



**Polar CS600X**  
**Manuale d'uso**



# Sommario

<b>1. INTRODUZIONE .....</b>	<b>5</b>
<b>2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER .....</b>	<b>5</b>
Accessori opzionali.....	5
<b>3. OPERAZIONI PRELIMINARI.....</b>	<b>6</b>
<b>Misurazione circonferenza ruote .....</b>	<b>6</b>
<b>Impostazioni di base .....</b>	<b>7</b>
<b>Struttura del menu.....</b>	<b>8</b>
<b>Montaggio del supporto manubrio Polar.....</b>	<b>8</b>
Montaggio del cycling computer sul supporto.....	9
<b>4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO.....</b>	<b>9</b>
<b>Programmazione dell'allenamento.....</b>	<b>9</b>
Tipi di allenamento .....	9
Creare nuovi allenamenti con il cycling computer.....	10
Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5 .....	11
<b>Indossare il trasmettitore.....</b>	<b>11</b>
<b>5. ALLENAMENTO .....</b>	<b>12</b>
<b>Inizio dell'allenamento .....</b>	<b>12</b>
<b>Informazioni sul display .....</b>	<b>14</b>
Visualizzazione grafica .....	14
<b>Personalizzazione del display del cycling computer .....</b>	<b>15</b>
<b>Simboli sul display.....</b>	<b>15</b>
<b>Funzioni dei pulsanti.....</b>	<b>19</b>
Calcolo di una frazione.....	19
Blocco di una zona.....	19
Zoom del display .....	19
Illuminazione del display (Modo notte attivo) .....	19
Visualizzazione del menu Impostazioni .....	20
Pausa dell'allenamento .....	20
<b>Determinazione della OwnZone .....</b>	<b>20</b>
<b>Interruzione della registrazione dell'allenamento .....</b>	<b>21</b>
<b>6. DOPO L'ALLENAMENTO.....</b>	<b>21</b>
<b>Analisi dei risultati dell'allenamento.....</b>	<b>22</b>
File allen. ....	22
Riepilogo Settimanale .....	29
Totali .....	30
Eliminazione di un file .....	30
<b>7. IMPOSTAZIONI .....</b>	<b>30</b>
<b>Impostazioni dell'allenamento .....</b>	<b>30</b>
<b>Impostazioni delle funzioni .....</b>	<b>30</b>
GPS* .....	31
Altitudine.....	31
Frequenza di registrazione .....	31
Funzione Dati RR .....	33
Registrazione frazione automatica .....	34
Visual. FC .....	34
SportZone .....	34
<b>Impostazioni della bicicletta .....</b>	<b>34</b>
Dimensioni della ruota .....	34
Velocità: On / Off .....	34
Ora di arrivo .....	35
Avvio autom.: On / Off .....	35
Potenza*: On / Off.....	35

Cadenza*: On / Off .....	35
<b>Impostazioni utente .....</b>	<b>36</b>
FC: FCmax, FCseduti .....	36
Consumo massimo di ossigeno: VO2max .....	36
<b>Impostazioni generali .....</b>	<b>37</b>
Segn. acust. ....	37
Volume .....	37
Allar. TZ (Allarme Target Zone) .....	37
Blocco .....	37
Unità .....	37
Lingua .....	37
Standby .....	37
<b>Impostazioni dell'orologio .....</b>	<b>38</b>
Promemoria .....	38
Evento .....	38
Allarme .....	38
Ora .....	39
Fuso orario .....	39
Data .....	39
<b>Pulsante di scelta rapida (Menu rapido) .....</b>	<b>39</b>
<b>8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO .....</b>	<b>39</b>
<b>Visualizzazione del programma .....</b>	<b>39</b>
<b>Pratica dell'allenamento programmato .....</b>	<b>41</b>
Inizio dell'allenamento .....	41
Allenamento in fasi .....	41
Visualizzazioni durante l'allenamento .....	41
Funzioni disponibili durante l'allenamento .....	42
Menu lap .....	42
<b>9. TEST .....</b>	<b>42</b>
<b>Polar Fitness Test™ .....</b>	<b>42</b>
Prima di iniziare il test .....	43
Esecuzione del test .....	43
Dopo il test .....	44
<b>Polar OwnOptimizer™ .....</b>	<b>45</b>
Prima di iniziare il test .....	46
Esecuzione del test .....	46
Dopo il test .....	46
Tendenza OwnOptimizer .....	48
Eliminazione del valore OwnOptimizer .....	48
Reimpostazione del file della tendenza .....	48
Analisi dei risultati tramite l'utilizzo del software Polar ProTrainer 5 .....	48
<b>10. USO DI UN NUOVO TRASMETTITORE .....</b>	<b>48</b>
<b>Uso di un nuovo trasmettitore .....</b>	<b>48</b>
Configurazione di un nuovo trasmettitore .....	49
<b>11. USO DI UN NUOVO ACCESSORIO .....</b>	<b>49</b>
<b>Uso di un nuovo accessorio .....</b>	<b>49</b>
Configurazione di un nuovo sensore di velocità .....	49
Configurazione di un nuovo sensore di cadenza* .....	49
Configurazione di un nuovo sensore di potenza* .....	50
Configurazione di un nuovo sensore GPS G3* .....	50
<b>12. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO .....</b>	<b>50</b>
<b>Polar SportZone .....</b>	<b>50</b>
<b>Allenamento OwnZone .....</b>	<b>52</b>
<b>Frequenza cardiaca massima .....</b>	<b>52</b>
<b>Frequenza cardiaca in posizione seduta .....</b>	<b>53</b>
<b>Frequenza cardiaca di riserva .....</b>	<b>53</b>
<b>Variabilità della frequenza cardiaca .....</b>	<b>54</b>
<b>Registrazione R-R .....</b>	<b>54</b>

<b>13. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI .....</b>	<b>55</b>
<b>Cura e manutenzione .....</b>	<b>55</b>
Cura del prodotto .....	55
Assistenza .....	55
Sostituzione delle batterie .....	55
Sostituzione delle batterie del cycling computer .....	55
<b>Precauzioni .....</b>	<b>56</b>
Interferenze durante l'allenamento .....	56
Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....	57
<b>Informazioni tecniche .....</b>	<b>57</b>
<b>Domande frequenti .....</b>	<b>59</b>
<b>Garanzia limitata internazionale Polar .....</b>	<b>60</b>
<b>Clausola esonerativa di responsabilità .....</b>	<b>61</b>
<b>INDICE .....</b>	<b>63</b>

## 1. INTRODUZIONE

Congratulazioni! Avete acquistato un sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare le vostre esigenze personali. Questo manuale d'uso contiene le istruzioni dettagliate per utilizzare al meglio il vostro cycling computer.

### SISTEMA DI ALLENAMENTO COMPLETO

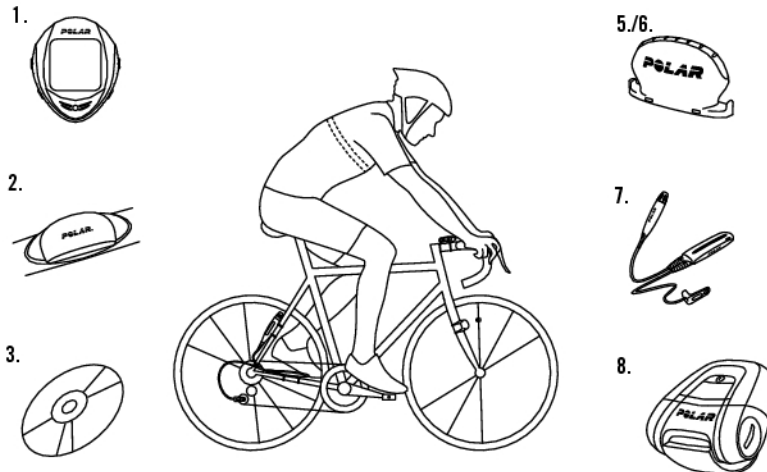
Pianifica gli allenamenti con Polar ProTrainer 5. Trasferisci i programmi sul cycling computer.

Visualizza informazioni dettagliate sull'allenamento. Archivia i dati dell'allenamento per l'analisi e il monitoraggio a lungo termine in Polar ProTrainer 5.



Il cycling computer funge da guida per l'allenamento e ne archivia. Dopo l'allenamento, trasferisci i risultati in Polar ProTrainer 5.

## 2. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER



1. Cycling computer Polar CS600X: registra e visualizza i dati ciclistici ed i dati relativi all'allenamento durante l'uso.
2. Trasmettitore codificato Polar WearLink® W.I.N.D.: costituito da un connettore ed un elastico, invia il segnale della frequenza cardiaca al cycling computer.
3. CD-ROM: include Polar ProTrainer 5™ ed il manuale d'uso completo per utilizzare al meglio il cycling computer.
4. Supporto manubrio Polar™: supporto manubrio che può essere utilizzato per montare il cycling computer sulla bicicletta.
5. Sensore di Velocità Polar™ W.I.N.D.: calcola velocità e distanza in modo wireless.

### Accessori opzionali

6. Sensore di cadenza W.I.N.D.™: misura in modo wireless la cadenza di pedalata, espressa in giri al

minuto (giri/min).

7. Sensore di potenza™ W.I.N.D.: misura i valori medi e massimi di cadenza, potenza e indice di pedalata, oltre al bilanciamento della potenza espressa dalla gamba destra/sinistra..
8. Sensore GPS Polar G3 W.I.N.D.: fornisce i dati relativi a velocità, distanza e posizione, oltre alle informazioni sul percorso, in tutte le attività sportive all'aperto tramite la tecnologia Global Positioning System (GPS). Trasferisce i dati sul percorso al software Polar ProTrainer 5 per visualizzarli su Google Earth o convertirli in file GPX. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

**i** *Quando si usa il sensore GPS Polar G3 con un sensore di velocità Polar, il sensore GPS verrà usato solo per registrare la posizione ed il percorso. Tuttavia, quando il sensore di velocità non è nella vicinanze (ad esempio, il tipo di sport cambia durante l'allenamento), il cycling computer rileva automaticamente i dati relativi a velocità e distanza dal sensore GPS, garantendo in tal modo la misurazione di velocità e distanza continua durante tutta la sessione di allenamento. Per riprendere l'uso del sensore di velocità di nuovo, premere a lungo ILLUMINAZIONE e selezionare **Cerca sens.***

### 3. OPERAZIONI PRELIMINARI

Prima di attivare il cycling computer, misurare la circonferenza delle ruote della bicicletta.

#### Misurazione circonferenza ruote

La circonferenza delle ruote è un requisito fondamentale per ottenere misurazioni precise di velocità e distanza. Esistono due modi per misurare la circonferenza delle ruote:

##### Metodo 1

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

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione dimensioni 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
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione dimensioni ruota (mm)
47-622	700 x 47C	2220

 I valori riportati nella tabella sono approssimativi.

## Metodo 2

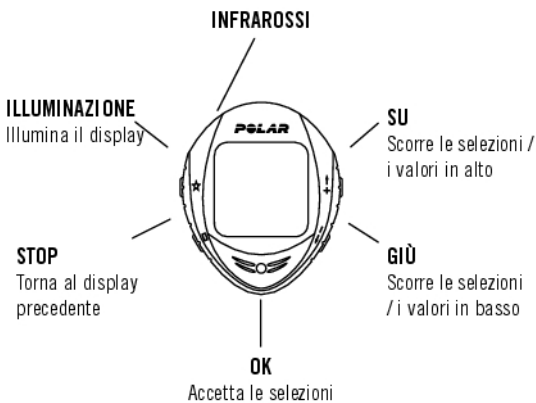
Misurare manualmente la ruota per avere il valore più preciso.

Posizionare la ruota in modo che la valvola sia in corrispondenza del suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Portare la bicicletta in avanti su una superficie piana finché la ruota non compie un giro completo e la valvola torna nuovamente in corrispondenza del suolo. Il copertone deve essere perpendicolare al terreno. Tracciare una seconda linea sul suolo in corrispondenza della valvola. Misurare la distanza tra le due linee.

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

## Impostazioni di base

Prima di utilizzare il cycling computer per la prima volta, è necessario personalizzare le impostazioni di base. Immettere i dati personali nel modo più accurato possibile per garantire la precisione dei calcoli.



Per regolare i dati, utilizzare i pulsanti SU, GIÙ e accettare con il pulsante OK. I valori scorrono più velocemente se si tiene premuto il pulsante SU o GIÙ.

- Per attivare il cycling computer, premere OK per due volte. Una volta attivato, non è possibile spegnerlo!
- Appare il logo Polar. Premere OK.
- Lingua**: selezionare **English, Deutsch, Español, Français** o **Italiano**. Premere OK.
- Viene visualizzato **Iniziare con impost. bicicletta**. Premere OK.
- Numero di biciclette: selezionare 1, 2 o 3 in base al numero di biciclette (ruote diverse) utilizzate. Se si utilizza una sola bicicletta, sarà comunque possibile impostare i valori per la bicicletta 2 o 3 in futuro. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni della bicicletta.
- Ruota**: inserire la circonferenza della ruota (mm) di ciascuna bicicletta. Per ulteriori informazioni, consultare Misurazione circonferenza ruote.
- Viene visualizzato **Inizia con impostazioni base**. Premere OK e regolare i seguenti dati:
- Ora**: selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con l'impostazione **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Inserire l'ora locale.
- Data**: inserire la data attuale; gg = giorno, mm = mese, aa = anno. Se si utilizza la modalità 12 ore, impostare la data; mm = mese, gg = giorno, aa = anno.
- Unità**: selezionare il sistema metrico (**kg/cm/km**) o imperiale (**lb/ft/mi**).

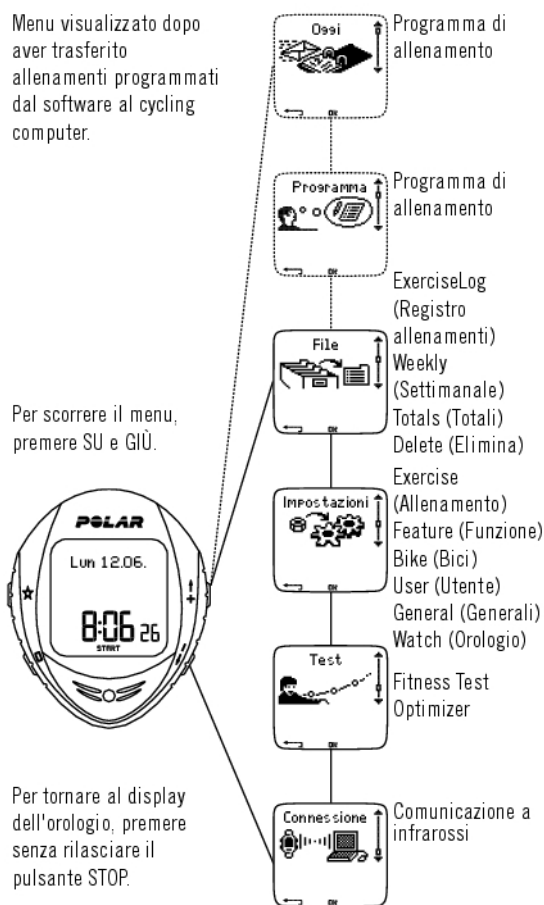
11. **Peso:** inserire il proprio peso. Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
12. **Altezza:** inserire la propria altezza. Nel formato lb/ft, inserire dapprima i piedi e poi i pollici.
13. **Data nascita:** inserire la propria data di nascita; gg = giorno, mm = mese, aa=anno.
14. **Sesso:** selezionare **Maschile** o **Femminile**.
15. **Il messaggio Impostazioni OK?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** o **No**. Selezionare **Sì** per accettare e salvare le impostazioni. Il cycling computer visualizza l'ora del giorno attuale. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per ritornare ai dati da modificare.

## Struttura del menu

Menu visualizzato dopo aver trasferito allenamenti programmati dal software al cycling computer.

Per scorrere il menu, premere SU e GIÙ.

Per tornare al display dell'orologio, premere senza rilasciare il pulsante STOP.



## Montaggio del supporto manubrio Polar

È possibile montare il supporto manubrio e il cycling computer sul lato sinistro o destro del manubrio o sull'attacco manubrio.

1. Posizionare il supporto in gomma sul manubrio o sull'attacco manubrio e montare il supporto manubrio sopra di esso.



2. Far passare le fascette sul supporto e regolarle attorno al manubrio/all'attacco manubrio. Fissare le fascette saldamente. Tagliare le estremità delle fascette in eccesso.





### Montaggio del cycling computer sul supporto

- 1) Posizionare il cycling computer sul supporto. Ruotare il cycling computer in senso orario finché non si avverte un clic.
- 2) Rimuovere il cycling computer premendolo verso il basso e ruotarlo in senso antiorario.

## 4. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

### Programmazione dell'allenamento

#### Tipi di allenamento

È possibile utilizzare gli allenamenti già in dotazione o creare nuovi allenamenti sul cycling computer. Inoltre, è possibile pianificare e creare allenamenti più strutturati e trasferirli sul cycling computer con il software di allenamento Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni sul trasferimento degli allenamenti, vedere 8. *Programma di allenamento*.

Selezionare **Impostazioni > Allenam.**



Nel menu **Allenamenti** si visualizza un elenco degli allenamenti presenti nel cycling computer.

Scorrere le opzioni con i pulsanti SU o GIÙ



- **Libero:** allenamento libero senza impostazioni predefinite.
- **Base:** allenamento basilare a intensità moderata. Durata circa 45 min.
- **OwnZone:** allenamento basato sulla funzione OwnZone. Il cycling computer è in grado di determinare i limiti di frequenza cardiaca aerobica (cardiovascolare) individuali durante un breve periodo di riscaldamento. Tale funzione è denominata OwnZone. La durata suggerita è di 45 minuti. Per ulteriori informazioni, consultare Determinazione della OwnZone. Per maggiori informazioni di base, vedere Allenamento OwnZone.
- **Interval:** l'allenamento con fasi di ripetute inizia con un riscaldamento di 15 minuti seguito da un intervallo (fase di lavoro) di 5 km e un periodo di recupero di 5 minuti. Questo ciclo viene ripetuto per 3 volte. La sessione termina con un periodo di defaticamento di 15 minuti.
- **Aggiungi:** crea e salva un nuovo allenamento personalizzato. È possibile tenere in memoria un massimo di 10 allenamenti + 1 allenamento libero nel cycling computer.

Una volta selezionato l'allenamento desiderato (Libero, Base, OwnZone, Interval o Aggiungi), vengono visualizzate le seguenti opzioni. Selezionare l'opzione desiderata e premere OK.

1. **Seleziona** consente di impostare l'allenamento come allenamento predefinito. Alla successiva sessione di allenamento, il cycling computer proporrà questo allenamento come predefinito.
2. **Visualizza** consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ

per visualizzare:

- a. Allenamento con 1-3 zone di allenamento: limiti individuali di frequenza cardiaca, di velocità/cadenza\*/potenza\* da raggiungere per ciascuna zona, timer/distanza per la zona oppure
  - b. Allenamento con fasi: nome, descrizione, tempo di allenamento da raggiungere (tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le fasi dell'allenamento e selezionare il profilo sportivo).
3. **Modifica** consente di modificare l'allenamento Base o OwnZone in modo da adattarlo alle proprie esigenze. È inoltre possibile modificare l'allenamento creato con il cycling computer. Per ulteriori informazioni, consultare Creare nuovi allenamenti con il cycling computer. Se è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5, non è possibile modificarle con il cycling computer.
  4. È possibile selezionare **Nome** Base, Interval o un altro allenamento creato con il cycling computer.
  5. **Predefiniti** ripristina le impostazioni predefinite per l'allenamento Base, Interval o OwnZone.
  6. **Elimina** cancella l'allenamento creato con il cycling computer o con il software Polar ProTrainer 5.

\* È necessario un sensore supplementare.

### Creare nuovi allenamenti con il cycling computer

#### Creazione di nuovi allenamenti con zone

Creare allenamenti personalizzati con il cycling computer.

Selezionare **Impostazioni > Allenamenti > Aggiungi**

1. Impostare il numero di zone per l'allenamento (0-3) e premere OK. Vedere anche Creazione di nuovi allenamenti senza zone.

2. Scegliere il tipo di zona:

- A. FC
- B. Velocità
- C. Cadenza\*
- D. Potenza\*

Premere OK.

A. Per la *frequenza cardiaca*, selezionare SportZone o Manuale per impostare manualmente i limiti della frequenza cardiaca. Premere OK.

- **SportZone:** selezionare una delle 5 SportZone (ad esempio, Z1: 50-59%  $FC_{max}$ ) per l'allenamento. Premere OK per continuare alla fase 3.

Le SportZone Polar sono zone di intensità della frequenza cardiaca espresse in percentuali rispetto alla propria frequenza cardiaca massima. Nel cycling computer sono impostate cinque diverse zone di intensità predefinite: **molto leggera** (50-59%  $FC_{max}$ ), **leggera** (60-69%  $FC_{max}$ ), **intermedia** (70-79%  $FC_{max}$ ), **elevata** (80-89%  $FC_{max}$ ) e **massima** (90-100%  $FC_{max}$ ). Il valore  $FC_{max}$  predefinito è calcolato in base all'età, ma se si conoscono i propri limiti aerobici e anaerobici, ci si è sottoposti ad una valutazione della frequenza cardiaca massima ( $FC_{max-p}$ ) tramite la funzione Polar Fitness Test™, è stata misurata la frequenza cardiaca massima personalmente o in un laboratorio, sarà possibile definire le SportZone in modo personale in modo che si adattino alle esigenze di allenamento.

- **Manuale:** impostare i limiti FC inferiori e superiori per la zona in battiti al minuto (bpm) o % FC/RFC% e premere OK per continuare alla fase 3.

B. Se sono state selezionate **zone** di **velocità**, **cadenza\*** o **potenza\***, impostare i limiti inferiori e superiori. Premere OK per continuare alla fase 3.

- Se è stata selezionata la cadenza come tipo di zona, le zone saranno espresse in pedalate al minuto (giri/min).
- Se è stata selezionata la potenza come tipo di zona, le zone saranno espresse in watt.

3. Impostare **GuidaInZona** per cambiare zona dopo un periodo di tempo o una distanza specifici. Durante l'allenamento, il cycling computer avviserà quando si passa da una zona all'altra.

- **Timer:** impostare un timer per la zona (minuti e secondi), quindi premere OK.
- **Distanza:** impostare la distanza per la zona e premere OK.
- **Off:** disattivare i timer e le distanze, quindi premere OK.

Dopo aver definito la prima zona, viene visualizzato il messaggio **Zona 1 OK**. Se si desidera impostare più di una zona di allenamento, ripetere le fasi 2 e 3 fino a definire tutte le zone.

Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **Aggiunto nuovo allenamento**. Il nuovo allenamento (**NewExe**) viene memorizzato nel menu Allenamenti, da dove sarà possibile selezionarlo alla successiva sessione di allenamento. Per rinominare l'allenamento, entra nel sottomenu dell'allenamento (premendo il tasto ok) e selezionare Nome dall'elenco.

### Creazione di nuovi allenamenti senza zone

Se si desidera creare un nuovo allenamento senza zone, è possibile utilizzare i timer o le distanze come guida per l'allenamento.

Selezionare **Impostazioni > Allenamenti > Aggiungi**

1. **Tot.Zone Allenam.:** impostare il numero di zone su 0.
2. **Tipo guida:** scegliere se il timer deve emettere un segnale acustico durante l'allenamento (per indicare, ad esempio, che è opportuno bere) oppure impostare una distanza\* (per seguire i tempi di frazione senza registrarli).

#### Timer

- **Tot.Timer Allenam.:** scegliere il numero dei timer (1-3) per la sessione. Premere OK.
- **Timer 1:** definire i minuti e i secondi per il timer e premere OK.

#### Distanza

- **Tot.Distanze Allenam.:** scegliere il numero delle distanze (1-3) per la sessione. Premere OK.
- **Distanza 1:** immettere le distanze e premere OK.

Ripetere il passaggio 2 fino a definire tutti i timer o le distanze. Quando l'allenamento è pronto, viene visualizzato il messaggio **Aggiunto nuovo allenamento**. Il nuovo allenamento (**NewExe**) viene memorizzato nel menu Allenamenti, da dove sarà possibile selezionarlo per il successivo allenamento. Per rinominare l'allenamento, entra nel sottomenu dell'allenamento (premendo il tasto ok) e selezionare Nome dall'elenco.

\* È necessario un sensore supplementare.


### Creare nuovi allenamenti con il software Polar ProTrainer 5

È possibile creare allenamenti più diversificati e dettagliati con il software Polar ProTrainer 5. Per maggiori informazioni, consultare la guida in linea del SW Polar ProTrainer 5.

### Indossare il trasmettitore

Indossare il trasmettitore per misurare la frequenza cardiaca.

1. Inumidire abbondantemente con acqua gli elettrodi dell'elastico.

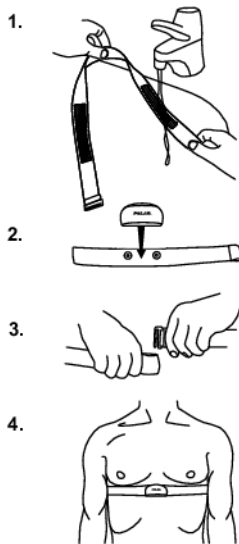
 *In condizioni difficili, ad esempio in caso di eventi di lunga durata, si consiglia di utilizzare lozione o gel per elettrodi conduttivi in modo da migliorare il contatto. Successivamente, è importante lavare il trasmettitore con cura.*

2. Agganciare il connettore all'elastico. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissare l'elastico intorno al torace, al di sotto dei muscoli pettorali, e agganciarlo all'altra estremità dell'elastico.

4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del connettore si trovi in posizione verticale e centrale.

**Scollegare il connettore dalla fascia se non lo si utilizza per ottimizzare la durata del trasmettitore. Osservare le istruzioni dettagliate sul lavaggio su Cura e manutenzione.**

**i** È possibile utilizzare il trasmettitore Polar WearLink con abbigliamento specifico con elettrodi incorporati direttamente nel tessuto. Inumidire abbondantemente gli elettrodi. Agganciare il connettore del trasmettitore direttamente nell'abbigliamento senza l'elastico, in modo che il logo Polar del connettore sia rivolto verso l'alto.



## 5. ALLENAMENTO

### Inizio dell'allenamento

Indossare il trasmettitore e collegare il cycling computer al supporto manubrio.

1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo il pulsante OK. Il cycling computer entra in modalità pausa.
2. Selezionare la bicicletta con cui si effettuerà l'allenamento. L'impostazione predefinita è Bici 1. Selezionare **Impostazioni** > **Bicicletta** > **Bici 1** / **Bici 2** / **Bici 3** > OK. Selezionare **Altro** per calcolare solo frequenza cardiaca, altitudine, temperatura e dati forniti dal sensore GPS.



**i** Il numero nell'angolo in basso a destra indica la bicicletta (ruota) che verrà utilizzata. Cambiare rapidamente la bicicletta tenendo premuto il pulsante GIÙ. Per cambiare allenamenti, premere SU.

**i** Solo le biciclette che risultano **ON** nel menu impostazioni vengono visualizzate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni della bicicletta.

3. Entro quattro secondi viene visualizzata la frequenza cardiaca sul display. Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore indica che la modalità di trasmissione è codificata. A seconda del sensore in uso, il simbolo del ciclista o del GPS (o entrambi) situati nell'angolo in basso a sinistra del display lampeggiano finché non vengono rilevati i sensori.
4. Avviare l'allenamento (e la registrazione) premendo OK. Il tipo di allenamento viene visualizzato sulla riga superiore.


In alternativa, selezionare **Impostazioni**, **Azzerà perc.** o **Posizione**.

Su **Impostazioni** è possibile modificare o visualizzare diverse impostazioni prima dell'allenamento. Per ulteriori informazioni su tutte le impostazioni disponibili, consultare 7. *Impostazioni*. Nel menu **Impostazioni** sono elencate le opzioni seguenti:

- **Allenam.:** selezionare Libero, Base, OwnZone o Interval e premere OK (anche i nuovi allenamenti creati vengono visualizzati in questo elenco).
  1. **Seleziona:** consente di impostare un allenamento predefinito da seguire, oppure
  2. **Visualizza:** consente di visualizzare le impostazioni dell'allenamento.
- **GPS:** consente di attivare o disattivare l'uso del sensore GPS G3.
- **Altitudine:** consente di calibrare l'altitudine.
- **Freq.reg.:** consente di impostare l'intervallo di registrazione (1, 2, 5, 15, 60 secondi).
- **Dati RR:** consente di attivare/disattivare la registrazione dei dati RR.
- **Allar.TZ:** consente di attivare o disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Visual. FC:** consente di visualizzare la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm), come un valore in percentuale della propria frequenza cardiaca massima (% FC) oppure come un valore in percentuale della frequenza cardiaca di riserva (RFC%).
- **Bicicletta:** selezionare bici **1**, **2**, **3** o **Altro**.
- **A.Lap** (Frazione automatica): consente di attivare o disattivare la funzione di frazione automatica.
- **Ora Arr.:** consente di attivare o disattivare la funzione di stima dell'ora d'arrivo e di impostare la distanza da effettuare. Se si è attivata la funzione **A.Lap**, la distanza da effettuare impostata si applica anche alla frazione automatica.
- **Display:** consente di modificare le informazioni visualizzate sul display. Per ulteriori informazioni, consultare Personalizzazione del display del cycling computer.


Su **Azzerà perc.** è possibile azzerare la distanza prima di avviare una sessione di allenamento.


Su **Posizione\*\*** è possibile controllare la posizione attuale. Il training computer determinerà la propria posizione con le ultime coordinate GPS. La latitudine e la longitudine vengono espresse in gradi e minuti. Numero di satelliti visibili nell'angolo in basso a destra.

 *Per analizzare ulteriormente le informazioni sul percorso, trasferire i dati su SW Polar ProTrainer 5. Per istruzioni, consultare la guida in linea del software.*

Di seguito sono riportati alcuni accessi rapidi a cui è possibile accedere quando il cycling computer è in modalità pausa:

- Tenere premuto SU per cambiare rapidamente il tipo di sessione dell'allenamento. Il tipo di sessione di allenamento predefinita è Libero.
- Tenere premuto GIÙ per cambiare rapidamente la bicicletta (ruota).
- Premere INDIETRO per tornare alla modalità Ora.
- Tenere premuto ILLUMINAZIONE per visualizzare il menu Impostazioni.


 *Quando è attiva la funzione Avvio autom., il cycling computer avvia e arresta automaticamente la registrazione dell'allenamento in base al movimento della ruota. Per maggiori informazioni su Avvio autom., consultare Impostazioni della bicicletta. Il cycling computer utilizza automaticamente l'impostazione bicicletta (ruota) utilizzata nell'allenamento precedente.*

 *Se viene visualizzato il messaggio (Nome allenamento) richiede Velocità/Cadenza\*/Potenza\* e Allenamento cambiato a Libero, l'allenamento richiede che un sensore visualizzi i dati di velocità/cadenza\* o potenza\*. Consultare Impostazioni della bicicletta per istruzioni sull'attivazione del sensore per Bici 1 / Bici 2 / Bici 3.*

\* È necessario un sensore supplementare.

## Informazioni sul display

Il cycling computer consente di visualizzare sul display contemporaneamente tre righe di informazioni. Premendo SU o GIÙ, è possibile cambiare display. Il nome del display appare per alcuni secondi. Il nome indica l'informazione visualizzata sulla riga inferiore. Il display varia a seconda dei sensori utilizzati, delle funzioni attive (**ON**) e del tipo di allenamento in esecuzione.

 È possibile personalizzare facilmente il display del cycling computer con il software Polar ProTrainer 5.

Visualizzazioni predefinite durante l'uso del sensore di velocità



### Velocità

FC  
Distanza perc.  
Velocità in km/h



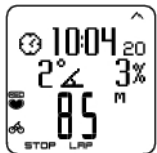
### FC

Calorie bruciate/ora  
Distanza perc.  
Frequenza cardiaca istantanea



### Cronometro

FC media  
Velocità media  
Cronometro



### Altitudine

Ora  
Pend. salita  
Altitudine in metri



### Grafico

Grafico frequenza cardiaca  
Grafico altitudine  
Cronometro (tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento)



### Blocco zona

Timer per il conto alla rovescia  
Puntat. zona  
Frequenza cardiaca istantanea

È possibile personalizzare il display del cycling computer per visualizzare le informazioni desiderate. Consultare Personalizzazione del display del cycling computer.

\* Sensori opzionali.

## Visualizzazione grafica

La visualizzazione grafica consente di confrontare due valori durante l'allenamento. Ad esempio, è possibile visualizzare una rappresentazione grafica della frequenza cardiaca e dell'altitudine.



La visualizzazione grafica può essere personalizzata. Per la riga centrale e superiore è possibile visualizzare in forma grafica **Potenza**, **Velocità**, **Altitudine** o **FC**.

## Personalizzazione del display del cycling computer

In modalità Ora, selezionare OK > **Impostazioni** > **Display** > **Modifica**


È possibile personalizzare il display del cycling computer in modo che mostri le informazioni desiderate durante l'allenamento. È inoltre possibile modificare le schermate con il software Polar ProTrainer 5. Un esercizio relativo al programma di allenamento dispone di impostazioni di visualizzazione proprie non modificabili. Le informazioni visualizzate sul display dipendono dalle funzioni precedentemente attivate. Ad esempio, se non si è attivata la misurazione di velocità, sul display non possono apparire le informazioni riguardanti la velocità.

Per ulteriori informazioni sui simboli del display, consultare Simboli sul display.





Selezionare la visualizzazione che si desidera modificare premendo SU o GIÙ, quindi premere OK. Impostare le informazioni per la riga superiore lampeggiante con i pulsanti SU o GIÙ, quindi premere OK.














Ripetere la stessa procedura per le righe centrale e inferiore. Ciascuna visualizzazione prende il nome delle informazioni visualizzate sulla riga inferiore. Per tornare alle impostazioni di visualizzazione predefinite, premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE mentre la riga lampeggia.

Attivare **Testi** per visualizzare il nome della schermata quando si cambia visualizzazione durante l'allenamento: in modalità Ora, selezionare OK > **Impostazioni** > **Display** > **Testi**













 *Le impostazioni di visualizzazione sono individuali per ciascuna bicicletta (bici 1, 2, 3). Se si modificano le schermate di una bicicletta, tali modifiche non influiscono sulle schermate delle altre biciclette. Le visualizzazioni sul display dipendono dalle funzioni precedentemente attivate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni delle funzioni e Impostazioni della bicicletta.*











## Simboli sul display


Simbolo	Spiegazione
	<b>Ora</b>
	<b>Simbolo bicicletta</b> Quando il simbolo smette di lampeggiare indica che tutti i sensori necessari sono stati rilevati.
<b>G</b>	<b>Simbolo del GPS</b> Quando il simbolo smette di lampeggiare indica che tutti i sensori necessari sono stati rilevati.
<b>2</b>	<b>Numero bicicletta</b> Il numero nell'angolo in basso a destra indica quale bicicletta è in uso attualmente.
	<b>Blocco chiave attivo</b> Indica che il blocco chiave è attivo.
	<b>Simbolo REC</b> Viene visualizzato in modalità allenamento quando il cronometro è in funzione e la registrazione è attiva. Il simbolo lampeggia se la memoria è quasi piena.

<b>Simbolo</b>	<b>Spiegazione</b>
	<b>Icona Interval</b> Indica che è stato selezionato l'allenamento Interval.
	<b>Tempo rimasto</b> Timer per il conto alla rovescia
	<b>Numero e ora percorso</b> Numero della frazione e tempo di frazione
	<b>Distanza lap</b> Distanza della frazione attuale
	<b>Cronometro</b> Durata totale dell'allenamento trascorsa
	<b>FC</b> Frequenza cardiaca istantanea
	<b>FC media</b>
	<b>Calorie</b> Calorie bruciate in kcal o Cal
	<b>Distanza</b> Distanza attualmente percorsa
	<b>Dist. Giornal.</b> Distanza tra i punti A e B. Questa distanza viene azzerata ogni volta che si preme il pulsante OK.
	<b>Ora di arrivo</b> Ora prevista di arrivo.
	<b>Variabil. RR</b> Variazione tra battiti cardiaci successivi negli intervalli del battito cardiaco, ad esempio la variazione degli intervalli di tempo che intercorrono tra battiti cardiaci successivi.
	<b>Economia ciclistica</b> Economia ciclistica in kcal/km o Cal/mi e Kcal/H o Cal/H. Confronto numero dell'efficienza e dell'economia ciclistica in diversi allenamenti o circostanze, oppure anche fra diversi soggetti.



<b>Simbolo</b>	<b>Spiegazione</b>
	<p><b>Dislivello</b></p> <p>Metri/piedi percorsi in salita</p>
	<p><b>Discesa</b></p> <p>Metri/piedi scesi in discesa</p>
	<p><b>Inclinometro</b></p> <p>Pendenza in salita/discesa in percentuale e gradi. Calcola in forma numerica la pendenza in salita o in discesa e consente di regolare di conseguenza lo sforzo.</p>
	<p><b>Altitudine</b></p> <p>Altitudine corrente</p>
	<p><b>Temperatura</b></p> <p>Valore della temperatura (°C).</p> <p>Poiché la temperatura corporea influisce sul valore della temperatura effettiva, per misurare la temperatura in modo accurato si consiglia di rimuovere l'unità da polso per almeno 10 minuti.</p>
	<p><b>Cadenza*</b></p> <p>Calcola la velocità di rotazione dei pedali (la cadenza), espressa in giri al minuto (giri/min).</p>
	<p><b>Cadenza media</b></p>
	<p><b>Velocità</b></p> <p>Velocità a cui si sta pedalando. I dati provengono dal sensore di velocità.</p>
	<p><b>Velocità max</b></p> <p>Velocità massima raggiunta durante l'allenamento I dati provengono dal sensore di velocità.</p>
	<p><b>Velocità media</b></p> <p>Velocità media a cui si sta pedalando. I dati provengono dal sensore di velocità.</p>
	<p><b>Potenza*</b></p> <p>Il sensore di potenza rileva i valori di potenza massimi, medi e correnti.</p>
	<p><b>Indice di pedalata*</b></p> <p>Descrive l'uniformità della potenza durante il ciclo di pedalata.</p>

Simbolo	Spiegazione
	<p><b>Bilanciam. D/S*</b></p> <p>Distribuzione della potenza della pedalata tra il piede destro e quello sinistro espressa in percentuale.</p>
	<p><b>Puntat. zona</b> (frequenza cardiaca)</p> <p>Se il simbolo a forma di cuore non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la frequenza cardiaca è al di fuori della target zone.</p>
	<p><b>Puntat. zona</b> (SportZone Polar)</p> <p>Indicatore della target zone con un simbolo a forma di cuore che si sposta a destra o a sinistra della scala delle zone di intensità in base alla frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni sull'impostazione di una zona di intensità, consultare Funzioni dei pulsanti.</p>
	<p><b>Target zone</b></p> <p>Grafico che illustra la frequenza cardiaca effettiva comparata alle zone della frequenza cardiaca impostate.</p>
	<p><b>Puntat. zona</b> (velocità/andatura)</p> <p>Se il simbolo non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, la velocità/andatura è al di fuori della target zone.</p>
	<p><b>Puntat. zona*</b> (cadenza)</p> <p>Se il simbolo della cadenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della cadenza target.</p>
	<p><b>Puntat. zona*</b> (potenza)</p> <p>Se il simbolo della potenza non è visibile e/o viene emesso un segnale acustico, sono stati superati i limiti di zona della potenza target.</p>
	<p><b>Tempo in zona</b></p> <p>Tempo trascorso nella zona</p>
	<p><b>Velocità/andatura*</b></p> <p>Velocità/andatura correnti I dati provengono dal sensore GPS G3. La quantità di barre sopra la lettera G indica la potenza del segnale GPS.</p>
	<p><b>Velocità max*</b></p> <p>Massima velocità/andatura attuale. I dati provengono dal sensore GPS G3.</p>

Simbolo	Spiegazione
	<b>Velocità media*</b>  Media velocità/andatura attuale. I dati provengono dal sensore GPS G3.

\* È necessario un sensore supplementare.

## Funzioni dei pulsanti

### Calcolo di una frazione

Premere OK per registrare una frazione. Il display visualizza quanto segue:



Numero di frazione  
Frequenza cardiaca media durante la frazione  
Tempo lap



Numero di frazione  
Distanza lap  
Velocità media

### Blocco di una zona

Durante gli allenamenti senza target zone preimpostate (allenamento LIBERO), è possibile bloccare il valore della frequenza cardiaca su una SportZone. Per ulteriori informazioni, consultare Polar SportZone . In tal modo, se non è stato possibile definire le target zone prima dell'allenamento, sarà possibile invece impostarla durante una sessione.

Tenere premuto **LAP** (OK) per **Blocca zona/Sbloc. zona**.



Se, ad esempio, si pedala con una frequenza cardiaca di 130 bpm, che corrisponde al 75% della frequenza cardiaca massima e alla SportZone 3, è possibile premere senza rilasciare il pulsante LAP per bloccare la frequenza cardiaca su questa zona. Viene visualizzato **SportZone 3 bloccata 70-79**. Se ci si trova al di sopra o al di sotto della zona di intensità, viene emesso un allarme acustico (se è stata attivata la funzione di allarme della zona di riferimento). Sbloccare la zona di intensità premendo nuovamente senza rilasciare il pulsante OK: viene visualizzato **SportZone 3 sbloccata**.

### Zoom del display



Premere senza rilasciare il pulsante SU per eseguire lo zoom della riga superiore e il pulsante GIÙ per eseguire lo zoom della riga centrale. Ritornare alla visualizzazione normale premendo nuovamente lo stesso pulsante e tenendolo premuto.

### Illuminazione del display (Modo notte attivo)

Per illuminare il display, premere ILLUMINAZIONE durante l'allenamento. Viene attivato il Modo

notte, che consente di illuminare il display automaticamente quando si preme un qualsiasi pulsante o viene modificata una fase allenamento sul dispositivo.

### Visualizzazione del menu Impostazioni

Premere senza rilasciare ILLUMINAZIONE > **Impostazioni**

Quando si preme senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE, viene visualizzato il menu **Impostazioni**. Nel menu delle impostazioni è possibile modificare alcuni valori senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Il contenuto di questo menu varia in base al tipo di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare 7. *Impostazioni*.

- **Fase preced.:** visualizzare le informazioni di riepilogo della fase o della ripetizione precedente (visualizzata quando è stato creato un allenamento con fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **Blocco:** consente di bloccare/sbloccare i pulsanti per evitare eventuali selezioni accidentali.
- **Autoscr.:** consente di selezionare l'attivazione/la disattivazione dello scorrimento automatico per far scorrere automaticamente le schermate durante l'allenamento.
- **Allar. TZ:** consente di attivare/disattivare l'allarme acustico della zona di riferimento.
- **Cambia zona:** consente di modificare target zone (visualizzata quando sono state definite più target zone, tranne nel caso in cui sia stato creato un allenamento in fasi con il software Polar ProTrainer 5).
- **Visual. FC:** consente di selezionare il metodo di visualizzazione della frequenza cardiaca.
- **Cerca sens.:** cerca i dati per i sensori WearLink, di velocità, cadenza\* e potenza\*, se il segnale scompare durante l'allenamento a causa di un'interferenza.
- **A.Lap:** consente di attivare o disattivare la funzione di frazione automatica.
- **Ora Arr.:** consente di attivare/disattivare l'ora di arrivo.

Una volta modificate le impostazioni, il cycling computer ritornerà alla modalità di allenamento.

\* È necessario un sensore supplementare.

### Pausa dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante STOP.

In modalità di pausa è possibile selezionare:

- **Continua**, consente di continuare la registrazione dell'allenamento.
- **Esci**, arresta la registrazione dell'allenamento.
- **Riepilogo**, per un riepilogo delle funzioni.
- **Impostazioni**, per modificare tutte le impostazioni usate durante l'allenamento, compresa la personalizzazione della visualizzazione, cui non è possibile accedere durante l'allenamento.
- **Azzerà**, per azzerare le informazioni registrate sull'allenamento. Confermare con il pulsante OK e premere nuovamente OK per riavviare la registrazione.
- **Azzerà perc.**, per reimpostare una distanza. Confermare con il pulsante OK e premere nuovamente OK per riavviare la registrazione.
- **Posizione\***, per determinare la posizione attuale con le ultime coordinate GPS. La latitudine e la longitudine vengono espresse in gradi e minuti. Numero di satelliti visibili nella riga in basso.
- **Modo libero**, per modificare il profilo dell'allenamento su un tipo di allenamento libero. Tale operazione non cancella l'allenamento effettuato, ma consente di continuare la sessione senza alcuna impostazione. Se si cambia in Modo libero, è possibile iniziare nuovamente l'allenamento precedente interrompendo l'allenamento una seconda volta e selezionando **Riavvia P1**.

\*Sensore GPS G3 W.I.N.D. opzionale obbligatorio.

### Determinazione della OwnZone

Per maggiori informazioni su Polar OwnZone®, consultare Allenamento OwnZone.

Selezionare **Impostazioni > Allenam. > OwnZone**.

Individuare la propria OwnZone nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile pedalare o camminare/fare jogging. È necessario iniziare l'allenamento in modo graduale, con un'intensità leggera, e poi aumentare gradualmente l'intensità in modo da aumentare anche la frequenza cardiaca.

Ridefinizione della OwnZone:

- Quando si cambia ambiente o modalità di allenamento.
- Quando si riprende l'allenamento dopo più di una settimana di interruzione.
- Se non si è assolutamente certi delle proprie condizioni fisiche o mentali, ad esempio, in caso di scarso recupero dopo un allenamento precedente, oppure in caso di affaticamento o stress.
- Dopo aver modificato le impostazioni utente.

Prima di iniziare la ricerca della OwnZone, accertarsi di quanto segue:

- Verificare che le impostazioni utente siano corrette.
- La funzione OwnZone è attiva. Se la funzione OwnZone è attiva, la OwnZone verrà determinata automaticamente dal cycling computer ogni volta che si inizia l'allenamento.

1. Indossare il trasmettitore come indicato. Avviare la misurazione premendo due volte il pulsante OK.
2. Quando si inizia l'allenamento, viene visualizzato **OZ** e viene avviata la determinazione della OwnZone.

La determinazione della OwnZone avviene in 5 fasi. Se l'impostazione sonora è attiva, un beep indica la fine di ciascuna fase.

**OZ >** Pedalare ad un'andatura lenta per 1 min. Durante questa prima fase, mantenere la frequenza cardiaca al di sotto di 100 bpm/50%  $FC_{max}$ .

**OZ >>** Pedalare ad un'andatura normale per 1 min. Aumentare lentamente la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .

**OZ >>>** Pedalare ad un'andatura veloce per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .

**OZ >>>>** Pedalare ad un'andatura veloce per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca di 10 bpm/5%  $FC_{max}$ .

**OZ >>>>>** Pedalare ad un'andatura veloce per 1 min. Aumentare la frequenza cardiaca di circa 10 bpm/ 5%  $FC_{max}$ .

3. Quando si avvertono due beep consecutivi significa che la OwnZone è stata determinata.
4. Vengono visualizzati **OwnZone aggiorn.** e la zona di frequenza cardiaca. La zona è visualizzata in battiti al minuto (bpm), come percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure come percentuale della frequenza cardiaca di riserva (FCR%), a seconda delle impostazioni.
5. Se la determinazione della OwnZone non è avvenuta correttamente, viene utilizzato il valore calcolato precedentemente e viene visualizzato **Limiti OwnZone**. Se la OwnZone non è stata precedentemente registrata, saranno utilizzati i limiti basati sull'età.

A questo punto, è possibile proseguire l'allenamento. Cercare di rimanere entro i limiti della frequenza cardiaca stabiliti al fine di ottimizzare i benefici dell'allenamento.

È anche possibile non eseguire la determinazione dei limiti OwnZone e utilizzare i limiti determinati in precedenza. Per fare ciò, premere OK in una fase qualsiasi del processo.

Il tempo trascorso per la determinazione della OwnZone verrà incluso nel tempo dell'allenamento memorizzato.

### Interruzione della registrazione dell'allenamento

Per sospendere la registrazione dell'allenamento, premere **STOP**. Per arrestare completamente la registrazione, selezionare **ESCI**.

## 6. DOPO L'ALLENAMENTO

Cura del trasmettitore dopo l'allenamento. **Scollegare il connettore dall'elastico dopo l'utilizzo.** Mantenere il trasmettitore asciutto e pulito.

Per le istruzioni dettagliate per la cura e la manutenzione del prodotto, vedere Cura e manutenzione.

## Analisi dei risultati dell'allenamento



Per visualizzare i dati di base della prestazione, vedere **File** sul cycling computer. Per un'analisi completa, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5. Il software consente di analizzare i dati utilizzando svariate opzioni.

Il cycling computer e il software sono connessi mediante interfaccia IrDA. Prima di tutto, avviare il software. Selezionare **Connessione** dal cycling computer e posizionare l'unità da polso davanti alla porta a raggi infrarossi dell'adattatore USB Polar IrDA, del computer o di un altro adattatore ad infrarossi compatibile IrDA. Per le istruzioni complete sulle modalità di trasferimento dei dati, consultare la guida del software.

1. Aprire Polar ProTrainer 5
2. Selezionare **Connessione** nel cycling computer e posizionare il dispositivo davanti alla porta a infrarossi del computer.



3. Fare clic su **Sincronizza** nella barra degli strumenti.

Per maggiori informazioni sul trasferimento dei dati, consultare la guida del software.

Per visualizzare il file sul cycling computer

Selezionare **File** > OK per visualizzare le seguenti opzioni:

- Il campo **File allen.** elenca un massimo di 99 file di allenamento.
- **Settimanale** include i riepiloghi delle ultime 16 settimane.
- **Totali** visualizza le informazioni complessive sull'allenamento.
- Nel menu **Elimina**, è possibile eliminare i file dell'allenamento.

### File allen.

Selezionare **File** > **File allen.**



È possibile visionare le informazioni dettagliate sulle sessioni di allenamento in **File allen.** Vengono visualizzate le seguenti informazioni:

- Nome allenamento.
- Una indicatore a barra che rappresenta una sessione di allenamento. L'altezza della barra indica la durata dell'allenamento.
- Data dell'allenamento.

Le informazioni visualizzate sul display (schermate a - e di seguito) dipendono dalle impostazioni di visualizzazione, ma anche dal tipo di allenamento e dalle relative impostazioni (ad es. se l'allenamento non include delle fasi, le informazioni relative alla fase non saranno visualizzate).

Scorrere le barre dell'allenamento con i pulsanti SU o GIÙ e premere OK per visualizzare:



a. Informazioni di **base**



b. Informazioni **bicicletta**



c. Informazioni **SportZone**



d. Informazioni **fasi**



e. Informazioni **frazioni**

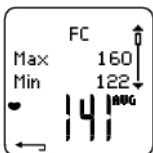
**a. Informazioni di base**

Selezionare **File > File allen.** Scorrere i pulsanti **SU** e **GIÙ** per selezionare un allenamento e premere **OK**. Scorrere i pulsanti **SU** e **GIÙ** per visualizzare le seguenti informazioni:



**Nome allenamento**

Ora esatta di inizio dell'allenamento  
 Distanza percorsa  
 Tempo complessivo dell'allenamento



**FC** in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

FC massima  
 FC minima  
 FC media



**Target zone (FC/velocità/cadenza\*/potenza\*)**, con alternate la zona 1, la zona 2 e la zona 3.

Limite superiore  
 Limite inferiore




---

**Tempo in zona, al di sopra della zona e al di sotto della zona 02/01/03**

Tempo al di sopra della zona

Tempo al di sotto della zona

Tempo in zona

**Calorie** bruciate durante l'allenamento.

Il consumo energetico indica il livello di sforzo generale durante l'allenamento.

Premere **INDIETRO** per tornare alla visualizzazione delle informazioni di base.

**Informazioni di base supplementari**

Per aggiungere informazioni personali sull'allenamento o per eliminare un allenamento, dal menu **File**, premere senza rilasciare il pulsante **ILLUMINAZIONE** nella visualizzazione delle informazioni di base.

Selezionare **File > OK > File allen. > OK > Base > OK**, quindi tenere premuto **ILLUMINAZIONE > Agg. info > OK**.

- **Classifica:** valutazione dell'allenamento.
- **Sensazioni:** consente di valutare le proprie sensazioni durante l'allenamento.
- **Temperat.:** consente di impostare la temperatura utilizzando i pulsanti **SU** o **GIÙ**.
- **Distanza:** impostare la distanza per Bici 1, Bici 2, Bici 3 o Altro.

 *Se si modifica la distanza, si modificherà anche la distanza di Totali.*

**b. Informazioni bicicletta**

Selezionare **File > File allen. > Informazioni bicicletta**.



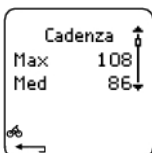
Premere **OK** e scorrere i pulsanti **SU** e **GIÙ** per visualizzare le informazioni sulla bicicletta:

**Velocità**

Velocità massima

Velocità media

Distanza

**Cadenza**

Cadenza massima

Cadenza media



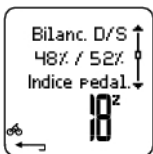
**Potenza**

Potenza massima

Potenza media

**Efficienza in bicicletta**

L'efficienza ciclistica corrisponde al dispendio energetico convertito in potenza che fa muovere la bicicletta. L'efficienza ciclistica viene calcolata non appena la frequenza cardiaca supera i 100 bpm/min e l'allenamento dura più di un minuto. Se la frequenza cardiaca scende al di sotto di 100 bpm/min durante l'allenamento, il calcolo dell'efficienza viene interrotto fino a quando la frequenza non sarà tornata sopra i 100 bpm/min. Il miglioramento dell'efficienza ciclistica indica una maggiore economia nella prestazione.

**Bilanciamento destra/sinistra**

Bilanciamento destra/sinistra in %

Indice di pedalata in %

**Calorie per chilometro****Pend. salita**

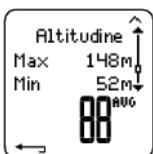
Pendenza massima in %

Pendenza massima in gradi

**Pend. Discesa**

Pendenza in discesa massima in %

Pendenza in discesa minima in gradi

**Altitudine**

Altitudine massima

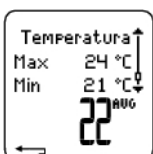
Altitudine minima

Altitudine media

**Dislivello/Discesa**

Metri/piedi percorsi in salita

Metri/piedi percorsi in discesa

**Temperatura**

°C massimi

°C minimi

°C medi

**Odometro**

Bici 1, 2 o 3

Chilometri

### c. SportZone

Selezionare **File > File allen. > Base > OK**



Nella visualizzazione delle informazioni di base, premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **SportZone**.



Premere OK e scorrere i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna SportZone. Qui la variazione delle sessioni è presentata in forma grafica.

Premere INDIETRO per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a **SportZone**.

### d. Fasi

Selezionare **File > File allen.> Fasi**

Il menu **Fasi** viene visualizzato solo se l'allenamento è stato creato con il software Polar ProTrainer 5 ed include delle fasi.



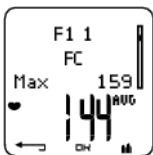
Nella visualizzazione delle informazioni relative a **SportZone** premere il pulsante GIÙ per visualizzare le informazioni relative a **Fasi**. Ciascuna fase può essere visualizzata separatamente.

Scorrere i dati di una fase individuale utilizzando il pulsante OK. Confrontare le fasi utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.



#### Nome fase

Tempo istantaneo  
Durata della fase corrente



**FC** in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

FC massima  
FC media

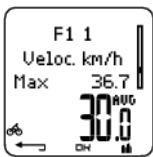
**Aumento FC/Recupero FC/Differ. FC.**

Differenza tra le frequenze cardiache all'inizio e alla fine della fase. FC corrente in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

**Aumento FC:** se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase invece che alla fine, il cycling computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca finale meno frequenza cardiaca iniziale). Durante la fase di lavoro, il cycling computer visualizza l'aumento della frequenza cardiaca.

**Recupero FC:** se la frequenza cardiaca è più bassa all'inizio della fase invece che alla fine, il cycling computer visualizza la differenza della frequenza cardiaca (frequenza cardiaca iniziale meno frequenza cardiaca finale). Durante la fase di recupero, il cycling computer visualizza la frequenza cardiaca di recupero.

**Differ. FC:** se il valore della frequenza cardiaca risulta uguale alla fine e all'inizio della fase, il cycling computer visualizza un valore di differenza della frequenza cardiaca pari a 0.

**Velocità**

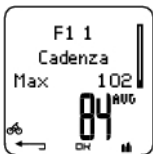
Velocità massima

Velocità media

**Distanza**

Distanza istantanea

Distanza della fase corrente

**Cadenza\***

Cadenza massima

Cadenza media della fase corrente

**Potenza**

Potenza massima

Potenza media della fase corrente

Premere INDIETRO per tornare a **Fasi**.

\* È necessario un sensore supplementare.

**e. Frazioni**

Selezionare **File > File allen. > Base > Frazioni**

Nella visualizzazione delle informazioni relative a Fasi, per visualizzare i dati relativi a Frazioni, premere il pulsante GIÙ. Le frazioni vengono visualizzate solo se è presente in memoria più di una frazione.



**Numero di frazioni/frazioni automatiche registrate** (informazioni sulla frazione alternate con informazioni sulle frazioni automatiche)

Tempo medio di frazione/frazione automatica

Il numero relativo alla migliore frazione (la più rapida)/frazione automatica viene alternato con il relativo tempo

L'ultima frazione calcolata non viene mai visualizzata come la migliore, anche se è la più veloce. Se durante un evento ciclistico si desidera includere l'ultima frazione, premere il pulsante OK piuttosto che il pulsante STOP quando si oltrepassa la linea di arrivo. Sarà quindi possibile interrompere la registrazione subito dopo aver oltrepassato la linea di arrivo.

Scorrere le informazioni della frazione premendo OK.

Confrontare le informazioni sulle varie frazioni utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.

Per una rapida visualizzazione delle informazioni della frazione, trasferire il file dell'allenamento al Polar ProTrainer 5 e analizzare l'allenamento con la visualizzazione Curva.



#### Tempo

Tempo istantaneo  
Tempo lap



**FC** in battiti al minuto (bpm), alternata alla percentuale della frequenza cardiaca massima (FC%) oppure della frequenza cardiaca di riserva (FCR%).

FC massima  
FC media  
FC finale della frazione



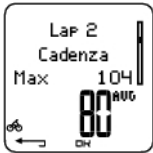
#### Velocità in km/h

Velocità media  
Velocità finale della frazione  
Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per cambiare la velocità.



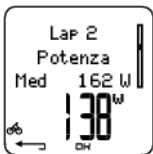
#### Distanza

Distanza lap



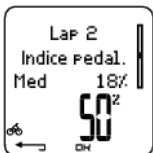
#### Cadenza\*

Massima  
Cadenza media della frazione



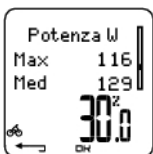
#### Potenza\*

Potenza media della frazione  
Potenza finale della frazione



#### Indice pedalata

Media %



#### Efficienza in bicicletta

L'efficienza ciclistica corrisponde al dispendio energetico convertito in potenza che fa muovere la bicicletta. L'efficienza ciclistica viene calcolata non appena la frequenza cardiaca supera i 100 bpm/min e l'allenamento dura più di un minuto. Se la frequenza cardiaca scende al di sotto di 100 bpm/min durante l'allenamento, il calcolo dell'efficienza viene interrotto fino a quando la frequenza non sarà tornata sopra i 100 bpm/min. Il miglioramento dell'efficienza ciclistica indica una maggiore economia nella prestazione.



**Pend. salita**  
Pendenza in %  
Pendenza in gradi



**Altitudine**  
Dislivello  
Altitudine



**Altitudine**  
Discesa  
Altitudine



**Temperatura**

Premere **INDIETRO** per tornare alla visualizzazione delle informazioni relative a Frazioni.

\*È necessario un sensore opzionale.

## Riepilogo Settimanale

Selezionare **File > Settimanale**

Nel riepilogo **Settimanale**, è possibile visualizzare i dati accumulati nelle ultime 16 settimane di allenamento. La barra presente sull'estrema destra denominata **Info settim.** visualizza il riepilogo degli allenamenti effettuati nella settimana corrente. Le barre precedenti vengono datate dalla domenica della settimana in questione. Scorrere le settimane visualizzate utilizzando i pulsanti **SU** o **GIÙ** e visualizzare la durata complessiva degli allenamenti sulla riga di visualizzazione inferiore.



Selezionare la settimana utilizzando il pulsante **OK** per visualizzare le calorie bruciate complessivamente, la distanza percorsa e la durata dell'allenamento.



Premere il pulsante **GIÙ** per visualizzare le SportZone della settimana.



Per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna SportZone, premere il pulsante **OK** e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti **SU** o **GIÙ**.

## Totale

Selezionare **File > Totale**

Il campo **Totale** include le informazioni complessive registrate durante le sessioni di allenamento dall'ultimo azzeramento. Utilizzare il file dei valori totali come contatore periodico o mensile dei valori di allenamento. Tali valori vengono aggiornati automaticamente al termine della registrazione dell'allenamento.

Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per scorrere le informazioni seguenti:

- **Distanza bicicletta 1** (distanza cumulativa per la bicicletta 1; può essere azzerata)
- **Distanza bicicletta 2**
- **Distanza bicicletta 3**
- **Distanza GPS**
- **Distanza totale** (distanza cumulativa; può essere azzerata)
- **Durata totale**
- **Calorie totali**
- **N°. allenam. totali**
- **Dislivello totale**
- **Totale odometro** (distanza cumulativa; non azzerabile)
- **Azzerati totali**

Per azzerare i valori totali

Selezionare **File > Totale > Azzerati totali**

Selezionare dal menu il valore che si desidera azzerare e confermare con OK. Selezionare **Si** per confermare l'azzeramento. **Non è possibile recuperare le informazioni eliminate.** Selezionare **No** per tornare al menu **Azzerati**.

## Eliminazione di un file

Selezionare **File > Elimina > Allenam.**

Nel campo **Elimina**, è possibile eliminare un allenamento per volta, tutti gli allenamenti contemporaneamente oppure i valori totali.

Scorrere le varie informazioni utilizzando i pulsanti SU o GIÙ:

- **Allenam.:** consente di selezionare un singolo allenamento da eliminare.
- **Tutti allen.:** consente di cancellare tutti gli allenamenti.
- **Totale:** consente di eliminare i valori totali uno per volta o contemporaneamente.

Confermare premendo il pulsante **Si**.

# 7. IMPOSTAZIONI

Le impostazioni sono modificabili facilmente utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

## Impostazioni dell'allenamento

Selezionare **Impostazioni > Allenam.**

Per ulteriori informazioni sugli allenamenti, consultare Tipi di allenamenti.

## Impostazioni delle funzioni

Selezionare **Impostazioni > Funzioni.**



**GPS\***

Attivare la funzione GPS selezionando **Impostazioni > Funzioni > GPS > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Se il sensore non è stato ancora configurato, consultare 11. *Usa di un nuovo accessorio per ulteriori informazioni sulla configurazione.*

\*È necessario un sensore opzionale.

**Altitudine**

Il cycling computer misura e visualizza i valori relativi all'altitudine. Modificare le impostazioni dell'altimetro nel menu **Altitudine**. È possibile calibrare l'altimetro sia manualmente che automaticamente.

**Calibrazione manuale dell'altitudine**

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Calibra > impostare l'altitudine della posizione corrente**

Se l'altitudine della posizione differisce sensibilmente dal valore dell'altitudine visualizzato, il messaggio **Calibrare a xx?** viene visualizzato.

Viene visualizzato il messaggio **Sì: Altitudine calibrata a xx**.

Viene visualizzato il messaggio **No: Calibrazione altitudine annullata**.

Calibrare l'altitudine per garantire che il relativo valore di lettura sia preciso. Impostare l'altitudine di riferimento ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una vetta o una mappa topografica oppure quando ci si trova sul livello del mare.


**Calibrazione automatica dell'altitudine**

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Altitudine > Autocal. > On / Off**

Utilizzando l'opzione di calibrazione di altitudine automatica, si può regolare sempre l'elevazione iniziale all'inizio esercizio. Calibrare manualmente l'elevazione e attivare la calibrazione automatica (Autocal.). Da questo momento, questo valore di elevazione verrà sempre utilizzato come elevazione di base all'inizio dell'esercizio, quando risulta in uso la calibrazione dell'altitudine automatica. Inoltre, se viene attivata la calibrazione automatica e viene calibrato manualmente il cycling computer, questo nuovo valore verrà utilizzato come nuova elevazione iniziale.

Se l'elevazione o la pressione dell'aria cambia sensibilmente, appare la conferma dell'operazione. Se si cambia l'elevazione, il messaggio **Altitudine calibrata a xx m/ft** indica che la calibrazione è stata eseguita correttamente. Se viene visualizzato il messaggio **Calibrazione altitudine fallita**, è necessario calibrare nuovamente questo valore.

È inoltre possibile impostare l'elevazione per la calibrazione automatica utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

 *Selezionare questa opzione se si effettua l'allenamento nello stesso ambiente. In tal modo, i valori riguardanti l'altitudine sono sempre corretti. Se il profilo sport dell'allenamento include la calibrazione automatica, la misurazione dell'altitudine verrà sempre avviata a questa elevazione indipendentemente dalle impostazioni di elevazione generali.*

**Frequenza di registrazione**


Il cycling computer registra i dati di allenamento in intervalli di 5 secondi per default. È possibile impostare una nuova frequenza di registrazione su **Impostazioni > Funzioni > Freq.reg. > 1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec.**

Il cycling computer è in grado di memorizzare la frequenza cardiaca, la velocità, la cadenza, la potenza e l'altitudine in intervalli di 1, 5, 15 o 60 secondi. Un intervallo più ampio fornisce un tempo di registrazione più lungo, mentre un intervallo più breve consente di registrare una quantità di dati e un frequenza cardiaca superiori. Ciò consente di ottenere un'accurata analisi dei dati utilizzando il software Polar ProTrainer 5.

Una frequenza di registrazione inferiore esaurisce la memoria del cycling computer più rapidamente. Il tempo di registrazione rimanente viene visualizzato sulla riga inferiore quando viene impostata la frequenza. La frequenza di registrazione predefinita corrisponde a 5 secondi.

Quando restano meno di 30 minuti di registrazione, la frequenza di registrazione commuta automaticamente su un tempo di registrazione superiore (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). Tale operazione consente di aumentare il tempo di registrazione dei dati sull'allenamento. Al termine della sessione, la frequenza di registrazione viene utilizzata nella successiva sessione di allenamento.


La tabella seguente indica i tempi di registrazione massimi per ciascuna frequenza di registrazione. Il tempo di registrazione massimo può essere più breve se viene registrato un numero più elevato di allenamenti brevi.

 Quando restano meno di 30 minuti di registrazione, cambia la frequenza di registrazione. Viene visualizzato il messaggio **Memoria in esaurimento** 60 minuti prima che la memoria si esaurisca.

Dati RR	Velocità	Cadenza	Potenza	GPS	Frequenza di registrazione				
					1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	22h 30min	45h 00min	112h 40min	338h 10min	1352h 55min
Off	Off	Off	On	Off	9h 30min	19h 10 min	48h 10min	144h 50min	579h 40min
Off	Off	On	Off	Off	16h 50min	33h 40min	84h 30min	253h 40min	1014h 40min
Off	Off	On	On	Off	8h 20min	16h 50min	42h 10min	126h 50min	507h 20min
Off	On	Off	Off	Off	11h 10min	22h 30min	56h 20min	144h 50min	579h 40min
Off	On	Off	Off	On	4h 40min	9h 30min	24h 00min	67h 30min	270h 30min
Off	On	Off	On	Off	6h 40min	13h 30min	33h 40min	92h 10min	368h 50min
Off	On	Off	On	On	3h 40min	7h 30min	18h 40min	53h 20min	213h 30min
Off	On	On	Off	Off	9h 30min	19h 10min	48h 10min	126h 50min	507h 20 min
Off	On	On	Off	On	4h 30 min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 40min
Off	On	On	On	Off	6h 00min	12h 10min	30h 40min	84h 30min	338h 10min
Off	On	On	On	On	3h 30min	7h 00min	17h 40min	50h 40min	202h 50min



Dati RR	Velocità	Cadenza	Potenza	GPS	Frequenza di registrazione				
					1s	2s	5s	15s	60s
On	Off	Off	Off	Off	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	On	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	32h 40min	38h 20min
On	Off	On	Off	Off	14h 20min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 20min
On	Off	On	On	Off	7h 40min	13h 00min	22h 00min	31h 40min	38h 00min
On	On	Off	Off	Off	10h 00min	16h 10 min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	Off	On	Off	6h 20min	10h 50min	19h 30min	29h 00min	36h 50min
On	On	Off	On	On	3h 30min	6h 30min	13h 20min	23h 30min	34h 20min
On	On	On	Off	Off	8h 40min	14h 20min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 10min
On	On	On	On	Off	5h 40min	10h 00min	18h 20min	28h 10min	36h 30min
On	On	On	On	On	3h 20min	6h 20min	12h 50min	23h 00min	34h 00min

 *I valori relativi alle durate riportati sulla tabella sono solo cifre stimate. Per i dati RR, il tempo massimo di registrazione dipende dalla frequenza cardiaca e dalla variazione della stessa. Se si registrano frazioni e/o si crea un esercizio che include le fasi con il software Polar ProTrainer 5, il tempo di registrazione massimo risulterà inferiore.*

## Funzione Dati RR

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Dati RR > On / Off**

La funzione di registrazione dei dati RR consente di misurare e registrare gli intervalli della frequenza cardiaca entro una risoluzione di un millisecondo. Ciò consente di eseguire un'analisi della variabilità della frequenza cardiaca (HRV) utilizzando il software Polar ProTrainer 5. La funzione di registrazione dati RR consuma spazio nella memoria del cycling computer. Per tale motivo, quando viene impostata, il tempo di registrazione rimasto viene visualizzato sulla riga inferiore del display.

## Registrazione frazione automatica

Impostazione della registrazione frazione automatica

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > A.Lap > On > impostare la distanza frazione**

Il cycling computer avvia automaticamente la registrazione della frazione. Scegliere **Off** per disattivare questa funzione.

## Visual. FC

Scegliere un formato per la visualizzazione della frequenza cardiaca

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > Visual. FC > FC / % FC / RFC%**

## SportZone

Definizione delle SportZone nel cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Funzioni > SportZone > Limite infer. SportZone**

Impostare il limite minimo della SportZone 1 utilizzando i pulsanti SU o GIÙ. Quindi premere OK. Impostare i limiti minimi di ciascuna SportZone procedendo allo stesso modo. Quando viene impostato un limite minimo, il limite massimo della zona precedente viene impostato automaticamente.

Tenere premuto ILLUMINAZIONE per cambiare le visualizzazioni delle SportZone: **% FC** (percentuale della frequenza cardiaca massima) o **BPM** (battiti per minuto) o **RFC%** (percentuale di frequenza cardiaca di riserva).

Le impostazioni sono modificabili facilmente utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

 *Si può bloccare/sbloccare la SportZone tenendo premuto il pulsante LAP durante un'escursione.*

## Impostazioni della bicicletta

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta**

È possibile impostare il cycling computer per tre biciclette. Preparare le impostazioni per le biciclette e quando si avvia l'allenamento, selezionare la bici 1, 2 o 3. L'impostazione predefinita è Bici 1.



Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1, Bici 2, Bici 3 o Altro**. È possibile attivare o disattivare Bici 2 e Bici 3. Selezionare **Altro** per disattivare i sensori di velocità, cadenza e potenza e misurare solo frequenza cardiaca, altitudine, temperatura e i dati forniti dal sensore GPS.

## Dimensioni della ruota

Selezionare **Bicicletta > Bici 1 > Ruota**

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito per ottenere informazioni corrette sulla pedalata. Per ulteriori informazioni sulla misurazione della circonferenza delle ruote, consultare Misurazione circonferenza ruote.

## Velocità: On / Off

Per default, la velocità è **Off** per la bici 1.

Per attivare il sensore di velocità sul cycling computer, selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Velocità > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Se il sensore non è stato ancora configurato, consultare 11. *Usa di un nuovo accessorio* per ulteriori informazioni sulla configurazione.

 *Le impostazioni riguardanti la velocità vengono effettuate manualmente o tramite il software Polar ProTrainer 5.*

### Ora di arrivo

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Ora Arr.**

Impostare la distanza che si intende percorrere e il cycling computer calcolerà e visualizzerà l'ora di arrivo stimata in base alla velocità della pedalata. Installare il Sensore di Velocità Polar per misurare la velocità e la distanza. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di velocità, consultare il manuale dell'utente del Sensore di Velocità Polar.



- Selezionare premendo OK
- Selezionare **On/Off** per attivare o disattivare la funzione.
- Selezionare **Impost. dist.** per impostare la distanza che si intende percorrere.

### Avvio autom.: On / Off

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Avv. auto.**

La funzione Avvio autom. avvia o interrompe automaticamente la registrazione dell'allenamento quando si inizia o si interrompe la pedalata. La funzione Avvio autom. richiede il Sensore di Velocità W.I.N.D.

### Potenza\*: On / Off

È possibile installare un sensore di potenza Polar opzionale sulla bicicletta.

Per attivare il sensore di potenza sul cycling computer, selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Potenza > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Se il sensore non è stato ancora configurato, consultare 11. *Usa di un nuovo accessorio* per ulteriori informazioni sulla configurazione.

*Impostazioni di potenza:* è necessario inserire il peso catena (g), la lunghezza catena (mm) e la lunghezza del carro posteriore (mm) nel cycling computer per misurare le informazioni di potenza corrette.

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1, Bici 2 o Bici 3 > Potenza > Impostazioni e**

**> impostare il peso catena xxxx g > OK**

**> impostare il peso catena xxx mm > OK**

**> impostare la lunghezza carro xxx mm > OK**

Per ulteriori informazioni sulle impostazioni di potenza, consultare il manuale d'uso del Sensore di potenza.

 *Utilizzare il software Polar ProTrainer 5 per le impostazioni di potenza.*

\*È necessario un sensore opzionale.

### Cadenza\*: On / Off

È possibile installare un Sensore di potenza Polar opzionale sulla bicicletta.

Per attivare il sensore di cadenza sul cycling computer, selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Cadenza > On**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Se il sensore è già stato configurato, selezionare **No**.
- Se il sensore non è stato ancora configurato, consultare 11. *Usa di un nuovo accessorio* per

ulteriori informazioni sulla configurazione.

## Impostazioni utente

Inserire nel cycling computer informazioni utente precise per ricevere indicazioni affidabili sulle prestazioni.

Per impostare le informazioni utente sul cycling computer, selezionare **Impostazioni > Utente**



- **Peso:** per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE .
- **Altezza:** per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE .
- **Data nascita:** gg=giorno, mm=mese, aa=anno
- **Sesso:** Maschile/Femminile
- **Attività:** Massima, Elevata, Intermedia o Bassa
- **FC:**  $FC_{max}$ ,  $FC_{seduti}$
- **$VO_{2max}$ :** consumo massimo di ossigeno

### Livello di attività

Il livello di attività è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine dell'utente.

Selezionare le opzioni che meglio descrivono la quantità e l'intensità complessive dell'attività fisica svolta nel corso degli ultimi tre mesi.

- **Massima:** si svolge regolarmente esercizio fisico intenso, almeno 5 volte alla settimana, o ci si allena per migliorare le proprie prestazioni a livello competitivo.
- **Elevata:** si pratica regolarmente, almeno 3 volte alla settimana, esercizio fisico intenso: per esempio 2-4 ore (40-120 km / 25-75 miglia) alla settimana dedicate al ciclismo o ad attività fisiche equivalenti.
- **Intermedia:** si pratica regolarmente sport a livello amatoriale, ad esempio, si pedala 1/2-2 ore (15-40 km / 3-25 miglia) alla settimana o si effettua un'attività fisica equivalente oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Bassa:** non si pratica regolarmente alcuno sport ricreativo o attività fisica intensa, ad esempio si svolgono solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.

Nel cycling computer, questi valori vengono utilizzati per calcolare il dispendio energetico.

### FC: $FC_{max}$ , $FC_{seduti}$

$FC_{max}$  (Frequenza cardiaca massima): viene utilizzato come valore predefinito la  $FC_{max}$  prevista in base all'età (220 - l'età). Impostare manualmente la  $FC_{max}$  se la frequenza cardiaca massima è stata determinata in laboratorio, se si è eseguito il Fitness Test con il cycling computer Polar CS600X o se è stata rilevata su campo.

$FC_{seduti}$  (Valore della frequenza cardiaca in posizione seduti): Viene utilizzato come valore predefinito il valore  $FC_{seduti}$  previsto per l'età. Impostare manualmente il valore  $FC_{seduti}$  se lo stesso è stato determinato in conformità alle istruzioni. Per le istruzioni, consultare Frequenza cardiaca in posizione seduta nelle informazioni di riferimento.

### Consumo massimo di ossigeno: $VO_{2max}$

$VO_{2max}$  è la capacità massima di consumo di ossigeno da parte dell'organismo durante il massimo sforzo. Per individuare il proprio valore  $VO_{2max}$  in modo preciso è necessario eseguire una prova da sforzo massimo in laboratorio. Se si conosce l'esatto valore di  $VO_{2max}$  in base a esami clinici, impostare il valore nel cycling computer. In caso contrario misurare un valore comparabile, OwnIndex, svolgendo il Polar Fitness Test™. Per ulteriori informazioni, consultare Polar Fitness Test™.

Se le impostazioni utente vengono modificate, viene visualizzato il messaggio **Impostazioni utente aggiornate**.

È possibile entrare e modificare le impostazioni utente con il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

## Impostazioni generali



### Segn. acust.

Selezionare **Impostazioni > Generale > Segn. acust.**

### Volume

Selezionare **Impostazioni > Generale > Segn. acust. > Volume > On / Off**

Le impostazioni del volume consentono di regolare l'audio dei pulsanti e l'audio delle attività durante gli allenamenti, ma non hanno effetto sugli allarmi acustici relativi alle zone di riferimento (Allarme TZ) o all'orologio.

### Allar. TZ (Allarme Target Zone)

È possibile attivare o disattivare l'allarme TZ:

Selezionare **Impostazioni > Generale > Segn. acust. > Allar. TZ > On / Off**

Se l'allarme della target zone è disattivato, il valore della frequenza cardiaca lampeggia quando si è fuori dalla target zone.

### Blocco

Definizione delle funzioni di blocco

Selezionare **Impostazioni > Generale > Blocco > Manuale/Automatico**

La funzione di blocco impedisce la pressione accidentale dei pulsanti.

**Manuale:** consente di attivare la funzione di blocco manuale.

**Automatico:** la funzione di blocco viene attivata in modalità Ora quando non è stato premuto alcun pulsante per almeno un minuto.

Per attivare/disattivare (**On/Off**) la funzione di blocco, premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per almeno un secondo e premere OK.

### Unità

Impostazione delle unità di misura desiderate sul cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Generale > Unità > kg/cm/km o lb/ft/mi**

### Lingua

Seleziona lingua

Selezionare **Impostazioni > Generale > Lingua > English / Deutsch / Español / Français / Italiano**

### Standby

Attivazione della modalità standby

Selezionare **Impostazioni > Generale > Standby > Attivare mod. standby? > Sì**

L'attivazione della modalità standby consente di evitare un consumo inutile delle batterie quando il cycling computer non viene utilizzato per un periodo di tempo prolungato. L'allarme dell'orologio è comunque funzionante in modalità standby.

Per riattivare il cycling computer

Premere un pulsante qualsiasi > **Attivare il display? > Sì / No**

**Sì:** il cycling computer viene attivato.

**No:** il cycling computer ritorna in modalità standby.

## Impostazioni dell'orologio



### Promemoria

Impostare un promemoria per i diversi esercizi o allenamenti

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Promemoria > Aggiungi**

**Data:** immettere la data per l'attività, gg=giorno, mm=mese, aa=anno.

**Ora promemoria:** immettere l'ora per il promemoria.

**Allarme:** impostare se l'allarme deve suonare al momento dell'attività oppure 10 minuti / 30 minuti / 1 ora prima dell'attività.

**Segn. acust.:** selezionare la modalità dell'allarme tra Muto / Bip / Normale.

**Ripetere:** selezionare se il promemoria deve suonare Una volta / Ogni ora / Ogni giorno / Ogni sett. / Ogni mese / Ogni anno.

**Allenam.:** selezionare un allenamento da collegare al promemoria. Quando il promemoria viene disattivato, il cycling computer utilizzerà tale allenamento come predefinito. Selezionare NESSUNO se non si desidera collegare il promemoria a una sessione di allenamento.

**Nome:** per rinominare il promemoria, selezionare le lettere con i pulsanti SU o GIÙ e accettarle con OK.

Nel cycling computer è possibile programmare sette promemoria.

Visualizzazione e modifica dei promemoria attivi:

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Promemoria**

Selezionare il promemoria da visualizzare, modificare, rinominare o eliminare.

### Evento

Impostazione di un conteggio eventi nel cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Evento**

**Giorno dell'evento:** gg=giorno, mm=mese.

**Nome:** per rinominare l'evento, selezionare le lettere con i pulsanti SU o GIÙ e accettarle con OK.

Modifica del conteggio eventi

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Evento**

È possibile visualizzare il conteggio eventi, impostare una nuova data per l'evento, rinominarlo o eliminarlo.

In modalità Ora, è possibile nascondere o mostrare nuovamente l'evento premendo senza rilasciare il pulsante SU.

### Allarme

Impostazione di un allarme sul cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Allarme > Off / Una volta / Lun-Ven / Ogni giorno**

È possibile impostare l'allarme in modo che venga disattivato (**Off**), che suoni una volta (**Una volta**), che suoni dal lunedì al venerdì (**Lun-Ven**) o che suoni ogni giorno (**Ogni giorno**). L'allarme funziona in tutte le modalità ad eccezione della modalità Allenam. e continuerà a suonare per un minuto, a meno che non venga premuto STOP. L'allarme dell'orologio è funzionante anche in modalità standby e anche se nelle

impostazioni **Generale** la suoneria è stata disattivata.

Per rimandare l'allarme di ulteriori 10 minuti, premere i pulsanti SU, GIÙ o OK: viene visualizzata l'indicazione **Snooze** e viene avviato il conteggio per la ripetizione dell'allarme. Per uscire da Snooze, premere STOP.

Se sul display viene visualizzato il simbolo della batteria, non è possibile attivare l'allarme.

## Ora

Impostazione dell'ora 1 nel cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Ora 1 > 24 ore / 12 ore**

Impostazione dell'ora 2 nel cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Ora 2**

Impostazione della differenza temporale tra l'ora 1 e l'ora 2 in ore con i pulsanti SU/GIÙ.

## Fuso orario

Passaggio da un fuso orario all'altro

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Fuso orario > Ora 1 / Ora 2**

Selezionare un fuso orario

In modalità Ora, modificare il fuso orario premendo senza rilasciare il pulsante GIÙ. Il numero 2 nell'angolo inferiore destro del display indica che viene utilizzata l'ora 2.

## Data

Impostazione della data nel cycling computer

Selezionare **Impostazioni > Orologio > Data**

gg=giorno, mm=mese, aa=anno

Le impostazioni sono modificabili facilmente utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

## Pulsante di scelta rapida (Menu rapido)

Alcune impostazioni possono essere modificate con un pulsante di scelta rapida in modalità Ora.

Tenere premuto **ILLUMINAZIONE > Menu rapido**

- **Blocco**
- **Promemoria**
- **Allarme**
- **Fuso orario**
- **Standby**

# 8. PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

## Visualizzazione del programma

È possibile creare e scaricare nel cycling computer un programma di allenamento personalizzato utilizzando il software Polar ProTrainer 5. Questo capitolo include le istruzioni di base per scorrere e gestire il programma dopo che è stato scaricato sul cycling computer. Per ulteriori informazioni sulla creazione di allenamenti programmati con il software, sul trasferimento degli allenamenti sul cycling computer e sull'analisi delle prestazioni dopo l'allenamento, vedere la guida di Polar ProTrainer 5.

Dopo aver scaricato il programma di allenamento, nel cycling computer vengono creati due menu supplementari, in cui è possibile visualizzare il programma e controllare la programmazione giornaliera. Per scorrere le settimane, i giorni e gli allenamenti, utilizzare i pulsanti SU o GIÙ. Selezionare la settimana e il giorno con OK.



### Visualizzazione del programma settimanale

Selezionare **Programma > Visualizzazione settimanale**

La visualizzazione settimanale include un riassunto degli allenamenti settimanali. La barra bianca indica il tempo programmato per gli allenamenti, mentre la barra nera indica il tempo degli allenamenti praticati. Il tempo di allenamento settimanale da raggiungere viene visualizzato sotto le barre.

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le seguenti informazioni relative alla settimana:

- **Info sett.:** nome e descrizione della settimana.
- **Obiettivi:** riepilogo degli obiettivi per la settimana. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le SportZone: premere OK e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Risultati:** riepilogo dei risultati per la settimana. Calorie, distanza e durata. Tempo di allenamento nelle SportZone: premere OK e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Promemoria:** consente di impostare l'allarme (al momento dell'allenamento, 10 min, 30 min o 1 ora prima dell'allenamento) e quindi di definire il tipo di segnale acustico (Muto, Bip, Normale).
- **Progr. disat.:** consente di rimuovere il programma dal cycling computer.

### Visualizzazione del programma giornaliero

Selezionare **Programma > Visualizzazione settimanale > Visualizzazione giornaliera**

Selezionare **Oggi > Visualizzazione allenamento**

La visualizzazione giornaliera include un riassunto degli allenamenti giornalieri. La barra bianca indica il tempo programmato per gli allenamenti, mentre la barra nera indica il tempo degli allenamenti praticati. Il tempo di allenamento giornaliero da raggiungere viene visualizzato sotto le barre.

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare informazioni supplementari sul giorno:

- **Obiettivi:** riepilogo degli obiettivi per la giornata. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le SportZone: premere OK e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Risultati:** riepilogo dei risultati per la giornata. Calorie, distanza e durata. Tempo di allenamento nelle SportZone: premere OK e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.

### Visualizzazione dell'allenamento giornaliero

Selezionare **Programma > Visualizzazione settimanale > Visualizzazione giornaliera > Visualizzazione allenamento**

Nella visualizzazione dell'allenamento sono visualizzate le informazioni seguenti: nome dell'allenamento, descrizione e obiettivi di durata.

Premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE per visualizzare le informazioni seguenti:

- **Obiettivi:** riepilogo degli obiettivi per la sessione di allenamento. Calorie, distanza e durata. Tempo programmato per le SportZone: premere OK e scorrere le SportZone utilizzando i pulsanti SU o GIÙ.
- **Fasi:** riepilogo delle fasi per la sessione di allenamento.
- **Profil.Sport:** visualizza il nome del profilo sportivo selezionato. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software Polar ProTrainer 5.
- **Promemoria:** imposta l'ora per il promemoria.



## Pratica dell'allenamento programmato

### Inizio dell'allenamento

Se è stato impostato un promemoria, il cycling computer segnala l'allenamento in conformità al programma nella data pianificata. Visualizzare le informazioni sull'allenamento programmato premendo OK quando il promemoria scompare.

Inizio dell'allenamento giornaliero

Selezionare **Oggi > Visualizzazione allenamento** (nome dell'allenamento > OK

Selezionare **Programma > Visualizzazione settimanale > Visualizzazione giornaliera > Visualizzazione allenamento > OK > OK**

Per ulteriori informazioni sulla registrazione dell'allenamento, consultare l'inizio dell'allenamento. Il cycling computer fornirà indicazioni durante la sessione.

### Allenamento in fasi

Di seguito viene riportato un esempio di allenamento con fasi di ripetute, suddiviso in quattro fasi:

**Riscaldamento / P1:** Pedalare per 15 minuti con una frequenza cardiaca al 60-70% della frequenza cardiaca massima.

**Interval / P2:** Pedalare per 5 minuti con una frequenza cardiaca all'80-90% della frequenza cardiaca massima.

**Recupero / P3:** Pedalare per 5 minuti con una frequenza cardiaca al 55-65% della frequenza cardiaca massima. Ripetere per tre volte le fasi 2 e 3.

**Defaticamento / P4:** Pedalare per 15 minuti con una frequenza cardiaca al 55-65% della frequenza cardiaca massima.

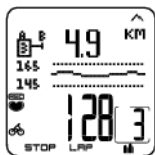
### Visualizzazioni durante l'allenamento

Durante l'allenamento vengono visualizzati i seguenti tipi di visualizzazioni:



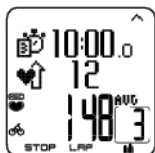
*Ogni fase comincia con una visualizzazione che mostra:*

Nome fase  
Tipo zona  
Limiti della zona



*Durante l'allenamento nella visualizzazione della fase vengono mostrati:*

Timer per il conto alla rovescia /distanza, timer, numero della fase corrente  
Target zone in formato grafico (aggiornata ogni 10 secondi, con gli ultimi 8 minuti visualizzati)  
FC  
Numero delle ripetizioni delle fasi rimaste



*Ciascuna fase termina con una visualizzazione di conclusione della fase in cui sono mostrati:*

Distanza o durata della fase  
Differenza della frequenza cardiaca (di quanto la frequenza cardiaca è aumentata o diminuita durante la fase) o la velocità media  
FC media  
Numero delle fasi concluse



Una volta terminato un allenamento programmato, questo display indica che l'allenamento è completato ed appare **Percorso 1 completato**.

Il cycling computer passa alla modalità di allenamento libero ed è quindi possibile continuare l'allenamento senza seguire le impostazioni. L'allenamento viene registrato e archiviato.

Per ulteriori informazioni sulla programmazione delle sessioni e sul loro trasferimento al cycling

computer con il software Polar ProTrainer 5, consultare la guida del software.

### Funzioni disponibili durante l'allenamento

È possibile modificare le stesse impostazioni sia per gli allenamenti programmati che per ogni altro tipo di allenamento. Per ulteriori informazioni sulle diverse funzioni disponibili durante l'allenamento, consultare Funzioni dei pulsanti.

L'allenamento programmato utilizza le impostazioni del profilo sportivo impostate nel software Polar ProTrainer 5. Se si modificano le impostazioni del cycling computer durante l'allenamento (ad esempio, la visualizzazione FC), le modifiche saranno applicate esclusivamente all'allenamento in corso. La volta successiva in cui si pratica lo stesso allenamento, il cycling computer utilizzerà le impostazioni del profilo sportivo definite nel software.

### Menu lap

Per visualizzare il Menu lap durante l'allenamento programmato, tenere premuto **OK**. Scorrere le opzioni con i pulsanti SU o GIÙ e selezionare l'opzione con OK. Il contenuto del Menu lap dipende dall'allenamento.

- Fine fase: termina la fase corrente e passa alla fase successiva dell'allenamento.
- Passa a: consente di spostarsi a una qualsiasi altra fase dell'allenamento.

Per visualizzare i risultati dell'allenamento, selezionare **File > File allen**.

Dopo aver completato un allenamento programmato, i dati dell'allenamento saranno salvati in **File**. Per ulteriori informazioni, consultare Analisi dei risultati dell'allenamento.

## 9. TEST

### Polar Fitness Test™

Selezionare **Test > Fitness**



Il Polar Fitness Test™ rappresenta un modo semplice, sicuro e rapido per misurare la capacità aerobica (cardiovascolare) a riposo. Pertanto, Polar OwnIndex, fornisce una stima del consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di attività fisica a lungo termine, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo sono tutti fattori che influenzano l'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per prestazione aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la prestazione aerobica. Una buona prestazione 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 in OwnIndex.

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 nuoto, il canottaggio, 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.

Inoltre, con il Polar Fitness Test, è possibile calcolare il valore della frequenza cardiaca massima ( $FC_{max-p}$ ).  $FC_{max-p}$  indica la frequenza cardiaca massima di un individuo con più precisione della formula basata sull'età ( $220 - \text{età}$ ). Per ulteriori informazioni su  $FC_{max}$ , consultare Impostazioni utente.

Per essere certi 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.
- Evitate 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 trasmettitore

Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.

#### Immettere le informazioni utente

Selezionare **Impostazioni > Utente**

Per eseguire il Polar Fitness Test, inserire i dati personali dell'utente (se si sono inserite le informazioni in precedenza, non è necessario inserirle nuovamente) e il livello di attività fisica a lungo termine nelle Impostazioni utente.

#### Attivazione di FC<sub>max-p</sub>

Per ottenere il valore della frequenza cardiaca massima, attivare FC<sub>max-p</sub>.

Selezionare **Test > Fitness > FCmax-p > On**

#### Esecuzione del test

Selezionare **Test > Fitness > Inizia > Fitness Test sdraiati**

Il fitness test comincerà dopo cinque secondi. Le frecce indicano che il test è in corso. Rilassarsi e limitare i movimenti e la comunicazione con altre persone.

Se non si è impostato il livello di attività fisica a lungo termine in Impostazioni utente, viene visualizzato **Seleziona il tuo livello di attività**. Selezionare **Massima**, **Elevata**, **Intermedia** o **Bassa**. Per ulteriori informazioni sui livelli di attività, consultare Impostazioni utente.

Se il cycling 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 il messaggio **Test fallito. Vedi WearLink**. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che la fascia sia sufficientemente stretta, quindi eseguire nuovamente il test.

Al termine del test, verranno emessi due segnali acustici. Viene visualizzata l'indicazione **OwnIndex** con un valore numerico e una valutazione del livello. Per ulteriori informazioni sulle valutazioni, consultare Classi del livello di forma fisica.

Per visualizzare il valore relativo a **Stima della FC massima**, premere il pulsante GIÙ. Premere OK per uscire.

Il messaggio **Aggiornare VO2 max?** viene visualizzato.

- Selezionare **Si** per salvare il valore OwnIndex nelle impostazioni utente e nel menu **Tendenza Fitness Test**.
- 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. In questo caso, il valore OwnIndex viene salvato solo nel menu **Tendenza Fitness Test**. Per ulteriori informazioni, consultare Tendenza Fitness Test.

Il messaggio **Aggiornare FC max?** (se FC<sub>max-p</sub> (FC<sub>max-p</sub> attivo)) viene visualizzato.

- Selezionare **Si** per salvare il valore nelle impostazioni utente.
- Selezionare **No** se si conosce il valore FC<sub>max</sub> calcolato in laboratorio.

Annullare il test in qualsiasi momento premendo il pulsante STOP. Viene visualizzato per alcuni secondi il messaggio **FitnessTest cancellato**.

Dopo aver salvato i valori OwnIndex e  $FC_{max-p}$ , questi verranno utilizzati per misurare il consumo calorico.

### Dopo il test

#### Classi del livello di forma fisica

Il valore OwnIndex è particolarmente significativo se si confrontano i singoli valori e si rilevano le variazioni nel tempo. OwnIndex può anche essere interpretato in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella sottostante e confrontare la propria capacità aerobica con le altre, a parità di sesso ed età.

I migliori atleti solitamente registrano valori OwnIndex superiori a 70 (uomini) e 60 (donne). Gli atleti che praticano sport di resistenza a livello olimpionico possono raggiungere valori fino a 95. Il valore OwnIndex risulta maggiore negli sport che interessano grandi fasce muscolari, come la corsa e lo sci di fondo.

#### Uomini

Età / Anni	Scarso	Basso	OK	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	Scarso	Basso	OK	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

Età / Anni	Scarso	Basso	OK	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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 fonda sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore  $VO_{2max}$  è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada 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.

### Tendenza Fitness Test

Selezionare **Test > Fitness > Trend**

Sarà quindi possibile valutare nel menu **Trend** come il valore OwnIndex si è sviluppato. È possibile visualizzare fino a 16 valori OwnIndex e le rispettive date. Quando il file della tendenza test è pieno, viene cancellato automaticamente il risultato meno recente.

Vengono visualizzati la data relativa al test più recente, un grafico dei risultati OwnIndex e il valore OwnIndex più recente. Scorrere con i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare gli altri valori.

### Eliminazione del valore OwnIndex

Selezionare **Test > Fitness > Trend**

Selezionare il valore che si desidera eliminare e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE > **Eliminare il valore? No/Sì** viene visualizzato. Confermare con il pulsante OK.

### Analisi dei risultati OwnIndex tramite il software Polar ProTrainer 5

Il download dei risultati del test sul software Polar ProTrainer 5 consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre consente di accedere a informazioni più dettagliate sul progresso dell'utente. Il software consente inoltre di confrontare graficamente i risultati precedenti. I risultati del Polar Fitness Test vengono scaricati automaticamente sul software quando si scaricano i dati di allenamento tramite l'opzione Sincronizza.

### Polar OwnOptimizer™



#### Informazioni generali

Un allenamento corretto richiede un sovraccarico temporaneo: durata dell'allenamento prolungata, intensità superiore o un volume totale più elevato. Per evitare il rischio di sovrallenamento eccessivo, il sovraccarico deve essere sempre seguito da un adeguato periodo di recupero. Se il periodo di recupero non è adeguato, i volumi di allenamento superiori potrebbero provocare un calo delle prestazioni, anziché un miglioramento. Polar OwnOptimizer rappresenta un sistema semplice e affidabile per determinare se il programma di allenamento è stato sviluppato per ottimizzare le prestazioni. Polar OwnOptimizer è concepito per gli adulti in buone condizioni di salute.

Polar OwnOptimizer rappresenta un'evoluzione delle prove di sovrallenamento ortostatiche tradizionali ed è uno strumento, incorporato nel cycling computer, perfetto per tutti coloro che si allenano regolarmente, almeno tre volte la settimana, per migliorare le condizioni fisiche o per raggiungere obiettivi competitivi. Questa caratteristica si basa sulle misurazioni della frequenza cardiaca e della variabilità della frequenza cardiaca misurate durante un test ortostatico (ovvero alzandosi in piedi a seguito di un riposo in rilassamento). OwnOptimizer consente di ottimizzare il carico di allenamento durante un programma di allenamento, per aumentare le prestazioni e non rischiare, a lungo termine, di allenarsi in modo insufficiente o eccessivo. Polar OwnOptimizer si basa sulle misurazioni regolari e a lungo termine di cinque parametri della frequenza cardiaca. Due di questi cinque valori vengono calcolati a riposo, uno mentre ci si alza e due in posizione eretta. Ogni volta che viene eseguito il test,

il cycling computer salva i valori della frequenza cardiaca e li confronta con quelli precedentemente registrati.

### Prima di iniziare il test

#### Test di base

Quando si utilizza OwnOptimizer per la prima volta, è necessario condurre sei test di base per un periodo di due settimane per determinare il valore di base personale. Queste misurazioni di base devono essere rilevate durante due settimane di allenamento base tipico, e non durante settimane di allenamento intenso. Le misurazioni di base prevedono test eseguiti dopo l'allenamento e dopo giorni di recupero.

#### Monitoraggio dei valori OwnOptimizer

Dopo le registrazioni di base, si consiglia di continuare a eseguire il test 2-3 volte la settimana. Si consiglia di eseguire il test ogni settimana, al mattino seguente un giorno di recupero e al mattino seguente un giorno di allenamento intenso (o una serie di giorni di allenamento intensi). È possibile eseguire un terzo test opzionale, dopo un giorno di allenamento normale. OwnOptimizer potrebbe non fornire informazioni affidabili durante il defaticamento o in periodi di allenamento molto irregolare. Se si sospende l'allenamento per 14 giorni o più, è necessario eseguire nuovamente i test di base.

#### Esecuzione del test

Per ottenere i risultati più affidabili, il test dovrebbe essere sempre eseguito in condizioni standard e simili. Si consiglia di eseguire il test al mattino prima della colazione. Applicare i seguenti requisiti di base:

- Indossare il trasmettitore. Per ulteriori informazioni, consultare Indossare il trasmettitore.
- È necessario essere calmi e rilassati.
- È possibile rimanere seduti in posizione rilassata o sdraiati a letto. Quando si eseguono i test, la posizione deve rimanere sempre uguale.
- Il test può essere condotto dovunque: casa, ufficio, palestra, purché in un ambiente tranquillo. Non ci devono essere rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.

#### Esecuzione del test

Selezionare **Test > Optimizer > Inizia > Optimizer sdraiati**

Le frecce indicano che il test è in corso. Non muoversi durante la prima parte del test, che dura circa 3 minuti.

Dopo 3 minuti, il cycling computer emette un segnale acustico e viene visualizzato il messaggio **Optimizer in piedi**. Alzarsi e rimanere in piedi per 3 minuti.

Dopo 3 minuti, il cycling computer emette nuovamente un segnale acustico per segnalare il completamento del test.

Viene visualizzata un'interpretazione numerica ed in testo del risultato del test. Premere GIÙ per visualizzare la frequenza cardiaca media (bpm) sdraiati (**FC a rip.**), la frequenza cardiaca massima in piedi (**Picco FC**) e la frequenza cardiaca media in piedi (**FC.alzati**).

È possibile interrompere il test in qualsiasi momento premendo STOP. Viene visualizzato il messaggio **Test Optimizer annullato**.

Se il cycling computer non è in grado di ricevere il segnale della frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test fallito. Vedi WearLink**. In questo caso, controllare che gli elettrodi del trasmettitore siano umidi e che la fascia sia sufficientemente aderente.

#### Dopo il test

##### Interpretazione dei risultati

Il cycling computer calcola cinque parametri basati sulla frequenza cardiaca e sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori OwnOptimizer vengono calcolati tramite la comparazione dei risultati più recenti con i precedenti. Sul cycling computer viene visualizzata una descrizione dettagliata dello stato dell'allenamento. Di seguito vengono definite dettagliatamente le descrizioni.

**Recupero buono (1)**

La frequenza cardiaca è inferiore alla media. Vi è stato un ottimo recupero. È possibile proseguire l'allenamento, anche con sessioni di allenamento intense.

**Stato normale (2)**

La frequenza cardiaca rilevata è normale. È possibile proseguire l'allenamento, includendo sessioni di allenamento leggere e intense e giorni di recupero.

**Effetto allenante (3)**

La frequenza cardiaca è superiore alla media. È possibile che il test sia stato eseguito dopo giornate di allenamento intenso. Vi sono due possibilità: 1) restare a riposo o seguire un allenamento leggero per uno o due giorni, oppure 2) proseguire l'allenamento intenso per uno o due giorni e quindi osservare un periodo di riposo adeguato. Questo risultato può anche essere causato da stress di altro tipo o dalle fasi iniziali di una condizione febbrile o influenzale.

**Allen. costante (4)**

La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello normale per un periodo di tempo prolungato. Un allenamento efficace prevede sia allenamenti intensi sia un buon recupero, in un'alternanza che dovrebbe comportare variazioni nei risultati per la frequenza cardiaca rilevata. I risultati OwnOptimizer indicano che non ci si è allenati in modo intenso o non si è osservato un riposo adeguato per diverso tempo. Eseguire nuovamente il test dopo un giorno di riposo o di allenamento leggero. Se il recupero è adeguato, i risultati devono indicare un buon recupero.

**Allen. statico (5)**

La frequenza cardiaca è rimasta a un livello normale per un prolungato periodo di tempo. Il risultato indica che l'intensità dell'allenamento non è stata sufficiente per raggiungere uno sviluppo ottimale. Per migliorare le proprie condizioni in modo più efficiente, è necessario includere nel programma di allenamento sessioni più intense o più lunghe.

**Allen. duro (6)**

Sono state rilevate diverse volte frequenze cardiache superiori alla media. È possibile che ci si sia allenati in modo intenso di proposito. Il risultato indica sovraccarico, è necessario cercare di recuperare in modo adeguato. Per monitorare il recupero, eseguire nuovamente il test dopo uno o due giorni di riposo o di allenamento leggero.

**Sovrallenam. (7)**

Il risultato OwnOptimizer indica che ci si è allenati in modo molto intenso per diversi giorni o settimane. La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello elevato per un periodo di tempo prolungato. Ciò indica una forte necessità di un periodo di recupero completo. Più lungo è stato l'allenamento intenso, più lungo dovrà essere il periodo di recupero. Eseguire nuovamente il test dopo un minimo di due giorni di riposo.

**Sovrallen. simpatico (8)**

Il risultato OwnOptimizer indica che ci si è allenati in modo molto intenso per diversi giorni o settimane e che il recupero non è stato sufficiente. Il risultato è una condizione di sovrallenamento. Per tornare a uno stato di allenamento normale, è necessario seguire un periodo di recupero accuratamente monitorato. Seguire il recupero eseguendo il test OwnOptimizer 2 - 3 volte la settimana.

**Sovrallen. parasimpatico (9)**

La frequenza cardiaca è rimasta ad un livello basso, il che in genere indica un buon recupero. Tuttavia, altri parametri indicano un sovrallenamento parasimpatico. È possibile che si sia seguito un allenamento a volume elevato per un periodo prolungato e il recupero non sia stato sufficiente. Verificare se sussistono altri segni di sovrallenamento, come prestazioni ridotte, maggiore spossatezza, disturbi dell'umore, problemi di sonno, indolenzimento muscolare persistente e/o sensazione di affaticamento o stanchezza. È inoltre possibile che il risultato sia influenzato da altri tipi di stress.

In genere, il sovrallenamento parasimpatico si manifesta solo se si esegue un volume elevato di allenamento per lunghi periodi di tempo. Per recuperare dopo una condizione di sovrallenamento parasimpatico, è necessario recuperare completamente l'equilibrio corporeo. Il recupero può richiedere

diverse settimane. Si consiglia di non allenarsi e di riposare completamente per la maggior parte del periodo di recupero. Per alcuni giorni è possibile svolgere brevi sessioni di allenamento aerobico leggero, includendo solo occasionalmente brevi sessioni ad intensità elevata.

È inoltre possibile valutare l'opportunità di svolgere uno sport diverso da quello abituale, fermo restando che deve essere uno sport con il quale si ha dimestichezza e da praticare con naturalezza. Monitorare il recupero eseguendo il test OwnOptimizer 2 - 3 volte la settimana. Quando si ritiene di aver recuperato l'equilibrio e se il test mostra come risultato Stato normale o Recupero buono, preferibilmente più volte, è possibile proseguire l'allenamento. Quando si riprenderà l'allenamento, occorrerà svolgere un nuovo periodo di valutazione, eseguendo nuove misurazioni di base.

Prima di modificare radicalmente il programma di allenamento, è necessario prendere in considerazione i risultati OwnOptimizer insieme alle sensazioni personali e agli eventuali sintomi riscontrati. Se non si è sicuri delle condizioni standard, ripetere il test OwnOptimizer. Un singolo risultato del test può essere influenzato da diversi fattori esterni, come stress mentale, patologie latenti, variazioni ambientali (temperatura, altitudine) e altro ancora. È necessario aggiornare le rilevazioni di base almeno una volta l'anno, quando si inizia una nuova stagione di allenamento.

### **Tendenza OwnOptimizer**

Selezionare **Test > Optimizer > Trend**

Sarà quindi possibile valutare nel menu **Trend** come il valore OwnOptimizer si è sviluppato. Sono inclusi 16 valori OwnOptimizer più recenti, oltre alle date in cui sono stati registrati i risultati. Quando il file della tendenza raggiunge le dimensioni massime, il risultato più recente sostituisce automaticamente quello meno recente.

Vengono visualizzati la data relativa al test più recente, un grafico dei risultati e il valore più recente. Premere OK per visualizzare la descrizione scritta del risultato. Scorrere con i pulsanti SU o GIÙ per visualizzare gli altri valori.

### **Eliminazione del valore OwnOptimizer**

Selezionare **Test > Optimizer > Trend**

Selezionare il valore e premere senza rilasciare il pulsante ILLUMINAZIONE. Il messaggio **Eliminare il valore? No/Sì** viene visualizzato. Confermare con il pulsante OK.

### **Reimpostazione del file della tendenza**

Selezionare **Test > Optimizer > Azzerà**

È possibile reimpostare il periodo per il test OwnOptimizer. Tutti i risultati dei test saranno eliminati dalla memoria. Quando si esegue il test dopo un periodo di prova pari a 365 giorni o quando si esegue il test per la prima volta dopo 30 giorni, il messaggio **Azzerare periodo test?** viene visualizzato.

### **Analisi dei risultati tramite l'utilizzo del software Polar ProTrainer 5**

Il download dei risultati del test sul software Polar ProTrainer 5 consente di analizzare i risultati secondo svariate modalità. Inoltre consente di accedere a informazioni più dettagliate sul progresso dell'utente. Il software consente inoltre di confrontare graficamente i risultati precedenti. I risultati di Polar OwnOptimizer vengono scaricati automaticamente sul software quando si scaricano gli esercizi tramite l'opzione Sincronizza.

## **10. USO DI UN NUOVO TRASMETTITORE**

### **Uso di un nuovo trasmettitore**

Il cycling computer CS600X è stato configurato per funzionare con il trasmettitore Polar WearLink W.I.N.D. Il cycling computer riceve quindi i segnali provenienti solo dal trasmettitore e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze.

Se si è acquistato un nuovo trasmettitore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il cycling computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi minuti.

Per evitare interferenze durante un evento ciclistico, eseguire la configurazione prima che esso inizi.



## Configurazione di un nuovo trasmettitore

Indossare il trasmettitore e assicurarsi di non essere in prossimità (40 m/131 ft) di altri trasmettitori Polar WearLink W.I.N.D. In modalità Ora, premere OK. Il cycling computer inizia la ricerca del segnale del trasmettitore.


Dopo aver identificato il nuovo trasmettitore, il messaggio **Nuovo WearLink trovato, Conferma nuovo WearLink?** viene visualizzato.

- Selezionare **Si** per confermare la configurazione. Il messaggio **Completata!** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. Avviare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione.

# 11. USO DI UN NUOVO ACCESSORIO

## Uso di un nuovo accessorio


Se si è acquistato un nuovo sensore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il cycling computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi minuti. La configurazione garantisce che il cycling computer riceva segnali solo dal sensore e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze. Se si acquistano insieme il sensore e il cycling computer, il primo sarà già configurato in base al secondo. Basterà attivare il sensore nel cycling computer.

 *Si può configurare un sensore di velocità, cadenza e potenza per ciascuna bicicletta.*

### Configurazione di un nuovo sensore di velocità

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1/2/3 > Velocità > On/Off**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori di velocità nelle vicinanze (40 m/131 ft). Quindi selezionare **Si** per confermare la configurazione. Viene visualizzato il messaggio **Inizia giro prova**. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato. Il messaggio **Completata!!** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. Il cycling computer è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti velocità e distanza.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione ed utilizzare il sensore di velocità già configurato in precedenza.

 *Una volta configurato il sensore di velocità, questi riconoscerà il cycling computer nonostante sia spento. Quando si riaccende il sensore di velocità, il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato. Selezionare **NO**. Se viene selezionato **Si**, il cycling computer entra in modalità di configurazione.*

### Configurazione di un nuovo sensore di cadenza\*

Selezionare **Impostazioni > Bicicletta > Bici 1 > Cadenza > On/Off**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori di cadenza nelle vicinanze (40 m/131 ft). Quindi selezionare **Si** per confermare la configurazione. Viene visualizzato il messaggio **Inizia giro prova**. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato. Il messaggio **Completata!!** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. Il cycling computer è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti la cadenza.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione. Il cycling computer non sarà in grado di misurare i dati di cadenza.

**i** Una volta configurato il sensore di cadenza, questi riconoscerà il cycling computer nonostante sia spento. Quando si riaccende il sensore di cadenza, il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato. Selezionare **NO**, quindi il monitor entra in modalità **On/Off**. Selezionare **ON** per attivare il sensore di cadenza. Se viene selezionato **Sì**, il cycling computer entra in modalità di configurazione.

### Configurazione di un nuovo sensore di potenza\*

Selezionare **Bicicletta > Bici 1/2/3 > Potenza > On/Off**. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.

- Per configurare un nuovo sensore, assicurarsi che non vi siano altri sensori di potenza nelle vicinanze (40 m/131 ft). Quindi selezionare **Sì** per confermare la configurazione. Viene visualizzato il messaggio **Inizia giro prova**. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Una luce rossa lampeggiante indica che il sensore è attivato. Il messaggio **Completata!!** viene visualizzato dopo aver terminato il processo di configurazione. Il cycling computer è quindi pronto a ricevere i dati riguardanti la potenza.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione. Il cycling computer non sarà in grado di misurare i dati di potenza.

**i** Una volta configurato il sensore di potenza, questo riconoscerà il cycling computer nonostante sia spento. Quando si riaccende il sensore di potenza, il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato. Selezionare **NO**. Il monitor entra in modalità **On/Off**. Verrà usato l'ultimo sensore di potenza configurato. Se viene selezionato **Sì**, il cycling computer entra in modalità di configurazione.

### Configurazione di un nuovo sensore GPS G3\*

Accendere il sensore GPS G3, quindi selezionare **Impostazioni > Funzioni > GPS > On** nel cycling computer. Il messaggio **Cerca nuovo sens.?** viene visualizzato.


- Selezionare **Sì** per confermare la configurazione. Il messaggio **Completata!** viene visualizzato.
- Selezionare **No** per annullare la configurazione. Il cycling computer non sarà in grado di misurare i dati GPS.





\*Sono necessari sensori opzionali

## 12. INFORMAZIONI DI RIFERIMENTO

### Polar SportZone

Le Polar SportZone garantiscono un nuovo livello di efficacia per l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque SportZone, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di intensità si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento e seguire i programmi Polar, basati appunto sulle zone di intensità.

Target zone	Intensità % di FC <sub>max</sub> , bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
<b>MASSIMO</b> 	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	<b>Benefici:</b> sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. <b>Percezione:</b> molto faticoso per la respirazione e i muscoli. <b>Consigliato a:</b> ciclisti esperti e in forma. Solo brevi intervalli, di solito preparazione finale per brevi percorsi.

Target zone	Intensità % di $FC_{max}$ , bpm	Esempi di durata	Benefici dell'allenamento
<b>DIFFICILE</b> 	80–90% 152–172 bpm	2–20 minuti	<p><b>Benefici:</b> maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p><b>Percezione:</b> fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p><b>Consigliato a:</b> ciclisti esperti per una durata dell'allenamento variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel corso del periodo che precede le gare.</p>
<b>INTERMEDIO</b> 	70–80% 133–152 bpm	10–60 minuti	<p><b>Benefici:</b> migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più semplici gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p><b>Percezione:</b> pedalata con una buona andatura e con una cadenza costantemente elevata.</p> <p><b>Consigliato a:</b> ciclisti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p>
<b>LEGGERO</b> 	60–70% 114–133 bpm	60–300 minuti	<p><b>Benefici:</b> migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p> <p><b>Percezione:</b> piacevole e semplice, carico muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p><b>Consigliato a:</b> tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per esercizi di recupero durante la stagione delle gare.</p>
<b>MOLTO LEGGERO</b> 	50–60% 104–114 bpm	20–60 minuti	<p><b>Benefici:</b> agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p> <p><b>Percezione:</b> molto semplice, poco sforzo.</p> <p><b>Consigliato a:</b> per esercizi di recupero e defaticamento durante la stagione di allenamento.</p>

$FC_{max}$  = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220–30=190 bpm.

Il ciclismo nella **SportZone 1 (Molto leggero)** viene praticato a un'intensità molto bassa. Il principio basilare dell'allenamento è che il livello delle prestazioni aumenta dopo l'allenamento durante il recupero, non solo durante l'allenamento stesso. È possibile accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

**SportZone 2 (Leggero)** delimita l'allenamento di resistenza, una parte essenziale di qualsiasi programma di allenamento. Le sessioni di ciclismo 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 **SportZone 3 (Intermedio)**. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle SportZone 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella SportZone 3 può, ad esempio, prevedere fasi di ripetute seguite da recupero. Praticare ciclismo 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 **SportZone 4 e 5**. In queste zone, la pedalata è anaerobica, con intervalli di massimo 10 minuti. Più brevi sono gli intervalli, 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 di picco.

Quando si pratica il ciclismo in una determinata SportZone, il valore intermedio è un buon punto di riferimento, ma non è necessario mantenere sempre la frequenza cardiaca esattamente a tale valore. L'intensità dell'allenamento, il livello di recupero, le condizioni ambientali ecc. sono altrettanti fattori che influiscono sui valori della frequenza cardiaca. È quindi importante prestare attenzione a sensazioni soggettive di stanchezza e modulare il programma di allenamento di conseguenza.

Un modo semplice per utilizzare le SportZone consiste nel definire le proprie target zone frequenza cardiaca. Per ulteriori istruzioni, consultare Programmazione dell'allenamento.

Al termine della sessione, viene visualizzata la durata dell'allenamento nella zona di intensità. Accedere al display **Settimanale** per le SportZone in cui ci si è allenati e il tempo trascorso allenandosi in una. Il software Polar ProTrainer 5 prevede fino a 10 zone di intensità per rispondere alle esigenze relative ad allenamento e frequenza cardiaca.

## Allenamento OwnZone

Il cycling computer è in grado di determinare automaticamente una zona sicura per l'intensità dell'allenamento di ogni individuo: la OwnZone. La speciale Polar OwnZone definisce la zona di allenamento personale per gli allenamenti aerobici. Questa funzione guida l'atleta attraverso il riscaldamento, prendendo in considerazione le condizioni psicofisiche del momento. Per la maggior parte degli adulti, l' OwnZone corrisponde al 65-85% della frequenza cardiaca massima.

L' OwnZone può essere determinata, nel giro di 1-5 minuti, durante una fase di riscaldamento in cui è possibile camminare, fare jogging o praticare altri sport. L'allenamento deve sempre iniziare in modo graduale e leggero e poi aumentare gradualmente l'intensità e la frequenza cardiaca. L' OwnZone è stata concepita per persone in buone condizioni di salute. Alcune condizioni di salute possono causare l'impossibilità di determinare i limiti OwnZone in base alla variabilità della frequenza cardiaca, ad es. ipertensione, alcune aritmie cardiache e alcuni farmaci.

Ascoltare e interpretare i segnali inviati dal corpo durante lo sforzo fisico è molto importante per riuscire a migliorare la propria forma fisica. Poiché le routine di riscaldamento sono diverse per i diversi tipi di esercizio e poiché le condizioni fisiche e mentali di una persona possono variare di giorno in giorno (a causa dello stress o malattie), utilizzando la funzione OwnZone in tutte le sessioni si sarà certi di operare mantenendo la frequenza cardiaca entro la target zone più efficace per quel giorno specifico e per quel determinato tipo di esercizio.

Per ulteriori informazioni su come individuare la OwnZone, consultare Determinazione della OwnZone.

## 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. 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  $FC_{max}$ . Viene sempre eseguita una prova sotto sforzo massimale su tapis roulant/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.

Una stima o una  $FC_{max-p}$  che rappresenta una stima del valore  $FC_{max}$  può essere ottenuta con un Polar

Fitness Test.

Formula più utilizzata:  $220 - \text{età}$ , sebbene alcuni studi abbiano dimostrato che il metodo non è di precisione assoluta, specialmente per le persone più anziane o 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 partner 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 20 minuti su una superficie piatta, fino a portarsi all'andatura di allenamento consueta.

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

**Passaggio 3:** risalire nuovamente la collina, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 10 minuti. 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 a 30-40 battiti al minuto.

**Passaggio 5:** risalire nuovamente la collina, ad un'andatura che si è in grado di sostenere solo per un massimo di 1 minuto. Cercare di risalire per metà le colline. 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 15 minuti.

## Frequenza cardiaca in posizione seduta

La  $FC_{\text{seduti}}$  corrisponde alla frequenza cardiaca media quando si è completamente fermi (ovvero, da seduti). Per determinare facilmente il valore  $FC_{\text{seduti}}$ , indossare il trasmettitore, sedersi e non effettuare alcuna attività fisica. Per una misurazione più accurata, ripetere la procedura più volte e calcolare la media.

## Frequenza cardiaca di riserva

La frequenza cardiaca di riserva (RFC) è la differenza tra la frequenza cardiaca massima ( $FC_{\max}$ ) e la frequenza cardiaca a riposo ( $FC_{\text{a rip.}}$ )\*. Il valore FCR viene utilizzato per calcolare le frequenze cardiache degli allenamenti e corrisponde all'intervallo all'interno del quale la frequenza cardiaca varia, a seconda del livello di sforzo. Il valore RFC equivale alla riserva di consumo di ossigeno ( $VO_2R$ ).

È possibile determinare la frequenza cardiaca dell'allenamento utilizzando la formula di Karvonen\*\*. Aggiungere la percentuale specificata della frequenza cardiaca di riserva alla frequenza cardiaca a riposo.

$FC_{\text{dell'allenamento}} = \% \text{ del livello di intensità da raggiungere } (FC_{\max} - FC_{\text{a rip.}}) + FC_{\text{a rip.}}$

Esempio:

Livello di intensità da raggiungere 70% RFC per una persona con  $FC_{\max}$  pari a 201 bpm e  $FC_{\text{a rip.}}$  pari a 50 bpm

$FC_{\text{dell'allenamento}} = 70\% (201 - 50) + 50$

$FC_{\text{dell'allenamento}} = 156 \text{ bpm}$

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

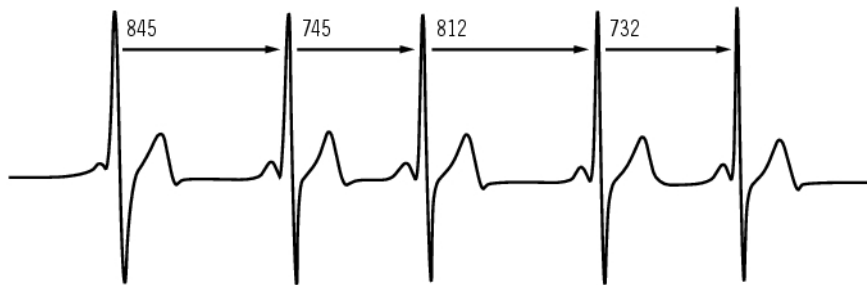
\*Con i cycling computer Polar CS600X, il valore della frequenza cardiaca durante lo stato di riposo viene misurato in posizione seduta ( $FC_{\text{seduti}}$ ). Ciò per motivi pratici, poiché il valore  $FC_{\text{seduti}}$  viene

utilizzato per il calcolo del consumo energetico in virtù della sua precisione. Il valore  $FC_{\text{seduti}}$  corrisponde all'intensità minima rispetto alla quale è possibile confrontare le diverse intensità degli allenamenti.

\*\*Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. *Ann Med Exp Biol Fenn* 1957; 35: 307-315.

### Variabilità della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca varia ad ogni battito cardiaco. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV, Heart Rate Variability) 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 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 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, le posture 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 funzionalità di Ownzone, OwnIndex e OwnOptimizer. È inoltre possibile monitorarlo autonomamente utilizzando il cycling computer. Se il valore HRV varia a un'andatura di allenamento e a una frequenza cardiaca specifici, potrebbe indicare una variazione dello stress e del carico di allenamento.

### Registrazione R-R

La registrazione R-R salva gli intervalli tra i battiti cardiaci, ovvero, gli intervalli tra i battiti cardiaci consecutivi. Queste informazioni vengono mostrate anche come frequenza cardiaca istantanea in battiti al minuto come campioni registrati.

Quando si registra ogni singolo intervallo, è inoltre possibile controllare le extra sistole e gli artefatti. Si consiglia di utilizzare gel di contatto (gel ECG) per ottimizzare il contatto tra la pelle e il trasmettitore. Le letture interpretate come non corrette nei dati relativi alla frequenza cardiaca possono essere aggiornate e corrette utilizzando il software Polar ProTrainer 5.

Per ulteriori informazioni su come migliorare la propria pedalata, visitare la Raccolta degli articoli Polar [[http://articles.polar.fi/en/1\\_segment.html](http://articles.polar.fi/en/1_segment.html)].

## 13. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

### Cura e manutenzione

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

#### Cura del prodotto

**Scollegare il connettore del trasmettitore dalla fascia dopo l'utilizzo.** Lavarlo utilizzando una soluzione di acqua e un detergente delicato. Asciugarlo con un panno morbido. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

**Risciacquare la fascia del trasmettitore dopo ogni utilizzo.** Se la fascia viene utilizzata più di tre volte alla settimana, lavarla almeno una volta ogni tre settimane in lavatrice a 40°C / 104°F. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non immergerlo in acqua, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco o immergere la fascia in ammoniaca.

Lavare la fascia prima di conservarla per un lungo periodo di tempo e dopo l'utilizzo in acqua altamente clorata (piscina). Non centrifugare né stirare la fascia. Non mettere mai il connettore in lavatrice o asciugatrice! **Asciugare e conservare la fascia e il connettore in luoghi separati.**

Conservare il cycling computer, il trasmettitore e i sensori in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Il cycling computer, il trasmettitore ed i sensori possono essere utilizzati sotto la pioggia, poiché sono resistenti all'acqua. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il cycling computer o i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione né immergerli nell'acqua. Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

Tenere pulito il cycling computer. Pulire il cycling computer e i sensori 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 mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

Evitare urti che potrebbero danneggiare il cycling computer ed i sensori di velocità e cadenza.

\* Sensori opzionali.

### Assistenza

Se il cycling computer Polar richiede manutenzione nei primi due anni del periodo di garanzia, si consiglia di farla eseguire solo dai Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia limitata internazionale Polar.

Per maggiori informazioni sul servizio di Assistenza Tecnica, si prega di consultare la Scheda Polar Assistenza Clienti.

### Sostituzione delle batterie

Per la sostituzione della batteria, rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Evitare di aprire il coperchio della batteria sigillata, tuttavia, nel caso si decida di effettuare da soli la sostituzione della batteria, seguire attentamente le istruzioni nella pagina seguente.

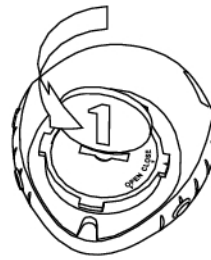
Per sostituire personalmente le batterie del cycling computer e del trasmettitore, seguire attentamente le istruzioni riportate in Sostituzione delle batterie del cycling computer. Le istruzioni riguardano tutte le batterie.

Se si desidera far sostituire le batterie da Polar, contattare un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato.

### Sostituzione delle batterie del cycling computer

Per cambiare la batteria del cycling computer, sono necessarie una moneta ed una batteria (CR 2354).

1. Utilizzare una moneta per aprire il coperchio della batteria premendo leggermente e svitando in senso antiorario .
2. Rimuovere il coperchio della batteria. La batteria è fissata al coperchio, che deve essere sollevato con attenzione. Rimuovere la batteria e sostituirla con una nuova. Prestare attenzione a non danneggiare le filettature del coperchio posteriore.
3. Posizionare il lato positivo della batteria (+) a contatto con il coperchio e quello negativo (-) con il cycling computer.
4. La guarnizione del coperchio della batteria è fissata al coperchio. Sostituire la guarnizione se danneggiata. Prima di chiudere il coperchio della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata e che sia posizionata correttamente nella scanalatura.
5. Riporre il coperchio della batteria e chiuderlo avvitandolo in senso orario con una moneta in posizione CLOSE (CHIUSO). Assicurarsi che lo sportellino sia ben chiuso.



L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del cycling computer più rapidamente. In condizioni di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita che, tuttavia, scompare quando si torna a una temperatura più mite. Per assicurare la massima durata del coperchio della batteria, aprilo solamente per sostituire la batteria. Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la relativa guarnizione non sia danneggiata, nel cui caso è necessario utilizzare un nuovo set di batterie. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni sono disponibili solo presso i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati.

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

### Batteria dei sensori di velocità e di cadenza

Rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per la sostituzione dei sensori di velocità e di cadenza.

### Batteria del sensore di potenza

Per le istruzioni su come sostituire le batterie del sensore di potenza W.I.N.D., consultare il relativo manuale d'uso.

## Precauzioni

### Interferenze durante l'allenamento

#### Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

I forni a microonde e i computer possono causare interferenze. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante le sessioni di allenamento con CS600X. 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 trasmettitore dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il cycling 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 trasmettitore sul torace e mantenere il cycling computer in un'area libera da interferenze.



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

### Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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


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

Oltre all'intensità dell'esercizio fisico, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, 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.**

**Avvertenza per i portatori di pace-maker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati.** I portatori di pace-maker utilizzano il cycling computer Polar a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzare lo strumento, si consiglia di effettuare una prova di sforzo sotto controllo medico. Il test è mirato ad accertare che l'uso contemporaneo del pace-maker e del cycling computer Polar non comporti conseguenze dannose per la salute.

**In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto,** controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al trasmettitore, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire una trasmissione corretta.

 *L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco del colore nero dalla superficie del trasmettitore e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri a contatto con il trasmettitore.*

## Informazioni tecniche

### Cycling computer

L'unità da polso è un prodotto laser di classe 1

Durata batteria:	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR 2354
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C / da 14°F a 122°F
Materiali:	Polimero termoplastico
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi / giorno a una temperatura di +25°C / 77°F.
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 bpm (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 oppure 0-75 mph
Intervallo di visualizzazione altitudine:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Risoluzione di salita:	5 m / 20 ft

## Valori limite del cycling computer

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Frazioni max:	99
Distanza totale:	999 999 km / 621370 mi
Durata totale:	9999h 59min 59s
Calorie totali:	999 999 kcal
Totale allenamenti:	9999
Totale salita:	304795 m / 999980 ft

## Trasmettitore

Durata batteria del trasmettitore	In media 2 anni (3 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)
WearLink W.I.N.D. :	
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +40°C / da 14°F a 104°F
Materiale connettore:	Poliammide
Materiale fascia:	Poliuretano/ poliammide/ poliestere/ elastam/ nylon

## Polar ProTrainer 5™

Requisiti di sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bit), Vista Porta compatibile IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR) Inoltre, per il software, sul PC deve essere installato un processore Pentium II a 200 MHz o superiore, monitor con risoluzione SVGA o superiore, 50 MB di spazio su disco rigido e un'unità CD-ROM.
-----------------------	--

## Polar WebLink con utilizzo di IrDA Communication

Requisiti di sistema:	PC Windows® 98/98SE/ME/2000/XP Porta compatibile IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR)
-----------------------	---

Il cycling computer Polar visualizza gli indicatori delle prestazioni. Tale strumento indica il livello e l'intensità dello sforzo fisiologico durante l'allenamento. Misura inoltre la velocità e la distanza quando si pedala con un Sensore di Velocità Polar. Il Sensore GPS Polar G3 è stato concepito per calcolare i dati relativi a velocità, distanza e posizione, oltre alle informazioni sul percorso. Il Sensore di Cadenza Polar è stato concepito per misurare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il Sensore di Potenza Polar è stato concepito per misurare la potenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il Cycling computer Polar non può essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale. Inoltre, il dispositivo non può essere utilizzato per eseguire misurazioni durante attività in acqua o nell'aria.

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

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Resistenza all'acqua	Protezione contro pioggia, sudore, gocce di acqua, ecc. Non adatto per nuotare.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m	Adatto per bagni e nuoto
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole)

\*Tali caratteristiche sono applicabili anche ai trasmettitori Polar WearLink W.I.N.D. contrassegnati con una resistenza all'acqua di 30 m.

## 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 anche se la batteria è carica. L'indicatore scompare non appena si ritorna in condizioni di temperatura normale. Quando viene visualizzato questo indicatore, il cycling computer emette un suono e la retroilluminazione viene disattivata automaticamente. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione delle batterie, consultare Cura e manutenzione.

#### ...Non si riesce a capire la posizione all'interno del menu?

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

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

Reimpostare il cycling computer premendo contemporaneamente tutti i pulsanti per 2 secondi. Una volta eseguita la reimpostazione, premere il tasto rosso per visualizzare **Iniziare con impost. bicicletta**. È possibile accettare le impostazioni della bicicletta con OK oppure modificarle. In tal caso, viene visualizzato **Impostazioni di base**. Configurare l'ora e la data, le altre impostazioni vengono salvate. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni di base e Misurazione circonferenza ruote. Se non si desidera modificare le altre impostazioni, saltarle tenendo premuto il pulsante STOP. Tutti i dati riguardanti l'allenamento vengono salvati.

#### ...Il cycling computer non misura le calorie?

Il calcolo delle calorie bruciate viene effettuato solo se si indossa il trasmettitore e se tutte le impostazioni basiche sono effettuate correttamente. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni di base.

#### ...Altre persone che indossano un cycling computer o un cardiofrequenzimetro provocano interferenze?

Consultare Precauzioni.

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

- Verificare che il cycling computer non sia a una distanza di oltre 40 m / 131 ft dal trasmettitore.
- Verificare che la fascia del trasmettitore non si sia allentata durante l'allenamento.
- Assicurarsi che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Verificare che nel raggio di 40 m/131 ft non si trovino altri trasmettitori.
- La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni.
- 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 il messaggio Controlla WearLink! ed il cycling computer non è in grado di rilevare il segnale della frequenza cardiaca?

- Verificare che il cycling computer non sia a una distanza di oltre 40 m / 131 ft dal trasmettitore.
- Verificare che la fascia del trasmettitore non si sia allentata durante l'allenamento.
- Verificare che gli elettrodi nell'abbigliamento sportivo siano ben aderenti al corpo.
- Verificare che gli elettrodi del trasmettitore/abbigliamento sportivo siano stati inumiditi correttamente.
- Verificare che gli elettrodi nel trasmettitore/abbigliamento sportivo siano puliti.
- Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona con l'abbigliamento sportivo, si consiglia

di provare la misurazione con la fascia WearLink. Se la rilevazione della frequenza cardiaca viene eseguita, molto probabilmente si è verificato un problema nell'abbigliamento. E' necessario contattare il rivenditore o il produttore dell'abbigliamento.

- Se sono già stati svolti i controlli precedenti e la misurazione della frequenza cardiaca non funziona ancora, è possibile che la batteria del trasmettitore sia esaurita. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

#### ...Il messaggio Nuovo WearLink trovato. Conferma nuovo WearLink? viene visualizzato?

Se è stato acquistato un nuovo trasmettitore come accessorio, sarà necessario configurarlo con il cycling computer. Per ulteriori informazioni, consultare 10. *Usa di un nuovo trasmettitore.*

Se il trasmettitore utilizzato è incluso in un set di prodotti e il testo viene visualizzato sul display, è possibile che il cycling computer stia ricevendo il segnale proveniente da un altro trasmettitore. In questo caso, accertarsi che si sta indossando il trasmettitore corretto, che gli elettrodi siano umidi e che la cinghia del trasmettitore non sia allentata. Se il messaggio continua a essere visualizzato, la batteria del trasmettitore è scarica. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

#### ...Il messaggio Controlla velocità! viene visualizzato?

Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso del Sensore di Velocità W.I.N.D.

#### ...Il messaggio Controlla potenza! viene visualizzato?\*

Controllare che sia stata attivata la funzione del sensore di potenza sul cycling computer. In tal caso, il simbolo del ciclista deve essere visualizzato sul computer. Accertarsi che il sensore di potenza sia posizionato correttamente. La batteria del sensore potrebbe essere scarica. Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso della potenza.

#### ...Il messaggio Cerca nuovo sens.? viene visualizzato?

Se si è acquistato un nuovo Polar WearLink W.I.N.D., Sensore di Cadenza Polar W.I.N.D.\* o Sensore di potenza Polar W.I.N.D.\* come accessorio, sarà necessario configurarlo con il cycling computer. Per ulteriori informazioni, consultare 11. *Usa di un nuovo accessorio.*

#### ...Il valore dell'altitudine continua a cambiare anche da fermi?

Il cycling computer converte la pressione dell'aria misurata in lettura dell'altitudine. Pertanto i cambiamenti climatici possono influire sulle letture dell'altitudine.

#### ...Le letture dell'altitudine sono imprecise?

L'altimetro potrebbe registrare valori errati di altitudine se è esposto ad interferenze esterne, quali forti venti o aria condizionata. In tal caso, eseguire la calibrazione dell'altimetro. Se le letture continuano a essere imprecise, è possibile che i canali di pressione siano ostruiti. In questo caso, inviare il cycling computer a un Centro di Assistenza Tecnica Polar.

#### ...Viene visualizzato il messaggio Memoria in esaurimento?

Il messaggio **Memoria in esaurimento** viene visualizzato indicativamente quando resta un'ora di registrazione. Quando la memoria sarà esaurita verrà visualizzato il messaggio **Memoria piena**. Per liberare spazio nella memoria, trasferire i dati di allenamento al software Polar ProTrainer 5 ed eliminarli dalla memoria del cycling computer.

\*È necessario un sensore opzionale.

## Garanzia limitata internazionale Polar

- La presente Garanzia internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia internazionale Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali per due anni dalla data dell'acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale in originale. Esso, unitamente alla Scheda Polar Assistenza Clienti, costituisce la prova d'acquisto.**
- La presente Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni; manutenzione inadeguata, uso

commerciale, rottura o lesione della cassa e della fascia.

- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili. Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso un Centro di Assistenza Tecnica autorizzato gratuitamente.
- 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.

## CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE e 1999/5/CE. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito Web: [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).



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

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2000.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla <sup>TM</sup> sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi di questo manuale o degli imballaggi del prodotto contrassegnati con la sigla ® sono marchi registrati di Polar Electro Oy. Fa eccezione Windows che è il marchio registrato di Microsoft Corporation.

## Clausola esonerativa di responsabilità

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

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

FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI110303, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, FI112028, EP 0984719, US 6361502, FI 111801, US 6418394, EP1124483, WO9855023, US6199021, US6356848, FI114202, US 6537227, FI110915, FI 113614.

Altri brevetti richiesti.

Prodotto da:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi) [<http://www.polar.fi>]

17937602.00 ITA A

# Indice

A.Lap on/off .....	34	Promemoria .....	38
Allenamento con fasi di ripetute .....	9	Pulsanti del cycling computer .....	7
Allenamento programmato .....	39, 41	Recupero delle informazioni sull'allenamento .....	22
Analisi dell'allenamento mediante il software .....	22	Registrazione RR .....	31, 33
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca .....	12	Reimpostare il cycling computer .....	59
Avvio della registrazione dell'allenamento .....	12	Reimpostazione del file dei totali .....	30
Batteria scarica .....	59	Resistenza all'acqua .....	58
Blocco .....	37	Retroilluminazione .....	7
Cadenza: On /Off .....	35	Segn. acust. ....	37
Calibrazione dell'altitudine .....	31	Simbolo bicicletta .....	12, 15
Configurazione .....	48	Sostituzione delle batterie .....	55
Consumo calorico .....	22	Stima della frequenza cardiaca massima .....	43
Conteggio eventi .....	38	Tendenza Fitness Test .....	45
Creazione di allenamenti .....	9	Testi .....	15
Domande frequenti .....	59	Totali .....	30
Eliminazione di un file .....	30	Trasferimento dati .....	22
Fasi .....	41	Trasmettitore .....	11
FC <sub>max</sub> .....	36, 52	Velocità on/off .....	34
FC <sub>max-p</sub> .....	43	VO <sub>2max</sub> .....	36, 42
FC <sub>seduti</sub> .....	36, 53	Volume .....	37
Fitness Test .....	42	Zone frequenza cardiaca .....	10
Formato orario 12 ore/24 ore .....	39	Zoom del display .....	19
Fuso orario .....	39		
Garanzia .....	55, 60		
Illuminazione del display .....	19		
Impostazione dell'allarme .....	38		
Impostazione dell'ora .....	39		
Impostazione della lingua .....	37		
Impostazione delle unità .....	37		
Impostazione del timer .....	10		
Impostazione del tipo di allenamento .....	9		
Impostazioni dell'allenamento .....	9, 10		
Impostazioni della data .....	39		
Impostazioni della frequenza di registrazione .....	31		
Istruzioni sulla cura del prodotto .....	55		
Limiti manuali .....	10		
Limiti velocità .....	10		
Livello di attività .....	36		
Memorizzazione delle frazioni .....	19		
Modo notte .....	19		
OwnIndex .....	42		
OwnOptimizer .....	45		
OwnZone .....	20, 52		
Pausa dell'allenamento .....	20		
Personalizzazione del display .....	15		
Polar ProTrainer 5 .....	22, 39		
Potenza on/ off .....	35		
Precauzioni .....	56		