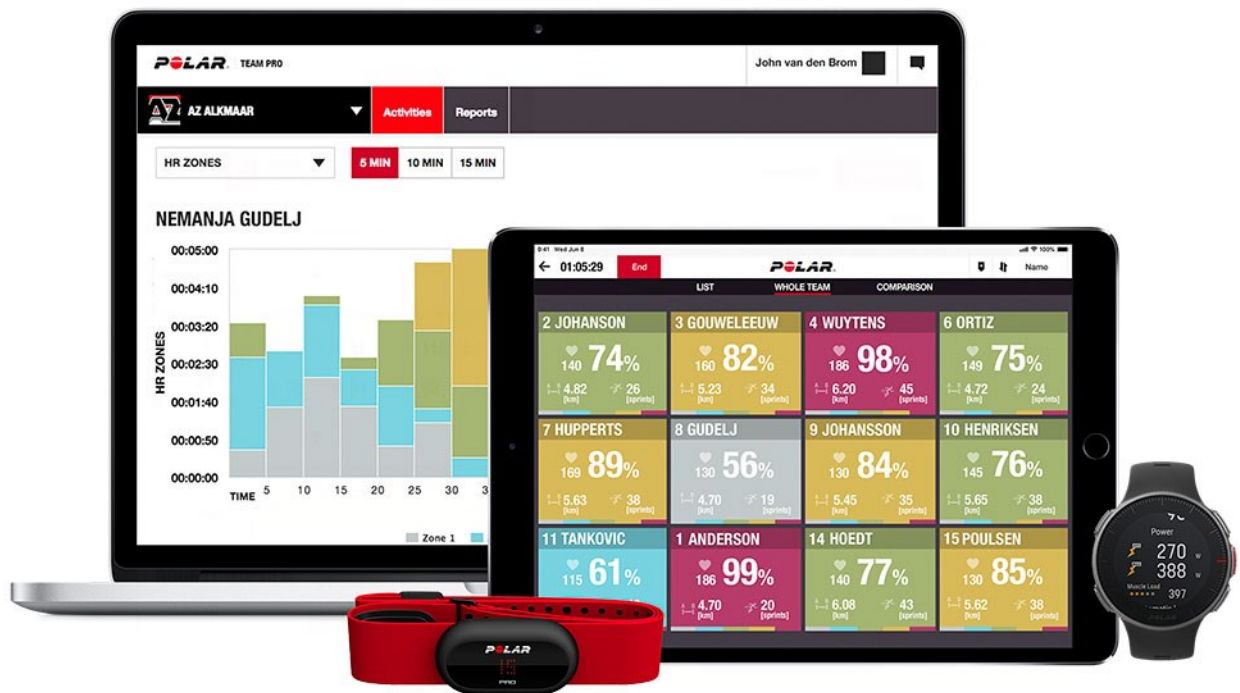




# POLAR TEAM PRO



MANUALE D'USO

# SOMMARIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Sommario</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Introduzione</b> .....   | <b>6</b>  |
| Polar Pro Team dock .....   | 6         |
| Sensore Polar Pro .....   | 6         |
| App Polar Team Pro .....  | 7         |
| Servizio Web Polar Team Pro .....                                   | 7         |
| iPad (venduto separatamente) .....                                  | 7         |
| Funzioni e caratteristiche .....                                    | 8         |
| Sensore Polar Pro .....   | 8         |
| Polar Pro Team dock .....   | 8         |
| Servizio web e app Polar Team Pro .....                             | 8         |
| <b>Presentazione di Polar Team Pro</b> .....                        | <b>9</b>  |
| Contenuto della confezione .....                                    | 9         |
| Polar Pro Team dock .....   | 9         |
| Sensore Polar Pro .....   | 10        |
| Configurazione iniziale .....                                       | 10        |
| Carica .....  | 11        |
| Attivazione dell'account .....                                      | 11        |
| Procedura guidata in tre passi per la configurazione del team ..... | 11        |
| 1/3 Generale .....  | 11        |
| 2/3 Profilo sport .....   | 11        |
| 3/3 Atleti .....  | 12        |
| Download dell'app Polar Team Pro sull'iPad .....                    | 12        |
| Carica .....  | 12        |
| Carica del dock Polar Pro Team .....                                | 12        |
| Carica dei sensori Polar Pro .....                                  | 13        |
| Aggiornamento firmware .....  | 13        |
| Come aggiornare il firmware .....                                   | 13        |
| Aggiornamento delle informazioni .....                              | 13        |
| Lingue .....  | 13        |
| Navigazione .....   | 13        |
| Servizio web Polar Team Pro .....                                   | 13        |
| Attività .....  | 13        |
| Rapporti .....  | 14        |
| App Polar Team Pro .....  | 14        |
| Homepage team .....   | 14        |
| Atleti .....  | 15        |
| Sensori e dock .....  | 15        |
| Inizio sessione .....   | 15        |
| Manuale d'uso .....   | 15        |
| <b>Impostazioni organizzazione</b> .....                            | <b>16</b> |
| Modifica di Impostazioni organizzazione .....                       | 16        |
| Aggiunta di un allenatore all'organizzazione .....                  | 16        |
| Aggiunta dell'allenatore esistente al team .....                    | 16        |
| Impostazioni team .....   | 16        |

|  |           |
|--|-----------|
| Modifica delle impostazioni della squadra .....  | 17        |
| Aggiunta di un allenatore alla squadra .....   | 17        |
| Visualizzazione della rosa degli atleti .....  | 17        |
| Opzioni dell'atleta .....  | 17        |
| Aggiunta di nuovi atleti al team .....   | 18        |
| Aggiunta di un atleta esistente al team .....  | 18        |
| Modifica di Impostazioni atleta .....  | 18        |
| Impostazioni profilo .....   | 18        |
| Modifica delle impostazioni del profilo .....  | 18        |
| <b>Come indossare il sensore Polar Pro .....</b>                                       | <b>20</b> |
| Come indossare il sensore Polar Pro con una fascia toracica .....                      | 20        |
| Come indossare il sensore Polar Pro con la maglietta Team Pro .....                    | 20        |
| Inizio di una sessione di allenamento .....  | 21        |
| Visualizzazione di dati in tempo reale .....   | 21        |
| Visualizzazione dei dati dettagliati dell'atleta .....                                 | 22        |
| Consigli .....   | 22        |
| Fasi dal vivo .....  | 23        |
| Aggiunta di una fase dal vivo .....  | 23        |
| Aggiunta di marcatori .....  | 23        |
| Aggiunta di un marcatore per una squadra .....   | 23        |
| Aggiunta di un marcatore per un atleta .....   | 23        |
| Confronto tra atleti .....   | 24        |
| Aggiunta di un atleta alla visualizzazione del confronto .....                         | 24        |
| Rilascio di un atleta dal confronto .....  | 24        |
| Rilascio di tutti gli atleti dal confronto .....                                       | 24        |
| Fine di una sessione di allenamento .....  | 24        |
| Fine di una sessione di allenamento e salvataggio .....                                | 24        |
| Fine di una sessione di allenamento ed eliminazione .....                              | 24        |
| <b>Sincronizzazione dei dati dei sensori con il servizio web tramite il dock .....</b> | <b>25</b> |
| Informazioni sulla sincronizzazione .....  | 25        |
| Dati non sincronizzati .....   | 25        |
| Analisi dei dati nell'app Team Pro .....   | 26        |
| Modifica .....   | 26        |
| Rapporto .....   | 26        |
| Riepilogo .....  | 26        |
| Ordinamento degli atleti .....   | 26        |
| Visualizzazione del riepilogo della sessione di un atleta .....                        | 26        |
| Analisi .....  | 26        |
| Confronto dei dati di un atleta con la media della squadra .....                       | 26        |
| Confronto tra due atleti .....   | 26        |
| Visualizzazione di marcatori .....   | 27        |
| Modifica dei marcatori .....   | 27        |
| Mappa .....  | 27        |
| Creazione di un campo di allenamento per la mappa termica .....                        | 27        |
| Analisi dei dati nel servizio web Team Pro .....                                       | 27        |
| Riepilogo .....  | 28        |
| Modifica sessione di allenamento .....   | 28        |
| Spostamento di atleti .....  | 28        |
| Rimozione di atleti .....  | 28        |

|  |           |
|--|-----------|
| Creazione di una nuova sessione di allenamento .....                                   | 28        |
| Analisi .....  | 28        |
| Aggiunta di un marcatore .....   | 29        |
| Visualizzare un marcatore .....  | 29        |
| Confronto .....  | 29        |
| Confronto tra atleti .....   | 29        |
| Confronto dei dati specifici di fase .....   | 29        |
| Zoom della visualizzazione del confronto .....   | 29        |
| Ritaglio .....   | 29        |
| Ritaglio di una sessione di allenamento .....  | 30        |
| Fasi .....   | 30        |
| Aggiunta di una fase .....   | 30        |
| Visualizzazione dei dati della fase .....  | 30        |
| Intervallo R-R .....   | 31        |
| Esportazione dei dati .....  | 31        |
| Esportazione dei dati della sessione di allenamento .....                              | 31        |
| Esportazione dei dati non elaborati dell'atleta .....                                  | 31        |
| Rapporti .....   | 32        |
| Modelli .....  | 32        |
| Creazione di un modello di rapporto personalizzato .....                               | 32        |
| Salvataggio di un modello di rapporto .....  | 32        |
| Rimozione del modello .....  | 32        |
| Riepilogo .....  | 32        |
| Generazione di un rapporto di riepilogo .....  | 32        |
| Grafici .....  | 33        |
| Generazione di rapporti con grafici .....  | 33        |
| Carico di lavoro .....   | 33        |
| <b>Zone di frequenza cardiaca Polar .....</b>  | <b>35</b> |
| Modifica della zone di frequenza cardiaca .....  | 35        |
| Allenamento individuale .....  | 37        |
| Account Flow Personale e Dispositivo Polar .....                                       | 37        |
| Guida introduttiva per l'allenatore .....  | 38        |
| Guida introduttiva per l'atleta .....  | 39        |
| 1. Leggi la Guida introduttiva del tuo dispositivo .....                               | 39        |
| 2. Sincronizza il tuo dispositivo Polar quotidianamente .....                          | 39        |
| Visualizzazione Calendario mensile di un singolo atleta in Team Pro .....              | 40        |
| Visualizzazione Giorno del calendario del singolo atleta Team Pro .....                | 42        |
| Scollegamento dell'account Flow personale di un atleta dal Servizio Web Team Pro ..... | 42        |
| Zone di velocità Polar .....   | 43        |
| Modifica delle zone di velocità .....  | 43        |
| Sprint .....   | 43        |
| Soglia di sprint .....   | 44        |
| Carico di lavoro .....   | 44        |
| Carico cardiaco .....  | 45        |
| Testi descrittivi e scale a punti .....  | 45        |
| Stato di carico cardiaco .....   | 45        |
| Carico muscolare .....   | 46        |
| Aggiunta di Carico muscolare a un profilo sport .....                                  | 46        |
| <b>Cura di Polar Team Pro .....</b>  | <b>47</b> |

|  |    |
|--|----|
| Sensore Polar Pro .....                          | 47 |
| Fasce toraciche .....                            | 47 |
| Polar Pro Team dock .....                        | 47 |
| Specifiche tecniche .....                        | 47 |
| Sensore Polar Pro .....                          | 47 |
| Polar Pro Team dock .....                        | 48 |
| Informazioni importanti sulla sicurezza .....    | 48 |
| Dispositivi con alimentazione CA .....           | 48 |
| Dispositivi con alimentazione a batteria .....   | 49 |
| Dispositivi wireless .....                       | 49 |
| Tutti i dispositivi .....                        | 49 |
| <b>RISCHIO DI SOFFOCAMENTO</b> .....             | 49 |
| Informazioni normative .....                     | 49 |
| Polar Pro Team dock .....                        | 49 |
| Dichiarazione di conformità .....                | 50 |
| Canada .....                                     | 50 |
| Stati Uniti .....                                | 50 |
| Informazioni normative FCC .....                 | 50 |
| Sensore Polar Pro .....                          | 50 |
| Dichiarazione di conformità .....                | 51 |
| Canada .....                                     | 51 |
| Stati Uniti .....                                | 51 |
| Precauzioni .....                                | 52 |
| Interferenze durante l'allenamento .....         | 52 |
| Riduzione dei rischi durante l'allenamento ..... | 53 |
| Garanzia Internazionale limitata Polar .....     | 54 |
| Informativa sulla Privacy Polar .....            | 55 |
| Polar Team Pro - Istruzioni per la squadra ..... | 55 |
| Polar Team Pro – Istruzioni per l'atleta .....   | 55 |
| Dichiarazione di non responsabilità .....        | 56 |

# INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto Polar! In questo manuale d'uso, ti guideremo alle nozioni di base per l'uso della soluzione di allenamento e coaching Polar Team Pro per il monitoraggio e l'analisi delle prestazioni sportive del team di alto livello.

A seguito dei continui sviluppi, il presente manuale d'uso viene aggiornato quando sono disponibili nuove versioni software/firmware. Il manuale d'uso più recente è disponibile all'indirizzo [support.polar.com/it/polar-team-pro](http://support.polar.com/it/polar-team-pro) e i collegamenti al manuale si trovano anche nel servizio Web e nell'app Polar Team Pro.

## POLAR PRO TEAM DOCK



Il dock viene utilizzato per caricare i sensori Polar Pro e sincronizzare i dati di allenamento dai sensori stessi all'app Polar Team Pro e al servizio web Polar Team Pro. Serve anche come base e caricatore per l'iPad®.

## SENSORE POLAR PRO



Il sensore Polar Pro misura tutti i dati delle prestazioni dell'atleta, registra i dati in dettaglio e li invia immediatamente all'iPad® tramite *Bluetooth*® Smart per osservare in tempo reale le informazioni durante l'allenamento. Dopo ogni sessione di allenamento, colloca il sensore nel dock di Polar Pro Team per caricarlo e sincronizzare i dati con l'app per iPad e il servizio Web Polar Team Pro per ulteriori analisi dettagliate.

Il sensore Polar Pro può essere indossato con la maglietta Polar Team Pro, che ha una tasca apposita per il sensore. La maglietta è comoda da indossare e traspirante.

## APP POLAR TEAM PRO



Visualizzazione in tempo reale dei dati principali delle prestazioni di un massimo di 60 atleti. Confronto tra atleti e aggiunta di note e marcatori durante l'allenamento. Riepiloghi immediati della sessione dopo l'allenamento, nonché visualizzazione heat map per l'analisi della posizione dell'atleta.

## SERVIZIO WEB POLAR TEAM PRO



Potenti strumenti di analisi e creazione di rapporti delle sessioni di allenamento. Analisi dettagliata dei dati della sessione per tutto il team, nonché confronto tra atleti. Creazione di rapporti personalizzati per tutta la squadra o per singoli atleti. Ottieni una visualizzazione olistica dei dati di recupero e sonno degli atleti quando usi gli sportwatch Polar al di fuori delle sessioni di allenamento.

## IPAD (VENDUTO SEPARATAMENTE)

È inoltre necessario un iPad® per completare la soluzione Polar Team Pro. Con l'app Polar Team Pro in esecuzione sull'iPad®, puoi osservare i dati di allenamento in tempo reale durante le sessioni.

Assicurati di disporre della versione iOS più recente sull'iPad. Per sincronizzare i dati dall'app al servizio web, è necessaria una connessione Internet.



Il modello iPad da 12,9" non supporta il connettore del dock, ma può essere collegato al dock Team Pro con un cavo da Lightning a USB tramite la porta USB.

## **FUNZIONI E CARATTERISTICHE**

### **SENSORE POLAR PRO**

- Compatibile con sensore di frequenza cardiaca Bluetooth Smart
- Trasmissione dati in tempo reale all'app Polar Team Pro per iPad
- Lunga portata e buffering dati in tempo reale
- Portata fino 200 metri
- Velocità di corsa, distanza, sprint, accelerazioni e cadenza di corsa outdoor e indoor
- Frequenza cardiaca
- Variabilità della frequenza cardiaca
- GPS
- Sensore di movimento MEMS (accelerometro, giroscopio, bussola digitale)
- 10 ore di funzionamento
- Memoria del sensore fino a 72 ore
- 3 ore di ricarica (da batteria completamente scarica a carica completa)
- Compatibile con fascia toracica morbida rossa Polar Pro
- Aggiornamento firmware

### **POLAR PRO TEAM DOCK**

- 20 slot di sensori
- Sincronizzazione di dati in movimento e pratica ricarica per sensori per iPad e sensori Polar Pro
- Aggiornamento firmware

### **SERVIZIO WEB E APP POLAR TEAM PRO**

- Soluzione con software e database su cloud
- Supporto di più team
- Supporto dell'accesso di più allenatori
- Login individuale protetto
- Zone di frequenza cardiaca personalizzabili
- Zone di velocità personalizzabili
- Grafico di frequenza cardiaca nei risultati dell'allenamento
- Funzioni di selezione dell'analisi della frequenza cardiaca e di zoom
- Funzioni di analisi di velocità, distanza e sprint
- Impostazione della soglia di sprint personalizzabile
- Zone di accelerazione/decelerazione personalizzabili
- Analisi della posizione con mappa termica
- Fasi
- Marcatori
- Esportazione dei dati della sessione di allenamento su Excel
- Rapporti a lungo termine (settimanali, mensili, stagionali)

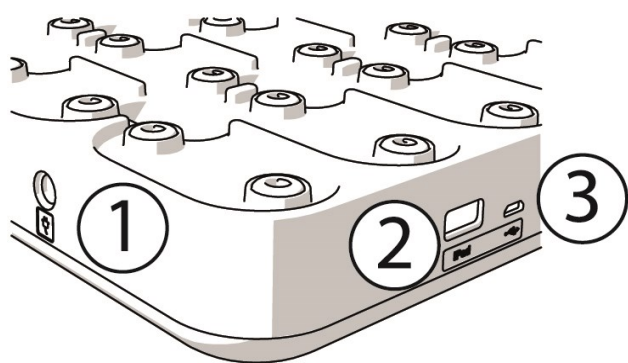


# PRESENTAZIONE DI POLAR TEAM PRO

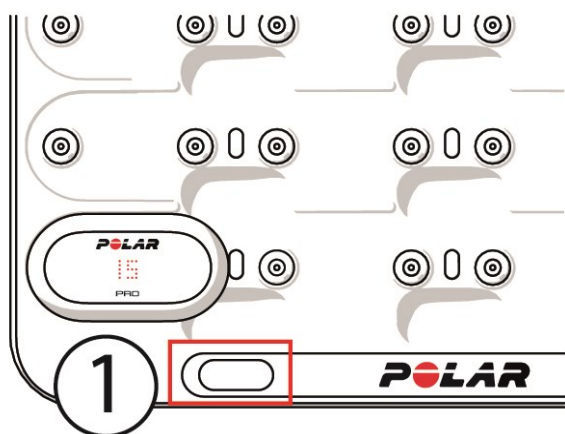
## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Dock Polar Pro Team (include quattro adattatori CA)
- 10 sensori Polar Pro e fasce toraciche
- Sacchetto di stoffa per il lavaggio
- Custodia sensore
- Borsa a tracolla

## POLAR PRO TEAM DOCK



1. **Porta di alimentazione CA:** ricarica il dock con il cavo di alimentazione incluso nella confezione.
2. **Porta USB:** puoi anche collegare l'iPad al dock tramite un connettore da Lightning a USB. Utilizza la porta USB se il tuo iPad non è compatibile con un cavo Lightning o se l'iPad non è alloggiato correttamente nel connettore del dock. **Quando l'iPad è collegato al dock mediante il collegamento principale (collocato nel dock e collegato tramite connettore Lightning), il collegamento della porta USB non funziona contemporaneamente. Il collegamento della porta USB può essere utilizzato solo se l'iPad non è collocato nel dock.**
3. **Porta micro USB:** per l'assistenza eseguita da Polar.



1. **Pulsante del dock:** premi per visualizzare i numeri degli atleti sui sensori quando il dock non è collegato a una presa elettrica.

## SENSORE POLAR PRO



1a. **Numero atleta:** quando un sensore è nel dock, viene visualizzato il numero dell'atleta. Se il sensore non è nel dock, premi i connettori sul retro del sensore con le dita per visualizzare il numero. Quando indossi il sensore, tocca il display due volte per visualizzare il numero.

2a. **Frequenza cardiaca:** quando viene rilevata la frequenza cardiaca, appare il simbolo del cuore.

2b. **GPS:** il simbolo del satellite cessa di lampeggiare quando viene rilevato il GPS.

## CONFIGURAZIONE INIZIALE

Dopo aver sballato Polar Team Pro, la prima cosa da fare è caricare il dock Polar Team Pro e i sensori Polar Pro.

## CARICA

1. Colloca i sensori nel dock, quindi falli scattare saldamente in posizione (assicurati che entrambe le estremità dei sensori scattino in posizione). **Se il logo Polar sul sensore e sul dock è rivolto verso la stessa direzione, i sensori sono posizionati correttamente.**
2. Prima collega il cavo di alimentazione CA adeguato per l'area geografica, quindi inserisci l'altra estremità in una presa elettrica.
3. L'animazione della carica appare sui sensori.

## ATTIVAZIONE DELL'ACCOUNT

Dopo l'acquisto, riceverai un'email di conferma con un link. Clicca per aprire una procedura guidata di configurazione dell'organizzazione e del team nel servizio web. Attieniti alla procedura guidata e inserisci le informazioni necessarie. Quindi, vai al sito [teampro.polar.com](http://teampro.polar.com) e accedi con le tue credenziali.

## PROCEDURA GUIDATA IN TRE PASSI PER LA CONFIGURAZIONE DEL TEAM

La procedura guidata in tre passi per la configurazione del team offre un guida per tutta la procedura di configurazione nel servizio web Polar Team Pro. La procedura guidata consente di creare il team, selezionare lo sport e aggiungere atleti. Compila i campi obbligatori per ogni impostazione durante la configurazione. Se non hai ancora a disposizione le informazioni di tutti gli atleti, puoi aggiornarle in seguito in **Impostazioni team**.

Al termine di un'impostazione, seleziona **AVANTI** per procedere alla fase successiva della configurazione. Per tornare indietro durante la configurazione, seleziona **PRECEDENTE** nell'angolo in basso a destra.

### 1/3 Generale

Compila i dettagli di base del team.

- Nome team
- Logo team (opzionale)
- Sport predefinito
- Ruoli della squadra (puoi utilizzare quelli predefiniti, creare nuovi ruoli o non utilizzare alcun ruolo).
- Visualizza Carico di lavoro come (scegli fra Carico cardiaco e Carico muscolare, Tempo di recupero o Punteggio)

Seleziona **AVANTI** per procedere alla fase successiva.

### 2/3 Profilo sport

Scegli se vuoi utilizzare Carico muscolare e zone di potenza. Definisci le zone di frequenza cardiaca, le zone di velocità, le zone di accelerazione/decelerazione e la soglia di sprint della tua squadra.

- Carico muscolare e zone di potenza (seleziona ON o OFF)
- Zone di frequenza cardiaca (seleziona Predefinito o Libero)
- Zone di velocità (Predefinito o Libero)
- Zone di accelerazione (Predefinito o Libero)
- Zone di decelerazione (Predefinito o Libero)
- Tipo di soglia di sprint (Predefinito o Libero) e valore di velocità (km/h) o accelerazione (m/s<sup>2</sup>)
- Zone di potenza (Predefinito o Libero)

Seleziona **AVANTI** per procedere alla fase successiva.

### 3/3 Atleti

Aggiungi atleti al team.

1. Seleziona **Aggiungi nuovi atleti**.
2. Compila i campi delle informazioni sull'atleta. Collega gli account Flow personali degli atleti aggiungendo i loro indirizzi e-mail al campo dell'account Link Flow.
3. Dopo aver creato il profilo di ogni atleta, seleziona **AGGIUNGI ATLETA AL TEAM** . In caso contrario, l'atleta non verrà aggiunto alla squadra.
4. Scegli se visualizzare Nightly Recharge, lo stato di recupero o Stato di carico cardiaco dall'elenco a discesa.

Dopo aver aggiunto tutti gli atleti alla squadra, seleziona **FINE**. Quindi, seleziona **AVANTI**. Al termine della procedura guidata di configurazione della squadra, sullo schermo viene visualizzato un messaggio di benvenuto nella squadra.

### DOWNLOAD DELL'APP POLAR TEAM PRO SULL'IPAD

Dopo aver completato la configurazione del team nel servizio web Polar Team Pro, è il momento di terminare la configurazione iniziale scaricando l'app Polar Team Pro e sincronizzare delle informazioni dell'atleta tramite il Dock Polar Pro Team con i sensori.

1. Scarica l'app Polar Team Pro sull'iPad dall'App Store.
2. Effettua il login all'app con gli stessi dati dell'account utilizzati con il servizio web Polar Team Pro.
3. Colloca l'iPad nel dock. Assicurati che sia correttamente in piano e collocato saldamente nella base.
4. Sullo schermo dell'iPad viene visualizzato **SENSORI E DOCK**.
5. Tocca **Assegna automaticamente** nell'angolo in alto a sinistra per assegnare i sensori agli atleti.
6. Quando a un sensore viene assegnato il numero dell'atleta e viene visualizzato un segno di spunta verde su ogni sensore sullo schermo dell'iPad,

la soluzione Polar Team Pro è configurata e pronta per la prima sessione di allenamento.



Gli atleti che non hanno un sensore sono elencati quando viene assegnato loro un sensore.

## CARICA

### CARICA DEL DOCK POLAR PRO TEAM

Inserisci il dock in una presa di corrente con l'adattatore CA e il cavo di alimentazione CA adeguato per l'area geografica. Utilizza solo l'adattatore CA e il cavo di alimentazione CA in dotazione con il dock. L'adattatore CA è solo per uso interno. Carica il dock e i sensori solo all'interno.

## CARICA DEI SENSORI POLAR PRO

Carica i sensori in un Dock Polar Pro Team. Stacca i sensori dalle fasce toraciche e collocali nel dock, quindi falli scattare saldamente in posizione (assicurati che entrambe le estremità dei sensori scattino in posizione). **Se il logo Polar sui sensori e sul dock sono rivolti verso la stessa direzione, i sensori sono posizionati correttamente.** La carica dei sensori completamente scarichi può richiedere tre ore.

## AGGIORNAMENTO FIRMWARE

Il dock Polar Team Pro e i sensori Polar Pro dispongono di firmware aggiornabile. Quando è disponibile una nuova versione firmware, l'app Polar Team Pro ti avvisa e ti chiede di scaricarla. Il firmware del sensore e del dock vengono aggiornati tramite l'app Polar Team Pro sull'iPad. Aggiorna il firmware quando sono disponibili aggiornamenti.

### Come aggiornare il firmware

1. Quando collochi l'iPad nel dock, l'app Polar Team Pro passa alla visualizzazione **Sensori e dock**.
2. Quando è disponibile nuovo firmware, viene visualizzato **AGGIORNAMENTO DISPONIBILE**.
3. Tocca **AGGIORNAMENTO DISPONIBILE**, quindi tocca **Aggiorna dock** o **Aggiorna sensori** a seconda del firmware disponibile.

### Aggiornamento delle informazioni

- Non togliere l'iPad dal dock durante l'aggiornamento per evitare di interromperlo.
- L'aggiornamento potrebbe durare fino a 40 minuti con un dock completo (20 sensori).
- È possibile aggiornare tutti i sensori contemporaneamente.

## LINGUE

Polar Team Pro è disponibile nelle seguenti lingue: inglese, tedesco, francese, italiano, olandese, spagnolo, portoghese, danese, finlandese, norvegese, svedese, polacco, ceco, russo, turco, giapponese, cinese semplificato, coreano, indonesiano, ungherese, sloveno ed estone.

La lingua del servizio Web e dell'app Polar Team Pro dipende dalle impostazioni della lingua del browser Internet o dell'iPad. Per modificare la lingua del servizio web, vai alle impostazioni della lingua del browser Internet. Per modificare la lingua dell'app, vai alle impostazioni della lingua dell'iPad.

## NAVIGAZIONE

### SERVIZIO WEB POLAR TEAM PRO

Il servizio web Polar Team Pro dispone di due visualizzazioni principali: **Attività** e **Rapporti**.


#### Attività

Ogni volta che accedi, entri nella visualizzazione **Attività**, in cui appare un calendario contenente le sessioni di allenamento dei team per quella settimana. Puoi passare a una visualizzazione mensile o


giornaliera e selezionare la visualizzazione delle sessioni di allenamento dell'intera squadra o di un solo atleta. Scorri fino alla parte inferiore della schermata per visualizzare un riepilogo delle sessioni di allenamento per il periodo di tempo selezionato, che include il numero e la durata totale delle sessioni.

La visualizzazione Attività funge da elemento di base da cui scegliere i dati della sessione di allenamento da analizzare dettagliatamente. Per ulteriori informazioni sull'analisi dei dati della sessione di allenamento, consulta "Analisi dei dati nel servizio web Team Pro" a pagina 27




**Impostazioni, Manuale d'uso ed Esci:** seleziona  (nome/foto del profilo) nell'angolo in alto a destra per visualizzare e modificare le tue impostazioni (Account e Generali), apri il manuale d'uso ed esci.



**Impostazioni del team, Profili sport, Rosa degli atleti e allenatori.** Seleziona  nell'angolo in alto a destra per visualizzare e modificare **Impostazioni team** e **Impostazioni organizzazione**

**Più squadre nell'organizzazione:** se disponi di più team nell'organizzazione, seleziona il calendario del team da visualizzare nell'elenco a discesa dell'angolo in alto a sinistra.

**Notifiche:** clicca su  nell'angolo in alto a destra per aprire il pannello degli avvisi, che avvisa l'utente, ad esempio, in caso di aggiunta di un nuovo allenatore al team.

## Rapporti

Nella sezione Rapporti, puoi generare vari tipi di rapporto dalle sessioni di allenamento del team. Puoi scegliere il periodo da cui generare il rapporto e la modalità di visualizzazione dei dati. Puoi generare un rapporto per l'intera squadra oppure scegliere di includere solo alcuni atleti.

Per ulteriori informazioni sulla creazione di rapporti, consulta "Rapporti" a pagina 32

## APP POLAR TEAM PRO

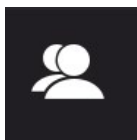
L'app Polar Team Pro presenta tre visualizzazioni principali: Homepage team, Atleti e Sensori e dock.



### Homepage team

In Homepage team vengono visualizzate le sessioni di allenamento in una visualizzazione settimanale. La settimana attuale viene visualizzata per impostazione predefinita. Scorri a sinistra o a destra per cambiare settimana. In questa visualizzazione appaiono i totali del team per la settimana selezionata.

Per visualizzare i totali di un singolo atleta, seleziona l'atleta dall'angolo in alto a sinistra.



## **Atleti**

Nella visualizzazione Atleti, vengono visualizzati tutti gli atleti del team e l'ID del sensore assegnato ad essi.



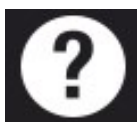
## **Sensori e dock**

Quando si colloca l'iPad nel dock, appare la visualizzazione Sensori e dock. In questa visualizzazione appaiono tutti i sensori e gli atleti ai quali sono stati assegnati. Premi Sincronizza nell'angolo in alto a sinistra per sincronizzare le informazioni tra i sensori Polar Pro e l'app e il servizio web Polar Team Pro.



## **Inizio sessione**

Premi per andare alla visualizzazione dell'anteprima della sessione di allenamento.



## **Manuale d'uso**

Premi per visualizzare il manuale d'uso. Per accedere, è necessario disporre di una connessione Internet.


# IMPOSTAZIONI ORGANIZZAZIONE

Gestire o aggiornare informazioni relative all'organizzazione.

Impostazioni organizzazione include le opzioni seguenti:

- **IMPOSTAZIONI ORGANIZZAZIONE:** puoi aggiungere e modificare le informazioni generali dell'organizzazione, tra cui nome dell'organizzazione, sport, indirizzo e altro. Puoi anche visualizzare lo stato della sottoscrizione:
- **ROSA ATLETI:** puoi osservare tutti gli atleti dell'organizzazione e anche i team a cui sono assegnati.
- **ALLENATORI:** aggiungi, modifica e rimuovi gli allenatori dall'organizzazione.
- **PRODOTTI:** visualizza i prodotti disponibili nell'organizzazione.

## MODIFICA DI IMPOSTAZIONI ORGANIZZAZIONE

1. Seleziona  nell'angolo in alto a destra.
2. Dall'elenco sotto il nome della tua organizzazione seleziona l'impostazione che desideri modificare: **Impostazioni organizzazione, Rosa candidati, Allenatori** o **Prodotti**.

## AGGIUNTA DI UN ALLENATORE ALL'ORGANIZZAZIONE

1. Seleziona **ALLENATORI**.
2. Clicca su **AGGIUNGI NUOVO ALLENATORE**.
3. Aggiungi l'indirizzo email dell'allenatore e i team a cui assegnarlo.
4. Clicca su **SALVA**.

L'allenatore riceve un'email con un link per attivare l'account personale nel servizio web Team Pro. Lo stesso indirizzo e-mail a cui è stato inviato l'invito deve essere utilizzato per la registrazione al servizio web. Viene visualizzato **In sospeso** nella sezione **ALLENATORI** del team a cui è stato assegnato finché l'allenatore non accetta l'invito.

## AGGIUNTA DELL'ALLENATORE ESISTENTE AL TEAM

1. Seleziona **ALLENATORI**.
2. Clicca su **MODIFICA TEAM** nella visualizzazione Allenatore.
3. Seleziona il team a cui è assegnato l'allenatore.
4. Clicca su **SALVA**.

## IMPOSTAZIONI TEAM

Gestire o aggiornare informazioni relative al team.

In Impostazioni team si trovano le seguenti opzioni:


- **IMPOSTAZIONI TEAM:** aggiungi e modifica le informazioni generali sulla squadra, tra cui nome, logo e sport. Elimina una squadra. Scegli come visualizzare il carico di lavoro.



- **PROFILI SPORT:** gestisci e modifica le informazioni del profilo sport del team, tra cui i limiti di zona di frequenza cardiaca e di zona di velocità.
- **ROSA ATLETI:** aggiungi, modifica e rimuovi atleti nella squadra. Visualizza ruolo, stato di recupero, stato Nightly Recharge™, Stato di carico cardiaco, dati sul sonno, indicatore di connettività e opzioni degli atleti.
- **ALLENATORI:** aggiungi, modifica e rimuovi gli allenatori dal team.

## Modifica delle impostazioni della squadra



1. Seleziona  nell'angolo in alto a destra.
2. Dall'elenco sotto il nome della squadra, scegli l'impostazione che vuoi modificare

## Aggiunta di un allenatore alla squadra

1. Seleziona **ALLENATORI**.
2. Clicca su **AGGIUNGI NUOVO ALLENATORE**.
3. Aggiungi l'indirizzo e-mail dell'allenatore.
4. Clicca su **SALVA**.

L'allenatore riceve un'email con un link per attivare l'account personale nel servizio web Team Pro. Viene visualizzato **In sospeso** finché l'allenatore non accetta l'invito.

## VISUALIZZAZIONE DELLA ROSA DEGLI ATLETI

La visualizzazione della rosa degli atleti ti permette di visualizzare tutti gli atleti e i rispettivi dati. Aggiungi, modifica e rimuovi atleti nella squadra. Visualizza ruolo, stato di recupero, dati sul sonno, indicatore di connettività e opzioni degli atleti.

**Ruolo:** imposta un ruolo per un atleta e visualizza la rosa in base ai ruoli, la visualizzazione della rosa sarà organizzata di conseguenza

**Stato di recupero:** lo stato di recupero di un atleta verrà anche indicato nella visualizzazione della rosa degli atleti, se disponibile.

**Dati sul sonno:** allo stesso modo, la durata e i dati sul sonno sono elencati nella visualizzazione della rosa degli atleti, se disponibili.

- Durata del sonno utilizza i dati della durata del sonno disponibili degli ultimi 7 giorni.

**Indicatore di connettività:** il nastro rosso nell'angolo in alto a destra indica che l'atleta è stato collegato a un account Polar Flow.

## Opzioni dell'atleta

Posizionando il mouse sul profilo di un atleta, verranno visualizzate le opzioni seguenti:

- Modifica del profilo di un atleta (nel profilo dell'atleta puoi modificare nome e numero dell'atleta, il suo ruolo nella squadra, la sua altezza, il suo peso, il livello di allenamento, la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo, la soglia anaerobica, i valori VO2max, MAS e MAP e puoi aggiungere una sua foto).

- Rimuovi atleta
- Passaggio allo stato di recupero dell'atleta (visualizzata se disponibile)



I dati vengono aggiornati a intervalli di 10 minuti.


### Aggiunta di nuovi atleti al team

1. Seleziona **ROSA ATLETI**.
2. Clicca su **NUOVO ATLETA**.
3. Compila i campi delle informazioni sull'atleta e fai clic su **SALVA**.
4. Clicca su **SALVA ROSA**.

### Aggiunta di un atleta esistente al team

1. Seleziona **ROSA ATLETI**.
2. Cliccando su **AGGIUNGI ATLETA**, vengono visualizzati tutti gli atleti dell'organizzazione.
3. Cliccando su un atleta viene visualizzato un segno di spunta.
4. Cliccando su **SALVA ROSA**, tutti gli atleti selezionati (che presentano un segno di spunta) vengono aggiunti al team.

### Modifica di Impostazioni atleta

1. Seleziona **ROSA ATLETI**.
2. Clicca  su un atleta.
3. Al termine della modifica, fai clic su **SALVA**.

Nelle impostazioni dell'atleta puoi modificare nome e numero dell'atleta, il suo ruolo nel team, la sua altezza, il suo peso, il livello di allenamento, la frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca a riposo, la soglia aerobica e anaerobica, i valori VO2max, MAS E MAP, l'indirizzo e-mail dell'account Flow e puoi aggiungere una sua foto.


## IMPOSTAZIONI PROFILO

Modificare le informazioni relative all'account e personalizzare le impostazioni generali.

In Impostazioni profilo si trovano le seguenti opzioni:

- **Account**: nelle impostazioni dell'account, puoi modificare e-mail e password, nonché aggiungere l'indirizzo al profilo.
- **Generale**: nelle impostazioni generali, puoi personalizzare le impostazioni relative a data, ora e unità.

### Modifica delle impostazioni del profilo

1. Seleziona  (nome/profilo) nell'angolo in alto a destra.
2. Seleziona **Impostazioni**. Modifica le impostazioni come preferisci.

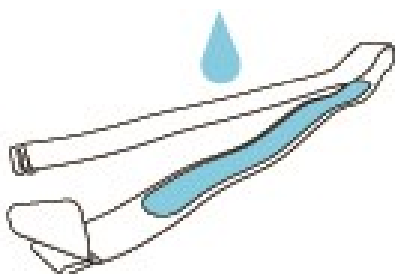
3. Fai clic su **SALVA** dopo la modifica.

# COME INDOSSARE IL SENSORE POLAR PRO

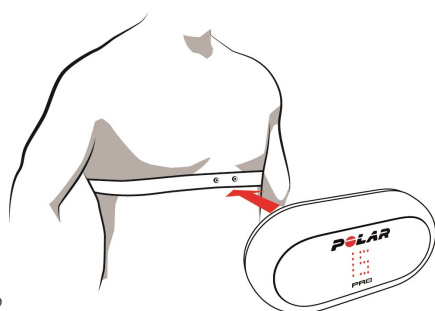
## COME INDOSSARE IL SENSORE POLAR PRO CON UNA FASCIA TORACICA

Prima di iniziare una sessione di allenamento, consegna i sensori Polar Pro e le fasce toraciche agli atleti e aiutali a indossarli. Se il dock Polar Team Pro non è collegato a una presa elettrica con il cavo, puoi visualizzare i numeri degli atleti premendo il pulsante sul dock.

1. Inumidisci gli elettrodi presenti sulla fascia toracica (figura 1).
2. Assicura la fascia toracica attorno al torace e regolala in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comoda.
3. Aggancia il sensore (figura 2).
4. Alla fine di ogni allenamento, stacca il sensore e risciacqua la fascia toracica con acqua per mantenerla pulita.



1.



2.

## COME INDOSSARE IL SENSORE POLAR PRO CON LA MAGLIETTA TEAM PRO


Indossa la maglietta Polar Team Pro in modo che la tasca del sensore sia sul retro.

1. Inserisci il sensore nella tasca sulla parte superiore sul retro della maglietta in modo che il logo Polar sul sensore sia in posizione verticale.
2. Fallo scattare saldamente in posizione. Assicurati che entrambe le estremità del sensore scattino in posizione.



## INIZIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati che tutti gli atleti partecipanti indossino correttamente i sensori Polar Pro. La spia verde sul sensore cessa di lampeggiare quando viene rilevato il segnale GPS e appare il simbolo del cuore quando viene rilevata la frequenza cardiaca.

1. Effettua il login all'app Polar Team Pro sull'iPad.
2. Premi  sullo schermo (situato al centro del pannello laterale sinistro)
3. Nella visualizzazione dell'anteprima della sessione di allenamento vengono visualizzati il nome e il numero di ogni atleta, la frequenza cardiaca e se il GPS è OK.
4. Premi **INIZIA** nell'angolo in alto a destra per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Puoi iniziare una sessione di allenamento anche se non tutti gli atleti sono presenti alla partenza. Gli atleti che arrivano in ritardo vengono automaticamente aggiunti in seguito alla sessione e i relativi dati diventano visibili sull'app Team Pro per iPad quando partecipano alla sessione. Non sono necessarie ulteriori azioni.



Puoi effettuare una sessione di allenamento anche senza utilizzare iPad e l'app. In questo caso, i sensori registrano i dati della sessione che potrai visualizzare dopo averli sincronizzati dai sensori.


## VISUALIZZAZIONE DI DATI IN TEMPO REALE

È possibile visualizzare i dati in tempo reale della sessione di allenamento sull'iPad dall'app Polar Team Pro. La visualizzazione della sessione di allenamento dell'app Team Pro presenta tre opzioni principali: Elenco, Tutto il team e Confronto.

Puoi visualizzare in tempo reale i dati principali delle prestazioni, che includono:

- Frequenza cardiaca (bpm e % di max)
- Distanza
- Numero di sprint
- Tempo nelle zone di frequenza cardiaca
- Distanza nelle zone di velocità
- Carico di lavoro
- Velocità in tempo reale

## Visualizzazione dei dati dettagliati dell'atleta

1. Tocca un atleta nella visualizzazione Elenco, Tutto il team o Confronto.
2. Tocca  nella finestra popup.

Vengono visualizzate le informazioni dettagliate dell'atleta. Scorri a sinistra o a destra per cambiare atleta.

## Consigli

- Puoi tenere l'iPad in orizzontale o verticale; l'app Team Pro funziona in entrambe le posizioni.
- Scorri a sinistra o a destra per cambiare visualizzazione.
- Ti consigliamo di posizionare il pulsante Home sulla destra quando tieni in mano l'iPad per garantire la connettività ottimale sui sensori. I pulsanti di opzione Bluetooth dell'iPad si trovano nell'angolo sulla destra rispetto al pulsante Home. Per garantire la connettività ottimale, ti consigliamo di non coprire l'angolo con la mano.





Se la connessione GPS viene persa durante una sessione, riceverai una notifica.



## FASI DAL VIVO

Puoi creare fasi durante una sessione dal vivo. Dopo la sessione, le fasi verranno sincronizzate con il servizio Web e saranno visibili nei dati della sessione di allenamento. Puoi registrare diverse fasi dal vivo contemporaneamente. L'aggiunta di fasi durante una sessione di allenamento ti permette di segnare certi esercizi o periodi e visualizzarli ed esaminarli in dettaglio dopo la sessione.

### AGGIUNTA DI UNA FASE DAL VIVO

1. Durante una sessione di allenamento dal vivo, seleziona  per avviare una fase.
2. Assegnare un nome alla fase digitando un nome nel campo **Aggiungi il nome di una fase** in fondo alla visualizzazione della selezione della fase.
3. Seleziona **Inizia** per iniziare a registrare la fase.
4. Interrompi la registrazione della fase selezionando  accanto al tempo della fase.




Puoi iniziare una nuova fase anche se quella precedente è ancora in corso e di conseguenza possono essere presenti più fasi simultaneamente.


## AGGIUNTA DI MARCATORI

Aggiungi marcatori con note da leggere dopo l'allenamento. Possono essere utilizzati, ad esempio, per contrassegnare l'inizio e la fine di varie fasi. I marcatori possono essere visualizzati nel servizio Web Polar Team Pro dopo la sincronizzazione dei dati.

### Aggiunta di un marcatore per una squadra

1. Tocca  nell'angolo in alto a destra dello schermo.
2. Aggiungi una nota al marcatore (facoltativo).
3. Tocca **FINE** per chiudere la finestra popup del marcatore.


### Aggiunta di un marcatore per un atleta

1. Tocca un atleta.
2. Tocca  nella finestra popup.
3. Aggiungi una nota al marcatore (facoltativo).
4. Tocca **FINE** per chiudere la finestra popup del marcatore.

## CONFRONTO TRA ATLETI

Puoi analizzare dettagliatamente alcuni atleti durante una sessione, aggiungendoli alla visualizzazione del confronto. In tal modo, puoi visualizzare e confrontare i dati in tempo reale degli atleti selezionati.

### Aggiunta di un atleta alla visualizzazione del confronto

1. Tocca un atleta.
2. Tocca  nella finestra popup.
3. L'atleta viene aggiunto alla visualizzazione del confronto.

### Rilascio di un atleta dal confronto


1. Tocca un atleta.
2. Tocca  nella finestra popup.

### Rilascio di tutti gli atleti dal confronto

Tocca Rilascia atleti per rimuovere tutti gli atleti dalla visualizzazione del confronto.

## FINE DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

### Fine di una sessione di allenamento e salvataggio

1. Tocca  00:00:31 nell'angolo in alto a sinistra.
2. Tocca Salva per arrestare e salvare la registrazione della sessione di allenamento.

Dopo aver arrestato la sessione di allenamento prima di sincronizzare, puoi visualizzare i dati della tua sessione sull'app. Le informazioni includono dati dettagliati di distanza, velocità, frequenza cardiaca e sprint.




Quando termini una sessione di allenamento, un'animazione indica che è in corso il salvataggio della sessione.



Se l'intervallo fra i file delle sessioni di allenamento è inferiore a un minuto, l'iPad li unisce in un'unica sessione quando sincronizza i file di allenamento.

### Fine di una sessione di allenamento ed eliminazione

1. Tocca  00:00:31 nell'angolo in alto a sinistra.
2. Tocca Elimina per arrestare ed eliminare la registrazione della sessione di allenamento.



# SINCRONIZZAZIONE DEI DATI DEI SENSORI CON IL SERVIZIO WEB TRAMITE IL DOCK





Al termine di ogni sessione di allenamento, sincronizza i dati dai sensori al Dock Polar Pro Team, quindi al servizio web Polar Team Pro per ulteriori analisi.

1. Raccogli i sensori Polar Pro e le fasce toraciche degli atleti.
2. Colloca i sensori Polar Pro nel dock.
3. Colloca l'iPad nel dock.
4. Premi **SINCRONIZZARE** nella visualizzazione **SENSORI E DOCK** sull'app.
5. Sullo schermo appare un segno di spunta verde nei sensori al termine della sincronizzazione.

## INFORMAZIONI SULLA SINCRONIZZAZIONE

- È possibile sincronizzare un massimo di 20 sensori per volta. Se hai oltre 20 sensori, puoi sincronizzarli in seguito.
- L'iPad deve disporre di connessione Internet per consentire il trasferimento dei dati al servizio web Polar Team Pro.
- I dati sincronizzati vengono archiviati in un server cloud protetto.

## DATI NON SINCRONIZZATI

- Se viene visualizzato  accanto alla sessione, i dati non vengono sincronizzati con il dock. Tocca  per aprire una finestra popup e tocca Sincronizza.
- Se non vengono sincronizzati i dati di tutti i sensori (uno o più sensori non sincronizzati), viene visualizzato Parzialmente sincronizzato nella finestra popup. In tal caso, colloca nel dock i sensori che non sono stati ancora sincronizzati e sincronizzali.
- Se viene visualizzato  accanto alla sessione, i dati non vengono sincronizzati con il servizio web. Colloca l'iPad nel dock. Tocca  per aprire una finestra popup e tocca Sincronizza.



I file di allenamento non sincronizzati vengono archiviati nell'iPad fino a quando non vengono sincronizzati con il servizio Web.



Non uscire dall'app durante la sincronizzazione per mantenere i dati nell'app fino al termine della sincronizzazione.

# ANALISI DEI DATI NELL'APP TEAM PRO

L'app Polar Team Pro fornisce un riepilogo immediato della sessione dopo l'allenamento, una visualizzazione dell'analisi avanzata per il confronto approfondito dei dati campione e una visualizzazione heat map per l'analisi della posizione. La visualizzazione della sessione di allenamento dell'app Polar Team Pro presenta tre opzioni principali: **RIEPILOGO**, **ANALISI** e **MAPPA**.

## MODIFICA

Seleziona **Modifica** nell'angolo in alto a destra per modificare l'ora di inizio o di fine di una sessione. L'area evidenziata in rosso mostra la sessione di allenamento dal vivo registrata con l'app, mentre l'area all'esterno mostra l'intera sessione di allenamento registrata con i sensori.

## RAPPORTO

Situato nell'angolo in alto a destra della sezione **Riepilogo** alla fine di una sessione. Se scegli **Rapporto**, viene visualizzata la media della sessione di allenamento della squadra e i dati specifici di un atleta. Il rapporto può essere salvato nel sistema di file dell'iPad o inviato tramite diverse opzioni multimediali utilizzando l'icona di condivisione nell'angolo in alto a destra della visualizzazione.

## RIEPILOGO

La visualizzazione **RIEPILOGO** mostra tutti i dati dell'atleta di una sessione.

### Ordinamento degli atleti

Puoi ordinare gli atleti per nome, numero o dati di allenamento (frequenza cardiaca, velocità, sprint, ecc.). Tocca la variabile per ordinare gli atleti.

### Visualizzazione del riepilogo della sessione di un atleta

- Tocca il profilo di un atleta nella visualizzazione **RIEPILOGO** per aprire un riepilogo dettagliato della sessione.
- Utilizza la barra di scorrimento orizzontale del grafico per visualizzare i dati di frequenza cardiaca, velocità o cadenza da un determinato punto.
- Scorri a sinistra o a destra per cambiare atleta.

## ANALISI

Nella visualizzazione dell'analisi puoi confrontare i dati dell'atleta con la media del team o confrontare due atleti. Puoi anche visualizzare e modificare marcatori.

### Confronto dei dati di un atleta con la media della squadra


1. Seleziona **Tocca per confrontare**.
2. Seleziona l'atleta da confrontare.

### Confronto tra due atleti


1. Seleziona **Tocca per confrontare**.
2. Seleziona l'atleta da confrontare.

3. Tocca **Media team** e seleziona un atleta.

## Visualizzazione di marcatori

Tocca  per visualizzare i marcatori della sessione.

## Modifica dei marcatori

1. Tocca  per visualizzare i marcatori.
2. Tocca il marcatore da modificare.
3. Dopo la modifica, tocca **Fine**.

## MAPPA

La mappa è la rappresentazione visiva delle posizioni degli atleti in campo durante l'intervallo di tempo selezionato. Quanto più intenso è il colore, più il giocatore è stato posizionato all'interno dell'area specifica. Puoi scegliere di visualizzare tutte le heat map degli atleti o solo quelle di alcuni atleti. Puoi osservare un grafico a linee o heat map e una visualizzazione satellitare o illustrata del campo. Nota:

- I sensori devono essere sincronizzati con il dock per poter visualizzare la heat map.
- Per visualizzare una heat map nell'illustrazione del campo di allenamento, devi creare un campo nell'app. Ciò può essere effettuato una sola volta per ogni campo.

## Creazione di un campo di allenamento per la mappa termica

1. Tocca una sessione di allenamento nella visualizzazione **Home page squadra**.
2. Scegli la visualizzazione **MAPPA** e tocca **Crea nuovo campo**.
3. Trascina, effettua lo zoom e ruota il campo all'interno del riquadro con due dita.
4. Trascina i bordi sugli angoli del campo con un dito.
5. Posiziona gli angoli nel modo più preciso possibile e tocca **Blocca angoli**.
6. Assegna un nome al campo e tocca **Crea**.

## ANALISI DEI DATI NEL SERVIZIO WEB TEAM PRO

Il servizio web Polar Team Pro fornisce riepiloghi di allenamento, una panoramica di tutto il team o di un atleta selezionato, una potente analisi della sessione con un confronto, la posizione dell'atleta sulla heat map o un grafico a linee, grafici con i dettagli di zone di frequenza cardiaca e di velocità e il numero di sprint durante una sessione, nonché l'esportazione di rapporti e dati a lungo termine.

Se i dati della sessione di allenamento non sono visibili nel servizio Web, assicurati di aver sincronizzato i dati dei sensori con il servizio Web tramite il dock. Per altre informazioni, vedi "Sincronizzazione dei dati dei sensori con il servizio web tramite il dock" a pagina 25

**Visualizzazione e analisi di una singola sessione di allenamento:** seleziona una sessione dal calendario nella visualizzazione **Attività**. Le sessioni di allenamento presentano due visualizzazioni principali:

**RIEPILOGO** e **ANALISI**.

## RIEPILOGO

La visualizzazione Riepilogo mostra una panoramica della sessione della squadra e le variabili delle prestazioni specifiche di un atleta.

**Media team:** questa sezione visualizza le medie del team per le variabili.

**Atleti:** vengono elencati tutti gli atleti inclusi nella sessione di allenamento.

**Visualizza:** sono disponibili due visualizzazioni: completa e compatta.

**Ordine degli atleti:** ci sono due modi per ordinare gli atleti. Fai clic sulla variabile in base alla quale ordinare gli elementi nella scheda Atleti o seleziona la variabile dopo **ORDINA PER**.

## MODIFICA SESSIONE DI ALLENAMENTO

La funzionalità Modifica sessione di allenamento permette agli allenatori di modificare la rosa della sessione eliminando atleti o spostandoli in un'altra sessione esistente. Inoltre, gli allenatori possono creare nuove sessioni di allenamento.

### Spostamento di atleti

1. Apri il riepilogo di una sessione di allenamento.
2. Scegli gli utenti da spostare.
3. Nella parte inferiore dello schermo, scegli **Sposta**.
4. Scegli la sessione di allenamento in cui gli atleti devono essere spostati.
5. Seleziona **Salva**. Gli atleti vengono spostati nella sessione di allenamento.



Puoi spostare gli atleti solo nelle sessioni di allenamento effettuate lo stesso giorno.

### Rimozione di atleti

1. Apri il riepilogo di una sessione di allenamento.
2. Scegli quali atleti vuoi rimuovere.
3. Nella parte inferiore dello schermo scegli **Rimuovi**.

### Creazione di una nuova sessione di allenamento

1. Apri il riepilogo di una sessione di allenamento.
2. Scegli gli atleti che vuoi includere nella nuova sessione di allenamento.
3. Nella parte inferiore dello schermo, seleziona **Crea nuova**.
4. Viene aperta una nuova pagina: seleziona lo sport e il tipo e aggiungi un nome e le note. Seleziona quindi **Salva**.

## ANALISI

Nella visualizzazione Analisi puoi confrontare i dati delle prestazioni degli atleti.

## AGGIUNTA DI UN MARCATORE

Anche i marcatori possono essere aggiunti alla sessione di allenamento nella visualizzazione Analisi. Clicca sul grafico per aggiungere un marcatore.

## VISUALIZZARE UN MARCATORE

Puoi visualizzare i marcatori aggiunti a una sessione di allenamento selezionando **MOSTRA MARCATORI**.

## CONFRONTO

Confronta vari atleti contemporaneamente. Puoi confrontare i grafici di frequenza cardiaca, velocità e cadenza, nonché visualizzare i dati della zona di frequenza cardiaca, della zona di velocità e degli sprint.

### CONFRONTO TRA ATLETI

Quando scegli un atleta, puoi visualizzare contemporaneamente diverse variabili sul grafico, mentre quando selezioni diversi atleti, puoi confrontare una variabile per volta sul grafico.

1. Seleziona una sessione di allenamento.
2. Clicca su **ANALISI**.
3. Seleziona gli atleti da confrontare dall'elenco a discesa.

Oppure

1. Seleziona una sessione di allenamento.
2. Clicca sugli atleti presenti nell'elenco.
3. Clicca su **ANALIZZA** nella parte inferiore della schermata.

### CONFRONTO DEI DATI SPECIFICI DI FASE

1. Seleziona la casella della fase da visualizzare.
2. Vengono visualizzati solo i dati di una determinata fase.

### ZOOM DELLA VISUALIZZAZIONE DEL CONFRONTO

1. Sul grafico, tieni premuto il pulsante destro del mouse nel punto in cui desideri avviare la fase e trascina fino a raggiungere il punto in cui desideri terminare la fase, quindi rilascia il pulsante del mouse.


2. Per ripristinare lo zoom e tornare alla visualizzazione predefinita, fai clic su



## RITAGLIO

Puoi modificare l'ora di inizio e l'ora di fine di una sessione di allenamento. Puoi ritagliare una sessione di allenamento dall'inizio, dalla fine o da entrambi.

## RITAGLIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Seleziona una sessione di allenamento.
2. Fai clic su  a destra.
3. Seleziona **RITAGLIA SESSIONE** e usa il cursore per ritagliare l'ora di inizio o di fine della sessione. In alternativa, puoi digitare l'ora di inizio e di fine nelle caselle.
4. Fai clic su **SALVA**.




Una volta ritagliata una sessione di allenamento, l'operazione non può più essere annullata.



## FASI

Aggiungi fasi alla sessione di allenamento. Dopo aver aggiunto una fase, puoi selezionare la visualizzazione dei dati delle prestazioni di solo una fase. Le fasi possono essere aggiunte nel servizio web e solo al termine di una sessione di allenamento. Le fasi non possono essere aggiunte durante una sessione di allenamento.

### AGGIUNTA DI UNA FASE

1. Seleziona una sessione di allenamento nella visualizzazione **Attività**.
2. Clicca su  a destra.
3. Clicca su **AGGIUNGI FASE**, tieni premuto il pulsante destro del mouse nel punto in cui desideri avviare la fase e trascina fino a raggiungere il punto in cui desideri terminare la fase, quindi rilascia il pulsante del mouse. Oppure digita l'ora di inizio e di fine della fase nelle caselle.
4. Assegna un nome alla fase.
5. Clicca su **SALVA FASE**.

### VISUALIZZAZIONE DEI DATI DELLA FASE

1. Seleziona una sessione di allenamento.
2. Seleziona la casella  **Phase 2**  00:00:50 della fase da visualizzare.
3. Vengono visualizzati solo i dati di una determinata fase.

Un utente può ora creare fasi già durante una sessione dal vivo. Le fasi verranno sincronizzate con il servizio Web e saranno visibili nei dati della sessione di allenamento.

Possono essere presenti diverse registrazioni di una fase allo stesso tempo.

La registrazione della fase dal vivo ha meccanismi indipendenti di avvio/arresto dalle corrispondenti sessioni dal vivo, perciò, interrompere una fase dal vivo non significa interrompere una sessione dal vivo. Tuttavia, una fase dal vivo non può essere avviata senza avviare prima una sessione dal vivo.

## INTERVALLO R-R

Puoi visualizzare su un grafico gli intervalli R-R, ovvero il tempo fra battiti cardiaci consecutivi, dai dati di frequenza cardiaca rilevati da sessioni di allenamento o da partite. Il grafico ti permette di utilizzare lo zoom e isolare sezioni dei dati per analisi ulteriori. Le informazioni visualizzate includono intervallo R-R minimo, intervallo R-R massimo, intervallo R-R medio e HRV (RMSSD).

## ESPORTAZIONE DEI DATI

Esportare i dati della sessione di allenamento in formato XLS o CSV. Puoi scegliere di esportare i dati di tutto il team o solo i dati di alcuni atleti. Inoltre, puoi anche scegliere se esportare i dati di solo alcune fasi o dell'intera sessione. Seleziona le informazioni e le variabili visualizzate nelle colonne.

Le variabili tra cui puoi scegliere includono: Numero dell'atleta, nome dell'atleta, nome della sessione di allenamento, tipo, nome della fase, durata, ora di inizio, ora di fine, frequenza cardiaca minima (bpm), frequenza cardiaca media (bpm), frequenza cardiaca massima (bpm), frequenza cardiaca minima (%), frequenza cardiaca media (%), frequenza cardiaca massima (%), tempo in zona di frequenza cardiaca, distanza totale, distanza minima, velocità massima, velocità media, sprint, distanza in zona di velocità, numero di accelerazioni, calorie, punteggio del carico di lavoro, Carico cardiaco, tempo di recupero, tempo in zone di potenza, Carico muscolare in zone di potenza, Carico muscolare, intervallo R-R minimo, Intervallo R-R massimo, intervallo R-R medio e HRV (RMSSD).

### ESPORTAZIONE DEI DATI DELLA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Seleziona una sessione di allenamento nella visualizzazione **Attività**.
2. Clicca su **ESPORTA** nell'angolo in alto a destra.
3. Seleziona gli atleti.
4. Seleziona le fasi.
5. Seleziona i dati da visualizzare.
6. Clicca su **ESPORTA COME XLS** o **ESPORTA COME CSV**.

### ESPORTAZIONE DEI DATI NON ELABORATI DELL'ATLETA

1. Seleziona una sessione di allenamento nella visualizzazione **Attività**.
2. Clicca su **ESPORTA** nell'angolo in alto a destra.
3. Seleziona gli atleti.
4. Clicca su **ESPORTA DATI NON ELABORATI**.

La funzione Esporta dati non elaborati esporta i dati di una sessione di allenamento secondo per secondo. L'esportazione dei dati non elaborati crea un file zip con cartelle specifiche dell'atleta che contengono un file CSV, un file .txt e un file GPX.

- Il file CSV contiene informazioni secondo per secondo relative a frequenza cardiaca, velocità, distanza, accelerazione/decelerazione e cadenza di corsa.
- Il file .txt contiene dati intervalli R-R non filtrati che possono essere analizzati con strumenti di variabilità della frequenza cardiaca di terzi.

- Il file GPX contiene informazioni sulla posizione che possono essere visualizzate con strumenti di terzi.

## RAPPORTI

Nella sezione Rapporti, puoi generare vari tipi di rapporto dalle sessioni di allenamento del team. Puoi scegliere il periodo da cui generare il rapporto e la modalità di visualizzazione dei dati. Puoi generare un rapporto per l'intera squadra oppure scegliere di includere solo alcuni atleti. Puoi anche creare rapporti settimanali individuali o per diversi atleti.

I rapporti possono essere stampati direttamente dal servizio e i riepiloghi possono essere esportati in formato CSV. Puoi aggiungere nome, tipo e note a ogni rapporto esportato di una sessione di allenamento del team.

## MODELLI

Crea modelli personalizzati per ottenere i dati facilmente quando vuoi.

### Creazione di un modello di rapporto personalizzato

1. Seleziona **Modello personalizzato** dall'elenco a discesa **Modello di rapporto**.
2. Seleziona le informazioni da visualizzare sul grafico a barre.
3. Seleziona le informazioni da visualizzare sul grafico a linee.
4. Seleziona lo sport.
5. Clicca su **Crea rapporto**.

### Salvataggio di un modello di rapporto

Una volta creato, il modello di rapporto deve essere salvato.

1. Seleziona **SALVA MODELLO**.
2. Assegna un nome al modello.
3. Clicca su **SALVA**.

Il modello viene aggiunto all'elenco a discesa Modello di rapporto.

### Rimozione del modello

1. Seleziona **RIMUOVI MODELLI**.
2. Seleziona i modelli da rimuovere.
3. Fai clic su **RIMUOVI**.

## RIEPILOGO

### Generazione di un rapporto di riepilogo

Usa un modello o segui le istruzioni qui di seguito:



1. Seleziona il periodo di tempo a partire dal quale desideri creare un rapporto. Puoi selezionare **Rapporto giornaliero, Rapporto settimanale, Rapporto mensile, Rapporto annuale** o **Periodo personalizzato**.
2. Seleziona il periodo di tempo/la data per il rapporto.
3. Seleziona gli atleti.
4. Scegli il tipo di sessione.
5. Seleziona i valori da visualizzare.
6. Clicca su **CREA RAPPORTO**.

Puoi anche esportare i dati degli atleti selezionati in singoli file CSV selezionando **Esporta**.

## GRAFICI

Puoi creare rapporti che includono grafici a barre o a linee per singoli atleti o per tutta la squadra. Seleziona il periodo di tempo a partire dal quale desideri creare il rapporto, quali dati vuoi visualizzare e in che modo preferisci visualizzarli.

### Generazione di rapporti con grafici

Usa un modello o segui le istruzioni qui di seguito:

1. Seleziona il periodo di tempo a partire dal quale desideri creare un rapporto. Puoi selezionare **Rapporto giornaliero, Rapporto settimanale, Rapporto mensile, Rapporto annuale** o **Periodo personalizzato**.
2. Seleziona la modalità di visualizzazione dei dati dal periodo di tempo selezionato. Puoi visualizzare i dati classificati in base a **Giorno, Settimana** o **Mese**.
3. Seleziona il periodo di tempo/la data per il rapporto.
4. Seleziona gli atleti.
5. Seleziona lo sport.
6. Seleziona le informazioni da visualizzare sul grafico a barre.
7. Seleziona le informazioni da visualizzare sul grafico a linee.
8. Clicca su **CREA RAPPORTO**.

## CARICO DI LAVORO

In Carico di lavoro trovi **Carico cardiaco** e **Carico muscolare**.

Il report sul carico cardiaco mostra il valore per Stato di carico cardiaco e Aumento carico cardiaco dell'atleta selezionato. Stato di carico cardiaco confronta i valori per Sforzo e Tolleranza e indica l'impatto dell'allenamento sul corpo. Il monitoraggio del valore di Stato di carico cardiaco ti aiuta a tenere sotto controllo la quantità di allenamento a breve e a lungo termine. Seleziona il periodo di tempo a partire dal quale vuoi visualizzare il report scegliendo tra **Ultimo mese, Ultimi 3 mesi** o **Ultimi 6 mesi**.

Il report sul carico muscolare può aiutarti a monitorare l'effetto delle abitudini di allenamento dell'atleta sulla sua capacità di sostenere l'allenamento. Se usi le zone di potenza, per creare il report vengono usati solo i dati nelle zone di potenza. Seleziona il periodo di tempo a partire dal quale vuoi visualizzare il report scegliendo tra **Ultimo mese, Ultimi 3 mesi** o **Ultimi 6 mesi**.


Puoi scegliere di includere anche le zone di potenza nel grafico. Solo le zone di potenza selezionate vengono incluse nello stato di carico muscolare.



Per altre informazioni su Carico cardiaco e Carico muscolare, vedi "Carico di lavoro" a pagina 44.




# ZONE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

Quando selezioni la frequenza cardiaca massima dell'atleta come metodo di calcolo della zona di frequenza cardiaca, le zone di frequenza cardiaca che puoi determinare vengono specificate come percentuale della frequenza cardiaca massima di un atleta. Poiché le zone si basano sulle percentuali della frequenza cardiaca massima di un atleta, sono individuali per ogni atleta. Tuttavia, le stesse percentuali vengono utilizzate per tutto il team. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Le zone possono essere modificate nel servizio web Team Pro e possono essere personalizzate individualmente per ogni sport.

## MODIFICA DELLA ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Seleziona  nell'angolo in alto a destra.
2. Seleziona **Impostazioni team**.
3. Seleziona **PROFILI SPORT** e il profilo da modificare (se hai un solo profilo sport, viene selezionato automaticamente).
4. Seleziona **Libero** in **TIPO DI ZONA DI FC** e regola le zone.
5. Clicca su **SALVA**.

| Zona obiettivo  | % di intensità di FCmax*, bpm | Esempi di durata | Effetto dell'allenamento  |
|---|-------------------------------|------------------|---|
| MASSIMO   |                               |                  | Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli.   |
|  | 90–100% 171–190 bpm           | meno di 5 minuti | Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.<br><br>Consigliato: ad atleti esperti e in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.                |
| INTENSO   |                               |                  | Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.  |
|  | 80–90% 152–172 bpm            | 2–10 minuti      | Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.<br><br>Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede |

| Zona obiettivo  | % di intensità di FC <sub>max</sub> *, bpm | Esempi di durata | Effetto dell'allenamento   |
|---|--|------------------|--|
| INTERMEDIO  |  |                  | le gare.   |
|    | 70–80% 133–152 bpm                         | 10–40 minuti     | Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.<br>Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.<br>Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni. |
| LEGGERO   |  |                  | Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero e il metabolismo.   |
|   | 60–70% 114-133 bpm                         | 40–80 minuti     | Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.<br>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.  |
| MOLTO LEGGERO   |  |                  | Benefici: agevola il riscaldamento e il defaticamento e consente il recupero.  |
|  | 50–60% 104–114 bpm                         | 20–40 minuti     | Percezione: molto sopportabile, poco sforzo.<br>Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.   |

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

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante,

non durante l'allenamento stesso. Accelera il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

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

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

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

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

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

## ALLENAMENTO INDIVIDUALE

La funzionalità di allenamento individuale unisce dati delle sessioni di allenamento individuali degli atleti ai dati delle sessioni di allenamento della squadra. Oltre ai dati delle sessioni di allenamento individuali, puoi visualizzare l'attività, il sonno, Nightly Recharge™, il carico di lavoro, il valore Stato di carico cardiaco e lo stato di recupero degli atleti. Troverai il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo per ottenere un quadro reale dello stato di recupero degli atleti prima di un nuovo allenamento. Il carico di lavoro mostra gli effetti dell'allenamento sugli atleti e ti aiuta a identificarne i limiti, modificare l'intensità dell'allenamento ed evitare infortuni. I dati degli atleti sono disponibili subito dopo che hanno sincronizzato il proprio dispositivo Polar con il servizio Web Flow e sono visibili nella visualizzazione del calendario delle **Attività** e dalle schede degli atleti.

## ACCOUNT FLOW PERSONALE E DISPOSITIVO POLAR

Per sfruttare al meglio la funzionalità di allenamento individuale e conoscere bene le condizioni e la forma fisica dei tuoi atleti durante la stagione, ogni atleta dovrà avere un **account del servizio Web Flow** disponibile all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e un **dispositivo Polar con la funzione di monitoraggio**

## dell'attività 24/7. La funzionalità di allenamento individuale può essere utilizzata in parte anche senza un dispositivo Polar.

Quando utilizzi il servizio Web Flow con un dispositivo Polar:




- Gli atleti possono visualizzare le sessioni di allenamento di Team Pro nel proprio account Flow personale
- Gli atleti indossano i propri dispositivi Polar durante le sessioni di allenamento e sincronizzano i dati nel servizio Web Flow
- L'allenatore può visualizzare le sessioni di allenamento degli atleti nel servizio Web Team Pro
- L'allenatore può visualizzare le informazioni su attività e sonno degli atleti
- L'allenatore e gli atleti possono visualizzare il carico di lavoro, il valore Stato di carico cardiaco e le informazioni di recupero Nightly Recharge™ per bilanciare allenamento e riposo

Quando utilizzi il servizio Web Flow senza un dispositivo Polar:

- Gli atleti possono visualizzare la sessione di allenamento di Team Pro nel proprio account Flow personale
- Gli atleti possono aggiungere manualmente sessioni di allenamento al proprio account Flow

## GUIDA INTRODUTTIVA PER L'ALLENATORE


**Preparazione:** gli atleti creano account personali del servizio Web Flow all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Se hanno dispositivi Polar, verrà loro spiegato come utilizzarli durante il processo di creazione dell'account. Dopo che hanno creato gli account, ti forniranno i nomi utente dei propri account Flow.

1. Sincronizza tutti i dati di allenamento non sincronizzati dai sensori Polar Pro prima di collegare gli account personali degli atleti al servizio Web Team Pro.
2. Accedi all'account della tua squadra nel servizio Web Team Pro.
3. Fai clic su  e seleziona **Rosa atleti**.
4. Fai clic su  per un atleta per visualizzare ulteriori informazioni.
5. Digita il nome utente dell'account Flow dell'atleta nel campo **Collega account Polar**.
6. Clicca su **Salva**.
7. Gli atleti possono quindi accedere ai propri account Flow e accettare il collegamento di invito dalla scheda **Notifiche** .
8. Gli account Flow personali degli atleti sono ora collegati all'account Polar Team Pro della squadra.
9. Sincronizza sempre i sensori Polar Pro dopo aver collegato l'account personale di un atleta con il servizio Web Team Pro.



L'invito deve essere inviato a ogni atleta individualmente. Gli atleti devono creare prima un account, ma se un atleta non ha un account Flow registrato con l'indirizzo e-mail a cui è stato inviato l'invito, riceverà un messaggio e-mail contenente un collegamento per creare un account Flow.




Per gli atleti i cui account personali sono stati collegati, viene visualizzata un'icona raffigurante una catena  sulla foto del profilo nella visualizzazione della rosa degli atleti nel servizio Web Team Pro. Una volta collegati gli account, tutte le sessioni di allenamento personali, incluse quelle passate, appaiono nell'account Team Pro. Le sessioni di allenamento della squadra eseguite prima di collegare gli account non saranno visibili nell'account Flow personale dell'atleta.



Puoi annullare l'invito a un atleta prima che venga accettato. Dopo che l'invito viene accettato, la stessa opzione cambia in **Scollega**, che ti permette di scollegare un profilo Flow personale.

## GUIDA INTRODUTTIVA PER L'ATLETA

1. Crea un account personale nel servizio Web Flow all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo. Se hanno dispositivi Polar, verrà loro spiegato come utilizzarli durante il processo di creazione dell'account.
2. Dopo aver creato un account, fornisci l'indirizzo e-mail del tuo account al tuo allenatore. L'allenatore ti invierà un invito per collegarti all'account.
3. Accedi al tuo account Flow personale con l'indirizzo e-mail e la password e accetta l'invito al collegamento dalla scheda **Notifiche** .
4. Il tuo account Flow personale è ora collegato all'account Polar Team Pro della tua squadra.



Una volta collegati gli account, tutte le sessioni di allenamento personali, incluse quelle passate, sono visibili agli allenatori nell'account Team Pro. Oltre alle sessioni di allenamento personali, gli allenatori possono osservare le statistiche del sonno, lo stato di recupero Nightly Recharge e lo stato di carico cardiaco degli atleti. Le sessioni di allenamento della squadra eseguite prima di collegare gli account non saranno visibili nel tuo account Flow personale.

### 1. Leggi la Guida introduttiva del tuo dispositivo

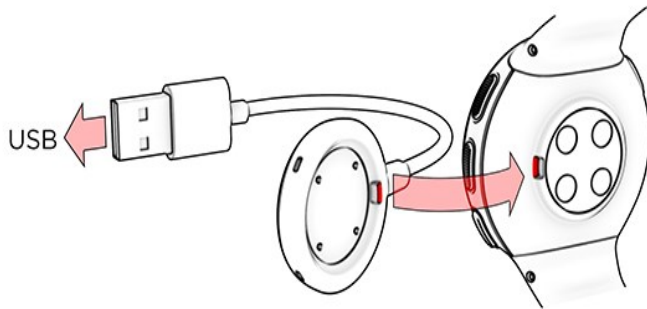
Scopri come funziona il tuo dispositivo Polar leggendo la guida introduttiva in dotazione. Per ulteriori informazioni e assistenza, consulta il manuale d'uso e le esercitazioni video all'indirizzo [support.polar.com](https://support.polar.com).

### 2. Sincronizza il tuo dispositivo Polar quotidianamente

Ricorda di sincronizzare ogni giorno il dispositivo Polar con il servizio Web Flow. In questo modo, tutti i tuoi dati relativi ad allenamenti, attività e sonno, nonché altre informazioni, saranno sempre aggiornati in qualsiasi momento.

Per sincronizzare i dati con il servizio Web Flow, è necessario il software FlowSync. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), quindi scarica e installa il software prima di provare a eseguire la sincronizzazione.

1. Collega il dispositivo Polar al computer con il cavo USB in dotazione.
2. La finestra FlowSync viene visualizzata nel computer e viene avviata la sincronizzazione.
3. Al termine, viene visualizzato Completato.



Ogni volta che colleghi il dispositivo Polar al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio Web Polar Flow e sincronizza tutte le impostazioni che hai modificato. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avvia FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync ti avvisa e chiede se avviare l'installazione. Se modifichi le impostazioni nel servizio web Flow quando colleghi il dispositivo Polar al computer, premi il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni al dispositivo Polar.



Puoi anche sincronizzare il tuo dispositivo in modalità wireless con l'app Flow per iOS e Android. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dal dispositivo Polar al servizio Web. Per iniziare a usarla, scaricala dall'App Store o da Google Play sul tuo smartphone. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visita il sito [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Prima di usare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), questo deve essere associato al tuo dispositivo Polar.

## VISUALIZZAZIONE CALENDARIO MENSILE DI UN SINGOLO ATLETA IN TEAM PRO

La funzionalità di allenamento individuale aggiunge nuovi elementi alla visualizzazione dell'atleta individuale nel servizio Web Team Pro. Questi includono sessioni di allenamento personale, informazioni sull'attività e tutti i test Polar\* (ad esempio, Fitness test, test ortostatico, test di salto, registrazione R-R, Running Performance Test, Cycling Test, test di recupero muscolare delle gambe) eseguiti dall'atleta.

\* La disponibilità delle funzionalità dipende dal tuo dispositivo Polar.

Stato di recupero: la funzionalità Stato di recupero effettua una stima del carico di lavoro che puoi tollerare. Monitora il carico cumulativo, ovvero l'intensità, il volume e la frequenza degli allenamenti e dell'attività quotidiana, tenendo in considerazione il livello di allenamento, quindi effettua una stima del livello attuale e di quello futuro dello sforzo fisico. Fai clic per aprire le informazioni in una nuova finestra. Vedrai la stessa visualizzazione dello stato di recupero mostrata nell'account Flow personale dell'atleta. Si tratta di una modalità di sola visualizzazione ed è impossibile accedere alle informazioni.





Tempo di inattività: se non ti muovi per troppo tempo (un'ora), riceverai un avviso di tempo di inattività.

108%

Percentuale dell'obiettivo di attività giornaliera raggiunta: mostra in che misura hai raggiunto l'obiettivo di attività giornaliera.



Test effettuati: registrazione R-R, test ortostatico, Fitness test, Running Performance Test, Cycling Performance Test, test di recupero muscolare delle gambe.



Sessione di allenamento della squadra: le sessioni di allenamento della squadra vengono mostrate con il logo della squadra.

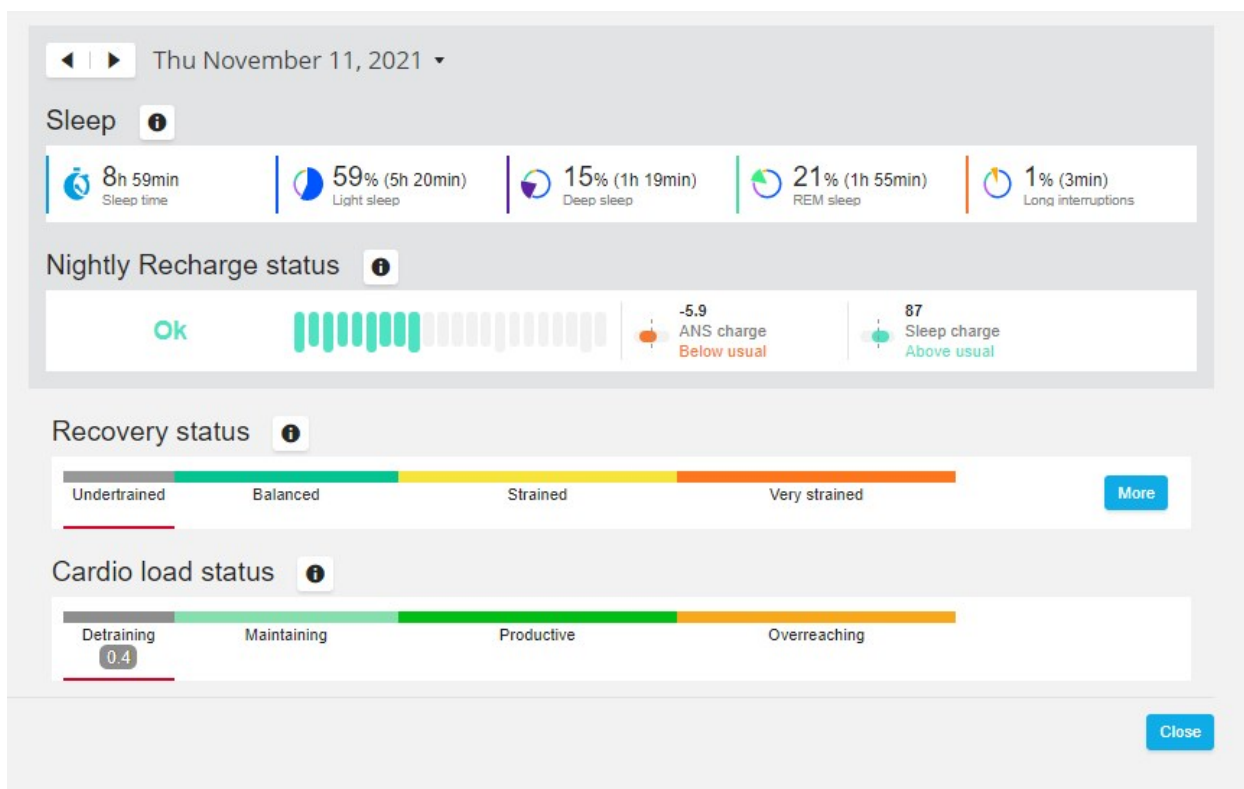


Sessioni di allenamento personali: le sessioni di allenamento personali sono indicate con l'icona dello sport. Fai clic per aprire le informazioni in una nuova finestra. Vedrai la stessa visualizzazione dello stato di recupero mostrata nell'account Flow personale dell'atleta. Si tratta di una modalità di sola visualizzazione ed è impossibile accedere alle informazioni.



Partita/gioco: le sessioni di tipo partita/gioco della squadra sono indicate con un'icona nera dello sport.

## VISUALIZZAZIONE GIORNO DEL CALENDARIO DEL SINGOLO ATLETA TEAM PRO





### Informazioni utili

- In modalità di sola visualizzazione del calendario **di tutta la squadra** sono visibili solo le sessioni di allenamento della squadra.
- Nella visualizzazione del calendario dell'atleta sono visibili le sessioni di allenamento sia personali sia della squadra.
- I rapporti includono solo le sessioni di allenamento della squadra, non sessioni individuali.
- Negli account Flow personali degli atleti le sessioni di allenamento della squadra vengono visualizzate con l'icona del profilo sport, mentre nell'account Team Pro queste sessioni vengono visualizzate con il logo della squadra.


### Scollegamento dell'account Flow personale di un atleta dal Servizio Web Team Pro

Un atleta o un allenatore possono rimuovere il collegamento di accesso all'account in qualsiasi momento. Quando scolleghi un atleta dall'account Team Pro, le informazioni di allenamento dell'atleta vengono rimosse dall'account della squadra. Il collegamento può essere rimosso dall'allenatore del servizio Web Team Pro o dall'atleta nel suo account Flow.

### Allenatore

1. Accedi all'account della tua squadra nel servizio Web Team Pro.
2. Fai clic su  e seleziona **Rosa atleti**.
3. Fai clic su  per un atleta per visualizzare ulteriori informazioni.
4. Fai clic su **Scollega** dopo l'indirizzo e-mail dell'atleta nel campo **Account Polar collegato**.
5. Clicca su **Salva**.


### Atleta

1. Accedi al tuo account Polar Flow all'indirizzo [flow.polar.com](https://flow.polar.com)
2. Fai clic su  (nome/foto profilo) nell'angolo in alto a destra.
3. Seleziona **Impostazioni**.
4. Nella sezione Accesso all'account, fai clic su **Rimuovi** per l'organizzazione che desideri rimuovere.

## ZONE DI VELOCITÀ POLAR

Le zone di velocità forniscono un modo semplice per selezionare e monitorare l'intensità dell'allenamento in base alla velocità e consentono di effettuare un allenamento a diverse intensità per garantire effetti ottimali. Vi sono cinque zone ed è possibile utilizzare quelle predefinite oppure definire le proprie. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità per persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Le zone possono essere modificate nel servizio web Team Pro e possono essere personalizzate individualmente per ogni sport.

### MODIFICA DELLE ZONE DI VELOCITÀ

1. Seleziona  nell'angolo in alto a destra.
2. Seleziona **Impostazioni team**.
3. Seleziona **PROFILI SPORT** e il profilo da modificare (se hai un solo profilo sport, viene selezionato automaticamente).
4. Seleziona **Libero** in **TIPO DI ZONA DI VELOCITÀ** e regola le zone.
5. Clicca su **SALVA**.

## SPRINT

Viene conteggiato il numero di sprint effettuati da un atleta durante una sessione di allenamento. Tutti i valori di accelerazione superiori a 2,8 m/s<sup>2</sup> sono classificati come sprint. La durata di un'accelerazione può variare. Può essere solo un movimento esplosivo in tre fasi oppure uno sprint massimale più lungo di 20-30 metri. Entrambi gli sforzi vengono classificati come sprint quando si supera il valore soglia di 2,8 m/s<sup>2</sup>.



## SOGLIA DI SPRINT

Segui il numero di azioni di sprint in base all'accelerazione o alla soglia di velocità. Puoi scegliere fra Predefinito o Libero. Con Libero puoi impostare la soglia manualmente. Il valore può essere impostato come velocità (km/h) o accelerazione (m/s<sup>2</sup>). Il valore di accelerazione predefinito è 2,8 m/s<sup>2</sup>.

Puoi modificare il tipo di soglia di sprint nel servizio Web Team Pro in **Impostazioni > Profili sport**.

## CARICO DI LAVORO

La funzione Carico di lavoro consente di comprendere la quantità di sforzo effettui in una sessione di allenamento. Carico di lavoro viene calcolato per ogni sessione di allenamento in base a intensità e durata. La funzione Carico di lavoro rende lo sforzo effettuato in una breve sessione ad alta intensità paragonabile a quello di una sessione lunga a bassa intensità. Il valore di Carico di lavoro viene indicato all'utente in giorni e ore per un confronto più dettagliato tra sessioni.

Carico di lavoro si basa su intensità e durata di una sessione di allenamento. L'intensità di una sessione viene calcolata utilizzando la frequenza cardiaca e sul calcolo influiscono dati personali quali età, sesso, peso, VO<sub>2</sub>max e cronologia di allenamento. Prima che sia disponibile la cronologia di allenamento, nel calcolo viene utilizzato il livello di allenamento. Nel calcolo vengono utilizzati anche i valori di soglia aerobica e anaerobica. Se sono stati calcolati in modo affidabile, aggiorna i valori predefiniti nel servizio web. Lo sport praticato in una sessione viene tenuto in considerazione mediante un fattore specifico dello sport, che migliora la precisione di calcolo.

**Leggero** 0-6 ore

**Moderato** 7-12 ore

**Impegnativo** 13-24 ore

**Molto impegnativo** 25-48 ore

**Estremo** Oltre 48 ore

Il carico di lavoro può essere visualizzato come Carico cardiaco e Carico muscolare, tempo di recupero o come un punteggio. Carico cardiaco misura la tua risposta cardiaca a una sessione di allenamento o, in altri termini, il livello di sforzo esercitato da una sessione di allenamento sul tuo sistema cardiovascolare.

Carico muscolare misura lo sforzo esercitato da una sessione di allenamento sul tuo sistema muscolo-scheletrico, che comprende articolazioni, sistema muscolare e sistema scheletrico. Il tempo di recupero è una stima del tempo di cui hai bisogno per recuperare dall'allenamento. Il punteggio del carico di lavoro è un valore numerico della quantità approssimativa di carboidrati e proteine utilizzati come energia durante l'allenamento. Il suo valore numerico varia da 50 a 250 in una sessione di allenamento di 30-90 minuti.

Puoi modificare come visualizzare il carico di lavoro nel servizio Web Team Pro in **Impostazioni team > Generali**. Puoi scegliere se visualizzare il carico di lavoro come **Carico cardiaco e Carico muscolare**, **Tempo di recupero** o **Punteggio**.

## CARICO CARDIACO

Carico cardiaco misura la tua risposta cardiaca a una sessione di allenamento o, in altri termini, il livello di sforzo esercitato da una sessione di allenamento sul tuo sistema cardiovascolare. Carico cardiaco è indicato come impulso di allenamento (TRIMP), un metodo comunemente accettato per quantificare il carico di lavoro. Il parametro TRIMP viene calcolato dopo ogni allenamento in base alla frequenza cardiaca e alla durata della sessione di allenamento e dipende dalle impostazioni fisiche, dalla frequenza cardiaca a riposo e massima e dal sesso.

Il valore di Carico cardiaco non è aggiornato durante le sessioni dal vivo nell'applicazione. Viene calcolato nel servizio Web Team Pro dopo la sessione quando esegui la sincronizzazione.

## Testi descrittivi e scale a punti

I testi descrittivi e le scale a punti per Carico cardiaco utilizzano una scala a cinque punti: **molto basso, basso, medio, alto, molto alto**. Le scale sono adattive e sono state aggiunte oltre al valore numerico per aiutarti a interpretare il carico di una singola sessione di allenamento. Le scale indicano quanto sia stata faticosa la sessione di allenamento rispetto alla media degli ultimi 90 giorni. Poiché sono adattive, non hanno una relazione diretta con i valori numerici assoluti.

Si adattano ai tuoi progressi: più ti alleni, più aumenta la tolleranza. Questo significa che un valore di carico che per esempio è stato classificato con tre punti (medio) un paio di mesi fa può ora essere classificato con due punti (basso) grazie al miglioramento della tolleranza all'allenamento. Questo comportamento riflette il fatto che lo stesso tipo di sessione di allenamento può avere un impatto diverso sul sistema cardiaco a seconda della cronologia degli allenamenti e delle tue condizioni attuali.

## Stato di carico cardiaco

Stato di carico cardiaco mette a confronto Sforzo e Tolleranza e indica l'impatto dell'allenamento sul tuo corpo. Il monitoraggio del valore di Stato di carico cardiaco ti aiuta a tenere sotto controllo la quantità di allenamento a breve e a lungo termine.

Quando inizi a monitorare il valore di Stato di carico cardiaco, devi raccogliere dati per un certo periodo di tempo, in modo da creare il valore di base personale per l'analisi prima di ricevere un feedback accurato sul tuo stato. Devi disporre di una certa quantità di dati sulla cronologia degli allenamenti prima che lo sforzo e la tolleranza possano essere determinati in modo affidabile. Ecco perché tutte le informazioni disponibili non verranno visualizzate immediatamente. Saranno necessarie alcune settimane per potere definire il valore di base. Prima di poter ricevere un feedback accurato, potrai esaminare una stima (indicata da \*).

Poiché il parametro Stato di carico cardiaco usa il carico giornaliero medio dell'ultimo periodo di 28 giorni di allenamento come input, se non è presente una cronologia degli allenamenti in Flow significa che stai ancora raccogliendo dati per creare il valore di base durante le prime quattro settimane di allenamento. Durante questo periodo, i dati di Stato di carico cardiaco potrebbero tuttavia non essere accurati. In particolare, se alcune settimane di allenamento più leggere o più pesanti deviano dalle tue normali abitudini, i dati dello Stato di carico cardiaco a breve termine potrebbero risultare distorti e indicare uno stato che può non essere accurato. Dopo un mese di allenamento, che riflette la quantità di allenamento a cui ti dedichi abitualmente, i valori di Stato di carico cardiaco indicati saranno probabilmente attendibili.


## CARICO MUSCOLARE

Carico muscolare misura lo sforzo esercitato da una sessione di allenamento sul tuo sistema muscolo-scheletrico, che comprende articolazioni, sistema muscolare e sistema scheletrico. Questo parametro aiuta a quantificare i carichi di lavoro nelle sessioni di allenamento anaerobiche ad alta intensità, tra cui brevi ripetute, sprint e sessioni in salita, quando la frequenza cardiaca non ha tempo sufficiente per reagire alle variazioni di intensità.

Carico muscolare è illustrato con un valore numerico. Inoltre, un testo descrittivo e una scala a punti per Carico muscolare utilizzano una scala a cinque punti: molto basso, basso, medio, alto, molto alto. Le scale sono adattive e sono state aggiunte oltre al valore numerico per aiutare gli atleti a interpretare il carico di una singola sessione di allenamento. Carico muscolare è calcolato automaticamente dai dati di potenza delle sessioni di allenamento con i profili outdoor e indoor quando i dati del GPS o di accelerazione sono disponibili dai profili sport basati sulla corsa, con l'esclusione di hockey su ghiaccio e pallavolo.

Poiché Carico muscolare viene calcolato dai dati di potenza, è importante che le zone di potenza siano definite in maniera precisa per ogni atleta. Le zone di potenza sono definite in relazione al valore MAP (massima potenza aerobica). Se gli atleti hanno misurato il valore MAP (massima potenza aerobica), aggiorna i valori nelle impostazioni del profilo dell'atleta in **Rosa dell'atleta** in **Impostazioni team**. Se l'account Flow di un atleta non è collegato a Team Pro, il valore MAP viene calcolato dal valore VO2max.

### Aggiunta di Carico muscolare a un profilo sport

1. Seleziona  nell'angolo in alto a destra.
2. Seleziona Profili sport.
3. Seleziona Modifica nel profilo sport a cui vuoi aggiungere il valore di Carico muscolare.
4. Attiva **Carico muscolare e zone di potenza**.
5. Seleziona **Salva**.



Dopo aver modificato le impostazioni di Carico muscolare dalle impostazioni del profilo sport (ON o OFF) dal servizio Web Team Pro, devi uscire dall'app Team Pro e accedere di nuovo per confermare la modifica.

# CURA DI POLAR TEAM PRO

È importante attenersi alle istruzioni di cura e manutenzione per garantire una lunga durata della soluzione di allenamento e coaching Polar Team Pro.

## SENSORE POLAR PRO

- Stacca i sensori dalle fasce toraciche e conservale separatamente.
- Alla fine di ogni allenamento, risciacqua i sensori con acqua tiepida.
- Non inserire i sensori bagnati nel dock.
- Riponi i sensori nel dock.
- Se i sensori non vengono utilizzati ogni giorno o vengono conservati per un periodo di tempo prolungato, ricaricali periodicamente per evitare un completo esaurimento delle batterie del sensore.

## FASCE TORACICHE

- Alla fine di ogni allenamento, risciacqua le fasce toraciche con acqua tiepida.
- Lava le fasce toraciche in lavatrice a 40°C dopo il quinto utilizzo. Utilizza sempre il sacchetto di stoffa per il lavaggio (incluso nel set). Stacca il sensore dalla fascia toracica prima di lavarla!
- Non utilizzare candeggina o ammorbidenti.
- Conserva le fasce toraciche nella borsa Polar Team Pro, in una tasca dotata di aperture per l'aria.
- Non conservare le fasce toraciche bagnate.

## POLAR PRO TEAM DOCK

- Pulisci periodicamente il dock con un panno umido.
- Non usare in caso di pioggia o umidità.
- Evita di utilizzare e lasciare il dock sotto la luce solare diretta.

## SPECIFICHE TECNICHE

### Sensore Polar Pro

Tipo di batteria: batteria ricaricabile ai polimeri di litio da 390 mAh o batteria ricaricabile ai polimeri di litio da 501 mAh (sensori contrassegnati con il simbolo di un cerchio sul retro).



Materiali del sensore: ABS, ABS + 30% GF, PC, acciaio inox

Materiali fascia toracica: 38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere

Temperatura di funzionamento: da -10 °C a +45 °C

## **Polar Pro Team dock**

Tipo di batteria: batteria ricaricabile Li-pol a 2800 mAh

Materiali del dock: ABS + PC, ottone (dorato), acciaio, acciaio inox, alluminio, LDPE/TPR

Temperatura di funzionamento: da 0 °C a +35 °C

# **INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA**

## **DISPOSITIVI CON ALIMENTAZIONE CA**

Queste precauzioni si applicano a tutti i prodotti che si inseriscono in una presa elettrica standard.

La mancata osservanza delle seguenti precauzioni può provocare lesioni gravi o morte causate da scosse elettriche o incendi oppure danni al dispositivo.

Per selezionare l'alimentazione adeguata per il dispositivo:

- Utilizza solo l'alimentatore e il cavo di alimentazione CA in dotazione con il dispositivo o ricevuto da un centro di assistenza autorizzato.
- Gli adattatori CA sono solo per uso interno.
- Verifica che la presa elettrica fornisca il tipo di alimentazione indicato nell'alimentatore (in termini di tensione [V] e frequenza [Hz]). Se non sei sicuro del tipo di alimentazione erogata nella tua abitazione, rivolgiti a un elettricista qualificato.
- Non utilizzare alimentatori non standard, ad esempio generatori o inverter, anche se la tensione e la frequenza appaiono accettabili. Usa solo l'alimentazione CA da una presa elettrica standard.
- Non sovraccaricare la presa elettrica, le prolunghe, i cavi di alimentazione o altre prese elettriche. Verifica che siano in grado di gestire la corrente totale (in amp [A]) assorbita dal dispositivo (indicata sull'alimentatore) e da altri dispositivi presenti sullo stesso circuito.

Per evitare danni ai cavi di alimentazione e all'alimentatore:

- Proteggi i cavi di alimentazione per evitare che vengano calpestati.
- Proteggi i cavi per evitare che vengano schiacciati o piegati eccessivamente, in particolare quando vengono collegati alla presa elettrica, all'alimentatore e al dispositivo.
- Non scuotere, annodare, piegare o usare in modo improprio i cavi di alimentazione.
- Non esporre i cavi di alimentazione a fonti di calore.
- Tieni i bambini e gli animali domestici lontano dai cavi di alimentazione. Evita che li mordano o mastichino.
- Per scollegare il cavo di alimentazione, tira la spina, non il cavo.

Se un cavo di alimentazione o l'alimentatore vengono in qualche modo danneggiati, cessa di utilizzarli immediatamente. Scollega il dispositivo in caso di temporali o quando non viene utilizzato per periodi di tempo prolungati.



Per i dispositivi con cavo di alimentazione CA da collegare all'alimentatore, effettua il collegamento attenendoti alle seguenti istruzioni:

1. Inserisci completamente il cavo di alimentazione CA nell'alimentatore.
2. Inserisci l'altra estremità del cavo di alimentazione CA nella presa elettrica.

## **DISPOSITIVI CON ALIMENTAZIONE A BATTERIA**

Tali precauzioni si applicano a tutti i prodotti che utilizzano batterie ricaricabili o usa e getta.

L'uso improprio delle batterie potrebbe causare perdita di liquido, surriscaldamento o esplosione. Il liquido rilasciato dalla batteria è corrosivo e potrebbe essere tossico. Potrebbe causare ustioni alla pelle e agli occhi ed è pericoloso, se ingerito.

Solo batterie ricaricabili:

- Carica solo con il caricatore in dotazione con il prodotto.

## **DISPOSITIVI WIRELESS**

Prima di salire in aereo o di collocare un dispositivo wireless nel bagaglio da imbarcare, rimuovi le batterie dal dispositivo wireless o spegnilo (se dispone di un interruttore di accensione/spegnimento). I dispositivi wireless possono trasmettere energia a radiofrequenza (RF), così come i telefoni cellulari, ogni volta che le batterie sono installate e il dispositivo wireless è acceso (se dispone di un interruttore di accensione/spegnimento).

## **TUTTI I DISPOSITIVI**

Non tentare di ripararli

Non tentare di smontare, aprire, eseguire la manutenzione o modificare il dispositivo o l'alimentatore. Ciò potrebbe comportare il rischio di scosse elettriche o altri pericoli. Qualsiasi tentativo di aprire e/o modificare il dispositivo, comprese eventuali pelature, forature o rimozione di una delle etichette, renderà nulla la garanzia limitata.

## **RISCHIO DI SOFFOCAMENTO**

Questo dispositivo potrebbe contenere componenti molto piccoli che potrebbero causare pericolo di soffocamento per i bambini di età inferiore ai 3 anni. Tenere i piccoli componenti lontano dalla portata dei bambini.

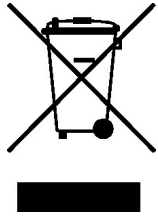
## **INFORMAZIONI NORMATIVE**

### **POLAR PRO TEAM DOCK**

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. La Dichiarazione di conformità pertinente e altre informazioni sulle normative per ogni prodotto sono disponibili all'indirizzo [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2006/66/EC e 2012/19/EU. Smaltimento separato per batteria e componenti elettronici.

## Dichiarazione di conformità

### Canada

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

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

### Stati Uniti

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

## Informazioni normative FCC

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

## SENSORE POLAR PRO

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. La Dichiarazione di conformità pertinente e altre informazioni sulle normative per ogni prodotto sono disponibili all'indirizzo [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2006/66/EC e 2012/19/EU. Smaltimento separato per batteria e componenti elettronici.

## **DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ**

### **Canada**

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

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

Informazioni normative Industry Canada (IC)

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

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

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

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

### **Stati Uniti**

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

Informazioni normative FCC

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

Nota: questo dispositivo è stato sottoposto a test e rientra nei limiti stabiliti per un dispositivo digitale di Classe B, in conformità a quanto stabilito nella parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono finalizzati a garantire una protezione adeguata dalle interferenze dannose in un'installazione domestica. Questo

dispositivo genera, utilizza e può emettere energia sotto forma di radiofrequenze. Inoltre, se non installato e utilizzato seguendo le istruzioni può causare interferenze dannose nelle comunicazioni radio. Non vi è, tuttavia, alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una determinata installazione.

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

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

Questo prodotto emette energia sotto forma di radiofrequenze, ma la potenza irradiata dal dispositivo è nettamente inferiore ai limiti di esposizione alle radiofrequenze FCC. Il presente dispositivo è conforme ai limiti di esposizione alle radiofrequenze FCC. Ciononostante, il dispositivo deve essere utilizzato in modo tale da ridurre al minimo la probabilità di contatto umano durante il funzionamento.

## **PRECAUZIONI**

Polar Team Pro mostra indicatori delle prestazioni. Polar Team Pro è stato progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola frequenza cardiaca, velocità e distanza. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Polar Team Pro non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

## **INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO**

### **Interferenze elettromagnetiche e attrezzature di allenamento**

In prossimità dei dispositivi elettronici possono verificarsi disturbi. Anche le centraline WLAN possono causare interferenze con il dispositivo di allenamento durante l'allenamento. Per evitare valori o comportamenti errati, allontanati da possibili fonti di disturbo.

Gli strumenti di allenamento con componenti elettrici o elettronici come schermi LED, motori o freni elettrici possono produrre segnali vaganti che causano interferenze. Per risolvere tali problemi fai quanto segue:

1. Rimuovi le fasce toraciche del sensore dal torace e utilizza le attrezzature di allenamento in modo normale.
2. Sposta il dispositivo di allenamento fino ad individuare un'area in cui non vi sono interferenze o non lampeggia il simbolo del cuore. Le interferenze sono in genere più marcate di fronte al display dell'attrezzatura, mentre la parte sinistra o destra del display è relativamente priva di disturbi.
3. Indossa di nuovo la fascia toracica del sensore sul torace e mantieni il dispositivo di allenamento in questa area priva di interferenze il più a lungo possibile.

Se il dispositivo di allenamento continua a non funzionare con le attrezzature di allenamento, le interferenze potrebbero essere eccessive per la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consulta [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

L'allenamento potrebbe includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, ti consigliamo di rispondere alle domande seguenti relativamente al tuo stato di salute. Se la tua risposta è sì a una o più domande, ti consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.

- Negli ultimi 5 anni hai avuto periodi di inattività fisica?
- Hai valori alti di pressione sanguigna o colesterolo nel sangue?
- Assumi farmaci per la pressione o il cuore?
- Hai mai avuto problemi respiratori?
- Hai sintomi di qualsiasi malattia?
- Stai recuperando da un infortunio grave o da una cura medica?
- Usi un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato?
- Fumi?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità di allenamento, farmaci per patologie cardiache, pressione sanguigna, patologie psicologiche, asma, problemi respiratori, nonché alcune bevande energetiche, gli alcolici e la nicotina possono influire sulla frequenza cardiaca.

È importante ascoltare le risposte del tuo corpo durante l'allenamento. **Se senti dolori imprevisti o un eccessivo affaticamento durante l'allenamento, ti consigliamo di smettere di allenarti o di continuare a un'intensità minore.**

**Nota!** I portatori di pace-maker, defibrillatore o altro dispositivo impiantato possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indichi interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati, ad esempio defibrillatori, a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, ti preghiamo di consultare il medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la tua 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, controlla i materiali elencati su Informazioni tecniche. Per evitare reazioni allergiche da contatto con il sensore di frequenza cardiaca, indossalo sopra una maglietta inumidita nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie nera del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se utilizzi profumo o repellente per insetti sulla pelle, evita che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca.

## GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- La garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia non copre la batteria, l'usura normale, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascia da braccio, della fascia toracica 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.

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del presente manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto di Polar Electro Oy.

I nomi e i logo contenuti nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i logo contenuti nel presente manuale d'uso o nella confezione del prodotto contrassegnati con il simbolo ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio di fabbrica registrato di Apple Inc. Il marchio e il logo Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc.; il loro utilizzo da parte di Polar Electro Oy è autorizzato con licenza.

iPad è un marchio di fabbrica di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Lightning è un marchio di fabbrica di Apple Inc.

"Made for iPad" significa che un accessorio elettronico è stato progettato per essere collegato specificatamente all'iPad ed è stato certificato dallo sviluppatore per soddisfare gli standard di prestazioni di Apple. Apple non è responsabile del funzionamento di questo dispositivo né della sua conformità agli

standard di sicurezza e normativi. L'utilizzo di questo accessorio con iPad può influire sulle prestazioni wireless.

Connettore Lightning e USB tipo A:

Il connettore Lightning funziona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad con display Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4<sup>a</sup> generazione) e iPad mini.

USB funziona con iPad Air 2, iPad mini 3, iPad con display Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4<sup>a</sup> generazione) e iPad mini.

iPad e Retina sono marchi di fabbrica di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. iPad Air, iPad mini e Lightning sono marchi di fabbrica di Apple Inc.

## **INFORMATIVA SULLA PRIVACY POLAR**

### **POLAR TEAM PRO - ISTRUZIONI PER LA SQUADRA**

Con l'acquisto di un prodotto Polar Team Pro, la squadra sottoscrive un accordo con Polar. In questo accordo, Polar agisce in qualità di responsabile del trattamento dei dati e dell'archiviazione e della gestione delle informazioni caricate nel servizio Polar Team Pro. La squadra agisce come titolare del trattamento dei dati ed è responsabile dei dati che vengono caricati nel servizio e del modo in cui i dati vengono elaborati. La squadra ha la responsabilità di assicurarsi che le informazioni degli atleti siano corrette, nonché di gestire le richieste di trattamento dei dati da parte dei singoli atleti, come l'eliminazione delle informazioni dal servizio. Polar tratterà le informazioni secondo le istruzioni e le condizioni di utilizzo concordate con il titolare del trattamento dei dati.

Quando l'utente principale della squadra registra il servizio Polar Team Pro, verrà inviato un messaggio di conferma all'indirizzo e-mail fornito. L'indirizzo e-mail deve essere confermato entro 30 giorni, altrimenti l'account creato verrà bloccato e l'accesso al servizio Polar Team Pro non riuscirà. Tuttavia, la verifica è ancora possibile dopo 30 giorni.

Le informazioni personali degli atleti vengono archiviate nel servizio Polar Team Pro. Le informazioni devono essere gestite ai sensi delle leggi sulla privacy dei dati del paese in cui viene utilizzato Polar Team Pro. La squadra è responsabile di ottenere il permesso dai propri atleti, se la legislazione del paese in questione lo richiede. Nel caso di un minore, è necessario ottenere il consenso scritto del tutore legale dell'atleta, se la legislazione del paese in questione lo richiede.

Ai sensi della legislazione della maggior parte dei paesi, una persona ha il diritto di accedere alle proprie informazioni personali. Questo può significare, ad esempio, che un atleta può richiedere di esaminare le proprie informazioni o richiederne la rimozione. In questi casi l'atleta deve contattare la persona responsabile delle informazioni della squadra.

L'informativa sulla privacy di Polar deve essere disponibile per gli atleti e i tutori degli atleti minorenni in modo che possano capire come vengono gestite le informazioni nel sistema Polar.

### **POLAR TEAM PRO – ISTRUZIONI PER L'ATLETA**

Le informazioni sugli atleti (ad esempio, numero, nome, data di nascita) sono archiviate nel servizio Polar Team Pro. Tutte le informazioni vengono salvate sui server del fornitore di servizi utilizzato da Polar. Le

informazioni sulle sessioni di allenamento vengono archiviate sull'iPad della squadra per un massimo di due mesi e quindi inviate al servizio Web Polar Team Pro. Gli account personali Polar Flow dei singoli atleti possono essere collegati al servizio Polar Team Pro, in modo che anche l'allenatore possa visualizzarle. Ogni atleta concede ai membri della squadra l'autorizzazione per visualizzare le informazioni sull'allenamento nel proprio account personale. L'atleta può anche revocare questa autorizzazione. Gli account Flow personali di ciascun atleta si trovano nel servizio Polar Flow e le informazioni vengono salvate sui server del fornitore di servizi Polar. I server si trovano nell'UE o al di fuori dell'UE.

Ogni atleta ha il diritto di accedere alle proprie informazioni come indicato nelle leggi sulla privacy dei dati del paese in questione. Solitamente questo significa che l'atleta ha il diritto di esaminare quali informazioni personali vengono salvate e, se necessario, richiederne la rimozione. Quando l'atleta desidera accedere alle proprie informazioni, deve contattare la persona responsabile delle informazioni sulla squadra.

Ulteriori informazioni sulla protezione dei dati Polar sono disponibili all'indirizzo <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>

## **DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ**

- Il materiale incluso in questo manuale è da intendersi a puro scopo informativo. I prodotti qui descritti sono soggetti a modifiche senza preavviso a causa del programma di sviluppo costante attuato dal fornitore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia alcun tipo di garanzia, implicita o esplicita, per il contenuto di questo manuale né per i prodotti in esso descritti.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

1.7 IT 6/2023