



Prodotto da:
 Polar Electro Oy
 Professorintie 5
 FIN-90440 KEMPELE
 FINLAND
 Tel. +358-8-520 2100
 Fax +358-8-520 2300
 www.polar.fi

179168 ITA A

POLAR®

179168 ITA A

Recyclable material. Printed in Holland. Graphic Design CIS, Finland.



GUIDA RAPIDA

☛ • Signal/Light



▲ Giù

- Attivazione del modo precedente.
- Diminuzione del valore selezionato.

▼ Su

- Attivazione del modo successivo.
- Aumento del valore selezionato.

■ OK

- Uscita dal modo visualizzato e ritorno al livello precedente.
- Ritorno alla visualizzazione orologio da qualsiasi punto tenendo premuto.
- Arresto della misura della frequenza.
- Avvio della misurazione della frequenza cardiaca.
- Registra la selezione.

Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Indossare il trasmettitore toracico e bagnare gli elettrodi. Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio.
2. Premere e mantenere premuto OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro e la registrazione dei dati ha inizio. La vostra frequenza cardiaca comparirà entro 15 secondi al massimo.

Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca

1. Premere il pulsante OK. Il cronometro e le altre misurazioni si arrestano. La misurazione della frequenza cardiaca continua, anche se i dati di allenamento non vengono più memorizzati.
2. Premere il pulsante Su. Il ricevitore mostra di nuovo la visualizzazione dell'orologio.



Il Polar M91 ti, attraverso la funzione OwnZone, è in grado di determinare la Vostra frequenza cardiaca d'allenamento. La funzione OwnZone Vi permette di personalizzare il Vostro allenamento in linea con le Vostre esigenze specifiche. La funzione di calcolo delle calorie OwnCal Vi permette di monitorare costantemente il consumo energetico durante l'allenamento. Attraverso il facile e veloce Polar Fitness Test potrete monitorare il livello della Vostra condizione fisica e la sua evoluzione a lungo termine.

Vi preghiamo di leggere attentamente il presente manuale per prendere confidenza con il cardiofrequenziometro Polar M91 ti. Sono contenute tutte le informazioni necessarie per l'uso, la cura e la manutenzione di questo strumento.

La road map in copertina è una guida rapida delle varie caratteristiche del Polar M91 ti.

Per definizioni di termini particolari, simboli del display e spiegazioni del testo, consultate il glossario. L'indice alfabetico vi aiuterà a trovare velocemente le risposte a qualsiasi domanda che possa sorgere durante l'uso del Polar M91 ti.

Grazie per aver scelto Polar!

POLAR®





SOMMARIO

Introduzione	4
Parti del cardiofrequenziometro e relative funzioni	4
Pulsanti e relative funzioni	5
Avvio rapido	6
Come preparare il ricevitore da polso	6
Come indossare il trasmettitore	7
Come avviare la misurazione della frequenza cardiaca ..	7
Come arrestare la misurazione della frequenza cardiaca ..	8
Dopo l'allenamento	8
Modi e relative funzioni	9
Impostazioni	11
Impostazione dei dati personali dell'utente	11
Impostazione dell'utente 1 o 2	11
Impostazione del peso	12
Impostazione dell'altezza	13
Impostazione dell'età	13
Impostazione del sesso	13
Impostazione del livello di attività	14
Impostazioni relative alle opzioni di misurazione	15
Attivazione e disattivazione della OwnZone	15
Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca	16
Attivazione e disattivazione della funzione di calcolo del consumo calorico OwnCal	16
Attivazione e disattivazione del Fitness Test Polar	19
Impostazioni dell'orologio	20
Impostazione della sveglia	21
Impostazione dell'ora	22
Impostazione della data	24
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	26
OwnZone	26
Determinazione della OwnZone personale	28
Metodi per la determinazione della OwnZone	29
Utilizzo di una OwnZone precedentemente impostata	30
Operazioni possibili durante la misurazione della frequenza cardiaca	30
Controllo della frequenza cardiaca	30
Illuminazione del display	30



Attivazione e disattivazione della funzione di allarme e dei segnali acustici	30
Attivazione di un altro utente	31
Avvio e arresto del cronometro	31
Verifica dei dati relativi all'allenamento	32
Verifica dei limiti di frequenza cardiaca	33
Visualizzazione dell'avanzamento dei punti durante l'allenamento	33
Attivazione di un altro limite per la frequenza cardiaca	33
Interruzione della misurazione della frequenza cardiaca	34
Visualizzazione dei dati relativi a un allenamento	35
Data	35
Tempo dedicato all'allenamento	35
Tempo trascorso nella Target Zone	35
Limiti della frequenza cardiaca per la Target Zone	36
Frequenza cardiaca media	36
Consumo calorico durante l'allenamento	36
Consumo calorico totale	36
Tempo totale dedicato all'allenamento	37
OwnIndex più recente	38
OwnIndex	38
Impostazioni del Fitness Test	39
Esecuzione del test	40
Risultato del Fitness Test	42
Cura e manutenzione	44
Cura del Cardiofrequenziometro Polar	44
Batterie	45
Assistenza tecnica	45
Precauzioni	46
Uso del Cardiofrequenziometro Polar sott'acqua	46
Cardiofrequenziometro Polar e interferenze	46
Riduzione dei possibili rischi durante l'allenamento con un cardiofrequenziometro	47
Domande frequenti	49
Informazioni tecniche	53
Garanzia limitata Polar	55
Dichiarazione di non responsabilità	56
Glossario Polar	56
Indice	59



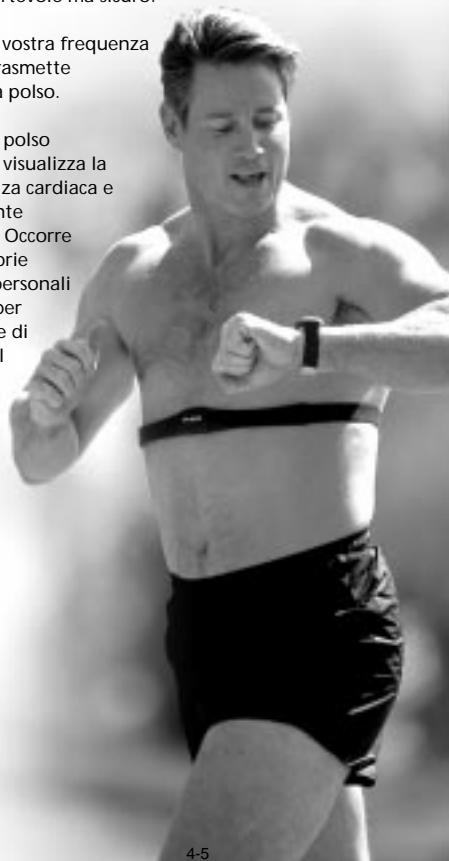
INTRODUZIONE

PARTI DEL CARDIOFREQUENZIOMETRO E RELATIVE FUNZIONI IL TRASMETTITORE POLAR.

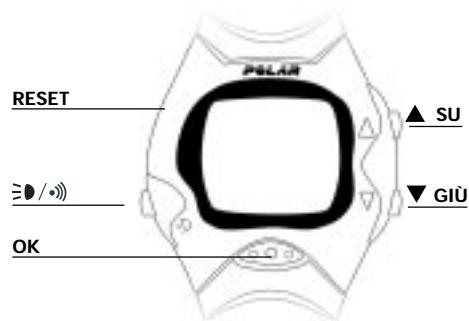
L'elastico mantiene il trasmettitore nella posizione corretta, in modo confortevole ma sicuro.

T61™ rileva la vostra frequenza cardiaca e la trasmette al ricevitore da polso.

Il ricevitore da polso Polar M91 ti™ visualizza la vostra frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento. Occorre inserire le proprie impostazioni personali nel ricevitore per analizzare i file di allenamento al termine della sessione.



PULSANTI E RELATIVE FUNZIONI



OK

- Avvio della misurazione della frequenza cardiaca
- Avvio del cronometro
- Arresto del cronometro
- Attivazione del modo visualizzato
- Conferma della selezione effettuata

▲ Su

- Attivazione del modo o del valore successivo

▼ Giù

- Attivazione del modo o del valore precedente

☰ / 🔊

- Illuminazione del display
- Attivazione e disattivazione delle funzioni di allarme

Reset

- Resetta il cardiofrequenziometro



- Premendo brevemente un pulsante (per circa 1 secondo), il cardiofrequenziometro fa cose diverse da quelle che farebbe tenendo premuto lo stesso pulsante per un periodo di tempo più lungo (per circa 2-5 secondi). Se si preme il pulsante per un periodo di tempo più lungo, è possibile utilizzare gli accessi rapidi.
- I pulsanti sono leggermente più duri di quelli di un normale orologio, per evitarne l'attivazione accidentale.
- È sempre possibile tornare alla visualizzazione Time of day da Options setting o File tenendo premuto il pulsante OK.
- Vedere il glossario per i simboli del display e l'interpretazione del testo.

AVVIO RAPIDO

COME PREPARARE IL RICEVITORE DA POLSO

1. Dato che il display è azzerato quando il ricevitore esce dalla fabbrica di produzione, occorre attivare il ricevitore da polso premendo due volte il pulsante OK; in questo modo compare la visualizzazione Time of day (orologio). Questa procedura non si può ripetere: una volta acceso, il ricevitore non si può più spegnere.
2. È possibile cominciare a misurare la propria frequenza cardiaca immediatamente, utilizzando le impostazioni predefinite. Tuttavia, è utile modificare il più presto possibile le impostazioni seguenti: Time of day (vedere il paragrafo Impostazione dell'orologio) e le impostazioni dei dati personali dell'utente (vedere il paragrafo Impostazioni dei dati personali dell'utente).
3. Indossare il ricevitore da polso come un normale orologio. Nel caso sia necessario accorciare il cinturino da polso consigliamo di rivolgersi ad un orologeria. Se desiderate fare da soli mantenete inalterate le sezioni del cinturino in modo che il fermaglio resti nel mezzo. Staccate il fermaglio dal bottone OK sul fianco del cinturino facendo pressione sulla molla, tagliate il cinturino, quindi attaccate il fermaglio. Se necessario, staccate il fermaglio dal logo del cinturino e tagliate la stessa lunghezza tagliata dall'altra parte quindi riattaccate il fermaglio.

6



COME INDOSSARE IL TRASMETTITORE



1. Agganciare il trasmettitore all'elastico.
2. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia abbastanza stretto ma non dia fastidio. Indossare l'elastico intorno al petto, esattamente sotto la muscolatura del petto d agganciarlo col l'apposita fibbia.
3. Sollevare il trasmettitore dal petto ed inumidire le zone degli elettrodi scanalate sul retro.
4. Verificare che le zone degli elettrodi inumidite aderiscano alla pelle e che il logo Polar si trovi al centro del torace e che non sia capovolto.

COME AVVIARE LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Cominciare dal modo Time of day (orologio).
2. Tenere il ricevitore da polso entro 1 metro di distanza dal trasmettitore.
3. Assicurarsi di non essere vicini ad altre persone che indossano un cardiofrequenziometro, a linee di alta tensione, televisioni, cellulari o altre fonti di forti interferenze elettromagnetiche.
4. Premere il pulsante OK per avviare la misurazione della frequenza cardiaca. Un simbolo a forma di cuore comincerà a lampeggiare e la vostra frequenza cardiaca (battiti al minuto) comparirà entro 15 secondi al massimo.
5. Premere OK di nuovo. Il cronometro inizia a scorrere e si può cominciare l'allenamento. I dati dell'allenamento vengono memorizzati in un file solo se il cronometro è stato attivato.

7





COME ARRESTARE LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Premere il pulsante OK. Il cronometro e le altre misurazioni si arrestano. La misurazione della frequenza cardiaca continua, anche se i dati di allenamento non vengono più memorizzati.
2. Premere il pulsante ▲ Su. La misurazione della frequenza cardiaca si arresta. Il ricevitore mostra di nuovo la visualizzazione Time of day (orologio).

DOPO L'ALLENAMENTO

1. Lavare il trasmettitore con cura utilizzando acqua e sapone delicato.
2. Risciacquare con acqua.
3. Asciugare il trasmettitore con cura utilizzando una salvietta morbida.
4. Conservare il trasmettitore in un luogo pulito e asciutto. Lo sporco compromette l'elasticità e il funzionamento del trasmettitore. Sudore e umidità possono tenere bagnati gli elettrodi e mantenere attivo il trasmettitore, riducendo così la durata della batteria.



MODI E RELATIVE FUNZIONI

Nel Cardiofrequenziometro Polar sono disponibili quattro modi principali: Time of day, Exercise, File e Options.

1. TIME OF DAY

Il Cardiofrequenziometro Polar può essere usato come un normale orologio, con l'indicazione della data e dotato della funzione sveglia.

Tenere premuto OK per tornare alla visualizzazione dell'ora durante l'impostazione delle opzioni o del ciclo di visualizzazione File.



Il Cardiofrequenziometro Polar segnala ad ogni ora che è necessario allenarsi, una volta trascorsi tre giorni dall'ultimo allenamento registrato.



2. EXERCISE

Attivare questo modo per misurare la frequenza cardiaca. Sarà dunque possibile:

- visualizzare la frequenza cardiaca
- registrare i dati relativi all'allenamento
- utilizzare il cronometro
- determinare la propria OwnZone
- visualizzare i limiti relativi al proprio programma di allenamento
- visualizzare l'ora
- visualizzare il tempo dedicato all'allenamento nella propria Target Zone
- visualizzare il valore relativo al consumo calorico OwnCal di una sessione di allenamento
- passare ai limiti relativi alla frequenza cardiaca di un altro utente
- passare alle impostazioni di un altro utente prima di attivare il cronometro





3. FILE

Il Cardiofrequenziometro Polar salva tutti i dati relativi all'ultima sessione di allenamento. Nel modo FILE è possibile visualizzare i seguenti valori:

- data dell'allenamento
- tempo totale dedicato all'allenamento
- tempo trascorso nella propria Target Zone
- limiti relativi alla frequenza cardiaca utilizzati durante l'allenamento
- frequenza cardiaca media
- consumo calorico OwnCal e percentuale di calorie bruciate durante la sessione di allenamento
- consumo calorico totale a partire dal momento in cui viene azzerato il contatore
- tempo totale dedicato all'allenamento a partire dal momento in cui viene azzerato il contatore
- OwnIndex più recente ottenuto eseguendo il Polar Fitness Test



4. OPTIONS

Nel modo OPTIONS è possibile specificare:

- I dati personali dell'utente, quali utente 1/ 2, peso, altezza, età, sesso, l'altezza e il livello di attività per il Polar Fitness Test. Nonché impostare le preferenze per i due utenti disponibili, utente 1 e 2.
- OwnZone: basic, low e high. Se disattivare la OwnZone per utilizzare la OwnZone personale o impostare manualmente i valori relativi alla Target Zone.
- Se attivare o disattivare il consumo calorico OwnCal.
- Se attivare o disattivare il Polar Fitness Test.
- Le impostazioni dell'orologio, la sveglia, il modo 12/ 24 ore, l'ora e la data.



IMPOSTAZIONI

Nel modo OPTIONS è possibile impostare:

- i dati personali dell'utente, necessari per utilizzare le funzioni OwnZone e OwnCal
- le opzioni di misurazione utilizzate durante il modo EXERCISE
- se attivare o disattivare la funzione Polar Fitness Test
- le funzioni dell'orologio



Per tornare al modo TIME in qualsiasi momento, tenere premuto OK.

Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto ▲ Su o ▼ Giù. Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.

IMPOSTAZIONE DEI DATI PERSONALI DELL'UTENTE

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per attivare il modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.

IMPOSTAZIONE DELL'UTENTE 1 o 2

È possibile impostare due utenti per il Cardiofrequenziometro Polar. Questa funzione risulta particolarmente utile se l'apparecchio viene utilizzato ad esempio da un altro componente della famiglia. Una volta effettuate le impostazioni per entrambi gli utenti, prima di iniziare l'allenamento sarà sufficiente selezionare il proprio user personale, 1 o 2.





Verrà visualizzato USER, mentre lampeggia 1 o 2.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare USER 1 o USER 2.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata. Per l'utente selezionato vengono quindi utilizzate le impostazioni corrispondenti.

Nei modi principali FILE, MEASURE, OPTIONS e FITNESS TEST è possibile passare ad un altro utente tenendo premuto ▲ Su.

Per disattivare l'utente 2 impostare il peso dello USER 2 a zero.

Specificare quindi il valore relativo al peso oppure tenere premuto OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DEL PESO

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-3. Premere OK

verrà visualizzato KG o LBS e le cifre relative ai chili o alle libbre cominceranno a lampeggiare.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il peso.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

È possibile cambiare l'unità di misura da libbre a chili e viceversa nelle impostazioni dell'orologio:
modo 24 h -> kg
modo 12 h -> libbre

Procedere con le impostazioni dell'utente oppure tenere premuto OK per tornare al modo TIME OF DAY.



IMPOSTAZIONE DELL'ALTEZZA

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-3. Premere OK

verrà visualizzato CM o FT / INCH e le cifre relative ai centimetri o ai piedi cominceranno a lampeggiare.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare l'altezza.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

È possibile cambiare l'unità di misura da cm a ft e viceversa nelle impostazioni dell'orologio:
modo 24 h -> cm
modo 12 h -> ft

Impostare il valore relativo all'età oppure tenere premuto OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DELL'ETÀ

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-3. Premere OK

verrà visualizzato AGE e le cifre relative agli anni cominceranno a lampeggiare.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare l'età.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

Impostare il valore relativo al sesso oppure tenere premuto OK per tornare al modo TIME OF DAY.

IMPOSTAZIONE DEL SESSO

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-3. Premere OK

verrà visualizzato SEX e FEMALE / MALE comincerà a lampeggiare.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare il sesso.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata.





IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI ATTIVITÀ

È necessario impostare un livello di attività adatto per il Polar Fitness Test.

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-3. Premere OK

verrà visualizzato ACTIVITY e LOW / MIDDLE / HIGH comincerà a lampeggiare.

4. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare il livello di attività corretto.
5. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

A questo punto sono stati impostati tutti i dati personali necessari.

Verrà visualizzato USER SET.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per attivare o disattivare la funzione OwnZone, premere Su.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto OK.



IMPOSTAZIONI RELATIVE ALLE OPZIONI DI MISURAZIONE

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA OWNZONE

È possibile selezionare l'opzione relativa alla OwnZone oppure impostare manualmente i limiti relativi alla propria Target Zone.

È possibile selezionare tra tre diversi livelli di OwnZone:

- OwnZone BASIC per la maggior parte degli allenamenti
- OwnZone LOW per allenamenti leggeri (ideale per principianti)
- OwnZone HIGH per allenamenti di intensità media
- OwnZone OFF - La funzione OwnZone è disattivata ed è possibile impostare manualmente i limiti relativi alla

Se si sceglie di utilizzare la OwnZone, il Cardiofrequenzimetro Polar chiederà di inserire i dati personali qualora non siano già stati specificati nel modo USER SET.

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.

Verrà visualizzato USER SET.

3. Premere una volta ▲ Su.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF o BASIC o LOW o HIGH.
4. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
*Verrà visualizzato OWNZONE.
OFF o BASIC o LOW o HIGH comincerà a lampeggiare.*
5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare un livello di OwnZone adatto per il proprio tipo di allenamento oppure OwnZone OFF.
6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Se avete selezionato OwnZone OFF continuate direttamente da Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca.





Oppure

2. Se avete selezionato OwnZone On continuate dall'Attivazione del consumo calorico OwnCal premendo una volta ▲ Su.

Oppure

3. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto OK.

IMPOSTAZIONE MANUALE DEI LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA

Se si decide di non utilizzare la funzione OwnZone, è possibile impostare manualmente i limiti relativi alla frequenza cardiaca. Quando si effettua questa operazione per la prima volta:

- Il Cardiofrequenzimetro Polar calcola automaticamente i limiti sulla base dell'età, purché siano stati immessi i dati personali dell'utente.
- Qualora non siano state specificate impostazioni relative all'utente, sul display vengono riportate le impostazioni predefinite 80/ 160.

È possibile cominciare ad allenarsi con questi limiti.

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino ad attivare il modo OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere una volta ▲ Su.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF.
4. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere OK per bloccare l'impostazione OwnZone OFF.

Verrà visualizzato LIMITS.

Il valore relativo al limite superiore comincerà a lampeggiare.

6. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il valore.

Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto ▲ Su o ▼ Giù. Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.



7. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

Il valore relativo al limite inferiore comincerà a lampeggiare.

8. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il valore corretto.
9. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato OWNZONE OFF.

Il valore massimo possibile per il limite superiore è 240, mentre quello per il limite inferiore è 30. Non è possibile impostare il limite inferiore su un valore maggiore del limite superiore.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per procedere con l'attivazione o la disattivazione della funzione OwnCal, premere ▲ Su.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto OK.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE DI CALCOLO DEL CONSUMO CALORICO OWNCAL

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare OWNCAL.

Verrà visualizzato OWNCAL On o OFF.

4. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato OWNCAL On o OFF comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per scegliere se attivare o disattivare la funzione di calcolo del consumo calorico.
6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.





Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per continuare con le impostazioni, premere ▲ Su.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto OK.

Il calcolo del consumo calorico OwnCal avrà inizio a partire da un valore della frequenza cardiaca pari a 100 bpm. Con l'aumentare della frequenza cardiaca aumenta anche il dispendio di energia, che dipende dal peso corporeo. A un peso corporeo maggiore corrisponde un consumo calorico più elevato. A parità di frequenza cardiaca il consumo calorico negli uomini è superiore a quello delle donne.

La misurazione del dispendio di energia con il Cardiofrequenziometro Polar risulta più accurata quando si svolgono attività richiedenti uno sforzo uniforme, quali passeggiate, ciclismo e jogging. Il Cardiofrequenziometro Polar è in grado di visualizzare il valore relativo al dispendio di energia espresso in chilocalorie (kcal). 1 chilocaloria (kcal) equivale a 1000 calorie (cal).

Quando si bruciano calorie, il corpo utilizza effettivamente il grasso e i carboidrati come fonti di energia. La quantità di grasso nel totale del calcolo del consumo calorico varia tra il 10% e il 60%. La rimanente parte (40% - 90%) è costituita per lo più da carboidrati.

Più bassa è la frequenza cardiaca, maggiore sarà la percentuale di grassi sul totale delle calorie bruciate. Se l'obiettivo dell'allenamento è il controllo del peso si consiglia di cercare di bruciare una più alta percentuale di grassi possibile, utilizzando il limite inferiore della propria OwnZone. Allenarsi con OwnZone impostato su Low.



ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DEL POLAR FITNESS TEST

Nel modo TIME OF DAY:

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.

Verrà visualizzato USER SET.

3. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a visualizzare FIT. TEST.

Verrà visualizzato FIT. TEST On o OFF.

4. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.

Verrà visualizzato FIT. TEST.

On o OFF comincerà a lampeggiare.

5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per attivare o disattivare il Polar Fitness Test.
6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

Se si sceglie di attivare il Polar Fitness Test, nel ciclo principale dei modi viene visualizzato il modo Fitness test, in cui verrà eseguito il test.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per continuare con le impostazioni, premere ▲ Su.
2. Per passare al modo TIME OF DAY, premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto OK.





IMPOSTAZIONI DELL'OROLOGIO



Metodo rapido per accedere alla funzione dell'orologio: nel modo TIME OF DAY tenere premuto il pulsante \Rightarrow (☉/☽) per circa due secondi.

Se si desidera passare direttamente all'impostazione di una particolare funzione dell'orologio, premere OK fino a visualizzare la funzione desiderata.

Per tornare al modo TIME OF DAY in qualsiasi momento, tenere premuto OK.

Le cifre scorreranno più velocemente se si tiene premuto \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù. Rilasciare il pulsante una volta visualizzato il valore desiderato.

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA

1. Nel modo TIME OF DAY premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù fino a visualizzare OPTIONS.
 2. Premere OK per passare al modo OPTIONS.
Verrà visualizzato USER SET.
 3. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù fino a visualizzare WATCH SET.
 4. Premere OK per impostare l'orologio.
*Verrà visualizzato ALARM.
On o OFF comincerà a lampeggiare.*
5. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per attivare o disattivare la sveglia.
 6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Se è attivo il modo 12h, AM o PM comincerà a lampeggiare.
 7. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per selezionare AM o PM.
 8. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo alle ore comincerà a lampeggiare.
 9. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per impostare l'ora desiderata.
 10. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo ai minuti comincerà a lampeggiare.
 11. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per impostare i minuti desiderati.
 12. Premere OK per confermare la selezione effettuata.



Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per impostare l'ora, proseguire con la sezione Impostazione dell'ora.
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto OK.

Quando la sveglia è attivata, sul display viene visualizzato ☽).

Una volta raggiunta l'ora impostata, la sveglia suonerà per un minuto e potrà essere spenta premendo uno qualsiasi dei quattro pulsanti.

IMPOSTAZIONE DELL'ORA

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4. Premere OK

*verranno visualizzati TIME e l'ora.
12H o 24H comincerà a lampeggiare.*

5. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per selezionare il modo 12h o 24h.
6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Se si sceglie il modo 12h, verrà visualizzato TIME AM o TIME PM.
7. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per selezionare AM o PM.
8. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo alle ore comincerà a lampeggiare.
9. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per impostare l'ora desiderata.
10. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Il valore relativo ai minuti comincerà a lampeggiare.
11. Premere \blacktriangle Su o \blacktriangledown Giù per impostare i minuti desiderati.
La cifra relativa ai secondi verrà azzerata.
12. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
I secondi inizieranno a scorrere.





Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Per impostare la data, procedere con la sezione Impostazione della data.
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, tenere premuto OK.

IMPOSTAZIONE DELLA DATA

Se vi trovate nella visualizzazione dell'orologio, ripetete i punti 1-4. Premere OK

verrà visualizzato DAY o MONTH. Le prime cifre cominceranno a lampeggiare.

La data viene visualizzata in modo diverso a seconda del modo scelto, tra 12h e 24h.



Modo 24h:
GIORNO - MESE - ANNO

Modo 12h:
MESE - GIORNO - ANNO



5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il valore desiderato per il giorno e il mese.
6. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
*Verrà visualizzato MONTH o DAY.
Le cifre centrali cominceranno a lampeggiare.*
7. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il valore desiderato per il mese e il giorno.
8. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
*Verrà visualizzato YEAR.
Le cifre relative all'anno cominceranno a lampeggiare.*
9. Premere ▲ Su o ▼ Giù per impostare il valore desiderato per l'anno.
10. Premere OK per confermare la selezione effettuata.
Verrà visualizzato WATCH SET.

Scegliere una delle seguenti alternative per continuare:

1. Premere OK per procedere dall'impostazione della sveglia.
2. Per tornare al modo TIME OF DAY, premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzato TIME OF DAY oppure tenere premuto OK.



AVVIO DELLA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Indossare il Trasmettitore Codificato Polar e il Ricevitore da polso Polar come descritto nella sezione Operazioni preliminari.
2. Per fare in modo che la ricerca del codice OwnCode venga portata a termine correttamente:
 - Assicurarsi che il ricevitore da polso si trovi entro il raggio di trasmissione del trasmettitore (1 metro).
 - Verificare che durante la ricerca del codice nello stesso raggio non si trovino altri trasmettitori, linee elettriche ad alto voltaggio, apparecchi televisivi, telefoni cellulari, automobili, attrezzature da palestra, filovie o ferrovie elettriche e così via.
3. Attivare il modo TIME OF DAY.
4. Premere OK.



Verrà visualizzato MEASURE. Il ricevitore da polso inizierà la ricerca delle trasmissioni codificate, della durata massima di circa 15 secondi.



Verrà avviata la misurazione della frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore all'interno del contorno comincerà a lampeggiare. Il valore della frequenza cardiaca (numero di pulsazioni al minuto) comparirà sul display.



Se non è stato possibile portare a termine la ricerca del codice, il contorno del simbolo a forma di cuore scomparirà dopo 15 secondi. Tornare al passaggio 2 per ripetere la ricerca.



Se i problemi relativi alla ricerca del codice persistono, ma sul display è indicata la frequenza cardiaca e il simbolo a forma di cuore senza contorno lampeggia, sarà possibile iniziare l'allenamento. Potrebbero tuttavia esservi disturbi causati dalla presenza di altri cardiofrequenzimetri.



Verificare che l'utente personale sia attivo. Per impostare un utente diverso prima di avviare il cronometro, tenere premuto ▲ Su.

5. Per avviare il cronometro, premere OK.

Verrà avviato il cronometro. Inizierà la registrazione automatica.

Se avete impostato OwnZone su On:

OZ #..... comparirà sul display e la ricerca della OwnZone verrà avviata.

Se avete impostato i limiti della frequenza cardiaca manualmente: EXERCISE comparirà sul display.



6. È ora possibile iniziare il riscaldamento con il Cardiofrequenzimetro Polar.

Avvio rapido: Nel modo TIME OF DAY tenere premuto OK per circa due secondi.

Per interrompere la misurazione della frequenza cardiaca: Premere OK per arrestare il cronometro. Se si desidera uscire dal modo di misurazione della frequenza cardiaca, premere ▲ Su o ▼ Giù per passare al modo TIME OF DAY.



OWNZONE

Il Cardiofrequenzimetro Polar è in grado di determinare l'area della frequenza cardiaca specifica di un soggetto durante l'allenamento, ovvero la relativa area di esercizio OwnZone (O.Z.).

Nella maggior parte dei soggetti adulti la OwnZone equivale al 65-85% della frequenza cardiaca massima. L'allenamento svolto entro la propria OwnZone comporta un miglioramento sia delle condizioni di salute che della forma fisica.

L'impostazione della OwnZone risulta particolarmente utile anche a quanti svolgono attività finalizzate alla perdita di peso mediante esercizi fisici. La OwnZone corrisponde infatti a un'intensità compresa tra "leggera/ media" e "media". Esercizi di tale intensità sono i più indicati per ottenere la diminuzione del peso e possono essere tranquillamente praticati spesso e per lunghi periodi.

La OwnZone personale può essere determinata durante la fase di riscaldamento di una sessione di allenamento della durata di 1-10 minuti.

DETERMINAZIONE DELLA OWNZONE PERSONALE

Il modo più semplice per determinare la OwnZone personale consiste nel camminare e nel correre attenendosi alle istruzioni indicate di seguito. Se lo si desidera, è possibile individuare la OwnZone praticando anche altri tipi di esercizio fisico, ad esempio la cyclette. Il principio rimane comunque invariato: iniziare un esercizio lentamente e aumentare la frequenza cardiaca in modo graduale.

1. Verificare di aver impostato correttamente i dati personali.
2. Poiché per la determinazione della OwnZone è necessario il corretto rilevamento di ogni singola pulsazione, assicurarsi che l'elastico del trasmettitore sia ben stretto e che gli elettrodi siano bagnati.

26



3. Verificare che la funzione OwnZone sia attivata.
4. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca come descritto nelle procedure precedenti.
5. Avviare il cronometro.
Sul display comparirà OZ #.....
Il cronometro verrà avviato.

6. Per individuare la OwnZone personale occorre seguire le cinque fasi indicate di seguito. La OwnZone viene individuata in genere in corrispondenza della terza o quarta fase (dopo 5-6 minuti). Mantenere la frequenza cardiaca sotto i 100 bpm durante la prima fase. Dopo ciascuna fase aumentare la frequenza di 10-20 bpm. Sul display viene riportata la fase attiva:

- #..... Camminare a passo lento per 2 min.
- # #..... Camminare a passo normale per 2 min.
- # # #..... Camminare a passo sostenuto per 2 min.
- # # # #..... Camminare a passo veloce per 2 min.
- # # # # #..... Correre per 2 min.

7. Tra la fase uno e la fase cinque verrà emesso un doppio segnale acustico per indicare che il Cardiofrequenzimetro Polar è riuscito a determinare i limiti della frequenza cardiaca e che è possibile proseguire l'allenamento

I valori dei limiti della frequenza cardiaca determinati verranno visualizzati per alcuni secondi. EXERCISE comparirà sul display.



Per visualizzare nuovamente tali limiti, è sufficiente avvicinare il ricevitore al trasmettitore.



Se si desidera disattivare i segnali acustici della OwnZone, tenere premuto $\geq 0 / \bullet$ per due secondi prima di iniziare la determinazione della OwnZone

27





Azzerare il cronometro:

Se necessario, è possibile azzerare il cronometro e ripetere le fasi per la determinazione della OwnZone:

1. Premere OK per interrompere la determinazione della OwnZone.
Verranno visualizzati i limiti di frequenza cardiaca dell'ultima OwnZone impostata.
2. Premere OK per arrestare il cronometro.
Verrà visualizzato QUIT?
3. Tenere premuto OK per 2 secondi per azzerare il cronometro.
4. Premere OK per avviare di nuovo il cronometro.

METODI PER LA DE TERMINAZIONE DELLA OWNZONE

Il Cardiofrequenziometro Polar utilizza diversi metodi per la determinazione della OwnZone. Il metodo principale consiste nel misurare e analizzare la variabilità della frequenza cardiaca durante allenamenti graduati.

Se durante la fase di impostazione il valore della frequenza cardiaca dovesse superare il limite di sicurezza, il Cardiofrequenziometro Polar selezionerà automaticamente l'ultima OwnZone determinata in base alla variabilità della frequenza cardiaca. Se invece non è mai stata memorizzata alcuna OwnZone, il Cardiofrequenziometro Polar calcolerà automaticamente i limiti della Target Zone in base alla frequenza cardiaca massima stimata per un soggetto dell'età specificata. In questo modo sarà possibile determinare l'area di frequenza cardiaca più sicura all'interno della quale mantenersi durante l'allenamento.

Il metodo utilizzato per impostare la OwnZone viene indicato dopo due segnali acustici come segue:

1. Sul display illuminato viene visualizzata la scritta O.Z.V (OwnZone Variability) seguita dai valori correnti dei limiti della OwnZone.

2. Sul display illuminato viene visualizzata la scritta O.Z.L (OwnZone Latest) seguita dai valori dei limiti della OwnZone precedentemente rilevata.



3. Sul display illuminato viene visualizzata la scritta O.Z.A (OwnZone Age) seguita dai valori della frequenza cardiaca stimati in base all'età.

Verrà visualizzato anche il livello di OwnZone selezionato per l'uso:

BASIC (OwnZone di base per la maggior parte degli allenamenti)

HIGH (OwnZone alta per allenamenti medi)

LOW (OwnZone bassa per allenamenti leggeri)

UTILIZZO DI UNA OWNZONE PRECEDENTEMENTE IMPOSTATA

Ogni volta che si avvia il cronometro e l'opzione OwnZone è attivata, il Cardiofrequenziometro Polar cercherà di individuare la OwnZone personale. Si consiglia di determinare la OwnZone per ciascuna sessione di allenamento o almeno ogni volta che si cambia il luogo di allenamento o il tipo di esercizio oppure in caso di mutamenti del proprio stato fisico e mentale.

Se tuttavia non si ha il tempo di determinare una nuova OwnZone, sarà possibile utilizzare i limiti dell'ultima OwnZone rilevata.

1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca e il cronometro nel modo abituale.
Sul display comparirà OZ #.....
2. Premere OK. Il Cardiofrequenziometro Polar utilizzerà l'ultima OwnZone impostata.
Sul display illuminato verrà brevemente visualizzata la scritta O.Z.L seguita dai valori relativi alla OwnZone precedentemente impostata.

Se non è mai stata memorizzata alcuna OwnZone, il Cardiofrequenziometro Polar utilizzerà automaticamente i limiti della frequenza cardiaca stimati in base all'età.

Sul display illuminato verrà visualizzata la scritta O.Z.A seguita dai valori relativi ai limiti della frequenza cardiaca stimati in base all'età.





OPERAZIONI POSSIBILI DURANTE LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA



CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La frequenza cardiaca viene espressa in pulsazioni al minuto. Quando è in corso la misurazione della frequenza cardiaca, il simbolo a forma di cuore presente sul display lampeggia. Il ritmo di intermittenza di tale simbolo varia in funzione del battito cardiaco. La presenza del contorno serve a indicare che la ricezione della frequenza cardiaca è codificata.

Se sul display compare --, ciò indica che non è stata riscontrata frequenza cardiaca per almeno 5 minuti. Posizionare il ricevitore da polso sul petto accanto al logo del trasmettitore Polar. Il ricevitore inizierà a ricercare nuovamente la frequenza cardiaca.

ILLUMINAZIONE DEL DISPLAY

Premere / .

Il display rimarrà illuminato per alcuni secondi.

ATTIVAZIONE E DISATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE DI ALARME E DEI SEGNALI ACUSTICI

Quando sul display viene visualizzato , l'apparecchio emetterà un segnale acustico ogni volta che la frequenza cardiaca sarà sotto o sopra la Target Zone. Si sentirà un



segnale acustico premendo i pulsanti. La funzione di allarme risulterà attivata durante la determinazione della OwnZone e verrà emesso anche alla fine del Fitness test.

Tenere premuto / per 2 secondi per attivare e disattivare la funzione di allarme e dei segnali acustici.

La funzione di allarme è attivata.

Ogni volta che si uscirà sotto o sopra la Target Zone, il valore relativo alla frequenza cardiaca comincerà a lampeggiare.



L'impostazione relativa alla funzione di allarme viene salvata e verrà quindi utilizzata quando si procederà successivamente alla misurazione della frequenza cardiaca.

ATTIVAZIONE DI UN ALTRO UTENTE

È possibile attivare l'utente all'inizio di un allenamento quando il cronometro non è ancora stato avviato.

Tenere premuto Su.

Viene visualizzato 1 o 2 per indicare quale dei due utenti verrà attivato.

L'allenamento successivo verrà registrato nel file dell'utente selezionato.

Per attivare un altro utente, è necessario aver impostato i dati dei due utenti.

AVVIO E ARRESTO DEL CRONOMETRO

Per avviare o fermare il cronometro, premere OK.

I dati relativi all'allenamento verranno memorizzati solo se il cronometro è attivato.





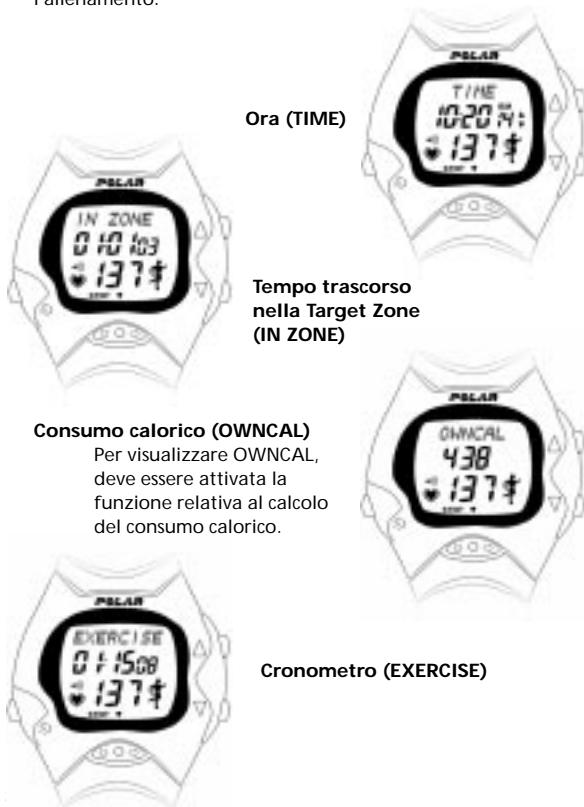
Per fermare momentaneamente il cronometro, premere il pulsante OK. Premerlo nuovamente per riavviarlo e per riprendere il calcolo dei valori sopra indicati.

Per azzerare il cronometro:

1. Fermare il cronometro.
2. Tenere premuto ▼ Giù per due secondi.

VERIFICA DE I DATI RELATIVI ALL'ALLENAMENTO

Mentre scorre il cronometro premere ▲ Su o ▼ Giù per visualizzare le seguenti informazioni durante l'allenamento:



VERIFICA DEI LIMITI DI FREQUENZA CARDIACA

Per verificare i limiti di frequenza cardiaca utilizzati durante un allenamento, avvicinare il ricevitore da polso al logo Polar del trasmettitore. Non occorre premere alcun pulsante.

Il display rimarrà illuminato per alcuni secondi e verranno visualizzati i valori correnti relativi all'allenamento.

VISUALIZZAZIONE DELL'AVANZAMENTO DE I PUNTI DURANTE L'ALLENAMENTO



Viene visualizzato un punto ogni 15 minuti di allenamento nella Target Zone.

ATTIVAZIONE DI UN ALTRO LIMITE PER LA FREQUENZA CARDIACA

È possibile attivare un altro limite per la frequenza cardiaca durante l'allenamento se il cronometro è in funzione ed è stata impostata la OwnZone. In particolare è possibile selezionare tra OwnZone Basic, OwnZone High, OwnZone Low e l'impostazione manuale dei limiti.

Tenere premuto ▲ Su o ▼ Giù.



Se si attiva un altro limite durante l'allenamento, gli ultimi limiti verranno salvati come impostazione delle opzioni di misurazione e utilizzati per l'allenamento successivo.





INTERRUZIONE DELLA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1. Premere OK per fermare il cronometro.
*Il cronometro verrà fermato.
Verrà visualizzato QUIT? .*
La misurazione della frequenza cardiaca proseguirà senza indicazione dei limiti e senza eseguire il calcolo delle calorie.
2. Premere ▲ Su o ▼ Giù per uscire dal modo MEASURE.
La misurazione della frequenza cardiaca verrà interrotta.



Tenendo premuto ▼ Giù per due secondi, il cronometro viene azzerato e i dati dell'esercizio corrente verranno cancellati.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non viene interrotta al termine di una sessione di allenamento, il ricevitore attiverà il modo TIME OF DAY automaticamente dopo 5 minuti.



VISUALIZZAZIONE DEI DATI RELATIVI A UN ALLENAMENTO

I dati relativi all'ultimo allenamento rimarranno memorizzati fino alla successiva attivazione del cronometro. A questo punto, i dati presenti verranno eliminati e sostituiti dai nuovi. Il Cardiofrequenziometro Polar è in grado di memorizzare solo i dati relativi a un singolo allenamento. I dati vengono salvati se il cronometro è stato in funzione per più di un minuto.

1. Nel modo TIME OF DAY premere ▲ Su o ▼ Giù per passare al modo FILE.
Verrà visualizzato FILE.
2. Premere OK per passare al ciclo di impostazioni dei dati relativi a una determinata sessione di allenamento.
3. Premere ▲ Su o ▼ Giù per visualizzare i dati sull'allenamento.

DATA

La data dell'ultima sessione di allenamento.

TEMPO DEDICATO ALL'ALLENAMENTO (EXE. TIME)

È il valore relativo al tempo dedicato a un allenamento e calcolato mentre il cronometro è attivo.

TEMPO TRASCORSO NELLA TARGET ZONE (IN ZONE)

È il valore relativo al tempo trascorso nella OwnZone o nella Target Zone definita manualmente da ogni singolo utente.





LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA PER LA TARGET ZONE (LIMITS)

Sono i valori relativi ai limiti della frequenza cardiaca impostati per l'allenamento.

FREQUENZA CARDIACA MEDIA (AVERAGE Hr)

È il valore relativo alla frequenza cardiaca media della sessione di allenamento.

CONSUMO CALORICO TOTALE (KCAL/ FAT)

È il valore relativo alle chilocalorie consumate durante un allenamento e alla percentuale di grasso nel dispendio di energia totale.



CALCOLO CALORICO TOTALE (Tot. KCAL)

Il consumo calorico totale è una funzione che consente di memorizzare i dati relativi a più sessioni di allenamento. È possibile calcolare il consumo calorico totale relativo a diverse sessioni di allenamento. Tale funzione consente all'utente di verificare il proprio consumo calorico dopo aver praticato attività fisiche nel corso di un dato periodo di tempo, ad esempio una settimana.

È possibile sottrarre la quantità totale di consumo calorico. Le chilocalorie vengono sottratte in decrementi di 10 kcal. Una volta sottratto, il valore di Tot. KCAL non può essere ripristinato.

1. Visualizzare Tot. KCAL.
2. Premere OK per attivare il modo Tot. KCAL.
La quantità totale di chilocalorie comincerà a lampeggiare.



3. Premere ▼ GIÙ per sottrarre le calorie.
4. Premere OK per impostare il valore desiderato.

Questa funzione risulta utile per il controllo del peso, se si desidera seguire gli effetti combinati dell'allenamento e della dieta.

Per azzerare il conteggio relativo al consumo calorico:

1. Visualizzare Tot.KCAL.
2. Premere OK per attivare il modo Tot. KCAL.
Il valore totale delle calorie comincerà a lampeggiare.
3. Tenere premuto ▼ Giù per alcuni secondi.
RESET comincerà a lampeggiare.
Verrà visualizzato 0.

Se si rilascia il pulsante ▼ Giù mentre RESET sta lampeggiando, il valore non viene azzerato.

TEMPO TOTALE DEDICATO ALL'ALLENAMENTO (Tot. TIME)

Il contatore del tempo totale dedicato all'allenamento è una funzione che consente di memorizzare i dati relativi a più sessioni di allenamento. È possibile calcolare il tempo totale relativo a diverse sessioni di allenamento. Tale funzione consente all'utente di registrare il tempo totale dedicato all'allenamento nel corso di un dato periodo di tempo, ad esempio una settimana.

Per azzerare il conteggio relativo al tempo totale dedicato all'allenamento.

1. Visualizzare Tot. TIME.
2. Premere OK per attivare il modo Tot. TIME.
Il valore totale relativo al tempo dedicato all'allenamento comincerà a lampeggiare.
3. Tenere premuto ▼ Giù per alcuni secondi.
RESET comincerà a lampeggiare.
Verrà visualizzato 00:0000.

Se si rilascia il pulsante ▼ Giù mentre RESET sta lampeggiando, il valore non viene azzerato.





OWNINDEX PIÙ RECENTE

Viene visualizzato l'OwnIndex basato sull'ultimo Polar Fitness Test eseguito, oltre alla data di esecuzione. Per ulteriori informazioni sull'esecuzione del Polar Fitness Test e sull'interpretazione dell'OwnIndex.

OWNINDEX

L'OwnIndex è un valore confrontabile al VO_{2max} (massimo consumo d'ossigeno), uno degli indici di efficienza aerobica più usati. L'OwnIndex si determina con il Polar Fitness Test, un metodo semplice, sicuro e rapido per calcolare la potenza aerobica massima e si basa sulla frequenza cardiaca, sulla variabilità della frequenza cardiaca a riposo, sulla struttura corporea e su un'autovalutazione dell'attività fisica svolta.

La salute cardiovascolare o aerobica è strettamente correlata alla capacità del sistema cardiovascolare di trasportare ossigeno nell'organismo e a buone condizioni cardiovascolari corrisponde un cuore più forte ed efficiente.

I benefici sullo stato di salute generale sono molteplici. Basti pensare, ad esempio, alla riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, infarto e ipertensione.

Occorre dedicare almeno 6 settimane a un programma di esercizio fisico regolare per migliorare in modo tangibile la propria salute cardiovascolare. I soggetti meno allenati riscontreranno un miglioramento in tempi addirittura più brevi rispetto alle persone più attive.

I risultati migliori si ottengono praticando un tipo di allenamento che impegni grandi masse muscolari. Si tratta di attività fisiche come camminata, corsa, nuoto, canoa, pattinaggio, sci di fondo e ciclismo.

Per seguire i progressi della forma fisica, è opportuno misurare il proprio OwnIndex un paio di volte durante le prime due settimane e ottenere un valore di base attendibile. Dopodiché ripetere il test circa una volta al mese. Il Polar Fitness Test è destinato a soggetti adulti.



IMPOSTAZIONI DEL FITNESS TEST

L'esecuzione del Polar Fitness Test richiede le seguenti impostazioni:

- Selezionare il proprio livello di attività fisica a lungo termine.
- Attivare la funzione FITNESS TEST (On).

IMPOSTAZIONE DEL LIVELLO DI ATTIVITÀ

Cominciare con il quadrante nella funzione orologio

1. Premere ▲ Su o ▼ Giù fino a quando non verrà visualizzata la funzione OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
4. Premere OK ripetutamente finché sul display non apparirà ACTIVITY.
Una volta visualizzato ACTIVITY, LOW / MIDDLE / HIGH comincerà a lampeggiare.
5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare il livello di attività appropriato.
6. Premere OK per confermare la selezione.
Verrà visualizzato USER SET.
7. Per tornare alla funzione orologio, premere ▲ Su o ▼ Giù finché nel quadrante non verrà nuovamente visualizzata l'ora o tenere premuto OK.

Impostare il livello di attività

Verificare in quale di queste tre categorie rientra il proprio livello di attività fisica. Non tenere conto dei cambiamenti nelle abitudini di attività fisica se avvenuti da meno di sei mesi.

Low Attività fisica discontinua: L'attività fisica che genera aumento della frequenza respiratoria e della sudorazione avviene solo saltuariamente e casualmente.

Middle Le persone che rientrano in questa categoria si dedicano con costanza a sport di carattere ricreativo, ad esempio, corrono circa 8 km





nell'arco di una settimana oppure dedicano 30-60 minuti alla settimana a un'attività fisica corrispondente o la proprio attività professionale presuppone un certo grado di attività fisica.

High L'esercizio fisico riveste un'importanza fondamentale. Le persone che rientrano in questa categoria si allenano regolarmente almeno 3 volte alla settimana ad un ritmo molto intenso, con un notevole aumento della frequenza respiratoria e della sudorazione. Ad esempio, corrono regolarmente più di 8 km alla settimana o dedicano oltre 1,5-2 ore a un'attività fisica simile.

ATTIVAZIONE DELLA FUNZIONE FITNESS TEST

1. Partendo dalla funzione orologio premere ▲ Su o ▼ Giù ripetutamente finché nel quadrante non apparirà la funzione Options.
Verrà visualizzato OPTIONS.
2. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni desiderate.
Verrà visualizzato USER SET.
3. Premere ▲ Su o ▼ Giù ripetutamente finché non si arriverà all'impostazione del FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT.TEST On/OFF.
4. Premere OK per iniziare a effettuare le impostazioni relative al FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT.TEST.
5. Premere ▲ Su o ▼ Giù per selezionare On.
6. Premere OK per confermare la selezione.
7. Premere ▲ Su o ▼ Giù ripetutamente finché nel quadrante non verrà visualizzata la funzione orologio oppure tenere premuto OK.

ESECUZIONE DEL TEST

Per ottenere dal test risultati attendibili, è necessario rispettare le seguenti condizioni di base:

- Essere rilassati e calmi.
- Il test può essere eseguito dappertutto, casa, ufficio, palestra, purché l'ambiente sia tranquillo. Evitare qualsiasi rumore fastidioso (ad esempio, televisione, radio o telefono) e non parlare con altre persone.



- Ripetere il test nelle medesime condizioni (stesso posto, ora e ambiente).
- Evitare di mangiare abbondantemente o di fumare 2 - 3 ore prima del test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti il giorno precedente e il giorno stesso del test.

PREPARARE IL RICEVITORE DA POLSO

1. Nella funzione orologio premere ▲ Su o ▼ Giù ripetutamente finché nel quadrante non apparirà la funzione FITNESS TEST.
Verrà visualizzato FIT.TEST.

RILASSARSI PER 1-3 MINUTI

2. Distendersi e rilassare i muscoli e la mente.

AVVIO DEL TEST

3. Premere OK per dare inizio al test.
Il ricevitore da polso inizierà a rilevare la frequenza cardiaca.
Verranno visualizzati il simbolo  TEST On e la frequenza cardiaca.
Il test ha inizio.



Per attivare il segnale acustico durante il test, verificare che nel quadrante sia presente il simbolo . Tenere premuto  per attivarlo. Il segnale acustico indicherà la fine del test.

4. L'esecuzione del test richiede circa 3 - 5 minuti. È opportuno svolgerlo in posizione supina, rilassati, senza sollevare le braccia o le gambe, evitando movimenti del corpo e senza comunicare con altre persone.
Verranno visualizzati l'OwnIndex corrente e la data del test.
5. Per tornare alla funzione orologio dopo il test, premere ▲ Su o ▼ Giù ripetutamente finché l'ora non apparirà di nuovo nel quadrante o tenere premuto OK.





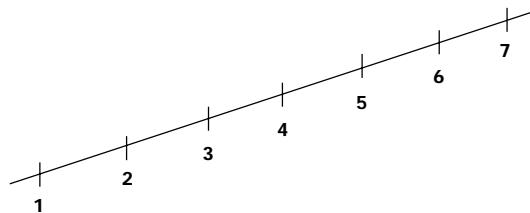
È possibile interrompere l'esecuzione del test in qualsiasi momento premendo OK. L'ultimo OwnIndex rilevato non verrà sostituito.

Per un attimo verrà visualizzata la scritta FAILED TEST. Verrà visualizzato l'ultimo OwnIndex e la data in cui è stato effettuato.

Se il ricevitore da polso non riesce a ricevere la frequenza cardiaca nella fase iniziale o durante lo svolgimento del test, non sarà possibile portare a termine il test. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che la parte elastica sia ben stretta ai muscoli pettorali. Ripetere la procedura.

RISULTATO DEL FITNESS TEST

Il risultato del test, l'OwnIndex, è particolarmente significativo se messo a confronto con gli OwnIndex della stessa persona rilevati in tempi precedenti. L'OwnIndex può essere interpretato anche in base al sesso e all'età. Individuare il proprio OwnIndex nella tabella riportata di seguito per conoscere il proprio livello di forma cardiovascolare, da confrontare con quello di altre persone della stessa età e sesso.



- 1-3** È necessario intensificare l'esercizio fisico per migliorare lo stato di salute e la forma fisica.
- 4** Mantenere il livello di esercizio fisico attuale per avere buone condizioni generali. È consigliabile intensificare gli allenamenti per migliorare la forma fisica.
- 5-7** Mantenere il livello di esercizio fisico attuale per il proprio benessere e la forma fisica.



LIVELLI DI FORMA FISICA

	1 (molto scad)	2 (scadente)	3 (sufficiente)	4 (medio)	5 (buono)	6 (ottimo)	7 (eccellente)
UOMINI							
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							
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classificazione si fonda sull'analisi (Shvartz & Reibold 1990) di 62 studi nei quali la misurazione di VO_{2max} è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed i 7 paesi europei. Riferimento: 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.





CURA E MANUTENZIONE

Il Cardiofrequenziometro Polar è uno strumento ad alta tecnologia che richiede attenzioni e cure particolari. Attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia per una durata massima dello strumento.

CURA DEL CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR

- Lavare regolarmente il Trasmettitore Codificato Polar con acqua e sapone delicato. Prima di riporlo asciugarlo accuratamente.
- Asciugare sempre il trasmettitore prima di riporlo dopo l'utilizzo. La presenza di sudore o di umidità potrebbe infatti mantenerlo in funzione, con un conseguente consumo delle batterie.
- Riporre sempre il cardiofrequenziometro in un luogo fresco e asciutto. Se bagnato, non avvolgere lo strumento in materiale che non consente il passaggio dell'aria, quale un involucro di plastica o una borsa sportiva.
- Non tirare né piegare il Trasmettitore Codificato Polar per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Asciugare il trasmettitore con un panno e maneggiarlo con attenzione per evitare di danneggiare gli elettrodi.
- Non esporre il Cardiofrequenziometro Polar a temperature molto basse (-10°C) o molto alte (50°C).
- Non esporre il Cardiofrequenziometro Polar ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto.



BATTERIE

TRASMETTITORE CODIFICATO POLAR

La durata media delle batterie del Trasmettitore Codificato Polar equivale a 2.500 ore d'uso effettivo. Per la sostituzione del trasmettitore, contattare il proprio rivenditore. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione. Polar ricicla i trasmettitori usati.

RICEVITORE DA POLSO POLAR

La durata media delle batterie del Ricevitore da polso Polar equivale a un anno d'uso normale (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana). Un uso frequente dell'illuminazione del display e dei segnali acustici ne riduce la durata. Non aprire il Ricevitore Polar. Al fine di garantire l'impermeabilità e la qualità dei componenti utilizzati, eseguire la sostituzione delle batterie del ricevitore da polso esclusivamente presso il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che in tale occasione effettuerà anche un controllo accurato dell'intero apparecchio. Per ulteriori informazioni, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione.

ASSISTENZA TECNICA

Qualora sia necessario riparare il Cardiofrequenziometro Polar, vedere la Scheda Polar di assistenza e manutenzione per contattare il Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato.



Gli interventi effettuati da centri non autorizzati renderanno nulle le condizioni di garanzia relative all'impermeabilità.





PRECAUZIONI

USO DEL CARDIOFREQUENZIOMETRO POLAR SOTT'ACQUA

L'impermeabilità del Cardiofrequenziometro Polar è garantita fino a una profondità di 100 metri/ 330 piedi.

La misurazione della frequenza cardiaca sott'acqua può presentare difficoltà tecniche per i motivi seguenti:

- L'acqua di piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare possono essere altamente conduttive e cortocircuitare gli elettrodi del Trasmettitore Polar, rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del trasmettitore in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere il segnale ECG.
- La potenza del segnale ECG varia a seconda della composizione del tessuto di ogni singolo individuo. I problemi relativi alla misurazione della frequenza cardiaca sono più frequenti sott'acqua.

INTERFERENZE ELETTROMAGNETICHE

La presenza di linee elettriche ad alto voltaggio, semafori, linee ferroviarie elettriche, linee elettriche di autobus o tram, apparecchi televisivi, automobili, ciclocomputer, attrezzature da palestra e telefoni cellulari nel raggio d'azione del cardiofrequenziometro o l'attraversamento di varchi di sicurezza elettrici possono essere causa di interferenze.

INTERFERENZE FRA TRASMETTITORI

Il Ricevitore da polso Polar non codificato riceve i segnali inviati dal trasmettitore nel raggio di 1 metro. Occorre



quindi accertarsi che non siano presenti altri trasmettitori nello stesso raggio di trasmissione. I segnali non codificati inviati da più trasmettitori contemporaneamente potrebbero portare ad una valutazione errata della frequenza cardiaca.

ATTREZZATURE DA PALESTRA

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, spostare il Ricevitore da polso Polar come indicato di seguito:

1. Togliere il trasmettitore e utilizzare normalmente la macchina da palestra.
2. Spostare il ricevitore fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze provengono spesso dalla console centrale, provare il ricevitore alla destra o alla sinistra della macchina.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e posizionare il ricevitore nell'area libera da interferenze.
4. Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentono la misurazione della frequenza cardiaca.

RIDUZIONE DEI POSSIBILI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO CON UN CARDIOFREQUENZIOMETRO

L'attività fisica può comportare rischi, soprattutto per soggetti che conducono una vita sedentaria. Per ridurli al minimo, leggere attentamente quanto segue.

Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, consultare il proprio medico se si appartiene ad una delle seguenti categorie:

- soggetti oltre i 40 anni di età che non hanno seguito alcun programma di attività fisica regolare negli ultimi 5 anni
- fumatori
- ipertesi
- soggetti con un tasso di colesterolo elevato
- soggetti con sintomi di una qualsiasi malattia





- soggetti convalescenti in seguito a una malattia grave o a una cura medica, quale un intervento chirurgico
- portatori di pace-maker o di altro dispositivo impiantato

La frequenza cardiaca può inoltre risultare alterata a seguito di anomalie cardiache e circolatorie (in particolare causate da problemi ipertensivi) e dall'utilizzo di preparati per la cura dell'asma e altri farmaci per il sistema respiratorio, oltre ad alcune bevande energetiche, alcool e nicotina.

È importante prestare attenzione alle reazioni del fisico durante l'allenamento. In caso di dolori improvvisi o di stanchezza al livello di intensità impostato si consiglia di interrompere l'allenamento oppure continuare ad un livello di intensità inferiore.

Se soffrite di allergia per contatto cutaneo ad alcune sostanze, leggete il capitolo Informazioni Tecniche e controllate i materiali del Cardiofrequenziometro Polar. Per il funzionamento ottimale dell'apparecchio, è consigliabile appoggiare il trasmettitore sulla pelle nuda. Se però si desidera indossarlo sopra una maglietta, inumidire bene quest'ultima in corrispondenza degli elettrodi.

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



DOMANDE FREQUENTI

COSA FARE SE ...

... NON SO QUALE MODO È ATTIVO?

Tenere premuto OK per tornare al modo TIME OF DAY.

... LA DETERMINAZIONE DELLA OWNZONE SOLO RARAMENTE MI FORNISCE LIMITI BASATI SULLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA (O.Z.V)?

1. Verificare che l'elastico sia sufficientemente stretto.
2. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati e aderiscano alla pelle.
3. Indossare il trasmettitore per 15-20 minuti prima di iniziare l'allenamento, per agevolare il contatto degli elettrodi con la pelle.
4. Durante la prima fase della determinazione della OwnZone procedere lentamente. Se entro 2 minuti si raggiungono i valori di frequenza cardiaca corrispondenti ai limiti calcolati in base all'età, l'incremento è avvenuto troppo velocemente. Durante la fase iniziale l'incremento della frequenza cardiaca non deve essere superiore alle 20 pulsazioni al minuto. La fase iniziale può ad esempio consistere nell'indossare gli abiti sportivi.
5. Se occorrono più di 10 minuti per raggiungere i limiti della OwnZone calcolati in base all'età (O.Z.A) o dell'ultima OwnZone impostata in base alla variabilità cardiaca (O.Z.L), l'incremento della frequenza cardiaca è avvenuto troppo lentamente. Durante la determinazione della OwnZone è necessario incrementare la frequenza cardiaca più rapidamente.
6. Se la OwnZone è sempre stata determinata camminando o correndo, camminare in salita, la bicicletta o il cicloergometro potrebbero rivelarsi estremamente utili.
7. Lo stress e la stanchezza mentale potrebbero ridurre la variabilità, impedendo quindi il rilevamento della diminuzione della frequenza cardiaca. È quindi necessario rilassarsi per almeno 5-10 minuti prima di iniziare l'allenamento, per consentire la diminuzione della frequenza cardiaca.





8. In alcuni soggetti la variabilità della frequenza cardiaca non scompare completamente durante la fase di riscaldamento. In tal caso, si consiglia di fare riferimento ai limiti calcolati in base all'età per definire la propria area di esercizio.

...I LIMITI DELLA OWNZONE CALCOLATI IN BASE ALLA VARIABILITÀ DELLA FREQUENZA CARDIACA (O.Z.V) PRESENTANO DIFFERENZE NOTEVOLI?

La variabilità della frequenza cardiaca è estremamente sensibile a qualsiasi mutamento delle condizioni ambientali o corporee. Fattori che influenzano i limiti della O.Z.V sono ad esempio la condizione fisica, l'ora della determinazione della OwnZone, il tipo di esercizio e lo stato mentale. In uno stesso soggetto il limite inferiore della O.Z.V può presentare variazioni pari a 30 pulsazioni.

È tuttavia importante svolgere nella OwnZone un'attività leggera o media. Un incremento eccessivamente rapido della frequenza cardiaca dopo la fase iniziale potrebbe infatti comportare la determinazione di limiti della OwnZone troppo alti. In questo caso, si consiglia di ripetere le fasi della determinazione della OwnZone.

... NON È POSSIBILE VISUALIZZARE LA FREQUENZA CARDIACA (- -)?

1. Verificare che gli elettrodi siano bagnati e che il trasmettitore sia posizionato correttamente.
2. Verificare che il trasmettitore sia pulito.
3. Verificare che in prossimità del Ricevitore da polso Polar non vi siano fonti di radiazioni elettromagnetiche, quali televisori, telefoni cellulari, schermi con tubo a raggi catodici e così via.
4. In caso di disturbi cardiaci che comportano l'alterazione della forma d'onda ECG, consultare il proprio medico.

...IL SIMBOLO A FORMA DI CUORE LAMPEGGIA IN MODO IRREGOLARE?

1. Verificare che il Ricevitore da polso Polar si trovi nel raggio di trasmissione del trasmettitore codificato (1 metro).
2. Verificare che l'elastico non si sia allentato durante l'allenamento.
3. Verificare che gli elettrodi del trasmettitore siano bagnati.
4. Verificare che nel raggio di ricezione (1 metro) non si trovino altri trasmettitori.

5. Una valutazione errata della frequenza cardiaca può essere causata da aritmia cardiaca. In tal caso, consultare il proprio medico.

...LA PRESENZA DI UN ALTRO CARDIOFREQUENZIOMETRO PROVOCA INTERFERENZE?

Nel raggio di trasmissione del cardiofrequenziometro potrebbe essere presente un altro trasmettitore che utilizza lo stesso codice. Accertarsi che nel raggio di un metro non vi siano altri trasmettitori o attenersi alla seguente procedura:

1. Fermare il cronometro e la misurazione della frequenza cardiaca.
2. Togliere il trasmettitore per 10 secondi.
3. Indossare nuovamente il trasmettitore e avviare la misurazione della frequenza cardiaca.

... I VALORI DELLA FREQUENZA CARDIACA SONO IRREGOLARI O ESTREMAMENTE ALTI?

Nel raggio di trasmissione del cardiofrequenziometro potrebbero essere presenti forti segnali elettromagnetici che causano una rilevazione irregolare dei valori delle frequenze cardiache da parte del ricevitore da polso. Verificare che nelle vicinanze non si trovino fonti di interferenze ed eventualmente allontanarsi.

...I PULSANTI NON PRODUCONO ALCUNA AZIONE?

Resettare il cardiofrequenziometro Polar. Questa operazione cancella le impostazioni dell'orologio che tornano ai valori preimpostati. I dati personali e le impostazioni di misurazione Options vengono salvati.

1. Premere il pulsante RESET con la punta di una penna.

Il display si riempie di caratteri.

2. Premere una volta uno dei quattro pulsanti.

Viene visualizzata l'ora.

Se non viene premuto alcun pulsante entro un minuto dopo il reset il ricevitore da polso tornerà alla visualizzazione dell'orologio.

... SUL DISPLAY NON È PRESENTE ALCUN DATO O LA LUMINOSITÀ È RIDOTTA?

Il Cardiofrequenziometro Polar è spento quando lascia la fabbrica. Si accende premendo due volte il pulsante OK.

Il Cardiofrequenziometro Polar parte mostrando l'ora.





Una visualizzazione non nitida delle cifre con l'illuminazione del display è in genere causata dalle batterie scariche. Verificare lo stato delle batterie.

... È NECESSARIO SOSTITUIRE LE BATTERIE DEL RICEVITORE DA POLSO?

Per qualsiasi problema si consiglia di rivolgersi al servizio autorizzato Polar, in quanto interventi effettuati da servizi non autorizzati renderanno nulla la garanzia. Una volta sostituite le batterie, il servizio di assistenza Polar verificherà l'impermeabilità del Ricevitore da polso ed effettuerà un controllo accurato dell'intero apparecchio.



INFORMAZIONI TECNICHE

I cardiofrequenzimetri Polar indicano l'intensità dello sforzo nello sport e nelle attività fisiche salutari e non sono destinati ad alcun altro uso. La frequenza cardiaca è espressa come numero di battiti cardiaci al minuto.

TRASMETTITORE CODIFICATO POLAR

Tipo di batteria: Al litio, incorporata
 Durata della batteria: In media 2.500 ore d'uso
 Temperatura di funzionamento: Da -10 °C a +50 °C

ELASTICO

Materiale della fibbia: Poliuretano
 Materiale del tessuto: Nylon, poliestere e gomma naturale contenente una piccola quantità di lattice

RICEVITORE DA POLSO

Tipo di batteria: CR 2032
 Durata della batteria: In media 1 anno (2 ore al giorno, 7 giorni alla settimana)

Temperatura di funzionamento: Da -10 °C a +50 °C
 Impermeabilità: Fino a 100 metri

Precisione della formula per il calcolo dei limiti della OwnZone in base

all'età (OZ.A): ±1bpm

Contenitore: Titanio

Materiale della superficie posteriore e fibbia del cinturino: acciaio inossidabile conforme alla direttiva EU 94/27/EU e successiva modifica 1999/C 205/05 riguardante la liberazione di nickel da prodotti a contatto diretto o prolungato con la pelle.

Precisione dell'orologio superiore a ±0,5 secondi/ di a 25 °C di temperatura.





Precisione del calcolo della frequenza cardiaca: $\pm 1\%$ o ± 1 un battito al minuto (vale l'errore maggiore) in condizioni di frequenza cardiaca costante

IMPOSTAZIONI PREDEFINITE

Ora (Time of day)	24h
Sveglia (Alarm)	OFF (disattivata)
ID utente (User ID)	1
Peso (Weight)	00 (kg)
Altezza (Height)	00 (cm)
Età (Age)	0
Sesso (Sex)	Male (Maschile)
Attività	Low (Basso)
OwnZone	OFF (disattivata)
Limite superiore (manuale)	160
Limite inferiore (manuale)	80
OwnCal	OFF (disattivata)
Fitness Test	OFF (disattivata)

VALORE LIMITE

Cronometro	23 h 59 min 59 s
Limiti frequenza cardiaca	30 - 240 bpm
Kcal	99 999 kcal
Tot. kcal	999 999 kcal
Tot. time	99 h 59 min 59 s



GARANZIA LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy garantisce la totale assenza di difetti di materiale o di fabbricazione del cardiofrequenzimetro per il periodo di un anno dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino fiscale! Unitamente alla scheda di garanzia, costituisce la prova d'acquisto.
- La presente Garanzia non copre difetti causati da incidenti, uso non idoneo, mancata osservanza delle precauzioni, manutenzione inappropriata, uso commerciale, rottura della cassa. Non è coperta da garanzia la batteria del ricevitore.
- In nessun caso Polar Electro Oy sarà responsabile per danni diretti o indiretti derivanti da interventi effettuati da servizi di assistenza non autorizzati.
- Durante il periodo di garanzia il prodotto verrà riparato o sostituito gratuitamente presso i centri di assistenza autorizzati Polar.
- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore ai sensi delle leggi nazionali o statali in vigore e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/ acquisto.



Il marchio CE indica che l'apparecchio è conforme alle Direttive 93/42/EEC.

Copyright © 2001 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. Il logo Polar è un marchio registrato della Polar Electro Oy e Polar M91 ti è un marchio della Polar Electro Oy.

Il presente prodotto è protetto da uno o da alcuni dei brevetti seguenti:
 FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4,
 US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7,
 US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE69414362, FI 68734, DE 3439238,
 GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150,
 FI 4069, DE 29910633, FI 104463. Altri brevetti richiesti.





DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ

- Le informazioni contenute nel presente manuale hanno unicamente uno scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche senza preavviso.
- Polar Electro Oy non fornisce alcuna garanzia relativamente al presente manuale o ai prodotti in esso descritti. In nessun caso Polar Electro Oy potrà essere ritenuta responsabile per danni diretti o indiretti derivanti dall'utilizzo del presente manuale o dei prodotti in esso descritti.

GLOSSARIO POLAR

Elettrodi: le aree rigate del trasmettitore che si trovano a contatto con la pelle che raccolgono il segnale elettrico cardiaco.

Frequenza cardiaca: è il numero di battiti cardiaci al minuto.

Target Zone, TZ: livello di frequenza cardiaca utile per gli scopi a cui viene indirizzato l'allenamento. I limiti superiore ed inferiore possono essere individuati manualmente, dall'utente o, automaticamente, dal Cardiofrequenzimetro Polar.



Trasmissione codificata della frequenza cardiaca:

Per trasmettere la frequenza cardiaca al ricevitore da polso, il Trasmettitore Polar T61 sceglie automaticamente un codice. In una trasmissione codificata, il ricevitore accetta i dati sulla frequenza cardiaca esclusivamente da un trasmettitore Polar T61. La codifica riduce significativamente le interferenze provocate da altri cardiofrequenzimetri, ma non tutte le interferenze ambientali.

Variabilità della frequenza cardiaca: è la misura delle fluttuazioni dei tempi che intercorrono tra un battito cardiaco e l'altro. La variabilità della frequenza cardiaca in un soggetto sano è di norma più ampia durante il riposo o l'attività fisica leggera e diminuisce gradualmente con l'aumento dell'intensità dell'attività fisica e, conseguentemente, della frequenza cardiaca stessa.

SIMBOLI DEL DISPLAY



Indica la trasmissione codificata della frequenza cardiaca. Il ritmo di intermittenza del simbolo a forma di cuore varia in funzione del battito cardiaco.



Nel modo TIME indica che la funzione sveglia è attivata. Nel modo MEASURE indica che verrà emesso un segnale di allarme ogni volta che si supereranno i limiti della Target Zone.



Avanzamento dei punti nel modo EXERCISE.
Un punto = 15 minuti all'interno delle soglie.



OZ indica la procedura di determinazione della OwnZone.



Modo misurazione, la misurazione della frequenza cardiaca è attiva.



Modo allenamento, il cronometro è attivo.



Utente 1



Utente 2





TESTI DEL DISPLAY

AGE: Indica di specificare la propria età nelle impostazioni dei dati personali.

ALARM: Indica la funzione sveglia nelle impostazioni dell'orologio.

AM/PM: Indica che il quadrante è a 12 ore.

AVERAGE Hr: Frequenza cardiaca media dell'allenamento.

EXERCISE: Modo di misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro è attivato e vengono registrati i dati sull'allenamento.

EXE. TIME: Tempo totale di allenamento.

FAT: Indica la percentuale di grasso nel consumo totale calorico.

FILE: Modo nel quale si richiamano le informazioni memorizzate sull'ultimo allenamento.

FRI: Venerdì

IN ZONE: Tempo di allenamento nella Target Zone.

KCAL: Indica il consumo calorico di una sessione di allenamento.

LIMITS, impostati manualmente: Valori percentuali della frequenza cardiaca massima (misurata con una prova da sforzo o calcolata in base all'età) e convertiti in pulsazioni al minuto.

MEASURE: Modo di misurazione della frequenza cardiaca. Il cronometro è disattivato.

OPTIONS: Modo di impostazione per dati utente, opzioni di misurazione della frequenza cardiaca e funzioni dell'orologio.

OWNCAL: Consumo calorico durante l'allenamento.

OWNINDEX: L'OwnIndex è una stima del VO_{2max} (massimo consumo d'ossigeno) ed il risultato del Polar Fitness Test.

OWNZONE, OZ.: Target Zone determinata automaticamente dal Cardiofrequenziometro Polar. È una guida personalizzata per livelli di attività fisica da "leggera" a "media".

OZ.A: Indica i limiti della OwnZone determinati in base all'età.

OZ.L: Indica i limiti OwnZone più recenti.

OZ.V: Indica i limiti OwnZone attualmente misurati e basati sulla variabilità della frequenza cardiaca.

SAT: Sabato

SEX: Indica il sesso (MALE=uomo; FEMALE=donna) nelle impostazioni utente.

SUN: Domenica

TIME: Indica l'ora nelle impostazioni dell'orologio.

THU: Giovedì

Tot.KCAL: Indica il consumo calorico totale relativo a più sessioni di allenamento.

Tot. TIME: Tempo totale dedicato all'allenamento.

TUE: Martedì

USER SET: Indica il ciclo di impostazioni relativo ai dati personali.

WED: Mercoledì

TUE: Tuesday

USER SET: Indicates the setting loop for your personal information.

WED: Wednesday

INDICE

Attivazione di un altro limite per la frequenza cardiaca ..	33
Attivazione di un altro utente	31
Attivazione o disattivazione del consumo calorico	
OwnCal	17
Attivazione o disattivazione del Polar Fitness Test	19
Attivazione e disattivazione degli allarmi	30
Attivazione e disattivazione della funzione di allarme ..	30
Attivazione o disattivazione della OwnZone	15
Avvio della misurazione della frequenza cardiaca	24
Avvio e arresto del cronometro	31
Azzeramento del cronometro	28
Consumo calorico OwnCal	17, 32, 36
Controllo della frequenza cardiaca	30
Cura e manutenzione	44
Dichiarazione di non responsabilità	56
Domande frequenti	49
Exercise reminder ogni ora	9
Garanzia	55
Glossario	56
Illuminazione del display	30
Impostazione dei dati personali dell'utente	11
Impostazioni del Fitness Test	39
Impostazione del livello di attività	14
Impostazione del peso	12
Impostazione del sesso	13
Impostazione della data	22
Impostazione della sveglia	20
Impostazione dell'altezza	13
Impostazione delle opzioni di misurazione	15
Impostazione dell'età	13
Impostazione dell'ora	21
Impostazione dell'orologio	20
Impostazione dell'utente 1 o 2	11
Impostazione manuale dei limiti della frequenza cardiaca	16
Informazioni tecniche	53
Interruzione della misurazione della frequenza cardiaca ..	34
Modi e relative funzioni	9





Operazioni possibili durante la misurazione della	
frequenza cardiac	30
OwnIndex	38
OwnIndex più recente	38
OwnZone	15, 26-29
Parti	4
Precauzioni	46
Pulsanti e relative funzioni	5
Punti sul display durante l'allenamento	33
Ripristino del calcolo del consumo calorico totale	37
Ripristino del calcolo del tempo di allenamento totale..	37
Sottrazione della quantità totale del consumo calorico .	36
Verifica dei dati relativi all'allenamento	32
Verifica dei limiti di frequenza cardiaca	33
Visualizzazione dei dati relativi a un allenamento	35
Visualizzazione dell'avanzamento durante l'allenamento	33



