MOLTO LEGGERO</b> 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero. Percezione: molto sopportabile, poco sforzo. Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

FC<sub>max</sub> = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220-30=190 bpm.

L'allenamento nella **zona di frequenza cardiaca 1** viene praticato a un'intensità molto bassa. 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.

La **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 aumenta nella **zona di frequenza cardiaca 3**. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle zone di intensità 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella zona di intensità 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.

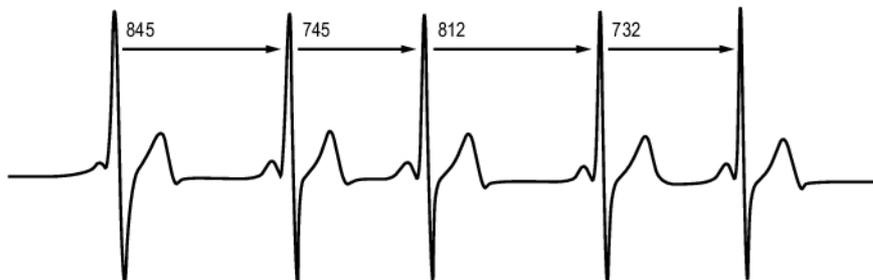
Se l'obiettivo è la competizione a livello agonistico, è necessario allenarsi nelle **zone di frequenza cardiaca 4 e 5**. In queste zone, l'allenamento è anaerobico, con fasi ripetute di massimo 10 minuti. Più brevi sono le fasi ripetute, maggiore è l'intensità. È importantissimo osservare periodi di 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.

## Variabilità della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca varia ad ogni singolo battito cardiaco. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la variazione tra i battiti cardiaci successivi, denominati anche intervalli R-R.



Il valore HRV indica le fluttuazioni della frequenza cardiaca rispetto alla frequenza cardiaca media. Una frequenza cardiaca media di 60 battiti al minuto (bpm) non implica che l'intervallo tra i singoli battiti cardiaci successivi corrisponda esattamente a 1,0 sec; potrebbe invece fluttuare/variare da 0,5 sec a un massimo di 2,0 sec.

Il valore HRV viene influenzato dalla capacità aerobica. In un cuore sano in buone condizioni, il valore HRV a riposo è in genere elevato. Altri fattori che influiscono sul valore HRV sono l'età, i fattori genetici, la postura del corpo, l'orario del giorno e lo stato di salute generale. Durante l'attività fisica, il valore HRV si riduce man mano che la frequenza cardiaca e l'intensità dell'allenamento aumentano. Inoltre, il valore HRV tende a ridursi durante i periodi di stress mentale.

Il valore HRV viene regolato dal sistema nervoso autonomo. L'attività parasimpatica riduce la frequenza

cardiaca e aumenta il valore HRV, mentre l'attività simpatica aumenta la frequenza cardiaca e riduce il valore HRV.

Il valore HRV viene utilizzato per le funzioni OwnIndex e OwnOptimizer.

## Polar ZoneOptimizer

La funzione ZoneOptimizer regola le Sport Zone in base ai dati personali, tra cui la variabilità della frequenza cardiaca. Si raccomanda un allenamento a minore intensità quando si rileva poca variabilità della frequenza cardiaca e un allenamento a maggiore intensità quando si rileva molta variabilità della frequenza cardiaca. Offre, inoltre, un riscontro delle zone di frequenza cardiaca rispetto al livello normale.

### Vantaggi della funzione ZoneOptimizer

Ciascuna Sport Zone offre una risposta fisiologica diversa, come descritto brevemente in Sport Zone Polar (pagina 41). La misurazione ZoneOptimizer tiene conto dei dati personali, tra cui la variabilità della frequenza cardiaca, e personalizza le Sport Zones prima di ogni sessione di allenamento.

### Misurazione ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer raccomanda un allenamento a minore intensità quando si rileva poca variabilità della frequenza cardiaca e un allenamento a maggiore intensità quando si rileva molta variabilità della frequenza cardiaca ad una determinata frequenza cardiaca. Offre, inoltre, un riscontro dei propri limiti attuali (più elevati, normali o più bassi del livello normale) in rapporto alle misurazioni precedenti. Si può ottenere un riscontro del proprio stato fisiologico giornaliero prestando attenzione alla velocità e alla facilità di esecuzione dell'allenamento alla frequenza cardiaca raccomandata.

La determinazione del limite della target zone viene effettuata in tre fasi. La determinazione di ZoneOptimizer richiede 10 minuti al massimo.

Azione	Frequenza cardiaca in battiti al minuto	Durata	Come si ottiene
Mantenere la frequenza cardiaca tra 70 e 100 battiti al minuto.	70 - 100 bpm	Minimo di 2 minuti	Stare fermi o allenarsi con un'intensità estremamente leggera, ad esempio camminando lentamente.
Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca da 100 a 130 battiti al minuto durante i due minuti.	100 - 130 bpm	Minimo di 2 minuti	Camminare a passo svelto o pedalare/correre a bassa intensità durante il riscaldamento.
Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca oltre 130 battiti al minuto.	130 bpm <	Minimo di 30 secondi, 6 minuti al massimo	Aumentare gradualmente la frequenza cardiaca e continuare come pianificato.

### Fasi di misurazione

- Preparazione alla sessione di allenamento: elevata variabilità della frequenza cardiaca.** Poiché in questa fase è ancora molto presente la variabilità della frequenza cardiaca, è facile rilevare le variazioni quotidiane. In cifre assolute, questo indica una frequenza cardiaca corrispondente a 70-100 battiti al minuto.
- Riscaldamento: aumento graduale della frequenza cardiaca e calo della variabilità della frequenza cardiaca.** Durante questa fase, la variabilità della frequenza cardiaca inizia a calare e il corpo si prepara ad intensità più elevate. In cifre assolute, questo indica una frequenza cardiaca corrispondente a 100-130 battiti al minuto.

3. **Scomparsa dei livelli di variabilità della frequenza cardiaca.** Dopo questa fase, la variabilità della frequenza cardiaca si mantiene a livelli estremamente bassi o scompare. Ciò avviene a circa 130 battiti al minuto o oltre. Tutti i limiti di zona vengono aggiornati dopo che la frequenza cardiaca è stata continuamente, per almeno 30 secondi, oltre il limite superiore di Fase 2 (130 battiti al minuto/75% di  $FC_{max}$ ).

La guida ZoneOptimizer adoperava normalmente cifre assolute (70-100-130 battiti al minuto), ma le cifre superiori possono cambiare se la  $FC_{max}$  è molto bassa. Il limite superiore della seconda fase, che di norma corrisponde a 130 battiti al minuto, viene limitato in modo che non superi il 75% di  $FC_{max}$ . Questa operazione viene eseguita senza alcuna azione da parte dell'utente.

ZoneOptimizer adoperava varie durate di Fase 1 (preparazione alla sessione di allenamento, frequenza cardiaca di 70-100 battiti al minuto) e Fase 2 (riscaldamento, frequenza cardiaca di 100-130 battiti al minuto). La durata minima raccomandata per ottenere una determinazione corretta dei limiti è di 2 minuti in Fase 1, 2 minuti in Fase 2 e tra mezzo minuto e sei minuti al massimo in Fase 3.

**i** *La funzione ZoneOptimizer è progettata per persone in buone condizioni di salute. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti ZoneOptimizer in base alla variabilità della frequenza cardiaca o fornire obiettivi di intensità inferiori. Tali condizioni comprendono ipertensione, aritmia cardiaca e alcuni farmaci.*

## Frequenza cardiaca massima

La frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ) è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. È un valore individuale e dipende dall'età, da fattori ereditari e dal livello di forma fisica. Inoltre, potrebbe variare in base al tipo di sport praticato. La  $FC_{max}$  è utilizzata per indicare l'intensità dell'allenamento.

### Determinazione della frequenza cardiaca massima

La  $FC_{max}$  può essere determinata in diversi modi.

- Il modo più preciso consiste nel misurare clinicamente la  $FC_{max}$  generalmente su un tapis roulant impostato al massimo o praticando una prova sotto sforzo massimale su cicloergometro, sotto la supervisione di un cardiologo o di un fisiologo.
- È inoltre possibile determinare la  $FC_{max}$  praticando una prova su campo insieme a un partner di allenamento.
- La  $FC_{max}$  può inoltre essere stimata utilizzando la formula:  $220 - \text{età}$ , sebbene alcuni studi abbiano dimostrato che questo metodo non è di precisione assoluta, specialmente per le persone più anziane e per gli atleti che si sono mantenuti in allenamento per diversi anni.

Se sono stati praticati allenamenti intensi nelle ultime settimane e si è certi di poter raggiungere in completa sicurezza la frequenza cardiaca massima, è possibile sottoporsi a una prova per determinare da soli la  $FC_{max}$ . Si consiglia che un compagno di allenamento segua la prova. In caso di dubbi, consultare un medico prima di sottoporsi alla prova.

Di seguito viene riportato un esempio di una prova semplice.

**Passaggio 1:** riscaldarsi per circa 15 minuti su una superficie piana, fino a portarsi all'andatura di allenamento consueta

**Passaggio 2:** scegliere una collina o una scalinata che richiede più di 2 minuti per la salita. Risalire la collina o le scale una volta, ad un'andatura che si è in grado di mantenere per 20 minuti. Ritornare alla base della collina o della scalinata.

**Passaggio 3:** risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 3 chilometri. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca massima corrisponde a un valore superiore di circa 10 battiti al valore annotato.

**Passaggio 4:** ridiscendere la collina, lasciando scendere la frequenza cardiaca di circa 30-40 battiti al minuto.

**Passaggio 5:** risalire nuovamente la collina o le scale, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 1 minuto. Cercare di risalire per metà la collina o le scale. Prendere nota del valore massimo raggiunto per la frequenza cardiaca. In questo modo si arriva in prossimità della frequenza cardiaca massima. Utilizzare tale valore come frequenza cardiaca massima per impostare le zone di allenamento.

**Passaggio 6:** accertarsi di praticare un buon defaticamento, per un minimo di 10 minuti.

## Cadenza della corsa e lunghezza della falcata

La cadenza\* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore da scarpa\* tocca il suolo.

La lunghezza della falcata\* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo.

Velocità corsa = 2 \* lunghezza falcata \* cadenza

Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi.

I corridori elite di lunga distanza in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità.

Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavori sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci.

Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida, o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5 km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

\*Sensore da scarpa s3+ opzionale in uso.

## Polar Running Index

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni. La prestazione (velocità/facilità con cui si corre ad una determinata andatura) è direttamente influenzata dalla capacità aerobica ( $VO_{2max}$ ) e dall'economia della corsa (quanto il proprio fisico corre efficacemente) e il Running Index determina tale influenza. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo. La funzione Running Index calcola questi miglioramenti. Il valore Running Index inoltre fornisce informazioni giornaliere sul livello delle prestazioni di corsa che possono variare da giorno a giorno.

Vantaggi del Running Index:

- evidenzia gli aspetti positivi delle corrette sessioni di allenamento alternate a giorni di riposo.
- esegue il monitoraggio dello sviluppo della forma fisica e delle prestazioni a diversi livelli di frequenza cardiaca - non solo durante le prestazioni massime.

## ITALIANO

- si può determinare la velocità di corsa ottimale confrontando i vari indici di corsa ottenuti in diversi tipi di sessioni di allenamento.
- agevola i progressi attraverso una migliore tecnica podistica e un miglior livello di forma fisica.

Il valore Running Index viene calcolato durante tutte le sessioni di allenamento in cui viene registrato il segnale della frequenza cardiaca e del sensore da scarpa s3+ o del sensore GPS G3/G5\*, se sono applicabili i seguenti requisiti:

- la velocità deve essere pari o superiore a 6 km/h e la durata deve essere pari a minimo 12 minuti.
- la frequenza cardiaca deve essere di almeno il 40% RFC (frequenza cardiaca di riserva). La frequenza cardiaca di riserva è la differenza tra la frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ) e la frequenza cardiaca a riposo ( $FC_{a\ rip.}$ )

### Esempio:

una persona con  $FC_{max}$  pari a 190 bpm e  $FC_{a\ rip.}$  pari a 60 bpm

$40\% (190-60) + 60 = 112$  bpm (la frequenza cardiaca deve essere almeno di 112 bpm)

 Per ottenere un valore preciso per la frequenza cardiaca dell'allenamento, è necessario conoscere con precisione i valori  $FC_{max}$  e  $FC_{a\ rip.}$ . Quando si utilizza il valore  $FC_{max}$  stimato, i valori per la frequenza cardiaca degli allenamenti sono sempre stime.

Verificare che il sensore da scarpa sia calibrato. Il calcolo si avvia quando si comincia a registrare la sessione. Durante la sessione, è possibile fermarsi, ad esempio al semaforo, senza interrompere il calcolo.

Al termine, sul training computer viene visualizzato un valore Running Index e il risultato viene archiviato nella sezione File allenamento. Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente. Utilizzando il software, è possibile monitorare e analizzare i propri progressi per i valori Running Index nel tempo e a diverse velocità di corsa. Oppure, confrontare i valori di diverse sessioni di allenamento e analizzarli a breve e lungo termine.

### Analisi a breve termine

#### 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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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 sette Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Running Index dovute alle variazioni delle circostanze di corsa, ad esempio il terreno diverso, l'inclinazione del terreno, il vento o la temperatura esterna.

#### Analisi a lungo termine

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

La seguente tabella indica i tempi che un corridore può ottenere per alcune distanze di riferimento. Utilizzare il proprio Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. **Questa stima è più precisa per coloro i cui valori Running Index sono stati registrati ad una velocità ed in circostanze di corsa simili alla distanza di riferimento.**

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

\*Sensore da scarpa s3+ o sensore GPS G3/G5 opzionale obbligatorio.

## Funzione Training Load (Carico di lavoro)

La funzione Carico di lavoro nella visualizzazione Calendario in [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) indica in modo immediato il livello di impegno della sessione di allenamento e indica il tempo necessario per un recupero completo. Questa funzione indica inoltre se si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva, consentendo di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento. Su [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) è possibile controllare il carico di lavoro cumulativo, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi.

La funzione Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come la frequenza cardiaca durante l'allenamento, la durata dell'allenamento e fattori individuali quali sesso, età, altezza e peso. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e regolare l'intensità e la durata dell'allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

La funzione Carico di lavoro aiuta a controllare il carico di lavoro complessivo, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi. Questa funzione consente di confrontare vari tipi di sessioni di allenamento e di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla funzione Carico di lavoro, consultare la Guida di [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## Programma di allenamento Polar per la resistenza specifici per la corsa e il ciclismo

Polar ha creato dei programmi di allenamento per la corsa e il ciclismo, disponibili su [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Si otterrà un programma di allenamento personalizzato in base al proprio livello di forma fisica.

I programmi di allenamento per la resistenza sono ideali se la corsa o il ciclismo fanno già parte della propria routine di allenamento. Essi consentono di migliorare la capacità cardiovascolare e non sono mirati ad un evento sportivo particolare.

I programmi di allenamento per la resistenza sono continui, ovvero è possibile continuare con essi finché lo si desidera. Il programma guida l'utente ad un allenamento corretto definendo il volume, l'intensità e l'ordine in cui svolgere l'allenamento durante la settimana per migliorare la forma fisica in modo ottimale.

Il programma di allenamento coadiuva la funzione ZoneOptimizer, pertanto le sessioni del programma vengono modificate in base alle Sport Zone personali determinate da ZoneOptimizer. Per ulteriori informazioni, consultare Polar ZoneOptimizer (pagina 43).

### Livello iniziale del programma adatto a tutti

È necessario conoscere il livello di programma prima di selezionare un modulo di allenamento adeguato.

La determinazione del livello può essere effettuata come segue:

- automaticamente utilizzando lo storico di allenamenti scaricati su [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- oppure manualmente compilando un breve questionario.

I programmi generati sono creati per moduli di allenamento di 4 settimane. Il modulo di allenamento di livello 1 è il meno impegnativo, mentre il modulo di livello 20 è il più impegnativo. I passaggi tra 1 e 20 sono lineari, pertanto è possibile migliorare la forma fisica gradualmente (ad esempio dal livello 7 al livello 8, ecc.).

I moduli di allenamento e l'attività di allenamento sono collegati tra loro in modo che i moduli di allenamento diventino più impegnativi man mano che aumenta l'attività di allenamento e meno impegnativi se si riduce l'attività di allenamento.

La fase Principiante è costituita dai livelli 1-5. In questa fase, il modulo di allenamento di 4 settimane contiene principalmente sessioni di allenamento moderate e lunghe; dal livello 5 in poi vengono fornite sessioni di allenamento con ripetute.

La fase Intermedia è costituita dai livelli 6-10. In questa fase, il modulo di allenamento di 4 settimane contiene principalmente sessioni di allenamento moderate, lunghe e con ripetute; dal livello 11 in poi vengono fornite sessioni di allenamento di velocità.

La fase Avanzata è costituita dai livelli 11-20. In questa fase, il modulo di allenamento di 4 settimane contiene principalmente sessioni di allenamento moderate, lunghe, con ripetute e di velocità; dal livello 12 in poi.

Per ulteriori informazioni sui programmi di allenamento per la resistenza, consultare la Guida di [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## 13. INFORMAZIONI IMPORTANTI

### Cura del prodotto

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

**Trasmettitore:** 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 (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 l'etichetta sull'elastico per verificare se è lavabile in lavatrice. Non introdurre mai l'elastico o il trasmettitore in asciugatrice!*

**Training computer e sensori:** tenere puliti il training computer e i sensori. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il training computer o i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione. Pulirli con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli con acqua pulita. Non immergerli in acqua. Asciugarli accuratamente con un panno morbido. Non utilizzare alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Conservare il training computer e i sensori in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido e non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il training computer e il sensore di frequenza cardiaca possono essere utilizzati in attività acquatiche, poiché sono resistenti all'acqua. Gli altri sensori compatibili possono essere utilizzati sotto la pioggia, poiché sono resistenti all'acqua. Non esporre il training computer ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il training computer ed i sensori.

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

### Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar (pagina 57).

Per contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar più vicino, visitare il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) ed i siti specifici di 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.



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

### Sostituzione delle batterie

Il training computer RCX3 e il sensore di frequenza cardiaca Polar H2/H3 dispongono entrambi di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni del capitolo Sostituire le batterie da soli.

Non è possibile sostituire le batterie dei sensori di velocità e cadenza. Polar ha progettato i sensori di velocità e cadenza sigillati in modo da ottimizzare la longevità e l'affidabilità meccanica. I sensori contengono batterie a lunga durata. Per acquistare nuovi sensori, rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica

Polar autorizzato o al rivenditore di fiducia.

Per informazioni sulla batteria del sensore da scarpa s3+, del sensore GPS G5 Polar o del sensore GPS G3 Polar W.I.N.D., consultare il manuale d'uso del prodotto in questione.

#### Prima di sostituire la batteria, osservare quanto segue:

- L'indicatore di batterie esaurite viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità delle batterie.
- Prima di sostituire la batteria, trasferire tutti i dati dall'RCX3 a polarpersonaltrainer.com per evitare la perdita di dati. Per ulteriori informazioni, consultare Trasferimento dei dati (pagina 28).
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento della temperatura.
- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite. Tutti gli allarmi impostati prima della visualizzazione dell'indicatore di batterie esaurite rimarranno attivi.

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

#### Sostituire le batterie da soli

Per sostituire personalmente le batterie del training computer e 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 i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili anche presso il sito [www.shoppolar.com](http://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.

#### Sostituzione della batteria del training computer

1. Per aprire il coperchio della batteria, utilizzare lo strumento fornito. Posizionare lo strumento in modo che entri correttamente nella parte superiore del coperchio posteriore e ruotarlo da CHIUSO ad APERTO. Rimuovere il coperchio.
2. Sollevare ed estrarre con cura la batteria. Prestare attenzione a non danneggiare l'elemento sonoro di metallo o le scanalature. Inserire una nuova batteria con il lato positivo (+) rivolto verso l'esterno.
3. Chiudere il coperchio con uno strumento adeguato e immettere di nuovo le impostazioni di base.



#### Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca Polar H1/H2/H3

1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite il clip sull'elastico.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio con uno stuzzicadenti o un cacciavite delle

dimensioni adeguate. È preferibile utilizzare un oggetto non in metallo. Prestare attenzione a non danneggiare il coperchio della batteria.

3. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.

#### **Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca Polar WearLink+**

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso orario su APERTO.
2. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno. 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.

#### **Modalità risparmio energia**

La modalità risparmio energia è attivata per impostazione predefinita.

Di notte, tra le 24:00 e le 6:00/le 12:00 e le 6:00, il display del training computer viene spento automaticamente. In questo lasso di tempo, la funzione AutoSync non viene attivata. Per uscire dalla modalità di risparmio energia, premere un pulsante qualsiasi. Dopo cinque minuti, il display torna alla modalità di risparmio energia.

La modalità di risparmio energia non viene attivata durante la registrazione della sessione di allenamento.

È possibile modificare il periodo di tempo durante il quale la modalità di risparmio energia è attivata nel software WebSync in base al proprio programma di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare la Guida di WebSync.

#### **Durata della batteria dell'RCX3**

La durata media della batteria del training computer RCX3 è di 7-8 mesi e dipende dalle funzioni e dai sensori utilizzati. I suggerimenti di seguito consentiranno di prolungare la durata della batteria.

Per ottenere 8 mesi di durata della batteria, utilizzare le seguenti impostazioni nel training computer:

- Disattivare AutoSync in **MENU > Connessione > AutoSync > Off**.
- Disattivare il sensore GPS in **MENU > Impostazioni > Profili sport** se non si necessita dei dati relativi a velocità, distanza o posizione.

#### **Precauzioni**

Il training computer Polar visualizza gli indicatori delle prestazioni. Il training computer Polar è progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Misura frequenza cardiaca, velocità e distanza quando si pedala con un sensore di velocità Polar CS

W.I.N.D. Misura inoltre velocità e distanza quando si corre con un sensore da scarpa Polar s3+ o con un sensore GPS G5 Polar/sensore GPS G3 Polar W.I.N.D. Il sensore di cadenza Polar CS W.I.N.D. è stato concepito per calcolare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il training computer Polar 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 training computer. 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 il sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il training computer 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 il sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il training computer 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, consultare [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

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

**In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto**, controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche (pagina ? ). 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.

La sicurezza dell'utente è importante per noi. La forma del sensore da scarpa s3+\* è progettata in modo da evitare che si impigli. In ogni caso, fare attenzione quando si corre con il sensore da scarpa nella boscaglia.

 *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 training computer o il sensore di frequenza cardiaca.*

**Uso del training computer RCX3 in acqua:** il training computer è resistente all'acqua. Tuttavia, la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nell'acqua. È possibile usare il training computer sott'acqua come orologio, ma non come strumento subacqueo. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del training computer sott'acqua. Anche l'uso del training computer in caso di eccessiva pioggia potrebbe causare interferenze.

## Informazioni tecniche

### Training computer

Durata batteria:	In media 8 mesi se si utilizza solo il sensore di frequenza cardiaca e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana. In media 7,5 mesi se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca e un altro sensore e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana. In media 7 mesi se si utilizza il sensore di frequenza cardiaca e due altri sensori e ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana.
Tipo batteria:	La durata della batteria è stata calcolata presumendo che la modalità di risparmio energia fosse attiva. CR 2025
Guarnizione batteria:	Silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +50° C
Materiali del training computer:	Lente PMMA con rivestimento duro sulla superficie superiore, ABS+GF per la struttura del training computer, parti metalliche in acciaio inossidabile
Materiale del cinturino dell'unità da polso e della fibbia:	Poliuretano (TPU)/silicone, acciaio inossidabile
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C/ 77° F.
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
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-127 km/h (quando si misura la velocità con il sensore da scarpa s3+ o il sensore di velocità CS) 0-400 km/h (quando si misura la velocità con il sensore GPS G5/G3)
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto)

### Valori limite del training computer

Numero massimo di file:	99
Tempo massimo registrato in un file:	99 h 59 min 59 s
Tempo massimo registrato in un file con diverse combinazioni del sensore:	
Frequenza cardiaca	99
Frequenza cardiaca + sensore da scarpa	26
Frequenza cardiaca + sensore GPS	15
Frequenza cardiaca + sensore di velocità CS	32

Frequenza cardiaca + sensore di cadenza CS	61
Frequenza cardiaca + sensore da scarpa + sensore GPS	14
Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di velocità CS	15
Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di cadenza CS	14
Frequenza cardiaca + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	26
Frequenza cardiaca + sensore GPS + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	14
Sensore da scarpa	32
Sensore da scarpa + sensore GPS	15
Sensore GPS	17
Sensore GPS + sensore di velocità CS	17
Sensore GPS + sensore di cadenza CS	15
Sensore GPS + sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	15
Sensore di velocità CS	40
Sensore di cadenza CS	99
Sensore di velocità CS + sensore di cadenza CS	32

Il training computer memorizza i dati in intervalli di cinque secondi.

Numero massimo di lap registrati in una sessione di allenamento:	99
Numero massimo di autolap registrati in una sessione di allenamento:	99
Distanza totale:	99999,99 km
Durata totale:	9999 h 59 min 59 s
Calorie totali:	999.999 kcal
Totale file di allenamento:	65535

#### Sensore di frequenza cardiaca

Durata batteria (Polar WearLink W.I.N.D.):	2000 ore
Durata batteria (Polar H2):	800 ore
Durata batteria (Polar H3):	1600 ore
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +40°C
Materiale trasmettitore:	ABS
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto). Il sensore di frequenza cardiaca Polar H3 non misura la frequenza cardiaca in acqua.

Il training computer Polar RCX3 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Tecnologia OwnIndex® per Fitness Test.
- Calcolo calorie personali OwnCal®.

#### Software Polar WebSync e Polar DataLink™

Requisiti di sistema:	Sistema operativo: Microsoft Windows XP/Vista/7 o Mac OS X 10.5 (Intel) o più recente
	Connessione Internet
	Porta USB libera per DataLink

#### 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).

## Domande frequenti

### Cosa fare se...

#### ...Viene visualizzato il simbolo della batteria e il messaggio Batteria scarica?

L'indicatore di batteria scarica rappresenta generalmente il primo segnale di esaurimento delle batterie. Tuttavia, in condizioni climatiche rigide, tale indicatore potrebbe essere visualizzato. L'indicatore scompare non appena si ritorna in condizioni di temperatura normale. Quando viene visualizzato questo indicatore, il training computer emette un suono e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione della batteria, consultare Informazioni importanti (pagina 50).

#### ...Ci si perde all'interno del menu?

Tenere premuto BACK (INDIETRO) fino a visualizzare l'ora.

#### ...I pulsanti non producono alcuna operazione?

Resettare il training computer premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per due secondi finché sullo schermo non appaiono delle cifre. Una volta eseguito il reset, premere un pulsante qualsiasi, selezionare la lingua e impostare data e ora in Impostazioni di base. Tutte le altre impostazioni vengono salvate. Saltare le altre impostazioni tenendo premuto BACK (INDIETRO).

#### ...I valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00)?

- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarci che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Assicurarci che gli elettrodi dell'elastico del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Verificare che il sensore di frequenza cardiaca sia pulito. La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni (pagina 52).
- Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare la velocità di corsa e controllare il polso manualmente. Se il valore rilevato corrisponde al valore massimo sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.
- Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

#### ...Viene visualizzato Controlla sensore FC ed il training computer non è in grado di rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.
- Assicurarci che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Assicurarci che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano puliti e non danneggiati.

Se sono già stati svolti i controlli precedenti, il messaggio continua ad essere visualizzato e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del sensore di frequenza cardiaca sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Informazioni importanti (pagina 50).

#### **...Viene visualizzato Calibrazione non riuscita?\***

La calibrazione non è riuscita ed è necessario eseguirla di nuovo. Si verifica un errore di calibrazione se ci si sposta durante la procedura. Una volta raggiunta la distanza di lap, cessare di correre e rimanere fermi per effettuare la calibrazione. La gamma del fattore di calibrazione durante la calibrazione manuale è 0,500-1,500. Se si è definito il fattore di calibrazione al di sotto o al di sopra di questi valori, si verifica un errore di calibrazione.

\*Sensore da scarpa s3+ richiesto.

#### **Errore di determinazione di ZoneOptimizer?**

- Assicurarsi che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano inumiditi.
- Verificare che l'elastico del sensore di frequenza cardiaca non si sia allentato durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano puliti e non danneggiati.
- Assicurarsi di aver seguito con cura le istruzioni.

Se sono già stati svolti i controlli precedenti, il messaggio continua ad essere visualizzato e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del sensore di frequenza cardiaca sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Informazioni importanti (pagina 50).

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

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

## **CE 0537**

Questo prodotto è conforme alla Direttiva 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/EU. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Le informazioni normative sono disponibili sul sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Per consultare la certificazione e il contrassegno di conformità specifiche per l'RCX3, selezionare **MENU > Impostazioni > Impostazioni generali** e tenere premuto LIGHT (ILLUMINAZIONE) per due secondi.



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.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2013 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.

## 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.

Il presente prodotto è protetto dai diritti immateriali di Polar Electro Oy, come definiti nei seguenti documenti: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da:  
Polar Electro Oy

Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

IT 4.0

5/2013

## INDICE

Arresto della registrazione .....	20	Seleziona blocco zona .....	31
Assistenza .....	50	Seleziona visualizzaz. FC .....	31
Associazione del sensore da scarpa .....	40	Sensore di frequenza cardiaca .....	13, 38
Associazione del sensore di cadenza .....	39	Simbolo della batteria .....	56
Associazione del sensore di velocità .....	39	Sostituzione delle batterie .....	50
Associazione del sensore GPS .....	40	Sport Zone .....	41
AutoSync .....	28	Totali .....	26
Azzeramento riepilogo settimanale .....	27	Trasferimento dei dati .....	28
Azzeramento totali .....	27	Uso di un nuovo accessorio .....	39
Batteria scarica .....	56	Valori irregolari .....	56
Blocco zona .....	20	Valutazioni del livello di forma fisica per donne .....	36
Cadenza della corsa .....	45	Valutazioni del livello di forma fisica per uomini .....	36
Calibrazione .....	10	ZoneOptimizer .....	14, 14, 43, 57
Calibrazione durante la corsa .....	10	Zoom del display allenamento .....	7
Calibrazione in movimento .....	11		
Calibrazione manuale .....	11		
Carico di lavoro .....	48		
Creare nuovi profili sportivi .....	29		
Display vuoto .....	56		
Eliminazione dei file .....	26		
FC <sub>max</sub> .....	44		
Fitness Test .....	35		
Funzioni dei pulsanti .....	7, 20		
Fuso 1 .....	33		
Impermeabilità .....	55		
Impostazioni altro sport .....	31		
Impostazioni bici .....	30		
Impostazioni ciclismo .....	29		
Impostazioni corsa .....	29		
Impostazioni dei profili sportivi .....	29		
Impostazioni di base .....	7		
Impostazioni di connessione .....	28		
Impostazioni di Info utente .....	32		
Impostazioni FC .....	31		
Impostazioni generali .....	33		
Impostazioni ora & data .....	33		
Imposta ZoneOptimizer .....	31		
Iniziare l'allenamento .....	13		
Interferenze .....	53		
Interruzione della registrazione .....	20		
I pulsanti non producono alcuna operazione .....	56		
Istruzioni per la cura .....	50		
Lunghezza della falcata .....	45		
Menu .....	8		
Menu rapido .....	33		
Menu rapido in modalità Allenamento .....	33		
Menu rapido in modalità Ora .....	33		
Menu rapido in modalità Pre-allenamento .....	33		
Misurazione della circonferenza delle ruote .....	30		
Modalità notturna .....	20		
OwnIndex .....	35		
Precauzioni .....	52		
Profili sport .....	10		
Programma di resistenza .....	10, 48		
Riduzione dei rischi .....	53		
Riepilogo settimanale .....	26		
Rimuovi associazioni .....	28		
Running Index .....	45		
Schermata orologio .....	33		