Polar RS800CX™

Guida introduttiva

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

Sommario

1. COMPONENTI DEL TRAINING COMPUTER POLAR RS800CX 3
Accessori opzionali 5

2. OPERAZIONI PRELIMINARI 6
Struttura del menu 8

3. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO 9
Programmazione dell'allenamento 9
Utilizzo di un accessorio con il training computer RS800CX 10

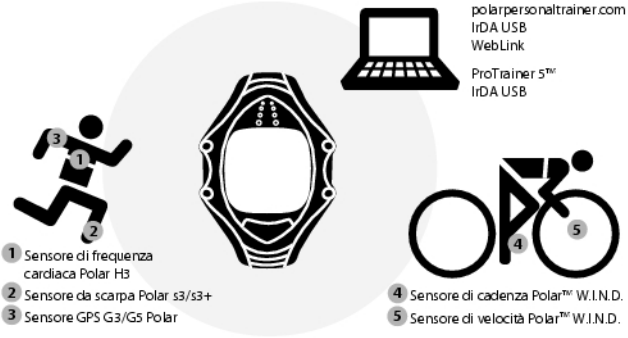
4. ALLENAMENTO 11
Indossare il sensore di frequenza cardiaca 11
Inizio dell'allenamento 12
Informazioni sul display 13
Personalizzazione del display 16
Combinare esercizi 16

5. DOPO L'ALLENAMENTO 17

6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI 18
Cura e manutenzione 18
Cura del prodotto 18
Assistenza 19
Sostituzione delle batterie 19
Precauzioni 21
Interferenze durante l'allenamento 21
Riduzione dei rischi durante l'allenamento 21
Informazioni tecniche 23
Garanzia Internazionale limitata Polar 26

1. COMPONENTI DEL TRAINING COMPUTER POLAR RS800CX

Congratulazioni! Avete acquistato un sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare le vostre esigenze personali. Questa guida vi consentirà di utilizzare il nuovo training computer Polar RS800CX. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul CD-ROM in dotazione.



Scaricare il manuale d'uso completo dal CD e leggerlo attentamente per utilizzare al meglio il training computer. L'ultima versione del manuale d'uso completo e questa guida introduttiva sono scaricabili dal sito www.polar.com/support.

- Training computer Polar RS800CX: visualizza e registra la frequenza cardiaca e tutti gli altri dati sull'allenamento durante le varie sessioni.
- Sensore di frequenza cardiaca Polar H3: invia il segnale della frequenza cardiaca al training computer. Consiste di un trasmettitore e un elastico.
- CD-ROM: include il software **Polar ProTrainer 5 ™** e il manuale d'uso completo del training computer RS800CX.

  Il software Polar ProTrainer 5 consente di pianificare in anticipo l'allenamento con varie opzioni e di trasferire le impostazioni al proprio prodotto Polar. Dopo l'allenamento, è possibile analizzare i risultati sotto forma di grafici versatili, personalizzabili in base alle proprie esigenze.

  È inoltre possibile trasferire i dati di allenamento al servizio web polarpersonaltrainer.com. Polarpersonaltrainer.com è il diario di allenamento online e la comunità interattiva di allenamento che consente di restare sempre aggiornati.

Accessori opzionali

- Sensore da scarpa Polar s3/s3+™ W.I.N.D.: trasmette i dati relativi alla distanza percorsa e alla velocità/andatura di corsa al training computer. È inoltre in grado di calcolare la cadenza della corsa e la lunghezza della falcata.

- Sensore GPS G3/G5 Polar™: 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.

- Sensore di velocità Polar™ W.I.N.D.: calcola velocità e distanza percorsa in bicicletta.

- Sensore di cadenza Polar™ W.I.N.D.: calcola la cadenza, ovvero la frequenza di pedalata al minuto.

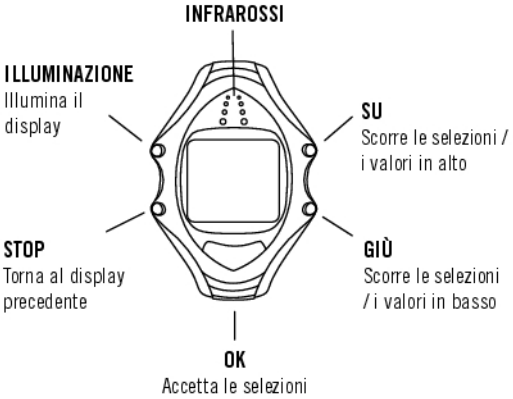
Per i tutorial video sull'uso di questi accessori, andare al sito www.polar.com/en/polar_community/videos.

2. OPERAZIONI PRELIMINARI

Prima di iniziare l'allenamento con il cardio, è necessario personalizzare le impostazioni di base. Immettere i dati nel modo più accurato possibile al fine di garantire la correttezza dei risultati sulle prestazioni basati sui valori metrici personali.

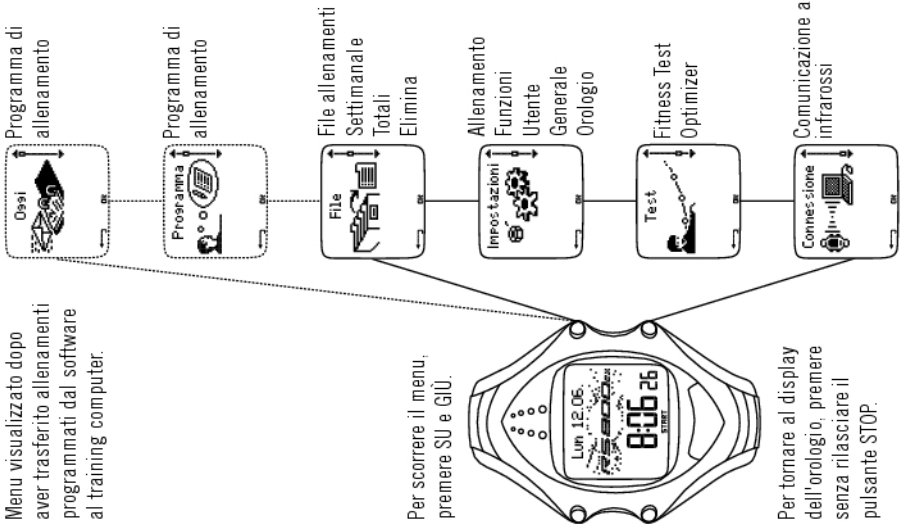
Per regolare i dati, utilizzare i pulsanti SU, GIÙ e accettare con il pulsante OK. I valori scorrono più velocemente se si tiene premuto il pulsante SU o GIÙ.

1. Per attivare il training computer, premere due volte OK.
2. Appare il logo Polar. Premere OK.
3. **Lingua**: selezionare **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** o **Italiano**.



4. Viene visualizzato **Inizia con impostazioni base**. Premere OK.
5. **Ora**: selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con l'impostazione **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Impostare l'ora locale.
6. **Data**: impostare la data corrente, gg=giorno, mm=mese, aa=anno.
7. **Unità**: selezionare il sistema metrico (kg/cm/km) o imperiale (lb/ft/mi).
8. **Peso**: inserire il proprio peso. Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
9. **Altezza**: inserire la propria altezza. Se si utilizza il sistema metrico imperiale, impostare prima i piedi (ft) e successivamente i pollici (in).
10. **Data nascita**: inserire la propria data di nascita; gg=giorno, mm=mese, aa=anno.
11. **Sesso**: selezionare **Maschile** o **Femminile**.
12. **Il messaggio Impostazioni OK?** viene visualizzato. Selezionare **SÌ**: le impostazioni vengono accettate e salvate. Sul training computer viene visualizzata l'ora. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per ritornare ai dati da modificare.

Struttura del menu



3. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Programmazione dell'allenamento

È possibile utilizzare gli allenamenti pre impostati o crearne di nuovi. Andare su **Impostazioni** > **Allenam**.
I seguenti allenamenti sono già presenti sul training computer:

- **Libero**: allenamento libero senza impostazioni preimpostate.
- **Base**: allenamento di base ad intensità moderata. Durata pari a circa 45 min.
- **Interval**: allenamento di base con fasi di ripetute. L'allenamento comincia con un riscaldamento di 15 minuti, seguito da una fase di 1 km e da un periodo di recupero di 3 minuti, ripetuti 5 volte. La sessione termina con un defaticamento di 15 minuti.
- **OwnZone**: RS800CX è in grado di determinare automaticamente i limiti individuali di frequenza cardiaca aerobica (cardiovascolare). Tale funzione è denominata OwnZone. La durata suggerita per l'allenamento è di 45 minuti.
- **Aggiungi**: crea e salva un allenamento di base personalizzato. È possibile salvare un totale di 10 allenamenti + 1 allenamento libero nel training computer.

Per istruzioni sulla creazione di nuovi allenamenti sul computer, consultare *Preparazione all'allenamento* nel manuale d'uso.

È inoltre possibile creare allenamenti più strutturati e trasferirli sul training computer utilizzando Polar ProTrainer 5.

Utilizzo di un accessorio con il training computer RS800CX

Il training computer Polar RS800CX è compatibile con i seguenti sensori Polar W.I.N.D.:

Polar s3/s3+ Stride Sensor W.I.N.D., **Sensore GPS Polar G3/G5**, **Sensore di Velocità Polar W.I.N.D.** e **Sensore di Cadenza Polar W.I.N.D.** .

Se si acquista un nuovo sensore, deve essere attivato e configurato sul training computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi secondi. La configurazione garantisce che l'RS800CX riceva segnali solo dal proprio trasmettitore e dal proprio sensore e consente di eseguire un allenamento in gruppo senza causare o rilevare interferenze. Per ulteriori informazioni, consultare *Impostazioni delle funzioni* nel manuale d'uso.

Prima di partecipare ad un evento, assicurarsi di eseguire la configurazione del dispositivo a casa per evitare interferenze dovute alla funzione di trasmissione dei dati a lungo raggio.

Se si acquistano insieme il sensore e il training computer, il primo sarà già configurato in base al secondo. In tal caso, basterà attivare il sensore sul training computer. Per ulteriori informazioni, consultare *Impostazioni delle funzioni e Uso di un nuovo accessorio* nel manuale d'uso.

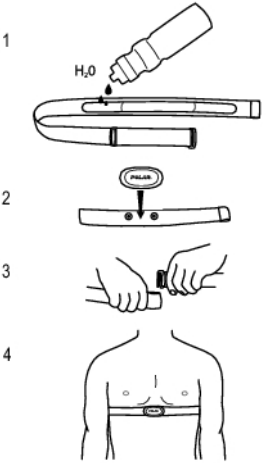
4. ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca

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

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

Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivato, riducendo la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti.



Inizio dell'allenamento

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e un sensore opzionale* come indicato nel manuale d'uso del sensore.

1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK sul training computer. Entro 15 secondi, sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca.
2. Se si intende utilizzare un sensore da scarpa o da bici* durante l'allenamento, selezionare il sensore **Impostazioni** > **Scarpe/bici**. Per utilizzare un sensore GPS, selezionare **Impostazioni** > **GPS** > **On**.
3. Restare fermi e attendere che il training computer rilevi il segnale del sensore (il simbolo del corridore/ciclista/GPS cessa di lampeggiare).
4. Avviare la registrazione dell'allenamento premendo il pulsante OK.

In alternativa, selezionare **Impostazioni** per modificare o visualizzare diverse impostazioni prima dell'allenamento. Per ulteriori informazioni su tutte le impostazioni disponibili, consultare il manuale d'uso.

*Sono necessari il sensore da scarpa Polar s3/s3+ W.I.N.D., il sensore di velocità W.I.N.D. o il sensore di cadenza W.I.N.D opzionali.

Informazioni sul display

Il training computer consente di visualizzare contemporaneamente tre diverse righe di informazioni sull'allenamento. Premendo SU o GIÙ, è possibile cambiare display. Il nome del display appare per alcuni secondi. Il nome indica le informazioni visualizzate sulla riga inferiore. Il display varia a seconda dei sensori installati, delle funzioni attive (**On**) e del tipo di allenamento in esecuzione.

Visualizzazioni predefinite del display durante l'allenamento:

Visualizzazione **FC**
Velocità/andatura / Calorie
Cronometro
Frequenza cardiaca

Visualizzazione **Cronometro**
Calorie
Ora
Cronometro

Visualizzazione **Tempo lap**
Puntat. zona
Frequenza cardiaca
Tempo lap

Visualizzazione **Velocità/andatura**
Cadenza
Distanza
Velocità/andatura

Visualizzazione **Distanza**
Timer per il conto alla rovescia
Puntat. zona
Distanza / Tempo lap

Visualizzazione **Altitudine** (visualizzata solo se si è attivata l'altitudine in **Impostazioni** > **Funzioni**.
Frequenza cardiaca
Dislivello
Altitudine

Allenamento creato con Polar ProTrainer 5

Se è stato scaricato il programma dal software, è possibile vedere i dettagli della sessione di allenamento su una visualizzazione diversa. Per ulteriori informazioni, consultare Pratica dell'allenamento programmato. Non è possibile modificare questa visualizzazione utilizzando il training computer.

Personalizzazione del display

È possibile personalizzare il display del training computer in modo che mostri le informazioni desiderate durante l'allenamento, utilizzando il training computer o il software ProTrainer 5. Le informazioni disponibili dipendono dalle funzioni attivate. Per ulteriori informazioni, consultare *Personalizzazione del display del training computer* nel manuale d'uso.

Combinare esercizi

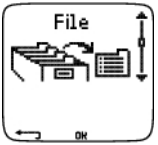
Il training computer RS800CX offre l'opzione di combinare esercizi consecutivi. Quando si inizia una nuova sessione di allenamento entro un'ora da quella precedente, viene visualizzato **Combinare esercizi?** .

Per combinare la sessione di allenamento attuale con quella precedente, selezionare SÌ. Durante l'allenamento viene visualizzato il display degli esercizi multisportivi. È possibile combinare fino a dieci esercizi.

Visualizzazione **Multi-sport** view
Distanza totale dell'esercizio combinato
Calorie totali dell'esercizio combinato
Durata totale dell'esercizio combinato

Il software Polar ProTrainer 5 consente di combinare gli esercizi dopo l'allenamento e di analizzarli successivamente. Per ulteriori informazioni, consultare la guida di Polar ProTrainer 5.

5. DOPO L'ALLENAMENTO



Prendersi cura del sensore di frequenza cardiaca dopo l'allenamento. **Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore del sensore di frequenza cardiaca dall'elastico e risciacquare l'elastico sotto acqua corrente**. Per istruzioni complete sulla cura e la manutenzione, vedere la sezione Cura e manutenzione.

Per visualizzare i dati di base sulle prestazioni, consultare **File** sul training computer. Per un'analisi più accurata, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5. Il software offre varie opzioni con cui analizzare i dati.

- **File allen.** elenca massimo 99 file di allenamento.
- Il riepilogo **Settimanale** visualizza i riepiloghi relativi alle ultime 16 settimane.
- **Totali** include i valori complessivi registrati durante gli allenamenti.
- **Elimina** file. Per visualizzare i dati sull'allenamento, premere OK e scorrere verso l'alto o verso il basso con i pulsanti SU o GIÙ.

Per ulteriori informazioni sulle modalità di analisi delle informazioni sull'allenamento e di trasferimento dei dati con il software ProTrainer 5, consultare il manuale d'uso.

6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Cura del prodotto

Training computer: tenere pulito il training computer. Pulirlo con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarlo. Non immergere il training computer in acqua. Asciugarlo accuratamente con un panno. Non utilizzare mai alcool, né materiali abrasivi quali lana di vetro o prodotti chimici.

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

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

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

Per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca, lavare e conservare separatamente l'elastico e il trasmettitore. Conservare il training computer e il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporli ai raggi diretti del sole per periodi prolungati, ad esempio lasciandoli in auto o fissati sul supporto manubrio.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support e i siti web specifici per ogni Paese. Registrare il proprio prodotto Polar presso http://register.polar.fi/ per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprie esigenze.

Sostituzione delle batterie

Per sostituire personalmente le batterie del training computer o del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate nel manuale d'uso. La modalità di sostituzione è analoga per tutte le batterie. Per i tutorial video sulla sostituzione delle batterie, andare al sito www.polar.com/en/polar_community/videos.

Se si desidera far sostituire le batterie da Polar, contattare un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. Il centro di assistenza verificherà il funzionamento del sensore dopo la sostituzione delle batterie.

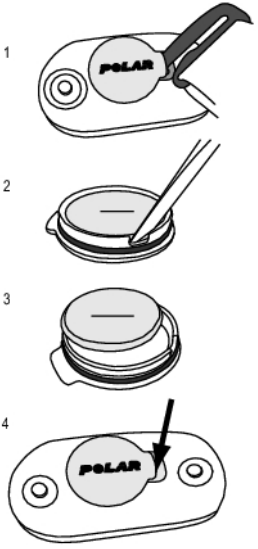
L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del training computer. In condizioni di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita che, tuttavia, scompare quando si torna a una temperatura più mite. Per assicurare la massima durata del coperchio della batteria, aprirlo 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 autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. Negli Stati Uniti i set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com. Andare al sito www.polar.com per trovare il negozio online shoppolar del proprio Paese.

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

Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca

1. Tenere il coperchio della batteria aperto tramite il clip sull'elastico.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio con uno stuzzicadenti o un cacciavite delle dimensioni adeguate. È preferibile utilizzare un oggetto non in metallo. Prestare attenzione a non danneggiare il coperchio della batteria.
3. Inserire la batteria all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.

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



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 l'RS800CX. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

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

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

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

Utilizzo del training computer RS800CX in acqua. Il training computer è resistente all'acqua. Tuttavia, la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nell'acqua. È possibile usare il training computer sott'acqua come orologio, ma non come strumento subacqueo. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del training computer sott'acqua. Anche l'uso del training computer in caso di eccessiva pioggia potrebbe causare interferenze.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?

- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, si consiglia di sospendere l'allenamento o ridurne l'intensità.**

Nota! I portatori di pace-maker possono utilizzare i training computer Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili.

In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

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

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del sensore di freqenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza repellente per insetti sulla pelle, è necessario assicurarsi che non entri in contatto con il sensore di frequenza cardiaca.

Informazioni tecniche

Training computer

Durata batteria:	In media 1 anno (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Tipo batteria:	CR2032
Guarnizione batteria:	O-Ring 20.0 x 1,1, silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +50° C
Materiale dell'elastico e della fibbia:	Poliuretano, acciaio inossidabile
Superficie posteriore:	Poliammide, acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione orologio:	Superiore a ± 0,5 secondi al giorno a una temperatura di 25° C/ 77° F.
Precisione del cardiofrequenzimetro:	± 1% o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	Sensore da scarpa: 0-36 km/h o 0-22,3 mph, cadenza 0-255 giri/min Sensore GPS G3/G5: 0-250 km/h o 0-155,3 mph Sensore di velocità: 0-127 km/h o 0-78,9 mph Sensore di cadenza: 15-200 giri/min
Intervallo di visualizzazione altitudine:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft L'unità da polso Polar calcola l'altitudine utilizzando l'altitudine media standard a pressioni definite in base alla normativa ISO 2533.
Risoluzione ascesa/discesa:	5 m / 20 ft

Valori limite del training computer

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Frazioni manuali max:	99
Frazioni automatiche max:	99
Distanza totale scarpe 1/2/3:	999999 km / 621370 mi
Distanza totale bici 1/2/3:	999999 km / 621370 mi
Distanza totale scarpe/GPS/bici	999999 km / 621370 mi
Distanza totale:	999999 km / 621370 mi
Durata totale:	9999h 59min 59s
Calorie totali:	999.999 kcal
Totale allenamenti:	9999
Salita totale:	304795 m / 999980 ft
Totale odometro:	999999 km / 621370 mi

Sensore di frequenza cardiaca

Durata batteria:	1600 ore
Tipo batteria:	CR2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +40°C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere

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® 2000/XP/Vista 32/64 bit o Windows 7 32/64 bit Porta compatibile IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR)

Il training computer Polar è progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Visualizza gli indicatori di prestazione e le condizioni ambientali quali l'altitudine e la temperatura. Misura inoltre la velocità e la distanza percorsa quando si utilizza con sensore da scarpa s3/s3+/sensore di velocità/sensore GPS G3/G5, la cadenza di corsa quando si utilizza con il sensore da scarpa s3/s3+, la cadenza di pedalata quando si utilizza con un sensore di cadenza e i dati di posizione quando si utilizza con il sensore GPS G3/G5. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il training computer Polar non è destinato a misurazioni ambientali che richiedano precisione industriale o professionale. Inoltre, il dispositivo non deve 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 diverse categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di impermeabilità
Impermeabilità	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).

*Queste caratteristiche valgono anche per i sensori di frequenza cardiaca Polar H3 contrassegnati con una resistenza all'acqua di 30 m.

Garanzia Internazionale limitata Polar

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

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

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

CE 0537

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

La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.

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

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi contrassegnati con il simbolo ™ in questo manuale o nella confezione del prodotto sono marchi registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logotipi contrassegnati con il simbolo ® nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy, ad eccezione di Windows, che è un marchio di fabbrica 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 o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

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

Manufactured by

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

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY