

**POLAR**<sup>®</sup>

# POLAR GRIT X



**MANUALE D'USO**

# SOMMARIO

<b>Sommario</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso di Polar Grit X</b> .....	<b>7</b>
Introduzione .....	7
Come utilizzare al meglio Grit X .....	8
App Polar Flow .....	8
Servizio web Polar Flow .....	8
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>9</b>
Configurazione dello sportwatch .....	9
Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow .....	10
Opzione B: Configurazione con un computer .....	10
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch .....	10
Funzioni dei pulsanti e movimenti .....	10
Modalità Ora e menu .....	11
Modalità Pre-allenamento .....	11
Durante l'allenamento .....	12
Schermo touch a colori .....	12
Visualizzazione di avvisi .....	12
Funzionalità di tocco .....	12
Movimento di attivazione della retroilluminazione .....	12
Tipi quadrante e menu .....	12
Tipi di quadrante .....	12
Menu .....	19
Impostazioni .....	22
Menu Impostazioni rapide .....	22
Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch .....	23
Eliminazione di un'associazione .....	24
Aggiornamento del firmware .....	24
Con dispositivo mobile o tablet .....	24
Con computer .....	24
<b>Impostazioni</b> .....	<b>26</b>
Impostazioni generali .....	26
Associa e sincronizza .....	27
Impostazioni bici .....	27
Monitoraggio continuo FC .....	27
Modalità aereo .....	27
Luminosità retroilluminazione .....	27
Non disturbare .....	27
Notifiche telefoniche .....	27
Unità .....	28
Lingua .....	28
Avviso di inattività .....	28
Vibrazioni .....	28
Indosso lo sportwatch su .....	28
Posizione satelliti .....	28
Info sullo sportwatch .....	28
Selezione delle visualizzazioni .....	28
Tipo quadrante .....	29
Data e ora .....	29
Ora .....	29
Data .....	29
Formato data .....	29
Primo giorno della settimana .....	29
Impostazioni utente .....	29
Peso .....	30

Altezza .....	30
Data di nascita .....	30
Sesso .....	30
Livello allenamento .....	30
Obiettivo di attività .....	30
Durata del sonno desiderata .....	31
FC max .....	31
Frequenza cardiaca a riposo .....	31
VO2max .....	31
Icone del display .....	32
Riavvio e ripristino .....	32
Riavvio dello sportwatch .....	32
Ripristino delle impostazioni predefinite dello sportwatch .....	32
Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch .....	33
Ripristino delle impostazioni predefinite tramite il software FlowSync .....	33
<b>Allenamento .....</b>	<b>34</b>
Misurazione della frequenza cardiaca sul polso .....	34
Indossare lo sportwatch quando si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	34
Indossare lo sportwatch quando non si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	35
Avvio di una sessione di allenamento .....	35
Avvio di una sessione di allenamento pianificata .....	36
Avvio di una sessione di allenamento multisport .....	37
Menu rapido .....	37
Durante l'allenamento .....	41
Esplorare i display allenamento .....	41
Imposta timer .....	42
Timer alternato .....	43
Timer conto alla rovescia .....	43
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza .....	43
Blocco di una zona di frequenza cardiaca .....	44
Blocco di una zona di velocità/andatura .....	44
Blocco di una zona di potenza .....	44
Registrazione di un lap .....	44
Cambio di sport durante una sessione multisport .....	45
Allenamento con un obiettivo .....	45
Cambio di fase durante una sessione a fasi .....	45
Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento .....	45
Notifiche .....	45
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....	46
Riepilogo allenamento .....	46
Dopo l'allenamento .....	46
Dati di allenamento nell'app Polar Flow .....	49
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow .....	50
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>51</b>
GPS .....	52
Data di scadenza di A-GPS .....	52
Guida del percorso .....	53
Aggiungere un percorso allo sportwatch .....	53
Avvio di una sessione di allenamento con la guida del percorso .....	53
Modifica il percorso durante l'attività .....	53
Guida sul display .....	53
Back to start .....	53
Andatura corsa .....	54
Segmenti Strava Live .....	55
Connessione degli account Strava e Polar Flow .....	55
Importazione di segmenti Strava nell'account Polar Flow .....	55
Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live .....	55
Hill Splitter™ .....	56
Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport .....	57

Allenamento con Hill Splitter .....	57
Riepilogo di Hill Splitter .....	58
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	58
Komoot .....	60
Connessione degli account Komoot e Polar Flow .....	61
Sincronizzazione di percorsi Komoot con lo sportwatch .....	61
Avvio di una sessione di allenamento con un percorso Komoot .....	62
Smart Coaching .....	63
Training Load Pro .....	63
Carico cardiaco .....	63
Carico percepito .....	64
Carico muscolare .....	64
Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento .....	64
Sforzo e Tolleranza .....	65
Stato di carico cardiaco .....	65
Stato di carico cardiaco sullo sportwatch .....	65
Analisi a lungo termine nell'app Flow e nel servizio web .....	66
FuelWise™ .....	68
Allenamento con FuelWise .....	68
Promemoria carboidrati smart .....	68
Promemoria carboidrati manuale .....	69
Promemoria idratazione .....	69
Running Performance Test .....	70
Esecuzione del test .....	70
Risultati del test .....	72
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	73
Potenza di corsa misurata dal polso .....	74
Potenza di corsa e carico muscolare .....	74
Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch .....	75
Programma per la corsa Polar .....	76
Come creare un programma per la corsa Polar .....	76
Inizio di un obiettivo per la corsa .....	77
Osservare i progressi .....	77
Running Index .....	77
Analisi a breve termine .....	78
Analisi a lungo termine .....	78
Training benefit .....	79
Calorie .....	80
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca .....	81
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch .....	81
Rilevamento dell'attività 24/7 .....	82
Obiettivo di attività .....	82
Dati di attività sullo sportwatch .....	82
Avviso di inattività .....	83
Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow .....	83
Guida all'attività .....	83
Activity Benefit .....	83
Misurazione del recupero Nightly Recharge™ .....	84
Dettagli di stato SNA nell'app Flow .....	87
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow .....	88
Per l'esercizio .....	88
Per il sonno .....	88
Per la regolazione dei livelli di energia .....	88
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™ .....	89
SleepWise™ .....	93
Efficienza quotidiana .....	93
Sonno della settimana .....	95
Background scientifico .....	96
Esercizi di respirazione guidati Serene™ .....	96

Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	98
Prima di iniziare il test .....	99
Esecuzione del test .....	99
Risultati del test .....	99
Valutazioni del livello di forma fisica .....	99
Uomini .....	99
Donne .....	100
VO2max .....	100
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™ .....	100
Durante l'allenamento .....	102
Profili sport .....	103
Zone di FC .....	104
Modalità sensore di frequenza cardiaca .....	104
Attiva il sensore di frequenza cardiaca .....	104
Non condividere la FC. ....	104
Zone di velocità .....	104
Impostazioni zone di velocità .....	104
Obiettivo di allenamento con zone di velocità .....	105
Durante l'allenamento .....	105
Dopo l'allenamento .....	105
Velocità e distanza dal polso .....	105
Cadenza dal polso .....	105
Metriche nuoto .....	106
Nuoto in piscina .....	106
Impostazione della lunghezza della piscina .....	106
Nuoto in acque libere .....	106
Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua .....	107
Avvio di una sessione di nuoto .....	107
Durante la nuotata .....	107
Dopo la nuotata .....	107
Barometro .....	109
Bussola .....	109
Meteo .....	110
Impostazioni di risparmio energia .....	112
Fonti di energia .....	113
Riepilogo delle fonti di energia .....	113
Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	114
Notifiche telefoniche .....	114
Attivazione delle notifiche telefoniche .....	114
Non disturbare .....	115
Visualizzazione delle notifiche .....	115
Controllo della musica .....	115
Dal quadrante .....	115
Durante l'allenamento .....	116
Cinturini intercambiabili .....	116
Cambio del cinturino .....	116
Sensori compatibili .....	116
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 .....	117
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart .....	117
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart .....	117
Sensore di potenza di terzi .....	117
Associazione dei sensori allo sportwatch .....	117
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch .....	117
Polar H9, Polar H10 .....	118
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	118
Associazione di un sensore di ciclismo allo sportwatch .....	119
Impostazioni bici .....	119
Misurazione della circonferenza .....	119
Calibratura del sensore di potenza di pedalata .....	120

Associazione di un sensore di falcata allo sportwatch .....	120
Calibrazione del sensore di falcata .....	120
Eliminazione di un'associazione .....	121
<b>Polar Flow .....</b>	<b>122</b>
App Polar Flow .....	122
Dati di allenamento .....	122
Dati di attività .....	122
Dati del sonno .....	122
Profili sport .....	122
Condivisione di immagini .....	122
Per iniziare ad utilizzare l'app Flow .....	122
Servizio web Polar Flow .....	123
Diario .....	123
Rapporti .....	123
Programmi .....	123
Profili sport in Flow .....	123
Aggiunta di un profilo sport .....	124
Modifica di un profilo sport .....	124
Pianificazione dell'allenamento .....	126
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione .....	126
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	127
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito .....	129
Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch .....	129
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow .....	130
Preferiti .....	132
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	132
Modifica di un preferito .....	132
Rimozione di un preferito .....	132
Sincronizzazione .....	132
Sincronizzazione con la mobile app Flow .....	132
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	133
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>134</b>
Batteria .....	134
Carica della batteria .....	135
Carica durante l'allenamento .....	135
Stato della batteria e notifiche .....	136
Simbolo di stato della batteria .....	136
Avvisi della batteria .....	136
Cura dello sportwatch .....	136
Tenere pulito lo sportwatch .....	136
Prendersi cura del sensore ottico di frequenza cardiaca .....	137
Conservazione .....	137
Assistenza .....	137
Precauzioni .....	137
Interferenze durante l'allenamento .....	137
Salute e allenamento .....	138
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini .....	138
Come usare il prodotto Polar in modo sicuro .....	138
Informazioni tecniche .....	139
Grit X .....	139
Software Polar FlowSync .....	141
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	141
Impermeabilità dei prodotti Polar .....	141
Informazioni normative .....	142
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	142
Clausola esonerativa di responsabilità .....	143

# MANUALE D'USO DI POLAR GRIT X

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo sportwatch. Per visualizzare tutorial video e domande frequenti, vai alla pagina [support.polar.com/it/grit-x](https://support.polar.com/it/grit-x).

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per aver acquistato il nuovo Polar Grit X!

Lo sportwatch outdoor Polar Grit X è un multisport watch resistente per trail running, mountain bike, hiking e per tutti i tuoi sport all'aperto.

Ottieni il massimo da ogni allenamento e ottimizza le tue prestazioni con Polar Grit X, lo sportwatch outdoor realizzato per chi non si accontenta dei soliti percorsi e vuole raggiungere obiettivi più ambiziosi. È dotato di GPS integrato, bussola e altimetro e di esclusive funzionalità Polar per l'allenamento.


Polar Grit X e [Hill Splitter™](#) misurano le tue prestazioni nei tratti in salita e in discesa della sessione di allenamento. Avrai dunque informazioni dettagliate sull'altitudine raggiunta durante le sessioni di allenamento e potrai confrontare le statistiche sulle pendenze tra sessioni di allenamento diverse. Hill Splitter™ rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità, distanza e altitudine. Mostra informazioni dettagliate sulle tue prestazioni, tra cui distanza, velocità, salite e discese, per ogni pendenza del percorso.

Mantieni i tuoi livelli di energia durante la sessione di allenamento con l'assistente per l'integrazione [FuelWise™](#). FuelWise™ ti ricorda di ricaricarti e ti aiuta a mantenere livelli di energia adeguati durante sessioni di allenamento lunghe. Scopri in che modo il tuo corpo usa diverse [fonti di energia](#) durante una sessione di allenamento. Polar Grit X divide il consumo energetico in carboidrati, proteine e grassi.

Tieniti sulla strada giusta con Polar Grit X e [Komoot](#). Quando superi i tuoi limiti esplorando nuovi percorsi, devi avere assolutamente chiaro dove stai andando. Con Polar Grit X, puoi importare percorsi da Polar Flow o Komoot e seguire la guida al percorso in tempo reale sullo sportwatch. Quando importi il percorso direttamente da Komoot, ottieni una guida al percorso dettagliata.

Le altre funzionalità più interessanti includono:

- Monitoraggio avanzato della frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione per sensori [Precision Prime™](#).
- Dati [meteo](#) dettagliati direttamente sullo sportwatch. Puoi controllare le informazioni meteo correnti e una previsione per due giorni successivi direttamente sullo sportwatch.
- La guida all'allenamento [FitSpark™](#) ti aiuta a prepararti per i tuoi obiettivi e ad affrontare i tuoi percorsi con allenamenti quotidiani personalizzati in base a recupero, condizione fisica e cronologia di allenamento.
- Scopri come riesci a recuperare dalla giornata durante la notte con [Nightly Recharge™](#).
- Ottieni informazioni dettagliate complete sull'intensità delle tue sessioni di corsa con il valore di [potenza di corsa](#).
- La funzionalità [Metriche nuoto](#) di Polar Grit X rileva automaticamente frequenza cardiaca, stile di nuoto, distanza, andatura, bracciate e tempi di riposo. La distanza e le bracciate vengono monitorate anche quando nuoti in acque libere.
- Resta sempre al passo con quello che succede con le [notifiche telefoniche](#) dal tuo dispositivo mobile. Ricevi avvisi per chiamate in arrivo, messaggi, e-mail, eventi del calendario e altro ancora.
- Rendi ancora più entusiasmanti le tue sessioni di corsa e ciclismo con [Segmenti Strava Live](#). Ricevi avvisi relativi ai segmenti nelle vicinanze, osserva i dati in tempo reale sulle prestazioni durante un segmento e controlla immediatamente i risultati al termine della sessione.
- Polar Grit X supporta oltre 130 sport diversi. Aggiungi i tuoi sport preferiti allo sportwatch tramite Polar Flow.

 *Sviluppiamo continuamente i nostri prodotti per una migliore esperienza utente. Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurarsi sempre di [aggiornare il firmware](#) ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dello sportwatch con nuove funzioni e miglioramenti.*

# COME UTILIZZARE AL MEGLIO GRIT X

Restare connessi all'ecosistema Polar e ottenere il massimo dallo sportwatch.

## APP POLAR FLOW

Scaricare l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni, nonché condividere i risultati con tutti gli amici. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Sincronizzare i dati di allenamento sul [servizio web Polar Flow](#) con il software FlowSync sul computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento, dell'attività e del sonno. Si possono condividere i risultati con tutti gli amici, trovare compagni di allenamento e motivarsi con le comunità di allenamento sui social network.

Tutte le informazioni utili sono disponibili all'indirizzo [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

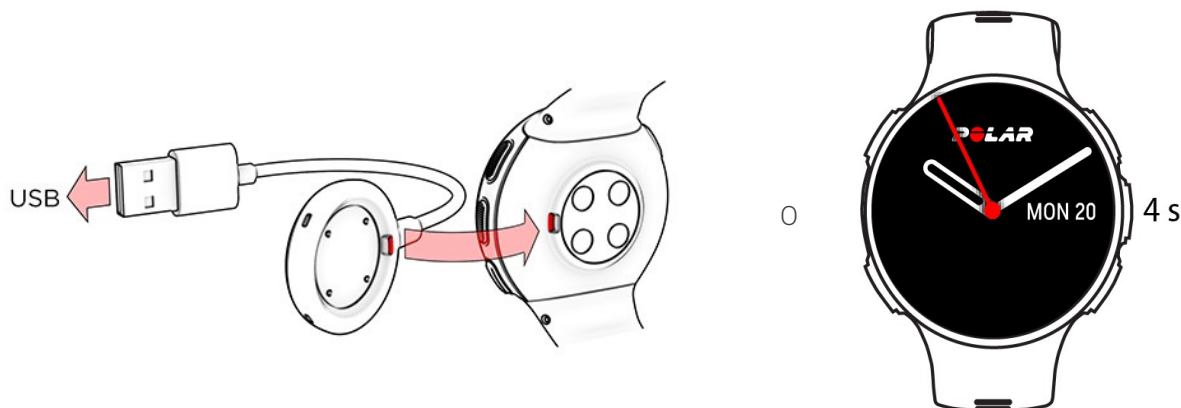


# OPERAZIONI PRELIMINARI

Configurazione dello sportwatch .....	9
Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow .....	10
Opzione B: Configurazione con un computer .....	10
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch .....	10
Funzioni dei pulsanti e movimenti .....	10
Schermo touch a colori .....	12
Visualizzazione di avvisi .....	12
Funzionalità di tocco .....	12
Movimento di attivazione della retroilluminazione .....	12
Tipi quadrante e menu .....	12
Tipi di quadrante .....	12
Menu .....	19
Menu Impostazioni rapide .....	22
Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch .....	23
Eliminazione di un'associazione .....	24
Aggiornamento del firmware .....	24
Con dispositivo mobile o tablet .....	24
Con computer .....	24

## CONFIGURAZIONE DELLO SPORTWATCH


**Per attivare e caricare lo sportwatch**, collegarlo ad una porta USB alimentata o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso). Potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare lo sportwatch. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare [Batteria](#). In alternativa, è possibile riattivare lo sportwatch tenendo premuto OK per 4 secondi.



**Per configurare lo sportwatch**, selezionare la lingua e il metodo di configurazione preferito. Lo sportwatch fornisce tre opzioni per la configurazione: Scegliere l'opzione preferita con SU/GIÙ e confermare la selezione con OK.

A. **Sul telefono:** La configurazione mobile è comoda se non si ha accesso ad un computer con una porta USB, ma potrebbe richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

B. **Sul computer:** La configurazione cablata con un computer è più rapida e consente di caricare contemporaneamente lo sportwatch, ma è necessario avere a disposizione un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.

 Le opzioni A e B sono consigliate. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per lo sportwatch.


C. **Sullo sportwatch:** Se non si dispone di un dispositivo mobile compatibile e di un computer con una connessione Internet, si può iniziare dallo sportwatch. **Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, esso non è ancora connesso a Polar Flow. Gli aggiornamenti firmware dello sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow.** Per assicurarsi di utilizzare al massimo lo sportwatch e le funzioni esclusive Polar, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Polar Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione A o B.

## OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

 È necessario effettuare l'associazione nell'app Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.**

1. Assicurarsi che il dispositivo mobile sia connesso a Internet e attivare il Bluetooth.
2. Scaricare l'app Polar Flow da App Store o Google Play sul dispositivo mobile.
3. Aprire l'app Flow sul dispositivo mobile.
4. L'app Flow riconosce lo sportwatch nelle vicinanze e richiede all'utente di avviare l'associazione. Toccare il pulsante Inizia.
5. Quando viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth** sul dispositivo mobile, controllare che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
6. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile.
7. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK.
8. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata.**
9. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nell'app.

Al termine delle impostazioni, toccare Salva e sincronizza per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.

 Se viene richiesto di aggiornare il firmware, collegare lo sportwatch ad una fonte di alimentazione per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento, quindi accettare l'aggiornamento.

## OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Visitare il sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Accedere con le credenziali del proprio account Polar o crearne uno nuovo. Collegare lo sportwatch alla porta USB del computer con il cavo personalizzato in dotazione. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione nel servizio web Polar Flow.

## OPZIONE C: CONFIGURAZIONE DALLO SPORTWATCH

Regolare i valori con SU/GIÙ e confermare ogni selezione con OK. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere INDIETRO finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

 Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, lo sportwatch non è ancora connesso al servizio web Polar Flow. Gli aggiornamenti firmware dello sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow. Per assicurarsi di utilizzare al massimo lo sportwatch e le funzioni univoche Polar Smart Coaching, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione A o B.

## FUNZIONI DEI PULSANTI E MOVIMENTI

Lo sportwatch dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.



## Modalità Ora e menu

LUCE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Accedere al menu	Consente di confermare la selezione visualizzata sul display	Modificare il tipo quadrante in modalità Ora
In modalità Ora, premere per visualizzare il simbolo di stato della batteria	Tornare al livello precedente	Tenere premuto per accedere alla modalità Pre-allenamento	Spostarsi tra gli elenchi di selezione
Tenere premuto per bloccare i pulsanti e lo schermo touch	Non modificare le impostazioni	Premere per visualizzare altri dettagli sulle informazioni mostrate sul quadrante	Regolare un valore selezionato
	Annullare le selezioni		
	Tenere premuto per tornare alla modalità Ora dal menu		
	In modalità Ora, tenere premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione		

## Modalità Pre-allenamento

LUCE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Tornare alla modalità Ora	Avvio di una sessione di allenamento	Spostarsi tra l'elenco di sport
Tenere premuto per bloccare i pulsanti			
Premere per accedere al Menu rapido			

## Durante l'allenamento

LUCE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Interrompere l'allenamento premendo una volta	Registrazione di un lap	Modificare la visualizzazione dell'allenamento
Tenere premuto per bloccare i pulsanti	Per arrestare la sessione, tenere premuto durante l'interruzione	Continuare la registrazione dell'allenamento quando in pausa	

## SCHERMO TOUCH A COLORI

Lo schermo touch a colori sempre attivo ti permette di scorrere rapidamente tra quadranti, elenchi e menu, nonché di scegliere elementi premendo lo schermo.

- Scorri verso l'alto o verso il basso per esplorare lo schermo
- Nella modalità Ora, scorri verso sinistra o destra per passare tra i quadranti. Ogni quadrante mostra delle informazioni diverse
- Premi lo schermo per visualizzare informazioni più dettagliate.

Nota che lo schermo touch è disabilitato durante le sessioni di allenamento. Per garantire il corretto funzionamento dello schermo touch, rimuovi ogni traccia di sporco, sudore o acqua con un panno. Lo schermo touch non risponderà correttamente se lo usi indossando guanti.

## VISUALIZZAZIONE DI AVVISI

Scorri dall'alto verso il basso sullo schermo per visualizzare gli avvisi. Il puntino nella parte inferiore dello schermo indica se sono presenti nuovi avvisi.

## FUNZIONALITÀ DI TOCCO

Tocca lo schermo con due dita per effettuare un lap durante una sessione di allenamento. La funzionalità di tocco non è una funzionalità dello schermo touch.

## MOVIMENTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

La retroilluminazione viene attivata automaticamente quando si gira il polso per guardare lo sportwatch.

## TIPI QUADRANTE E MENU

### TIPI DI QUADRANTE

I quadranti visualizzano molti dati oltre all'ora. Puoi ottenere le informazioni più tempestive e pertinenti direttamente sul quadrante dello sportwatch. Seleziona i quadranti che vuoi visualizzare sul display in modalità Ora.

Passa a **Impostazioni > Scegli visualizzazioni** e scegli tra **Solo ora, Attività giornaliera, Stato di carico cardiaco, Frequenza cardiaca corrente, Ultime sessioni di allenamento, Nightly Recharge, Guida all'allenamento FitSpark, Meteo, Riepilogo settimanale, Nome e Controllo della musica**.

Puoi scorrere verso sinistra o destra oppure passare tra i quadranti con i pulsanti SU e GIÙ e aprire ulteriori dettagli premendo il display o con il pulsante OK.

Solo data e ora



Ora e data. Puoi personalizzare lo stile e il colore dello sportwatch.

Scopri di più in

## Attività



Il cerchio intorno al quadrante e la percentuale sotto l'ora e la data mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera. Il cerchio si riempie di colore blu chiaro man mano che ti attivi.

Inoltre, quando apri i dettagli, puoi visualizzare le informazioni seguenti sull'attività accumulata del giorno:

- Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- Tempo di attività indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio dell'attività 24/7](#).



## Stato di carico cardiaco

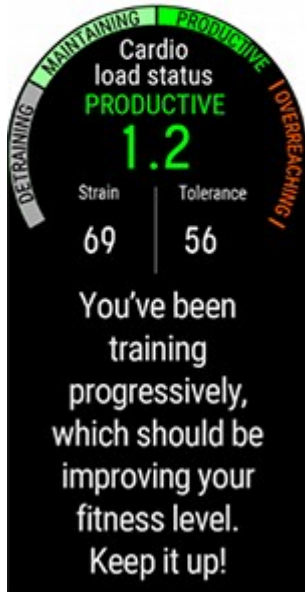


**Stato di carico cardiaco** esamina la relazione tra il carico di lavoro a breve termine (**Sforzo**) e il carico di lavoro a lungo termine (**Tolleranza**) e, in base a ciò, indica se ci si trova in uno stato di carico di lavoro di detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento.

Inoltre, quando apri i dettagli, vedrai i valori numerici di Stato di carico cardiaco, Sforzo e Tolleranza, nonché una descrizione verbale di Stato di carico cardiaco.

- Il valore numerico per Stato di carico cardiaco è Sforzo diviso per Tolleranza.
- **Sforzo** mostra il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.
- **Tolleranza** descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni.
- Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco.

Per altre informazioni, vedi [Training Load Pro](#).



## Frequenza cardiaca corrente

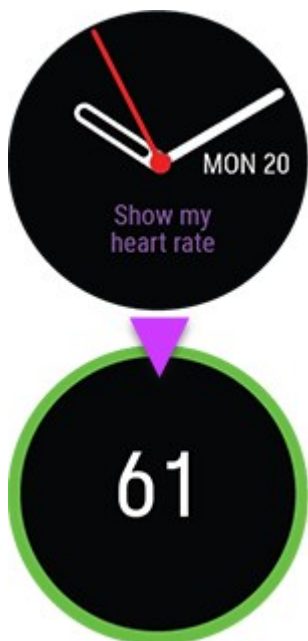


Quando usi la funzionalità **Frequenza cardiaca corrente**, lo sportwatch continua a misurare la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca corrente.

Puoi controllare i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente. Puoi passare tra l'attivazione e la disattivazione della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.

Per ulteriori informazioni, consulta [Funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#).





Se non utilizzi la funzione di **monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, puoi continuare a controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale senza avviare una sessione di allenamento. Stringi il cinturino, seleziona questo quadrante e premi OK in modo che sullo sportwatch venga visualizzata la frequenza cardiaca corrente dopo pochi istanti. Torna al quadrante Frequenza cardiaca corrente premendo INDIETRO.

### Ultime sessioni di allenamento



Vedi il tempo trascorso dalla sessione di allenamento più recente e lo sport della sessione.

Inoltre, quando apri i dettagli, puoi visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Passa alla sessione di allenamento che vuoi visualizzare con SU/GIÙ e premi OK per aprire il riepilogo. Per altre informazioni, vedi [Riepilogo allenamento](#).

### Nightly Recharge



Quando si riattiva, puoi visualizzare lo stato Nightly Recharge. Lo stato Nightly Recharge indica quanto è stato ristoratore il sonno della notte precedente. Nightly Recharge combina le informazioni sul modo in cui il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (stato SNA) e su come si è dormito (stato del sonno).

 Per impostazione predefinita, la funzione è disattivata. Se mantieni attiva la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, si



scarica più rapidamente la batteria. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Nightly Recharge funzioni. Se vuoi prolungare la durata della batteria e usare comunque Nightly Recharge, puoi impostare l'esecuzione del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca solo di notte dalle impostazioni dello sportwatch.

Per ulteriori informazioni, consulta [Misurazione del recupero Nightly Recharge™](#) o [Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™](#).

## FitSpark



Lo sportwatch suggerisce gli obiettivi di allenamento più adatti a te in base alla cronologia dell'allenamento, al livello di forma fisica e allo stato di recupero attuale. Premi OK per visualizzare tutti gli obiettivi di allenamento consigliati. Scegli uno degli obiettivi di allenamento consigliati per visualizzare informazioni dettagliate sull'obiettivo di allenamento specifico.

Per altre informazioni, vedi [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark](#).



## Meteo





Visualizza la previsione oraria del giorno direttamente dal polso. Premi **OK** per visualizzare informazioni sul meteo più dettagliate, tra cui, ad esempio, velocità e direzione del vento, umidità e probabilità di pioggia, nonché una previsione di 3 ore per domani e di 6 ore per dopodomani.

Per ulteriori informazioni, vedi [Meteo](#)



## Riepilogo settimanale

Visualizza una panoramica della tua settimana di allenamento. Sul display viene visualizzato il tempo totale di allenamento della settimana suddiviso in zone di allenamento. Premi OK per visualizzare i dettagli. Vedrai distanza, sessioni di allenamento, calorie totali e tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca. Inoltre, puoi visualizzare il riepilogo della settimana precedente e i dettagli, oltre alle sessioni pianificate per la settimana successiva.

Scorri in basso e premi OK per visualizzare più informazioni su una sessione di allenamento.

## Il tuo nome



Vengono visualizzati la data, l'ora e il tuo nome.

## Controllo della musica



Controlla la riproduzione di musica e contenuti multimediali sullo smartphone con lo sportwatch quando non ti alleni.

Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).

## MENU

Accedi al menu premendo INDIETRO e spostati al suo interno premendo SU o GIÙ. Conferma le selezioni con il pulsante OK e torna indietro con il pulsante INDIETRO.

## Inizio dell'allenamento



Da qui è possibile avviare le sessioni di allenamento. Premi OK per accedere alla modalità pre-allenamento e seleziona il profilo sport che vuoi usare.

Puoi anche attivare la modalità pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.

Per istruzioni dettagliate, vedi [Avvio di una sessione di allenamento](#).

## Esercizio di respirazione guidato Serene



Prima di tutto, seleziona **Serene** e quindi **Inizia esercizio** per iniziare l'esercizio di respirazione.

Per ulteriori informazioni, consulta [Esercizio di respirazione guidato Serene™](#).

## Segmenti Strava Live



### Segmenti Strava Live

Puoi visualizzare le informazioni su Strava Segments sincronizzate con lo sportwatch. Se non hai connesso l'account Flow a un account Strava o non hai sincronizzato alcun segmento con lo sportwatch, puoi trovare indicazioni qui.

Per altre informazioni, vedi [Segmenti Strava Live](#).

## Integrazione



### Integrazione

Mantieni i tuoi livelli di energia durante la sessione di allenamento con l'assistente per l'integrazione FuelWise™. FuelWise™ include tre promemoria che ti ricordano di ricaricarti e ti aiutano a mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento. Questi valori sono **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**.

Per ulteriori informazioni, vedi [FuelWise](#)

## Timer



In **Timer** sono disponibili il cronometro e il timer conto alla rovescia.

### Sveglia

Imposta la ripetizione della sveglia: **OFF**, **Una volta**, **Lun-Ven** o **Ogni giorno**. Se selezioni **Una volta**, **Lun-Ven** o **Ogni giorno**, imposta anche l'ora della sveglia.

 Quando la sveglia è attiva, viene visualizzata l'icona di un orologio in modalità Ora.

### Cronometro

Per avviare il cronometro, premi OK. Per aggiungere un lap, premi OK. Per interrompere il cronometro, premi INDIETRO.




### Timer conto alla rovescia

Puoi impostare il timer conto alla rovescia per avviare il conto alla rovescia rispetto a un'ora preimpostata. Seleziona **Imposta timer** e imposta l'ora per il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, scegli **Inizia** e quindi premi OK per avviare il timer conto alla rovescia.

Il timer conto alla rovescia viene aggiunto al quadrante di base dello sportwatch con data e ora.



Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione. Premi OK per riavviare il timer oppure INDIETRO per annullare e tornare alla modalità Ora.

 *Durante l'allenamento puoi utilizzare il timer alternato e il timer conto alla rovescia. Aggiungere i timer ai display allenamento nelle impostazioni Profilo sport in Flow e sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di timer durante l'allenamento, vedere [Durante l'allenamento](#).*

## Test



In Test sono disponibili il Running Test e il Fitness Test.

### Running Test

Il Running Performance Test ti aiuta a monitorare i tuoi progressi e a personalizzare le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza.

Per altre informazioni, vedi [Running-performance-test.htm](#).

### Fitness Test

Calcola facilmente il livello di forma fisica con la frequenza cardiaca dal polso, mentre sei sdraiato e ti rilassi.

Per altre informazioni, vedi [Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).


## Impostazioni



### Impostazioni

Sullo sportwatch è possibile modificare le impostazioni seguenti:

- **Impostazioni generali**
- **Scegli visualizzazioni**
- **Tipo quadrante**
- **Data e ora**
- **Impostazioni utente**


 Oltre alle impostazioni disponibili sullo sportwatch, puoi modificare i profili sport nell'app e nel servizio Web Polar Flow. Personalizza lo sportwatch con gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

## MENU IMPOSTAZIONI RAPIDE



Scorri dall'alto verso il basso sul display in modalità Ora fino a visualizzare il menu **Impostazioni rapide**.

Scorri verso sinistra o destra per esplorare e toccare per selezionare una funzionalità.

Tocca  per personalizzare quale funzionalità vuoi visualizzare nel menu di impostazione rapida. Scegli tra **Sveglia**, **Timer conto alla rovescia**, **Non disturbare** e **Modalità aereo**.

- **Sveglia**: Imposta ripetizione sveglia: **OFF**, **Una volta**, **Lun-Ven** o **Ogni giorno**. Se selezioni **Una volta**, **Lun-Ven** o **Ogni giorno**, imposta anche l'ora della sveglia.

 *Quando si attiva la sveglia, viene visualizzata l'icona di un orologio in modalità Ora.*

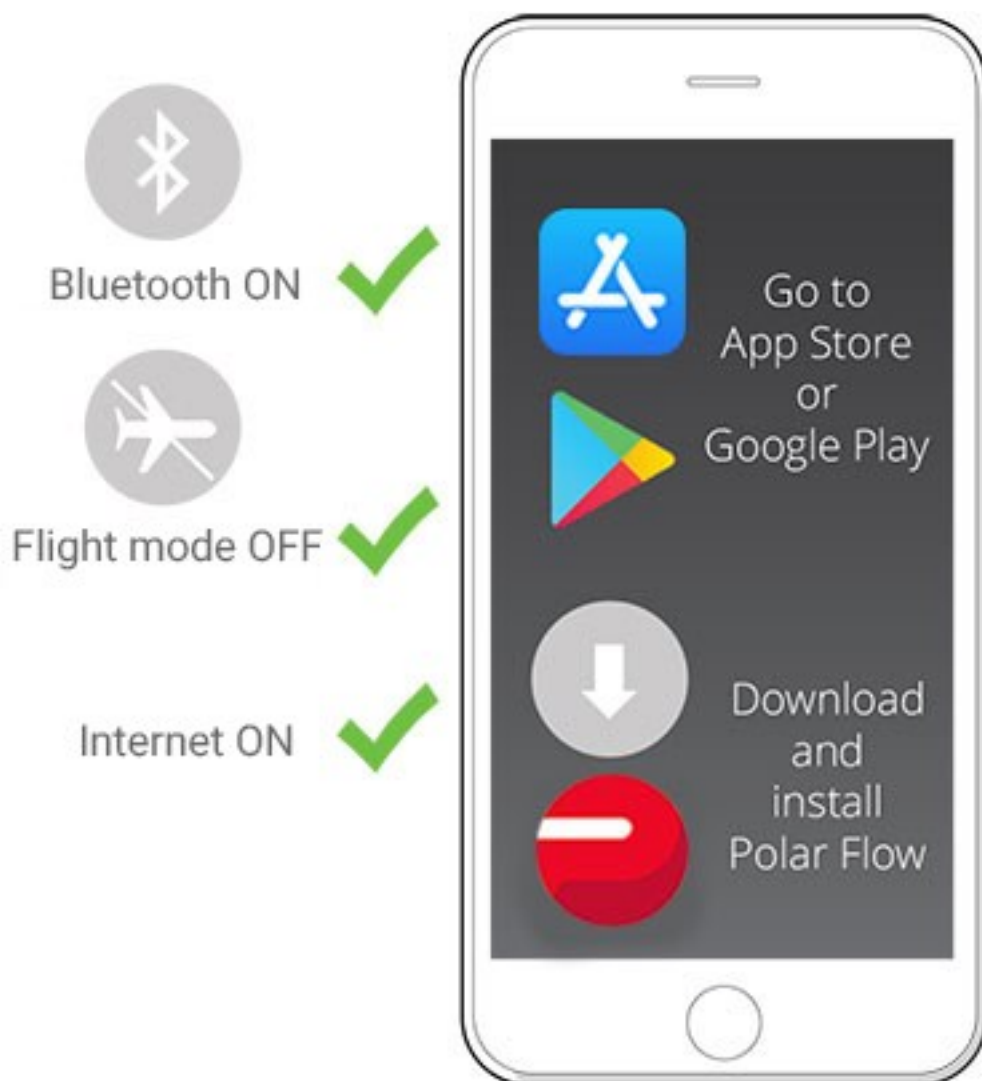
- **Timer conto alla rovescia**: seleziona **Imposta timer** e imposta il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, scegli **Inizia** e quindi premi OK per avviare il timer conto alla rovescia.
- **Non disturbare**: Toccare l'icona Non disturbare per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Quando Non disturbare è attivato, non riceverai notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato
- **Modalità aereo**: Toccare l'icona Modalità aereo per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. Puoi continuare a utilizzarlo, ma non puoi sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.

L'icona di stato della batteria indica la carica restante della batteria.

# ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALLO SPORTWATCH

Prima di associare un dispositivo mobile allo sportwatch, è necessario configurare lo sportwatch nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Polar Flow, come descritto nel capitolo [Configurazione dello sportwatch](#). Se si è effettuata la configurazione dello sportwatch con un dispositivo mobile, lo sportwatch è già stato associato. Se si è configurato lo sportwatch con un computer e si desidera utilizzare lo sportwatch con l'app Polar Flow, associare lo sportwatch al dispositivo mobile come segue:

Prima di associare un dispositivo mobile



- scaricare l'app Flow dall'App Store o Google Play.
- assicurarsi di attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.
- **Utenti Android:** assicurarsi che la posizione sia abilitata per l'app Polar Flow nelle impostazioni dell'applicazione del telefono.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dello sportwatch.

**i Utenti Android:** Se hai più dispositivi Polar in uso compatibili con l'app Polar Flow, assicurati di avere selezionato Grit X come dispositivo attivo nell'app Polar Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione allo sportwatch. Nell'app Polar Flow passa a **Dispositivi** e seleziona Grit X.

2. Sullo sportwatch, tenere premuto **INDIETRO** in modalità Ora **O** andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa e sinc. telefono** e premere OK.
3. Sullo sportwatch viene visualizzato **Apri l'app Flow e avvicina lo sportwatch al telefono**.
4. Quando viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth** sul dispositivo mobile, controllare che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile.
6. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK.
7. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.


## ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione con un dispositivo mobile:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e premere OK.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Confermare premendo OK.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa**.

## AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurarsi sempre di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dello sportwatch. Possono includere nuove funzioni, miglioramenti alle funzioni esistenti o correzioni dei bug.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware. Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dello sportwatch vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

### CON DISPOSITIVO MOBILE O TABLET

È inoltre possibile aggiornare il firmware con il dispositivo mobile se si utilizza la mobile app Polar Flow per sincronizzare i dati allenamento e attività. L'app consente di sapere se è disponibile un aggiornamento e guida l'utente per tutta l'operazione. Si consiglia di collegare lo sportwatch a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.

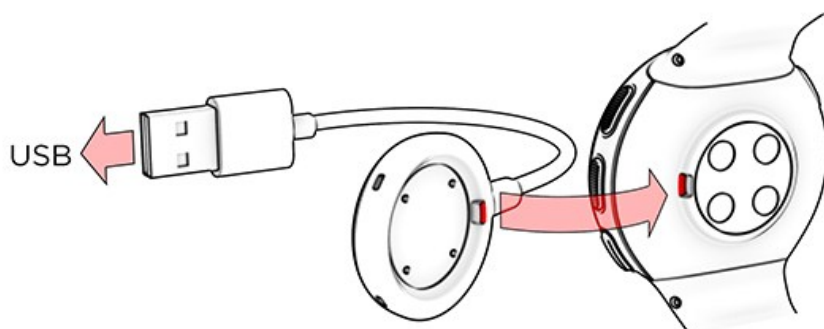
 *L'aggiornamento wireless del firmware potrebbe richiedere fino a 20 minuti a seconda della connessione.*

### CON COMPUTER

Quando è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega lo sportwatch al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

#### Per aggiornare il firmware:

1. Collegare lo sportwatch al computer con il cavo personalizzato in dotazione. Assicurarsi che il cavo scatti in posizione. Allineare la sporgenza del cavo alla fessura dello sportwatch (contrassegnata in rosso).



2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.



3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare **Si**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere fino a 10 minuti) e lo sportwatch si riavvia. Attendere che termini l'aggiornamento firmware prima di scollegare lo sportwatch dal computer.

# IMPOSTAZIONI

Impostazioni generali	26
Associa e sincronizza	27
Impostazioni bici	27
Monitoraggio continuo FC	27
Modalità aereo	27
Luminosità retroilluminazione	27
Non disturbare	27
Notifiche telefoniche	27
Unità	28
Lingua	28
Avviso di inattività	28
Vibrazioni	28
Indosso lo sportwatch su	28
Posizione satelliti	28
Info sullo sportwatch	28
Selezione delle visualizzazioni	28
Tipo quadrante	29
Data e ora	29
Ora	29
Data	29
Formato data	29
Primo giorno della settimana	29
Impostazioni utente	29
Peso	30
Altezza	30
Data di nascita	30
Sesso	30
Livello allenamento	30
Obiettivo di attività	30
Durata del sonno desiderata	31
FC max	31
Frequenza cardiaca a riposo	31
VO2max	31
Icone del display	32
Riavvio e ripristino	32
Riavvio dello sportwatch	32
Ripristino delle impostazioni predefinite dello sportwatch	32

## IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali**.

In **Impostazioni generali** trovi le impostazioni seguenti:

- **Associa e sincronizza**
- **Impostazioni bici** (visibile solo se hai associato un sensore da ciclismo allo sportwatch)
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Modalità aereo**
- **Luminosità retroilluminazione**
- **Non disturbare**

- **Notifiche telefoniche**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Avviso di inattività**
- **Vibrazioni**
- **Indosso lo sportwatch su**
- **Posizione satelliti**
- **Info sullo sportwatch**

## ASSOCIA E SINCRONIZZA

- **Associa e sinc. smartphone/Associa sensore o altro dispositivo:** permette di associare sensori o dispositivi mobili allo sportwatch. Sincronizza i dati con l'app Polar Flow.
- **Dispositivi associati:** visualizza tutti i dispositivi associati allo sportwatch, tra cui sensori di frequenza cardiaca, sensori di corsa, sensori da ciclismo e dispositivi mobili.

## IMPOSTAZIONI BICI

 *Impostazioni bici è visibile solo se si è associato un sensore da ciclismo allo sportwatch).*

- **Circonferenza:** Impostare la circonferenza in millimetri. Per istruzioni sulla misurazione della circonferenza, vedere [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).
- **Lunghezza pedivella:** permette di impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se hai associato un sensore di potenza.
- **Sensori in uso:** visualizza tutti i sensori collegati alla bici.

## MONITORAGGIO CONTINUO FC

Puoi impostare la funzionalità Monitoraggio continuo FC su **ON**, **OFF** o **Solo di notte**. Se selezioni **Solo di notte**, imposta il monitoraggio della frequenza cardiaca in modo da iniziare all'ora in cui vai a letto più presto.

Per altre informazioni, consulta [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#).

## MODALITÀ AEREO

Seleziona **ON** o **OFF**.

La Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. Puoi comunque utilizzarla, ma non puoi sincronizzare i dati con l'app Polar Flow per dispositivi mobili o utilizzarla con accessori wireless.

## LUMINOSITÀ RETROILLUMINAZIONE

Scegli **Alta**, **Media**, **Bassa** o **Solo con pulsante Illuminazione**. Con questa impostazione puoi regolare il livello di illuminazione del quadrante quando muovi il polso e il livello di illuminazione automatica quando premi un pulsante. Il livello di luminosità della retroilluminazione attivato premendo il pulsante ILLUMINAZIONE non viene alterato e non può essere modificato.

## NON DISTURBARE

Seleziona **OFF**, **ON** o **ON ( - )**. Imposta il periodo in cui è attiva la modalità Non disturbare. Seleziona l'ora per **Inizio** e **Fine**. Quando è impostato su on, non si riceveranno notifiche né chiamate. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione e i suoni sono disattivati.

## NOTIFICHE TELEFONICHE

Imposta le notifiche telefoniche su **OFF** o **ON, se no allenam.**. Tenere presente che non si riceveranno avvisi durante le sessioni di allenamento.

## UNITÀ

Seleziona il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**). Imposta le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità. Per misurare la temperatura, il sistema metrico usa i gradi Celsius, il sistema imperiale usa i gradi Fahrenheit.

## LINGUA

Puoi scegliere la lingua da usare sullo sportwatch. Lo sportwatch supporta le seguenti lingue: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** or **Türkçe**.

## AVVISO DI INATTIVITÀ

Imposta l'avviso di inattività su **ON** o **OFF**.

## VIBRAZIONI

Puoi impostare le vibrazioni per lo scorrimento delle voci di menu su **ON** o **OFF**.

## INDOSSO LO SPORTWATCH SU

Seleziona **Mano sinistra** o **Mano destra**.

## POSIZIONE SATELLITI

Puoi scegliere quale sistema di navigazione satellitare usare sul tuo sportwatch oltre al GPS. L'impostazione è disponibile nello sportwatch in **Impostazioni generali > Posizione satelliti**. Puoi selezionare **GPS+GLONASS, GPS+Galileo** o **GPS+QZSS**. L'impostazione predefinita è **GPS+GLONASS**. Queste opzioni ti permettono di provare diversi sistemi di navigazione satellitare per scoprire se offrono prestazioni migliori nelle aree in cui forniscono copertura.

### GPS+GLONASS

GLONASS è un sistema di navigazione satellitare internazionale russo. Si tratta del sistema predefinito, in quanto la visibilità e l'affidabilità del satellite internazionale sono le migliori dei tre sistemi e in generale è quello che consigliamo di utilizzare.

### GPS+Galileo

Galileo è un sistema di navigazione satellitare internazionale creato dall'Unione Europea. È ancora in fase di sviluppo e si stima che sarà pronto entro la fine del 2021.

### GPS+QZSS

QZSS è un sistema regionale di trasferimento dati in tempo reale a quattro satelliti, nonché un sistema di aumento dell'accuratezza basato su satellite, sviluppato per migliorare i sistemi GPS nelle regioni dell'Asia/Oceania e concentrato sul territorio del Giappone.

## INFO SULLO SPORTWATCH

Controlla l'ID dispositivo dello sportwatch, insieme alla versione firmware, al modello hardware, alla data di scadenza di A-GPS e alle etichette delle normative specifiche di Grit X. Permette anche di riavviare lo sportwatch, spegnerlo o ripristinare tutti i dati e le impostazioni.

**Riavvia:** in caso di problemi con lo sportwatch, puoi provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch.

**Spegni:** permette di spegnere lo sportwatch. Per riaccenderlo, tieni premuto il pulsante OK.

**Ripristina dati e impostazioni:** ripristina le impostazioni predefinite dello sportwatch. Tutti i dati e le impostazioni verranno cancellati dallo sportwatch.

## SELEZIONE DELLE VISUALIZZAZIONI

I quadranti visualizzano molti dati oltre all'ora. Puoi ottenere le informazioni più tempestive e pertinenti direttamente sul quadrante dello sportwatch. Seleziona i quadranti che vuoi visualizzare sul display in modalità Ora.

Passa a **Impostazioni > Scegli visualizzazioni** e scegli tra **Solo ora, Attività giornaliera, Stato di carico cardiaco, Frequenza cardiaca corrente, Ultime sessioni di allenamento, Nightly Recharge, Guida all'allenamento FitSpark, Meteo, Riepilogo settimanale, Nome e Controllo della musica**.

Puoi scorrere verso sinistra o destra oppure passare tra i quadranti con i pulsanti SU e GIÙ e aprire ulteriori dettagli premendo il display o con il pulsante OK.

## TIPO QUADRANTE

Scegli **Digitale** o **Analogico**. Scegli quindi il tuo stile. In **Digitale** trovi **Simmetria, Minuti a metà** e **Secondi piccoli**. In **Analogico** trovi **Classico, Art déco** e **Lollipop**.

Puoi anche scegliere il colore del quadrante. I colori disponibili sono rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola e rosa.

 Per l'opzione **Simmetria** in **Digitale** non puoi modificare il colore.

## DATA E ORA

Per visualizzare e modificare le impostazioni di data e ora, passa a **Impostazioni > Data e ora**

### ORA

Imposta il formato dell'ora: **24 h** o **12 h**, quindi imposta l'ora.

 Quando effettui la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, l'ora viene automaticamente aggiornata dal servizio.

### DATA

Imposta la data.


### FORMATO DATA

Imposta anche **Formato data** scegliendo tra **mm/gg/aaaa, gg/mm/aaaa, aaaa/mm/gg, gg-mm-aaaa, aaaa-mm-gg, gg.mm.aaaa** o **aaaa.mm.gg**.

 Quando effettui la sincronizzazione con l'app e il servizio Web Flow, la data viene automaticamente aggiornata dal servizio.

### PRIMO GIORNO DELLA SETTIMANA

Scegli il primo giorno di ogni settimana. Seleziona **Lunedì, Sabato** o **Domenica**.

 Quando effettui la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, il giorno iniziale della settimana viene automaticamente aggiornato dal servizio.

## IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni utente, andare su **Impostazioni > Impostazioni utente**. È importante essere precisi con Impostazioni utente, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di zona frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

In **Impostazioni utente** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**

- **Sfondo allenamento**
- **Obiettivo di attività**
- **Durata del sonno desiderata**
- **Frequenza cardiaca max.**
- **Frequenza cardiaca a riposo**
- **VO<sub>2max</sub>**

## PESO

Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).

## ALTEZZA

Impostare la propria altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).

## DATA DI NASCITA

Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data prescelto (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).

## SESSO

Selezionare **Uomo** o **Donna**.

## LIVELLO ALLENAMENTO

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

- **Occasionale (0-1 ore/sett.):** Non pratici regolarmente alcuno sport programmato o attività fisica intensa, ad esempio svolgi solo normali camminate o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.
- **Regolare (1-3 ore/sett.):** Pratici regolarmente sport a livello ricreazionale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Frequente (3-5 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Intenso (5-8 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-prof. (8-12 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionale (12 + ore/sett.):** Sei un atleta di resistenza. Svolgi attività fisiche intense per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

## OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

**Obiettivo di attività giornaliera** è un buon metodo per scoprire la reale attività nella vita quotidiana. Scegliere il livello di attività tipica tra tre opzioni e osservare l'attività necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana.

Il tempo necessario per completare l'obiettivo di attività quotidiana dipende dal livello prescelto e dall'intensità delle attività. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana.

### Livello 1

Se la tua giornata include solo poco sport e molto tempo seduti, trasporto in auto o con mezzi pubblici e così via, ti consigliamo di scegliere questo livello di attività.

### Livello 2

Se trascorri la maggior parte della giornata in piedi, a causa del tipo di lavoro o per le faccende domestiche, questo è il livello di attività adeguato.

### Livello 3

Se il tuo lavoro è fisicamente impegnativo, pratici sport o sei sempre in movimento e attivo, questo è il livello di attività per te.

## DURATA DEL SONNO DESIDERATA

Imposta il valore di **Durata del sonno desiderata** per definire quanto desideri dormire ogni notte. Per impostazione predefinita, è impostato sulla raccomandazione media per il gruppo di età (otto ore per adulti da 18 a 64 anni). Se ritieni che otto ore di sonno siano troppe o troppo poche, ti consigliamo di modificare la tua durata del sonno desiderata in modo da soddisfare le esigenze personali. In questo modo, otterrai un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

## FC MAX

Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta.

La  $FC_{max}$  viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La  $FC_{max}$  è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Il metodo più preciso per determinare la  $FC_{max}$  individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio. La  $FC_{max}$  è inoltre fondamentale per determinare l'intensità di allenamento. È un valore individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

## FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO

La frequenza cardiaca a riposo è il numero inferiore di battiti cardiaci al minuto (bpm) quando si è completamente rilassati e senza distrazioni. Età, livello di forma fisica, genetica, stato di salute e sesso influiscono sulla frequenza cardiaca a riposo. Un valore tipico per un adulto è 55–75 bpm, ma la frequenza cardiaca a riposo può essere nettamente inferiore, ad esempio, se si è molto in forma.

È meglio calcolare la frequenza cardiaca a riposo il giorno successivo ad una buona notte di sonno, subito dopo il risveglio. È OK andare prima al bagno, se consente di rilassarsi. Non effettuare alcun allenamento faticoso prima della misurazione e assicurarsi di aver completamente recuperato da qualsiasi attività. È possibile effettuare il calcolo più di una volta, preferibilmente in mattinate successive e calcolare la frequenza cardiaca a riposo media.

### Per calcolare la frequenza cardiaca a riposo:

1. Indossare lo sportwatch. Sdraiarsi e rilassarsi.
2. Dopo circa 1 minuto, avviare una sessione di allenamento sul dispositivo. Selezionare un profilo sport, ad esempio Attività indoor.
3. Rimanere fermi e respirare con calma per 3-5 minuti. Non guardare i dati di allenamento durante la misurazione.
4. Arrestare la sessione di allenamento sul dispositivo Polar. Sincronizzare il dispositivo con l'app Polar Flow o il servizio web e controllare il riepilogo di allenamento per il valore della frequenza cardiaca minima (FC min): questa è la frequenza cardiaca a riposo. Aggiornare la frequenza cardiaca a riposo nelle impostazioni utente in Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>MAX

Impostare il  $VO_{2max}$ .

Il valore  $VO_{2max}$  (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore  $VO_{2max}$  può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale e test di esercizio submassimale). È inoltre possibile utilizzare il punteggio [Running Index](#), che è una stima del  $VO_{2max}$ .

## ICONE DEL DISPLAY



È attiva la [modalità aereo](#). La modalità aereo interrompe tutte le comunicazioni wireless dallo sportwatch. Puoi comunque usarlo, ma non puoi sincronizzare i dati con l'app Polar Flow per dispositivi mobili né usarlo con accessori wireless.



È attiva la modalità [Non disturbare](#). Quando la modalità Non disturbare è attivata, lo sportwatch non vibra alla ricezione di notifiche o chiamate (il puntino rosso appare comunque in basso a sinistra del display). Inoltre, il gesto di attivazione della retroilluminazione è disabilitato.

Quando la modalità Non disturbare è attivata, lo sportwatch non vibra alla ricezione di notifiche o chiamate (il puntino rosso appare comunque in basso a sinistra del display). Inoltre, il gesto di attivazione della retroilluminazione è disabilitato.



È impostata la sveglia. Puoi impostare la sveglia passando al [menu Impostazioni rapide](#).



Lo smartphone associato è disconnesso e le notifiche e/o il controllo della musica sono attivati. Controlla che lo smartphone si trovi all'interno del raggio Bluetooth dello sportwatch e che la connessione Bluetooth sia abilitata sullo smartphone.



È attivo il blocco pulsanti. Puoi sbloccare i pulsanti tenendo premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.

## RIAVVIO E RIPRISTINO

In caso di problemi con lo sportwatch, prova prima di tutto a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch.

### RIAVVIO DELLO SPORTWATCH

1. Sullo sportwatch premi il pulsante INDIETRO e passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch**.
2. Scorri verso il basso e scegli **Riavvia sportwatch**.

### RIPRISTINO DELLE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DELLO SPORTWATCH

Se riavviando lo sportwatch non si risolve il problema, è possibile ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch. Con il ripristino delle impostazioni predefinite dello sportwatch, si eliminano tutti i dati personali e le impostazioni presenti sullo sportwatch ed è necessario riconfigurarli per l'uso. Tutti i dati sincronizzati dallo sportwatch all'account Flow sono sicuri.



## Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch

1. Sullo sportwatch premi il pulsante INDIETRO e passa a **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Info sullo sportwatch**.
2. Scorri verso il basso e seleziona **Ripristina dati e impostazioni**.

## Ripristino delle impostazioni predefinite tramite il software FlowSync

1. Andare al sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer con il cavo.
3. Apri le impostazioni in FlowSync.
4. Premi il pulsante **Ripristino predefiniti**.
5. Se usi l'app Polar Flow per la sincronizzazione, controlla l'elenco dei dispositivi Bluetooth associati sullo smartphone e rimuovi lo sportwatch dall'elenco se è presente.

Dopo aver ripristinato le impostazioni predefinite, devi [configurare](#) di nuovo lo sportwatch, tramite dispositivo mobile o computer. Ricordarsi di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

# ALLENAMENTO

Misurazione della frequenza cardiaca sul polso .....	34
Indossare lo sportwatch quando si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	34
Indossare lo sportwatch quando non si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	35
Avvio di una sessione di allenamento .....	35
Avvio di una sessione di allenamento pianificata .....	36
Avvio di una sessione di allenamento multisport .....	37
Menu rapido .....	37
Durante l'allenamento .....	41
Esplorare i display allenamento .....	41
Imposta timer .....	42
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza .....	43
Registrazione di un lap .....	44
Cambio di sport durante una sessione multisport .....	45
Allenamento con un obiettivo .....	45
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....	46
Riepilogo allenamento .....	46
Dopo l'allenamento .....	46
Dati di allenamento nell'app Polar Flow .....	49
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow .....	50

## MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA SUL POLSO

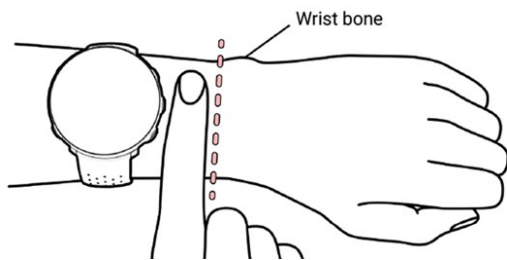
Lo sportwatch calcola la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione per sensore **Polar Precision Prime™**. Questa innovazione per la frequenza cardiaca combina la misurazione ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, escludendo qualsiasi disturbo al segnale di frequenza cardiaca. Rileva la frequenza cardiaca in modo preciso anche nelle condizioni e nelle sessioni di allenamento più impegnative.

Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È obiettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni, il che significa che si ottiene un calcolo affidabile del proprio stato fisico.

### INDOSSARE LO SPORTWATCH QUANDO SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

Per effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso in modo preciso durante la sessione di allenamento (e durante l'uso della funzionalità di [monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)) assicurarsi di indossare lo sportwatch correttamente:

- Indossare lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno un dito di larghezza dall'osso del polso (vedi l'immagine qui sotto).
- Stringere saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch non deve potersi muovere sul braccio. Un buon metodo per verificare che il cinturino non sia troppo allentato è spingere il braccialetto da entrambi i lati del braccio e assicurarsi che il sensore non si sollevi dalla pelle. Quando si spinge il cinturino verso l'alto non si dovrebbe vedere la luce LED del sensore.
- Per una misurazione della frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di indossare lo sportwatch per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca. Inoltre, è una buona idea scaldare la pelle se mani e pelle si raffreddano facilmente. Far circolare il sangue prima di iniziare la sessione!



**i** Se si hanno dei tatuaggi sulla pelle del polso, evitare di posizionare il sensore sopra di essi in quanto potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

Negli sport in cui è più difficile da tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere la massima precisione durante l'allenamento. Lo sportwatch è compatibile con sensori di frequenza cardiaca Bluetooth®, come il Polar H10. Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, quindi è l'opzione ideale anche per il tipo di intervallo di allenamento negli sprint veloci.

**i** Per mantenere le prestazioni ottimali della misurazione della frequenza cardiaca sul polso, tenere pulito lo sportwatch ed evitare graffi. Si consiglia di lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento sudata con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Quindi, asciugarlo con un panno morbido. Lasciarlo caricare completamente prima di ricaricarlo.

## INDOSSARE LO SPORTWATCH QUANDO NON SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

Allentare leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle. Indossare lo sportwatch come se si trattasse di un normale orologio.

**i** Ogni tanto si consiglia di lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Togliere lo sportwatch e ricaricarlo. Ricaricandolo, lo si preparerà al meglio per il prossimo allenamento.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. [Indossare lo sportwatch](#) e stringere il cinturino.
2. Per accedere alla modalità pre-allenamento, tenere premuto OK nella visualizzazione Ora o premere INDIETRO per accedere al menu principale e selezionare **Inizia allenamento**




Dalla modalità pre-allenamento, è possibile accedere al menu rapido toccando l'icona o con il pulsante ILLUMINAZIONE. Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dal fatto che si stia utilizzando il GPS.


È possibile, ad esempio, scegliere un obiettivo di allenamento preferito che si desidera eseguire e aggiungere i timer alle visualizzazioni dell'allenamento. Qui è possibile impostare anche le opzioni per il risparmio energia. Per maggiori informazioni, consultare il [Menu rapido](#).

Dopo la scelta, lo sportwatch ritorna alla modalità pre-allenamento.

3. Scorrere fino allo sport preferito.
4. Per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi, rimanere in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (se applicabile allo sport selezionato). Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere lo sportwatch fermo con il display verso l'alto ed evitare di toccarlo durante la ricerca del segnale GPS.

 Se si è associato un sensore Bluetooth opzionale allo sportwatch, lo sportwatch avvia automaticamente anche la ricerca del segnale del sensore.



~38 h  Tempo di allenamento stimato con le attuali impostazioni. Usando le impostazioni di risparmio energia, il tempo di allenamento stimato può essere prolungato.



Il cerchio attorno all'icona GPS diventa arancione quando viene rilevata la quantità minima di satelliti (4) necessari per il GPS fisso. Puoi iniziare la sessione di allenamento, ma per una precisione migliore attendi finché il cerchio non diventa verde.



Il cerchio attorno all'icona GPS diventa verde quando viene rilevata la quantità di satelliti sufficiente necessaria per una buona precisione. Lo sportwatch emette una notifica con un suono e una vibrazione.



Lo sportwatch ha rilevato la frequenza cardiaca quando questa viene visualizzata sul display.



Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante le sessioni di allenamento. Un cerchio blu attorno al simbolo della frequenza cardiaca indica che lo sportwatch utilizza il sensore collegato per calcolare la frequenza cardiaca.

5. Quando si rilevano tutti i segnali, premere OK per avviare la registrazione dell'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con lo sportwatch durante l'allenamento, consultare [Durante l'allenamento](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO PIANIFICATA

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow, quindi sincronizzarli con lo sportwatch.


Per avviare una sessione di allenamento pianificata per la giornata attuale:

1. Accedere alla modalità pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Viene richiesto di avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata.



3. Premere OK per visualizzare le informazioni di allenamento.
4. Premere OK per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premere OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Lo sportwatch guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Durante l'allenamento](#).

 Gli obiettivi di allenamento pianificati verranno inclusi anche nei suggerimenti per l'allenamento di [FitSpark](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO MULTISPORT

Multisport consente di includere più sport in una sessione di allenamento e passare facilmente da uno sport all'altro senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Durante una sessione di allenamento multisport, i tempi di transizione tra gli sport vengono monitorati automaticamente per vedere il tempo impiegato per passare da uno sport all'altro.

Esistono due modi diversi per eseguire una sessione di allenamento multisport: multisport fisso e multisport libero. In un multisport fisso (profili multisport nell'elenco di sport Polar) come il triathlon, l'ordine degli sport è fisso e devono essere praticati in quell'ordine specifico. Nel multisport libero, si può scegliere lo sport da praticare e l'ordine in cui praticarli, selezionandoli dall'elenco di sport. È inoltre possibile passare da uno sport all'altro.

Prima di iniziare una sessione di allenamento multisport, assicurarsi di aver effettuato le impostazioni del profilo sport per ciascuno degli sport che si intende praticare per la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

1. Premere INDIETRO per accedere al menu principale, selezionare **Inizia allenamento**, quindi selezionare un profilo sport. Selezionare Triathlon, Multisport Libero o un altro profilo multisport (può essere aggiunto nel servizio web Flow).
2. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premere OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.
3. Per cambiare sport, premere INDIETRO per andare in modalità di transizione.
4. Scegliere lo sport successivo, premere OK (viene visualizzato il tempo di transizione) e continuare l'allenamento.

## MENU RAPIDO

È possibile accedere al menu rapido dalla modalità pre-allenamento, durante una sessione in pausa e durante la modalità di transizione in sessioni multisport. In modalità pre-allenamento è possibile accedervi toccando l'icona o con il pulsante ILLUMINAZIONE. In modalità pausa e transizione è possibile accedervi solo con il pulsante ILLUMINAZIONE.



Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dal fatto che si stia utilizzando il GPS.



### Impostazioni di risparmio energia:

Le impostazioni di risparmio energia permettono di prolungare l'allenamento modificando la **frequenza di registrazione GPS**, disattivando la **frequenza cardiaca dal polso** e usando lo

**screensaver.** Con queste impostazioni puoi ottimizzare l'utilizzo della batteria e ottenere più tempo per sessioni di allenamento molto lunghe o quando la batteria sta per esaurirsi.

Per altre informazioni, vedi [Impostazioni di risparmio energia](#)



#### **Retroilluminazione:**

Imposta la funzionalità **Retroilluminazione sempre ON** su **ON** o **OFF**. Se scegli di tenere sempre attiva la retroilluminazione, il display dello sportwatch resta illuminato per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione di retroilluminazione torna per impostazione predefinita su **OFF** al termine della sessione di allenamento. Se sempre attiva, la retroilluminazione scarica la batteria più velocemente rispetto all'impostazione predefinita.



#### **Condividi FC con altri dispositivi**

In modalità sensore di frequenza cardiaca puoi trasformare il tuo sportwatch in un sensore di frequenza cardiaca e condividerne i dati con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer.

Per altre informazioni, vedi [Modalità sensore di frequenza cardiaca](#)



#### **Calibra bussola:**

Segui le istruzioni sul display per calibrare la bussola.




#### **Suggerimenti allenamento:**

In **Suggerimenti allenamento** troverai i suggerimenti di allenamento quotidiani di [FitSpark](#).



#### **Lunghezza piscina:**

Quando usi il profilo Nuoto/Piscina, è importante selezionare la corretta lunghezza della piscina, perché influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Premi OK per accedere all'impostazione **Lunghezza piscina** e, se necessario, modificare la lunghezza della piscina impostata precedentemente. Le lunghezze standard sono 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma puoi anche impostare manualmente una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è di 20 metri/iarde.

 *L'impostazione della lunghezza della piscina è disponibile solo nella modalità pre-allenamento dal menu rapido.*



#### **Calibrare il sensore di potenza:**


Se è stato associato allo sportwatch un sensore di potenza esterno, è possibile calibrare il sensore dal menu rapido. Innanzitutto, selezionare uno dei profili sport per ciclismo e attivare i trasmettitori ruotando le pedivelle. Scegli quindi **Calibra sensore di potenza** dal menu rapido e segui le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni di calibrazione specifiche per il sensore di potenza, vedere le istruzioni del produttore.

 *Questa opzione viene visualizzata solo se hai associato un sensore di potenza allo sportwatch.*



### Calibrazione del sensore di falcata:

Se hai associato un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth allo sportwatch, puoi calibrare il sensore dal menu rapido. Esistono due modi per calibrare manualmente il sensore di falcata tramite il menu rapido. Seleziona uno dei profili sport per la corsa e quindi scegli **Calibra sensore di falcata** > **Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione**.

- **Calibra tramite corsa:** avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per acquisire un lap. Imposta l'effettiva distanza percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.  
 *Tieni presente che il timer alternato non può essere utilizzato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di spegnerlo per consentire la calibrazione manuale del sensore di falcata. Puoi accendere il timer dal menu rapido della modalità Pausa al termine della calibrazione.*
- **Fattore di calibrazione:** imposta il fattore di calibrazione manualmente se conosci il fattore che restituisce una distanza accurata.

Per istruzioni dettagliate sulla calibrazione automatica e manuale di un sensore da scarpa, vedi [Calibrazione di un sensore da scarpa con con Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 Questa opzione viene visualizzata solo se hai associato un sensore da scarpa allo sportwatch.



### Preferiti:

Su **Preferiti** si trovano gli obiettivi di allenamento che sono stati salvati come preferiti sul servizio Web Flow e sincronizzati allo sportwatch. Selezionare un obiettivo di allenamento preferito da raggiungere. Dopo la selezione, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [Preferiti](#).



### Andatura corsa:

La funzionalità Andatura corsa ti permette di mantenere un'andatura costante e raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Definisci un tempo target per la distanza, ad esempio 45 minuti per una corsa di 10 km, e segui i dati sul tuo rendimento positivo o negativo rispetto all'obiettivo predeterminato. Puoi anche verificare la andatura/velocità costante per raggiungere l'obiettivo.

L'andatura corsa può essere impostata sullo sportwatch. Scegli semplicemente la distanza e la durata dell'obiettivo e potrai iniziare. Puoi anche impostare un obiettivo per Andatura corsa nel servizio Web o nell'app Polar Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch.

Per altre informazioni, vedi [Andatura corsa](#).



### Timer alternato:

Puoi impostare timer alternati basati su tempo e/o distanza per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.

Per aggiungere un timer alternato alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione** > **ON**. Puoi usare un timer precedentemente impostato o

crearne uno nuovo tornando al menu rapido e selezionando **Timer alternato** > **Imposta timer alternato**:

1. Scegli **A tempo** o **A distanza**. **A tempo**: definisci i minuti e i secondi per il timer e premi OK. **A distanza**: imposta la distanza per il timer e premi OK. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premi OK.
2. Al termine, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento. Il timer parte quando avvii la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [Durante l'allenamento](#).



#### **Timer conto alla rovescia:**

Per aggiungere un timer conto alla rovescia alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione** > **ON**. Puoi usare un timer precedentemente impostato o crearne uno nuovo tornando al menu rapido e selezionando **Timer conto alla rovescia** > **Imposta timer**. Imposta l'ora per il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento. Il timer parte quando avvii la sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [Durante l'allenamento](#).



#### **Itinerari:**

In **Percorsi**, si trovano i percorsi che sono stati salvati come preferiti nella visualizzazione Explore del servizio Web Flow o nella visualizzazione analisi della sessione di allenamento e che sono stati sincronizzati allo sportwatch. Qui sono disponibili anche i percorsi Komoot.

Selezionare il percorso dalla lista, quindi scegliere da dove si vuole che abbia inizio il percorso: **Punto di partenza** (direzione iniziale), **Punto intermedio** (direzione iniziale), **Punto d'arrivo per invertire la direzione** o **Punto intermedio per invertire la direzione**.

Per ulteriori informazioni, vedere [Guida ai percorsi](#).

 *Gli itinerari sono disponibili solo nella modalità pre-allenamento del menu rapido se il GPS è attivato per il profilo sport.*



#### **Back to start:**

La funzionalità Back to start ti riporta al punto di partenza della sessione di allenamento. Per aggiungere la visualizzazione **Back to start** alle visualizzazioni allenamento della sessione di allenamento attuale, attiva **Back to start** e premi OK.

Per ulteriori informazioni, consultare [Back to start](#).

 *La funzione Back to start è disponibile solo se il GPS è attivato per il profilo sport.*

Quando si sceglie un obiettivo di allenamento per la sessione, le opzioni **Preferiti** e **Percorsi** vengono barrate dal menu rapido. Ciò perché è possibile selezionare solo un obiettivo per sessione. E se si sceglie un percorso per la sessione, la funzione **Back to start** viene barrata nel menu rapido perché non è possibile scegliere le funzioni **Percorsi** e **Back to start** contemporaneamente. Per cambiare l'obiettivo, selezionare l'opzione barrata e verrà chiesto se si vuole modificare l'obiettivo o il percorso. Confermare con OK e scegliere un altro obiettivo.



# DURANTE L'ALLENAMENTO

## ESPLORARE I DISPLAY ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile cambiare i display allenamento con SU/GIÙ. I display allenamento disponibili e le informazioni visualizzate sui display allenamento dipendono dallo sport selezionato e dalla modifica del profili sport prescelto.

È possibile aggiungere i profili sport sullo sportwatch e definire le impostazioni per ogni profilo sport nell'app Polar Flow e nel servizio web. È possibile creare display allenamento personalizzati per ogni sport praticato e scegliere i dati che si desidera visualizzare durante le sessioni. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

Ad esempio, i display allenamento possono disporre delle seguenti informazioni:



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Distanza

Durata

Andatura/velocità



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Durata

Calorie



Salita

Altitudine corrente (premi OK per calibrare manualmente l'altitudine)

Discesa



Distanza del segmento corrente (pianeggiante, in salita o in discesa)

Salita/Discesa

Velocità/Andatura

Quantità in salita/in discesa



Rilevamento

Punti cardinali



FC max

Grafico di frequenza cardiaca e frequenza cardiaca attuale

FC media



Potenza max

Grafico di potenza e potenza attuale

Potenza media



Ora

Durata

## IMPOSTA TIMER

Prima di poter utilizzare i timer durante l'allenamento, è necessario aggiungerli alle visualizzazioni di allenamento. È possibile aggiungerli impostando la visualizzazione del timer su on durante l'attuale sessione di allenamento dal [Menu rapido](#) oppure aggiungendo i timer alle visualizzazioni di allenamento del profilo sport nelle impostazioni del profilo sport del servizio Web Flow e sincronizzando le impostazioni allo sportwatch.




Cancel Save

Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

## Timer alternato



 Se attivi la visualizzazione timer per la sessione di allenamento dal [Menu rapido](#), il timer si avvia quando inizi la sessione di allenamento. È possibile fermare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni riportate qui di seguito.


Se il timer è stato aggiunto alle visualizzazioni di allenamento del profilo sport utilizzato, è possibile avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer alternato** e tenere premuto OK. Scegliere **Avvia** per utilizzare un timer impostato in precedenza oppure crearne uno nuovo in **Timer alternato**.
2. Scegliere **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: definire i minuti e i secondi per il timer e premere OK. **A distanza**: impostare la distanza per il timer e premere OK.
3. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premere OK.
4. Una volta terminato, selezionare **Avvia** per avviare il timer alternato. Al termine di ogni intervallo, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono e una vibrazione.

Per interrompere il timer, tenere premuto OK e scegliere **Arresta timer**.

## Timer conto alla rovescia



 Se attivi la visualizzazione timer per la sessione di allenamento dal [Menu rapido](#), il timer si avvia quando inizi la sessione di allenamento. È possibile fermare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni riportate qui di seguito.

Se il timer è stato precedentemente aggiunto alle visualizzazioni di allenamento del profilo sport utilizzato, avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer conto alla rovescia** e tenere premuto OK.
2. Selezionare **Avvio** per utilizzare un timer già impostato o selezionare **Imposta timer conto alla rovescia** per impostare un nuovo conto alla rovescia. Una volta terminato, selezionare **Avvia** per avviare il timer conto alla rovescia.
3. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa tramite un suono e una vibrazione. Se si desidera riavviare il timer conto alla rovescia, tenere premuto OK e scegliere **Avvia**.

Per interrompere il timer, tenere premuto OK e scegliere **Arresta timer**.

## BLOCCO DI UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA, DI VELOCITÀ O DI POTENZA

La funzionalità ZoneLock ti permette di bloccare la zona in cui ti trovi in base a frequenza cardiaca, velocità/andatura o potenza e di restare nella zona scelta durante l'allenamento senza dover controllare lo sportwatch. Se esci dalla zona bloccata

durante l'allenamento, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

La funzionalità ZoneLock per le zone di frequenza cardiaca, velocità/andatura e potenza deve essere impostata singolarmente per ogni profilo sport. Puoi configurarla nelle impostazioni dei profili sport del servizio Web Flow, all'interno delle impostazioni Frequenza cardiaca, Velocità/andatura o Potenza.

Per utilizzare ZoneLock per bloccare la zona di velocità/andatura o di potenza, devi anche aggiungere la visualizzazione **Grafico velocità/andatura** o **Grafico potenza** a schermo intero alle visualizzazioni allenamento del profilo sport.

### Blocco di una zona di frequenza cardiaca

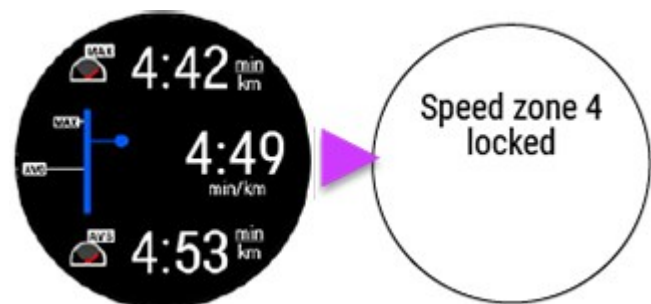
Per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico FC** a schermo intero o in una qualsiasi delle visualizzazioni modificabili in Flow.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

### Blocco di una zona di velocità/andatura

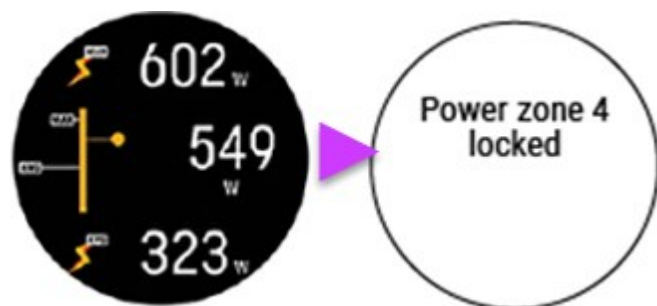
Per bloccare la zona di velocità/andatura in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico velocità/andatura** a schermo intero.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

### Blocco di una zona di potenza

Per bloccare la zona di potenza in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico potenza** a schermo intero.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

### REGISTRAZIONE DI UN LAP

Premi OK per registrare un lap. I lap possono essere anche acquisiti automaticamente. Nelle impostazioni di Profilo sport nell'app Polar Flow o nel servizio Web, imposta **Lap automatico** su **Distanza lap**, **Durata lap**, **In base alla posizione**. Se

selezioni **Distanza lap**, imposta la distanza di ciascun lap. Se selezioni **Durata lap**, imposta la distanza di ciascun lap. Se selezioni **In base alla posizione**, viene calcolato un lap ogni volta che arrivi al punto in cui hai iniziato l'allenamento.

## CAMBIO DI SPORT DURANTE UNA SESSIONE MULTISPORT

Premere INDIETRO e selezionare lo sport a cui passare. Confermare la selezione con OK.

## ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

Se si è creato un **obiettivo di allenamento rapido** basato su durata, distanza o calorie nell'app Flow o nel servizio web e lo si è sincronizzato con lo sportwatch, si dispone della seguente visualizzazione dell'obiettivo di allenamento come primo display allenamento predefinito:



Se si è creato un obiettivo basato su durata o distanza, è possibile osservare la parte dell'obiettivo rimanente prima di raggiungerla.

o

Se si è creato un obiettivo basato sulle calorie, è possibile osservare quante calorie devono essere ancora bruciate.

Se si è creato un **obiettivo di allenamento a fasi** nell'app Flow o nel servizio web e lo si è sincronizzato con lo sportwatch, si dispone della seguente visualizzazione dell'obiettivo di allenamento come primo display allenamento predefinito:



- A seconda dell'intensità selezionata, è possibile visualizzare la frequenza cardiaca o la velocità/l'andatura e la frequenza cardiaca inferiore e superiore o il limite di velocità/andatura della fase corrente.
- Nome fase e numero fase/numero totale di fasi
- Durata/distanza percorsa
- Durata dell'obiettivo/distanza della fase attuale

 Vedere [Pianificazione dell'allenamento](#) per istruzioni sulla creazione dell'obiettivo di allenamento.

## Cambio di fase durante una sessione a fasi

Se hai selezionato il **cambio di fase manuale** quando hai creato l'obiettivo a fasi, premi OK per continuare alla fase successiva dopo aver completato una fase.

Se hai selezionato il **cambio di fase automatico**, la fase cambierà automaticamente al termine di una fase. Al cambio di fase, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

 Quando imposti fasi molto brevi (meno di 10 secondi), non ricevi una vibrazione al termine della fase.

## Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento


Per visualizzare le informazioni sull'obiettivo di allenamento durante l'allenamento, tenere premuto OK nella visualizzazione dell'obiettivo di allenamento.

## Notifiche

Se ci si allena fuori dalle zone di frequenza cardiaca o dalle zone di velocità/andatura pianificate, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione.

# INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Premi INDIETRO per interrompere la sessione di allenamento.
2. Per continuare l'allenamento, premere OK. Per arrestare la sessione, tenere premuto INDIETRO. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.

 Se si arresta la sessione dopo la pausa, il tempo trascorso dopo la pausa non viene incluso nel tempo di allenamento totale.

## RIEPILOGO ALLENAMENTO

### DOPO L'ALLENAMENTO

Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

Le informazioni visualizzate nel riepilogo dipendono dal profilo sport e dai dati raccolti. Ad esempio, il riepilogo dell'allenamento può includere le seguenti informazioni:



Ora e data di inizio

Durata della sessione

Distanza percorsa durante la sessione



#### Frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca media e massima durante la sessione.

Carico cardiaco della sessione



#### Zone di frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di frequenza cardiaca



### Energia usata

Energia usata durante la sessione di allenamento

Carboidrati

Proteine

Grassi

Per ulteriori informazioni, vedi [Fonti di energia](#)



### Andatura/velocità

Andatura/velocità media e massima della sessione

Running Index: Classe e valore numerico delle prestazioni di corsa. Per ulteriori informazioni, vedere il capitolo [Running Index](#).



### Zone di velocità

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di velocità



### Cadenza

Cadenza media e massima per la sessione

La cadenza di corsa viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso. La cadenza di pedalata viene visualizzata se si utilizza un sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart.



### Altitudine

Altitudine massima durante la sessione

Metri/piedi in salita durante la sessione

Metri/piedi in discesa durante la sessione

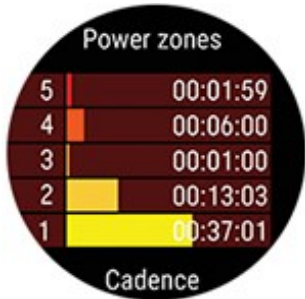


### Potenza

Potenza media

Potenza max

Carico muscolare



### Zone di potenza

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di potenza

La potenza di corsa viene misurata dal polso quando usi un profilo sport di tipo corsa con GPS disponibile. La potenza di pedalata viene mostrata quando usi un profilo sport di tipo ciclismo e un sensore di potenza di pedalata esterno.



### Hill Splitter

Numero totale di tratti in salita e in discesa

Distanza totale in salita e in discesa

Premi OK per visualizzare i dettagli su salite/discese per ogni pendenza.

Per ulteriori informazioni, vedi [Hill Splitter](#)



### Lap/Lap automatico

Numero di lap, lap migliore e durata media dei lap.

Puoi scorrere i dettagli seguenti premendo OK:

1. Durata di ogni lap (il lap migliore è evidenziato in giallo)
2. Distanza di ogni lap
3. Frequenza cardiaca media e massima durante ogni lap nello stesso colore della zona di frequenza cardiaca
4. Velocità/andatura media di ogni lap
5. Potenza media di ogni lap





### Riepilogo multisport

Il riepilogo multisport include un riepilogo generale della sessione, nonché riepiloghi specifici dello sport, che includono la durata e la distanza percorsa durante lo sport.

### Per visualizzare i riepiloghi di allenamento in seguito sullo sportwatch:



In modalità Ora, utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per andare al quadrante **Ultime sessioni di allenamento**, quindi premere OK.

È possibile visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Andare alla sessione di allenamento da visualizzare con SU/GIÙ e premere OK per aprire il riepilogo. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 riepiloghi di allenamento.

### DATI DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow dopo aver completato una sessione di allenamento se lo smartphone rientra nella portata Bluetooth. È inoltre possibile sincronizzare manualmente i dati di allenamento dallo sportwatch all'app Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO dello sportwatch quando si è effettuato l'accesso all'app Flow

e il telefono rientra nella portata Bluetooth. Nell'app è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [App Polar Flow](#).

## **DATI DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW**

Analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i progressi e condividere le migliori sessioni.

Per ulteriori informazioni, consultare il [Servizio web Polar Flow](#).

# CARATTERISTICHE

GPS	52
Guida del percorso	53
Aggiungere un percorso allo sportwatch	53
Avvio di una sessione di allenamento con la guida del percorso	53
Modifica il percorso durante l'attività	53
Guida sul display	53
Back to start	53
Andatura corsa	54
Segmenti Strava Live	55
Connessione degli account Strava e Polar Flow	55
Importazione di segmenti Strava nell'account Polar Flow	55
Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live	55
Hill Splitter™	56
Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport	57
Allenamento con Hill Splitter	57
Riepilogo di Hill Splitter	58
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow	58
Komoot	60
Connessione degli account Komoot e Polar Flow	61
Sincronizzazione di percorsi Komoot con lo sportwatch	61
Avvio di una sessione di allenamento con un percorso Komoot	62
Smart Coaching	63
Training Load Pro	63
FuelWise™	68
Running Performance Test	70
Potenza di corsa misurata dal polso	74
Programma per la corsa Polar	76
Running Index	77
Training benefit	79
Calorie	80
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca	81
Rilevamento dell'attività 24/7	82
Guida all'attività	83
Activity Benefit	83
Misurazione del recupero Nightly Recharge™	84
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™	89
SleepWise™	93
Esercizi di respirazione guidati Serene™	96
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso	98
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™	100
Profili sport	103
Zone di FC	104
Modalità sensore di frequenza cardiaca	104
Zone di velocità	104
Impostazioni zone di velocità	104
Obiettivo di allenamento con zone di velocità	105
Durante l'allenamento	105
Dopo l'allenamento	105
Velocità e distanza dal polso	105
Cadenza dal polso	105
Metriche nuoto	106
Nuoto in piscina	106
Nuoto in acque libere	106
Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua	107
Avvio di una sessione di nuoto	107

Durante la nuotata .....	107
Dopo la nuotata .....	107
Barometro .....	109
Bussola .....	109
Meteo .....	110
Impostazioni di risparmio energia .....	112
Fonti di energia .....	113
Riepilogo delle fonti di energia .....	113
Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	114
Notifiche telefoniche .....	114
Visualizzazione delle notifiche .....	115
Controllo della musica .....	115
Dal quadrante .....	115
Durante l'allenamento .....	116
Cinturini intercambiabili .....	116
Cambio del cinturino .....	116
Sensori compatibili .....	116
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 .....	117
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart .....	117
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart .....	117
Sensore di potenza di terzi .....	117
Associazione dei sensori allo sportwatch .....	117

## GPS

Lo sportwatch dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità, distanza e altitudine per diversi sport praticati all'aperto e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nell'app Flow e nel servizio web dopo la sessione.

Lo sportwatch utilizza GPS assistito (A-GPS) per acquisire un segnale satellitare rapido. I dati A-GPS indicano allo sportwatch le posizioni previste dei satelliti GPS. In tal modo, lo sportwatch sa dove cercare i satelliti ed è pertanto in grado di acquisirne i segnali in pochi secondi, anche in condizioni difficili.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file dei dati A-GPS più recente viene scaricato sullo sportwatch quando lo sincronizzi con il servizio Web Flow tramite il software FlowSync o l'app Polar Flow. I dati A-GPS vengono scaricati automaticamente una volta al giorno sullo sportwatch tramite l'app Polar Flow se lo smartphone si trova all'interno del raggio Bluetooth e l'app Polar Flow viene eseguita almeno in background.

### Data di scadenza di A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. La precisione di posizionamento è relativamente elevata nei primi tre giorni e progressivamente diminuisce nei restanti giorni. Gli aggiornamenti periodici garantiscono un livello elevato di precisione di posizionamento.

È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sullo sportwatch. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch > Data scad. A-GPS**. Se il file dei dati è scaduto, sincronizzare lo sportwatch con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o con l'app Flow per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file dei dati A-GPS, potrebbe essere necessario altro tempo per acquisire la posizione attuale.



*Per ottenere prestazioni GPS ottimali, indossare lo sportwatch al polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sullo sportwatch, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.*

# GUIDA DEL PERCORSO


La funzione Guida del percorso guida l'utente lungo i percorsi registrati in sessioni o percorsi precedenti che gli altri utenti del servizio web Flow hanno registrato e condiviso. È possibile scegliere di andare al punto di partenza del percorso, al punto di arrivo del percorso o al punto più vicino sul percorso (percorso intermedio). Per prima cosa, lo sportwatch guiderà l'utente verso il punto di partenza scelto lungo il percorso. Una volta sul percorso, lo sportwatch guiderà l'utente fino alla fine e lo manterrà sul percorso. Si deve solo seguire la guida sul display. Nella parte inferiore del display viene visualizzata la distanza ancora da percorrere.

## AGGIUNGERE UN PERCORSO ALLO SPORTWATCH

Per aggiungere un percorso allo sportwatch, è necessario salvarlo come preferito nella visualizzazione Explore del servizio Web Flow o nella visualizzazione analisi della sessione di allenamento e sincronizzarlo allo sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare [Preferiti](#)

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON LA GUIDA DEL PERCORSO



1. Nella modalità pre-allenamento, premere il pulsante ILLUMINAZIONE o toccare  per accedere al menu rapido.
2. Selezionare **Percorsi** dalla lista, quindi scegliere il percorso che si vuole fare.
3. Scegliere dove iniziare il percorso: **Punto di partenza**, **Punto intermedio**, **Punto d'arrivo per invertire direzione** o **Punto intermedio per invertire direzione**.
4. Scegliere il profilo sportivo che si desidera utilizzare e iniziare la sessione.
5. Lo sportwatch guiderà l'utente verso il percorso. **Inizio del percorso trovato** viene visualizzato quando si raggiunge il punto di partenza. Pronti a partire!

**Punto d'arrivo raggiunto** viene visualizzato quando l'utente ha terminato il percorso.

## MODIFICA IL PERCORSO DURANTE L'ATTIVITÀ

Passaggio a un altro percorso durante la sessione di allenamento.

1. Premi INDIETRO per sospendere la sessione di allenamento e premi il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere al menu rapido.
2. Selezionando **Percorsi**, lo sportwatch chiederà **Vuoi modificare il percorso?**, seleziona **Sì**, quindi scegli un percorso nell'elenco.
3. Seleziona **Avvia** quando sei pronto.

## GUIDA SUL DISPLAY




- La freccia mostra la direzione corretta
- Man mano che si procede, vengono mostrate altre parti del percorso
- Distanza restante

## BACK TO START

La funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza della sessione.

Per utilizzare la funzione Back to start per una sessione:

1. Nella modalità pre-allenamento, premere il pulsante ILLUMINAZIONE o toccare  per accedere al menu rapido.
2. Selezionare **Back to start** dalla lista e selezionare **on**.

È inoltre possibile impostare Back to start durante una sessione di allenamento. Si deve mettere in pausa la sessione, aprire il menu rapido con il pulsante ILLUMINAZIONE, scorrere verso **Back to start** e selezionare **on**.

Se si aggiunge la visualizzazione allenamento con la funzione Back to start a un profilo sport su Polar Flow, questa sarà sempre attiva per quel profilo sport e non sarà necessario attivarla ad ogni sessione.

Per tornare al punto di partenza:



- Mantenere lo sportwatch in posizione orizzontale di fronte a sé.
- Continuare a muoversi affinché lo sportwatch possa determinare in quale direzione ci si sta spostando. Una freccia punterà verso la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, girare sempre nella direzione della freccia.
- Inoltre, lo sportwatch mostra il rilevamento e la distanza diretta (in linea d'aria) tra la posizione in cui ci si trova e il punto di partenza.

Quando si va in un ambiente non familiare, tenere sempre una mappa a portata di mano nel caso in cui lo sportwatch perda il segnale satellitare o la batteria si scarichi.

## ANDATURA CORSA

La funzionalità Andatura corsa ti permette di mantenere un'andatura costante e raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Definisci un tempo target per la distanza, ad esempio 45 minuti per una corsa di 10 km, e segui i dati sul tuo rendimento positivo o negativo rispetto all'obiettivo predeterminato.

L'andatura corsa può essere impostata sullo sportwatch oppure puoi anche scegliere un obiettivo di andatura corsa nel servizio Web Flow o nell'app Polar Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch.

Se hai pianificato un obiettivo di andatura corsa per il giorno specifico, lo sportwatch suggerisce di iniziare a crearlo quando attivi la modalità pre-allenamento.

### Creazione di un obiettivo di andatura corsa sullo sportwatch

Puoi creare un obiettivo di andatura corsa dal menu rapido in modalità pre-allenamento.

1. Per attivare la modalità pre-allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione Ora o premi INDIETRO per accedere al menu principale e selezionare **Inizia allenamento**.
2. In modalità pre-allenamento tocca l'icona del menu rapido oppure premi il pulsante ILLUMINAZIONE.
3. Scegli **Andatura corsa** dall'elenco e imposta la distanza e la durata. Premi Ok per confermare. L'orologio mostra l'andatura/velocità richiesta per raggiungere il tuo obiettivo di tempo e poi ritorna in modalità pre-allenamento da dove puoi iniziare la sessione di allenamento.

# SEGMENTI STRAVA LIVE

I segmenti Strava sono segmenti di strada o di sentiero previamente definiti in cui gli atleti possono competere per il tempo in bicicletta o di corsa. I segmenti sono definiti in [Strava.com](https://www.strava.com) e possono essere creati da qualsiasi utente Strava. Puoi utilizzare i segmenti per confrontare i tuoi tempi o i tempi di altri utenti Strava che hanno completato il segmento. Ogni segmento include una classifica pubblica con King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) con il miglior tempo per il segmento.

Devi disporre di un [pacchetto Strava Summit Analysis](#) per usare la funzionalità Segmenti Strava Live su Polar Grit X. Dopo che avrai attivato la funzionalità Segmenti Strava Live, esportato i segmenti nell'account Flow e sincronizzato i segmenti con Grit X, riceverai un avviso sullo sportwatch ogni volta che ti avvicini a uno dei tuoi segmenti Strava preferiti.

Ogni volta che esegui un segmento, sullo sportwatch vengono visualizzati in tempo reale i dati sulle prestazioni che indicano se sei avanti o indietro rispetto al tuo record personale (PR) per il segmento. I risultati vengono calcolati e visualizzati immediatamente sullo sportwatch al termine del segmento, ma per consultare i risultati finali devi visitare la pagina all'indirizzo [Strava.com](https://www.strava.com).

## CONNESSIONE DEGLI ACCOUNT STRAVA E POLAR FLOW

Puoi connettere gli account Strava e Polar Flow nel servizio Web Polar Flow o nell'app Polar Flow.

Nel servizio Web Polar Flow passa a **Impostazioni > Partner > Strava > Connetti**.

Oppure

Nell'app Polar Flow passa a **Impostazioni generali > Connetti > Strava** (fai scorrere il pulsante per connetterti)


## IMPORTAZIONE DI SEGMENTI STRAVA NELL'ACCOUNT POLAR FLOW

1. Nell'account Strava scegli i segmenti che vuoi importare nei Preferiti di Polar Flow o in Grit X. A questo scopo, seleziona l'icona a forma di stella accanto al nome del segmento.
2. Nella pagina Preferiti del servizio Web Polar Flow seleziona quindi il pulsante Aggiorna segmenti Strava Live per importare i tuoi segmenti Strava Live preferiti nell'account Polar Flow.
3. Il dispositivo Grit X può includere un massimo di 100 preferiti per volta. Scegli i segmenti che vuoi trasferire nel dispositivo Grit X facendo clic sulle caselle di selezione a sinistra dell'elenco Segmenti Strava Live per spostare i segmenti nell'elenco di sincronizzazione per il dispositivo Grit X a destra. Puoi modificare l'ordine dei preferiti sul dispositivo Grit X trascinandoli.
4. Sincronizza il dispositivo Grit X per salvare le modifiche nello sportwatch.

 Per altre informazioni sulla gestione dei preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, vedi [Gestione dei preferiti e degli obiettivi di allenamento in Polar Flow](#).

Altre informazioni sui segmenti Strava sono disponibili nella pagina [Supporto Strava](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON SEGMENTI STRAVA LIVE

 I segmenti Strava Live richiedono l'uso del sistema GPS. Assicurati che il sistema GPS sia impostato nei profili sport per la corsa e il ciclismo che desideri usare.

Quando avvii una sessione di allenamento di corsa o ciclismo, i segmenti Strava vicini (50 chilometri o meno per il ciclismo o 10 chilometri o meno per la corsa) sincronizzati con lo sportwatch vengono visualizzati nella visualizzazione allenamento dei segmenti Strava. Scorri fino alla visualizzazione dei segmenti Strava con i pulsanti SU o GIÙ durante le sessioni di allenamento.



Quando ti avvicini a un segmento (200 metri o meno per il ciclismo o 100 metri o meno per la corsa), riceverai un avviso sullo sportwatch e verrà avviato il conto alla rovescia per la distanza rimanente fino al segmento. Puoi annullare il segmento premendo il pulsante INDIETRO sullo sportwatch.



Riceverai un altro avviso al raggiungimento del punto iniziale del segmento. La registrazione del segmento si avvia automaticamente e sullo sportwatch vengono visualizzati il nome del segmento e il tempo del tuo record personale (PR) per il segmento.



Il display indica se sei avanti o indietro rispetto al tuo record personale (o KOM/QOM se stai eseguendo il segmento per la prima volta), insieme alla velocità/andatura e alla distanza rimanente.



Dopo aver completato il segmento, lo sportwatch mostra il tempo e la differenza rispetto al tuo record personale. Se hai raggiunto un nuovo record personale, viene visualizzato il simbolo PR.



## HILL SPLITTER™


Hill Splitter™ indica le tue prestazioni nei tratti in salita e in discesa durante la sessione di allenamento. Hill Splitter™ rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità e distanza basati su GPS e di altitudine barometrica.



Mostra informazioni dettagliate sulle tue prestazioni, tra cui distanza, velocità, salita e discesa, per ogni pendenza rilevata lungo il percorso. Otterrai dati sull'altitudine raggiunta durante la sessione di allenamento e potrai confrontare le statistiche sulle pendenze tra sessioni di allenamento diverse. Le informazioni dettagliate sulle pendenze vengono registrate automaticamente, senza che sia necessario acquisire i lap manualmente.

Hill Splitter si adatta al terreno di ogni sessione di allenamento. In pratica, questo significa che quando svolgi una sessione di allenamento in un terreno relativamente pianeggiante, vengono conteggiate anche le pendenze più lievi. Al contrario, quando ti alleni in aree con grandi variazioni di altitudine, ad esempio in montagna, le pendenze più lievi non vengono conteggiate. Questo adattamento è sempre specifico di ogni sessione di allenamento.

La salita o discesa minima conteggiata come pendenza differisce a seconda del profilo sport. Negli sport in discesa (snowboard, sci alpino, sci fuoripista e telemark) è 15 metri, mentre negli altri sport è 10 metri.

 Hill Splitter richiede una frequenza di registrazione GPS di 1 secondo. Questa visualizzazione non può essere usata con una frequenza di registrazione di 1 o 2 minuti.

## AGGIUNTA DELLA VISUALIZZAZIONE HILL SPLITTER A UN PROFILO SPORT

Per impostazione predefinita, la visualizzazione allenamento Hill Splitter è attiva in tutti i profili sport di tipo corsa, ciclismo e attività in discesa, ma può essere aggiunta a qualsiasi profilo sport che usa GPS e altitudine barometrica.

Nel servizio Web Flow:

1. Passa a **Profili Sport** e seleziona **Modifica** nel profilo sport cui desideri aggiungerla.
2. Seleziona **Relativo al dispositivo**
3. Seleziona **Grit X > Visualizzazioni di allenamento > Aggiungi nuovo > Schermo intero > Hill Splitter** e salva.

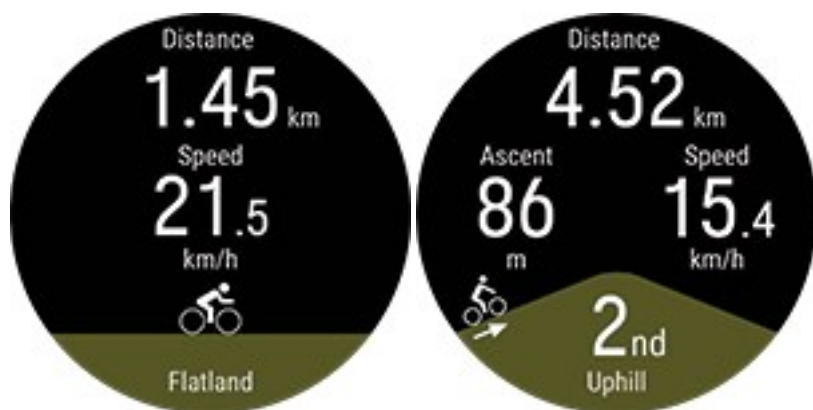
Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

1. Passa al menu principale e scegli **Profili sport**.
2. Seleziona uno sport e tocca **Modifica**.
3. Aggiungi la visualizzazione allenamento Hill Splitter.
4. Al termine, tocca Fine.

Ricorda di sincronizzare le impostazioni nel dispositivo Polar.

## ALLENAMENTO CON HILL SPLITTER

Una volta iniziata la sessione di allenamento, scorri fino alla visualizzazione Hill Splitter con i pulsanti SU/GIÙ. I dettagli che puoi visualizzare durante la sessione di allenamento includono:



- Distanza: distanza del segmento corrente (pianeggiante, in salita o in discesa)
- Salita/discesa del segmento corrente
- Velocità



Potresti riscontrare un certo ritardo nel passare da una pendenza a un terreno pianeggiante. Questo avviene per avere la certezza che la pendenza sia terminata. Anche se il passaggio tra una pendenza e un tratto pianeggiante indicato nella visualizzazione allenamento Hill Splitter appare in ritardo, la fine della pendenza viene contrassegnata correttamente nei dati e di conseguenza viene mostrata correttamente anche nel riepilogo allenamento nel servizio Web o nell'app Polar Flow.

### Finestra pop-up dei dettagli sulle pendenze

Negli sport in discesa (snowboard, sci alpino, sci fuoripista e telemark) viene visualizzata una finestra pop-up con i dettagli della pendenza precedente una volta completata e dopo aver risalito per 15 metri. Questo comportamento è progettato in modo da visualizzare la finestra pop-up solo quando risali con lo skilift.



- Distanza: distanza del segmento corrente (pianeggiante, in salita o in discesa)
- Salita/discesa del segmento corrente
- Velocità media
- Numero di pendenze

### RIEPILOGO DI HILL SPLITTER

Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento verranno visualizzate le informazioni seguenti:



- Numero di tratti in salita e in discesa
- Distanza totale dei tratti in salita e in discesa

### ANALISI DETTAGLIATA NEL SERVIZIO WEB E NELL'APP POLAR FLOW

Puoi visualizzare dati dettagliati per ogni segmento in salita, in discesa e pianeggiante nel servizio Web Flow dopo aver sincronizzato i dati al termine della sessione di allenamento. Una panoramica della sessione di allenamento è disponibile anche nell'app Polar Flow.

I dati disponibili per ogni segmento dipendono dal profilo sport e dai sensori usati, ma possono includere, ad esempio, altitudine, potenza, frequenza cardiaca, cadenza e velocità.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 | 0 | Relive | Private

01:30:19  
Duration

A B 25.53 km  
Distance

162 bpm  
Average heart rate  
Max 191 | Min 107

1341 kcal  
Calories

Tempo training +

less

Sport

Mountain biking

How do you feel?

Okay

Training notes

Write a note about this training

03:32 min/km  
Average pace  
Max 02:04

51 rpm  
Average cadence  
Max 97

2 Uphill  
1 Downhill

1.03 km  
Uphill total  
00:05:00

Very high  
191  
Cardio load

65 % Carbohydrate  
3 % Protein  
34 % Fat

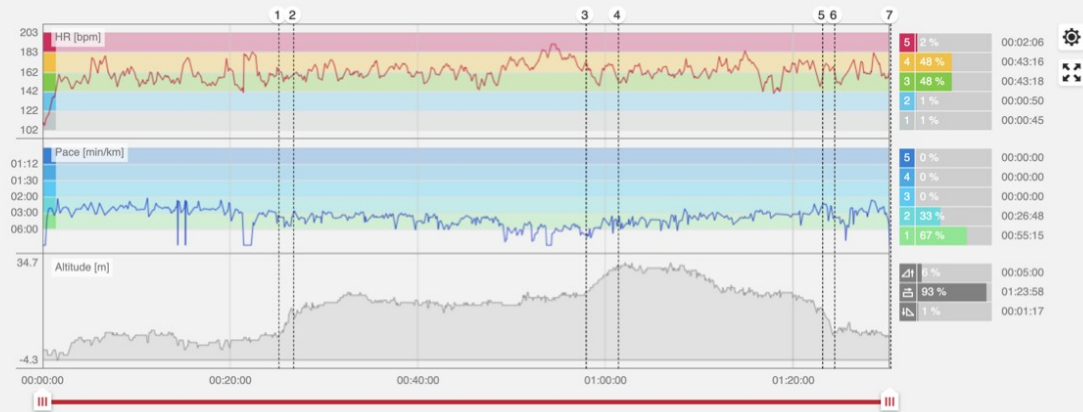
65 m  
Ascent

0.46 km  
Downhill total  
00:01:17

Medium  
641  
Perceived load

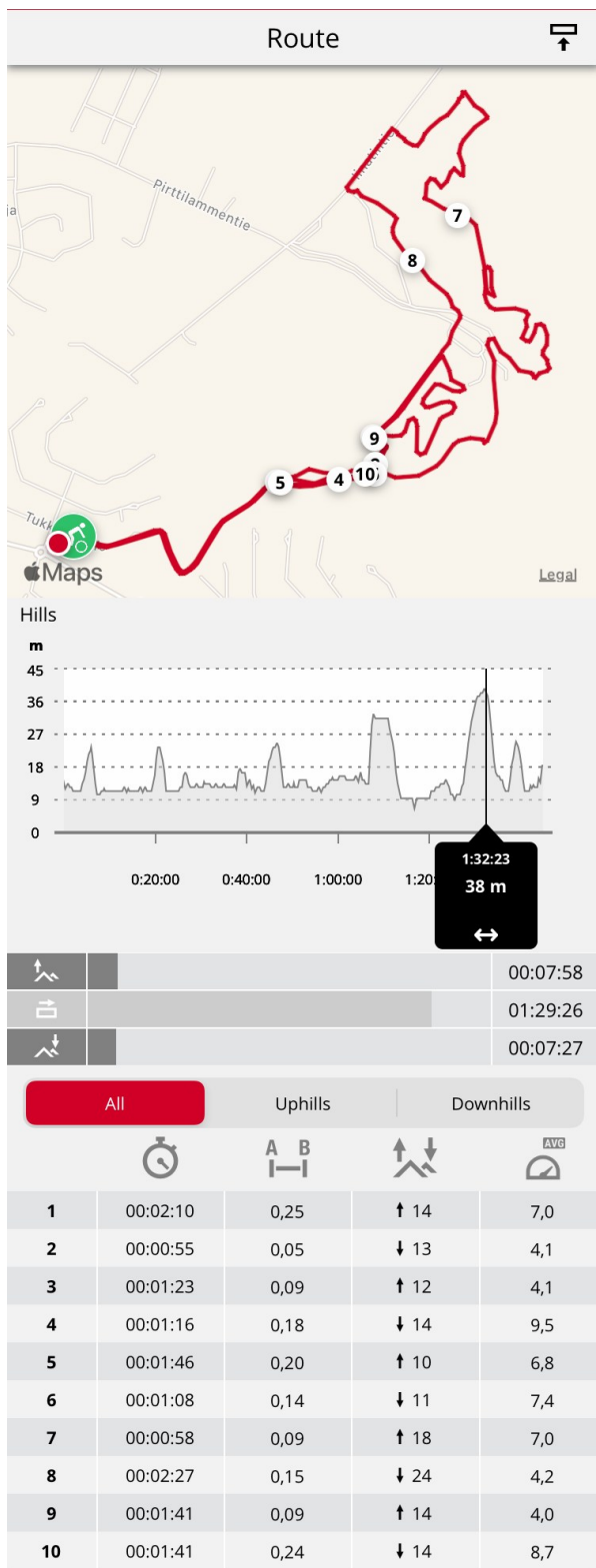
5 Hard  
/10  
Your estimate (RPE)

60 m  
Descent



No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session | Remove training



## KOMOOT

Puoi pianificare percorsi dettagliati sulle mappe con Komoot e trasferirli nello sportwatch per una guida al percorso dettagliata, anche in movimento! In sport come ciclismo su strada, escursionismo, cicloturismo rurale o mountain bike, la superiore tecnologia di pianificazione e navigazione di Komoot ti permette di scoprire facilmente il panorama dell'outdoor.

Crea un account Komoot se non ne hai già uno. Iscrivendoti a Komoot, ottieni una regione gratuita per provarne tutte le caratteristiche principali. Komoot consiglia di sbloccare la regione in cui vivi come regione gratuita. Connetti quindi Komoot a Polar Flow per ottenere tutti gli itinerari Komoot sullo sportwatch.

Per informazioni sull'uso di Komoot, vedi il sito di supporto all'indirizzo [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



I percorsi Komoot richiedono una frequenza di registrazione GPS di 1 secondo. Questa visualizzazione non può essere usata con una frequenza di registrazione di 1 o 2 minuti.

## CONNESSIONE DEGLI ACCOUNT KOMOOT E POLAR FLOW

Prima di tutto, assicurati di avere un account Polar Flow e un account Komoot. Puoi connettere gli account Komoot e Polar Flow nel servizio Web o nell'app Polar Flow.

Nel servizio Web Polar Flow passa a **Impostazioni > Partner > Komoot > Connetti**.

oppure


Nell'app Polar Flow passa a **Impostazioni generali > Connetti > Komoot** (fai scorrere il pulsante per stabilire la connessione).



Dopo aver connesso gli account Komoot e Polar Flow, tutti gli itinerari Komoot pianificati che iniziano in un'area sbloccata nell'account Komoot verranno sincronizzati con i tuoi percorsi preferiti in Flow.

## SINCRONIZZAZIONE DI PERCORSI KOMOOT CON LO SPORTWATCH

Puoi selezionare i percorsi che vuoi trasferire nello sportwatch nel servizio Web o nell'app Polar Flow. Lo sportwatch può includere un massimo di 100 preferiti per volta.

Nel servizio Web Flow fai clic sull'icona Preferiti  sulla barra dei menu nella parte superiore della pagina per visualizzare la pagina Preferiti.

1. Scegli i percorsi facendo clic sulle caselle di selezione a sinistra dell'elenco dei percorsi per spostarli nell'elenco di sincronizzazione per lo sportwatch a destra. Se hai pianificati nuovi percorsi con Komoot, puoi aggiornarli nell'elenco





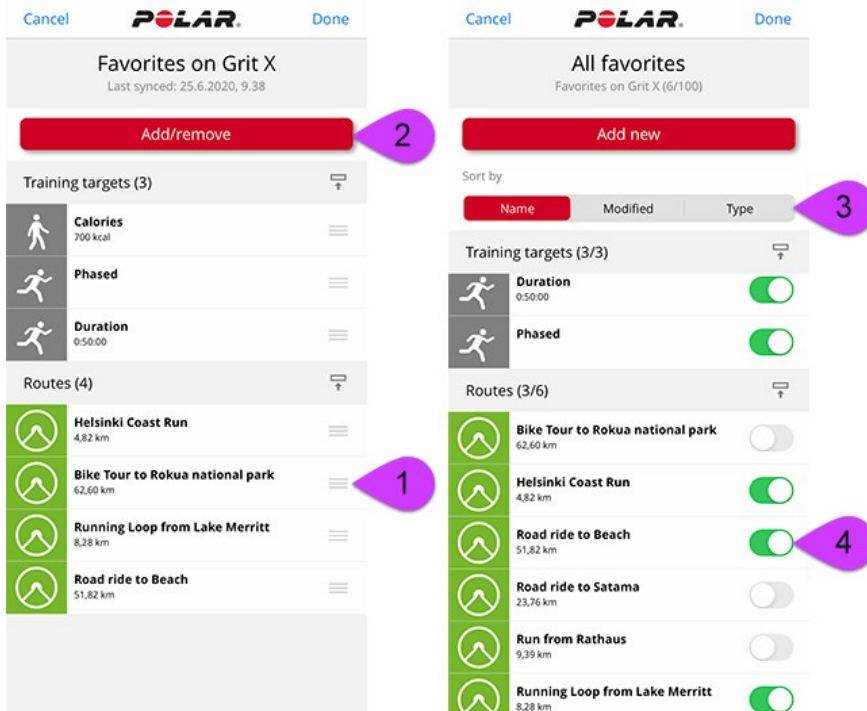
dei percorsi facendo clic sul pulsante


2. Puoi modificare l'ordine dei percorsi sullo sportwatch trascinandoli e rilasciandoli. Puoi rimuovere singoli percorsi facendo clic sulla X o tutti i percorsi simultaneamente facendo clic su **CANCELLA**. Anche se li rimuovi dallo sportwatch, continuano a essere disponibili nei preferiti.
3. Sincronizza lo sportwatch per salvare le modifiche.

The screenshot shows the Polar Flow web interface. At the top, there's a navigation bar with 'POLAR FLOW', 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user is logged in as 'Joanna Hamilton'. The main content area is titled 'Favorites' and includes 'Komoot' and 'Strava' tabs. Under 'Training targets and routes', there are 'Add' and 'Import route' buttons. Below that, 'Training targets (3)' are listed: Duration (00:50:00), Phased (00:40:00), and Calories (700 kcal). The 'Routes (6)' section is highlighted with a pink circle '1' and contains a refresh icon. The routes listed are: Helsinki Coast Run (4.82 km), Running Loop from Lake Merritt (8.29 km), Road ride to Satama (23.76 km), Bike Tour to Rokua national park (62.6 km), Run from Rathaus (9.39 km), and Road ride to Beach (51.82 km). On the right, the 'Order on device' section shows a 'Polar Grit X' device. It has 'Training targets (3)' (Calories, Phased, Duration) and 'Routes (4)' (Helsinki Coast Run, Bike Tour to Rokua national park, Running Loop from Lake Merritt, Road ride to Beach). A pink circle '2' points to the 'X' icon next to the 'Helsinki Coast Run' route in the 'Routes (4)' list.

Nell'app Polar Flow passa al menu **Dispositivi** e alla pagina del dispositivo. Scorri la pagina verso il basso e tocca **Aggiungi/rimuovi** per visualizzare i preferiti correnti sullo sportwatch.


1. Puoi riordinare i percorsi sullo sportwatch toccando e tenendo premuto  (iOS)/  (Android) a destra e trascinando i percorsi nella posizione desiderata.
2. Per aggiungere o rimuovere un percorso, tocca di nuovo **Aggiungi/rimuovi** per accedere a tutti i preferiti.
3. Puoi ordinare i preferiti in base a **Nome, Modificato e Tipo**.
4. Per rimuovere un percorso dallo sportwatch, sposta l'interruttore a sinistra. Per aggiungere un percorso, sposta l'interruttore a destra.
5. Sincronizza lo sportwatch con l'app per salvare le modifiche.



 Per altre informazioni sulla gestione dei preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, vedi [Gestione dei preferiti e degli obiettivi di allenamento in Polar Flow](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON UN PERCORSO KOMOOT



1. In modalità pre-allenamento premi il pulsante ILLUMINAZIONE o tocca  per accedere al menu rapido.
2. Seleziona **Percorsi** nell'elenco e quindi seleziona il percorso Komoot che vuoi completare. Viene visualizzato per primo il percorso più vicino.
3. Scegli dove vuoi iniziare il percorso: **Punto di inizio percorso** o **Lungo il percorso**.
4. Scegli il profilo sport che vuoi usare e avvia la sessione di allenamento.
5. Lo sportwatch ti guiderà al percorso. Una volta raggiunto, viene visualizzato **Punto iniziale percorso trovato** e puoi quindi iniziare.

Lo sportwatch ti guida lungo il percorso con istruzioni dettagliate.



## SMART COACHING

Che si tratti di valutare il livello di forma fisica, creare programmi di allenamento individuali, allenarsi alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzioni uniche e di facile utilizzo, personalizzate in base alle proprie esigenze e progettate per il massimo divertimento e la motivazione durante l'allenamento.

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Potenza di corsa misurata dal polso](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)
- [Guida all'attività](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Misurazione del recupero Nightly Recharge™](#)
- [Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™](#)
- [Esercizi di respirazione guidati Serene™](#)
- [Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#)
- [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO

La nuova funzione Training Load Pro™ calcola il carico delle sessioni di allenamento sul corpo e consente di comprendere come influisce sulle prestazioni. Training Load Pro fornisce un livello di carico di lavoro per il sistema cardiovascolare (**Carico cardiaco**) e, con **Carico percepito**, è possibile valutare anche l'affaticamento. **Carico muscolare** indica il carico sui muscoli durante la sessione di allenamento. Quando si conosce l'affaticamento di ogni sistema corporeo, è possibile ottimizzare l'allenamento lavorando sul sistema corretto al momento giusto.


### Carico cardiaco

Carico cardiaco si basa sul calcolo degli impulsi di allenamento (TRIMP), un metodo comunemente accettato e scientificamente provato per quantificare il carico di lavoro. Il valore di Carico cardiaco indica il carico della sessione di allenamento sul sistema cardiovascolare. Maggiore è il valore di Carico cardiaco, più faticosa sarà stata la sessione di

allenamento per il sistema cardiovascolare. Il valore di Carico cardiaco viene calcolato dopo ogni allenamento dai dati di frequenza cardiaca e durata della sessione.

## Carico percepito


La sensazione soggettiva è un metodo utile per stimare il carico di lavoro per tutti gli sport. **Carico percepito** è un valore che tiene in considerazione la propria esperienza soggettiva su quanto sia stata impegnativa la sessione di allenamento e della durata della sessione. È quantificato con la **Scala di percezione dello sforzo (RPE)**, un metodo scientificamente accettato per quantificare il carico di lavoro soggettivo. L'uso della scala RPE è particolarmente utile per gli sport in cui la misurazione del carico di lavoro basato sulla sola frequenza cardiaca ha i suoi limiti, ad esempio l'allenamento di forza.

 Valutare la sessione nella mobile app Flow per ottenere il valore di **Carico percepito** per la sessione. Si può scegliere tra una scala da 1 a 10, in cui 1 è estremamente facile e 10 è lo sforzo massimo.

## Carico muscolare

Carico muscolare indica il carico sui muscoli durante la sessione di allenamento. Carico muscolare consente di quantificare il carico di lavoro nelle sessioni di allenamento ad alta intensità, come brevi intervalli, sprint e sessioni in salita, quando la frequenza cardiaca non ha abbastanza tempo per reagire alle variazioni di intensità.

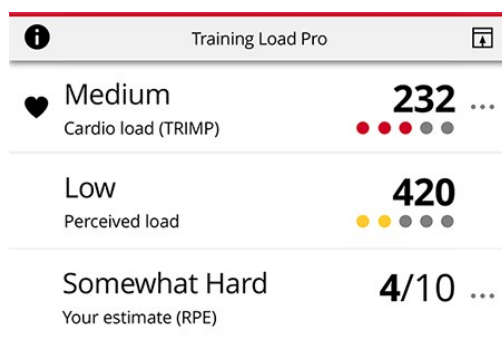
Carico muscolare mostra la quantità di energia meccanica (kJ) prodotta durante una sessione di corsa o ciclismo. Ciò riflette l'energia prodotta, non l'energia consumata per produrre questo sforzo. In genere, quanto più si è in forma, migliore sarà l'efficienza tra energia prodotta e consumata. Carico muscolare viene calcolato in base a potenza e durata. In caso di corsa, conta anche il peso.

 La potenza di corsa viene misurata dal polso quando usi un profilo sport di tipo corsa con GPS disponibile o un sensore di potenza di corsa esterno. La potenza di pedalata viene mostrata quando usi un profilo sport di tipo ciclismo e un sensore di potenza di pedalata esterno.

## Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento

Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento viene visualizzato nel riepilogo della sessione di allenamento dello sportwatch, nell'app Flow e nel servizio web Flow.

Per ogni carico misurato si ottiene un numero di carico di lavoro assoluto. Aumentando il carico, l'affaticamento causato al corpo sarà maggiore. Inoltre, è possibile vedere un'interpretazione visiva della scala con puntini e una descrizione verbale dell'intensità del carico di lavoro della sessione rispetto alla media del carico di lavoro in 90 giorni.



La scala con puntini e le descrizioni verbali si adattano in base ai progressi: allenandosi in modo più intelligente, si incrementa il carico tollerabile. Man mano che migliorano la forma fisica e la tolleranza per l'allenamento, un carico di lavoro valutato con 3 puntini (Media) qualche mese prima potrebbe essere valutato solo con 2 puntini (Basso) in seguito. Questa scala adattiva riflette il fatto che lo stesso tipo di sessione di allenamento può avere un impatto diverso sul corpo a seconda delle attuali condizioni.

 **Molto alta**





## Sforzo e Tolleranza

Oltre al Carico cardiaco delle singole sessioni di allenamento, la nuova funzione Training Load Pro calcola il carico cardiaco a breve termine (Sforzo) e il carico cardiaco a lungo termine (Tolleranza).

**Sforzo** mostra quanto ci si sente affaticati con l'allenamento ultimamente. Mostra il carico giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.

**Tolleranza** descrive quanto si è preparati a sopportare l'allenamento cardiovascolare. Mostra il carico giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza per l'allenamento cardio, è necessario incrementare lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

## Stato di carico cardiaco

Stato di carico cardiaco esamina la relazione tra **Sforzo** e **Tolleranza** e, in base a ciò, indica se ci si trova in uno stato di carico cardiaco di detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento. Si riceve anche un feedback personalizzato in base allo stato.

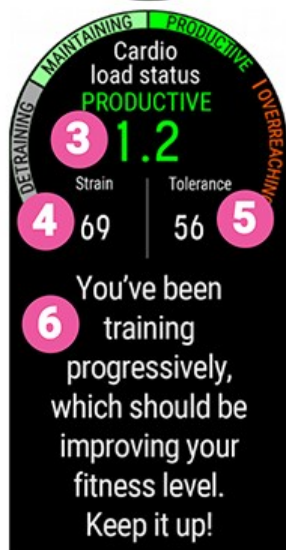
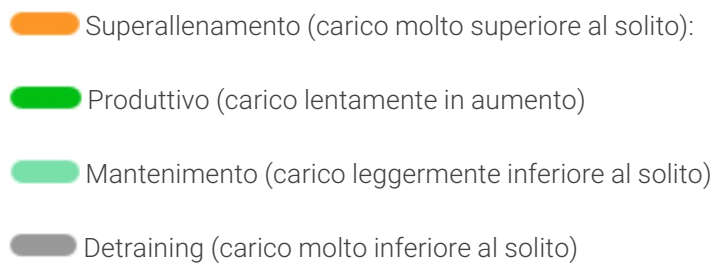
Stato di carico cardiaco guida l'utente nella valutazione dell'impatto dell'allenamento sul corpo e della sua influenza sui progressi. Conoscere il modo in cui gli allenamenti passati influiscono sulle prestazioni attuali consente di tenere sotto controllo il volume totale di allenamento e ottimizzare i tempi di allenamento a diverse intensità. Osservare le variazioni dello stato dell'allenamento dopo una sessione consente di comprendere il carico causato dalla sessione.

## Stato di carico cardiaco sullo sportwatch

In modalità Ora, utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per andare al tipo quadrante Stato di carico cardiaco.



1. Grafico Stato di carico cardiaco
2. Stato di carico cardiaco



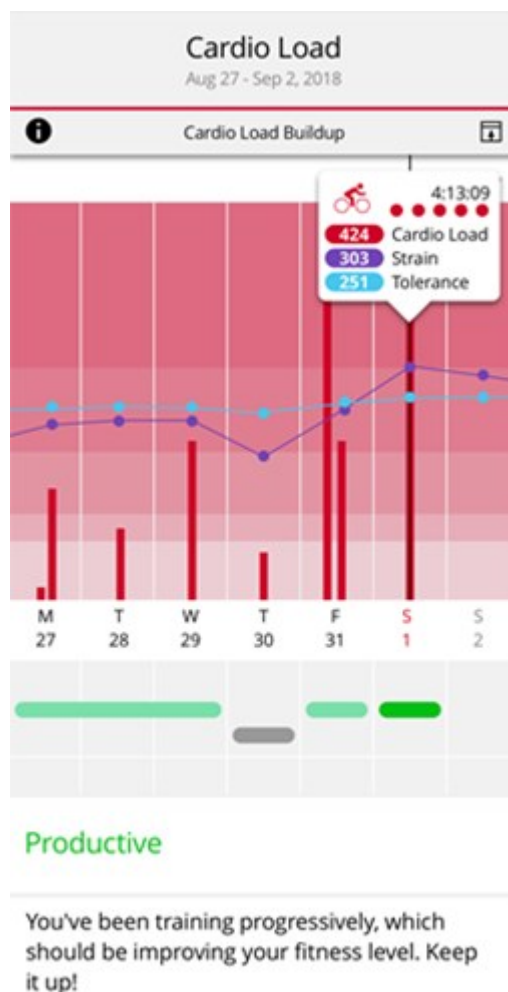
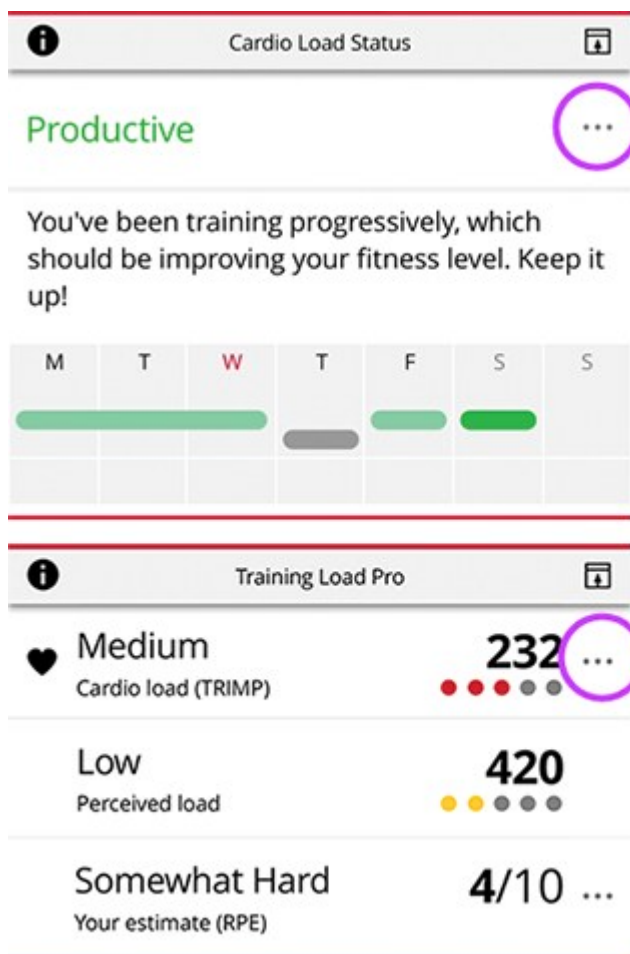
3. Il valore numerico per Stato di carico cardiaco (=Sforzo diviso per Tolleranza.)
4. Sforzo
5. Tolleranza
6. Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco

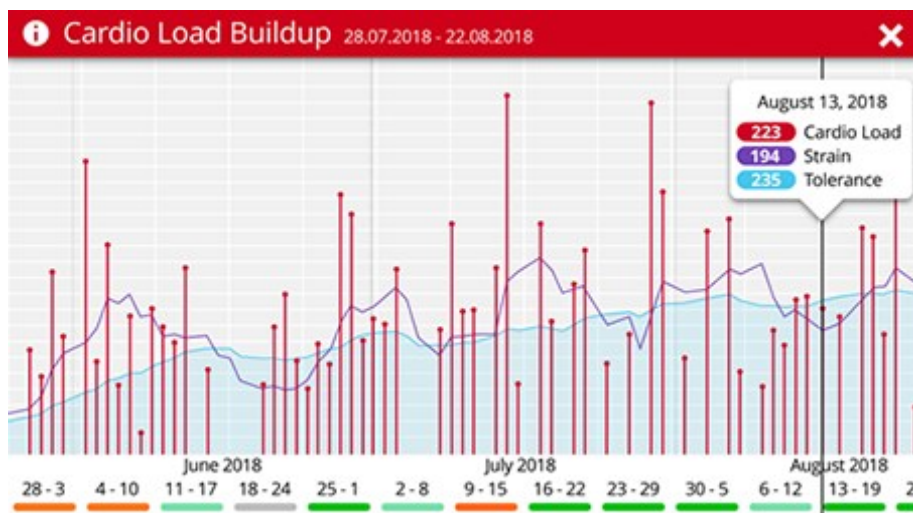


Il calcolo del valore di Stato di carico cardiaco è stato aggiornato in modo da fornire un feedback più fruibile nelle situazioni in cui il carico è stato basso, ad esempio quando hai appena iniziato ad allenarti o stai recuperando dopo un periodo di allenamento intenso. Abbiamo aggiunto un nuovo stato, "Recupero", e modificato il feedback di carico cardiaco basso in modo che rifletta meglio quando ti alleni a un livello produttivo. In determinate situazioni il feedback visualizzato sullo sportwatch potrebbe differire dal feedback aggiornato mostrato nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Per altre informazioni, vedi il documento di supporto [Aggiornamento del feedback di Stato di carico cardiaco nel servizio Web e nell'app Polar Flow](#).

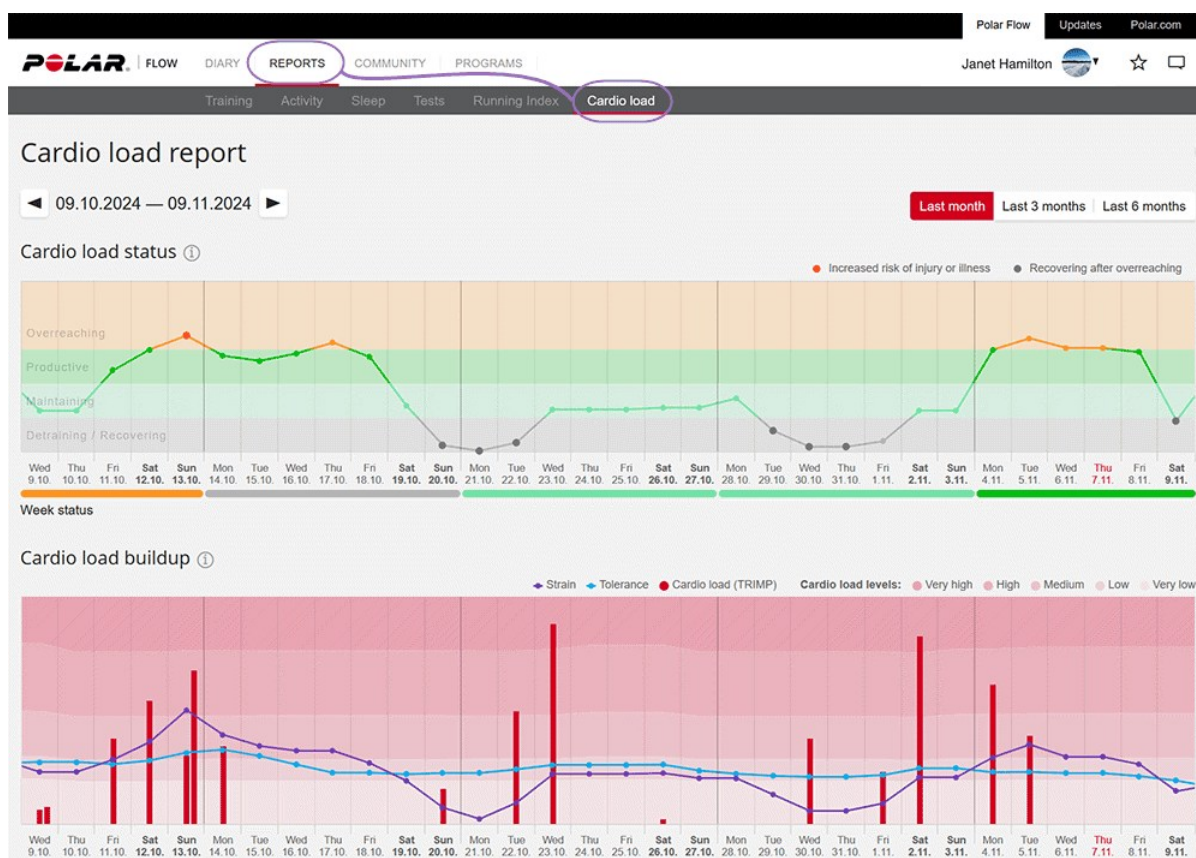
## Analisi a lungo termine nell'app Flow e nel servizio web

Nell'app Flow e nel servizio web è possibile seguire il modo in cui il carico cardiaco si accumula nel tempo e osservare la variazione del carico cardiaco nella settimana o nei mesi precedenti. Per visualizzare l'accumulo di carico cardiaco nell'app Flow, toccare l'icona dei tre punti orizzontali nel riepilogo settimanale (modulo Stato di carico cardiaco) o nel riepilogo dell'allenamento (modulo Training Load Pro).





Per visualizzare Stato di carico cardiaco e Accumulo di carico cardiaco nel servizio web Flow, andare su **Rapporti > Carico cardiaco**.



### Stato di carico cardiaco

- Superallenamento (carico molto superiore al solito)
- Produttivo (carico lentamente in aumento)
- Mantenimento (carico leggermente inferiore al solito)
- Detraining/Recupero (carico inferiore al solito)



Le barre rosse illustrano il carico cardiaco delle sessioni di allenamento. Più elevata è la barra, più intensa è stata la sessione sul sistema cardiaco.



I colori di sfondo mostrano l'intensità di una sessione rispetto alla media della sessione degli ultimi 90 giorni, proprio come la scala con cinque puntini e le descrizioni verbali (Molto basso, Basso, Media, Alta, Molto alta).



**Sforzo** mostra quanto ci si sente affaticati con l'allenamento ultimamente. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.



**Tolleranza** descrive quanto si è preparati a sopportare l'allenamento cardiovascolare. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza per l'allenamento cardio, incrementare lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

Per ulteriori informazioni sulla funzione Polar Training Load Pro, consultare questa [guida approfondita](#).

## FUELWISE™

Mantieni l'energia durante l'allenamento con l'assistente per l'integrazione FuelWise™. FuelWise™ include tre funzionalità che ti ricordano di integrare il tuo corpo e ti aiutano a mantenere livelli di energia adeguati durante sessioni di allenamento lunghe. Queste caratteristiche sono **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**.

Per qualsiasi atleta che pratichi allenamenti di resistenza intensi, è essenziale mantenere livelli di energia e idratazione adeguati durante un'attività fisica prolungata. Per prestazioni ottimali, devi integrare il tuo corpo con carboidrati e bere regolarmente durante una lunga corsa o una sessione di allenamento prolungata. Con due utili strumenti, il promemoria carboidrati e il promemoria idratazione, FuelWise ti permette di raggiungere l'integrazione ottimale e mantenere idratato il tuo corpo.

I carboidrati sono ideali per l'integrazione, in quanto possono essere assorbiti e convertiti rapidamente in glucosio, diversamente dai grassi o dalle proteine. Il glucosio è la fonte principale di energia usata durante l'allenamento. Maggiore è l'intensità dell'allenamento, più glucosio consumi in proporzione ai grassi. Se la sessione di allenamento è inferiore a 90 minuti, l'integrazione tramite carboidrati non è in genere necessaria. Tuttavia, carboidrati aggiuntivi possono essere utili per restare più vigile e concentrarti anche durante una sessione di allenamento più breve.

## Allenamento con FuelWise

FuelWise™ è disponibile nel menu principale in **Integrazione** e include tre tipi di promemoria durante le sessioni di allenamento. Si tratta di **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**. Il promemoria carboidrati smart calcola le tue esigenze di integrazione in base all'intensità e alla durata stimate della sessione di allenamento, tenendo conto anche del livello di allenamento e dei dettagli fisici. Il promemoria carboidrati manuale e il promemoria idratazione sono basati sul tempo, ovvero viene visualizzato un promemoria a intervalli prestabiliti, ad esempio ogni 15 o 30 minuti.

Quando usi una delle funzionalità per l'integrazione, la sessione di allenamento viene avviata dal menu **Integrazione**. Dopo aver impostato il promemoria e selezionato **Avanti**, viene attivata direttamente la modalità pre-allenamento. Scegli quindi il tuo profilo sport e inizia la sessione di allenamento.

### Promemoria carboidrati smart

Quando usi il promemoria carboidrati smart, imposta la durata e l'intensità della sessione di allenamento previste e noi stimeremo la quantità di carboidrati che ti servirà per l'integrazione durante la sessione di allenamento. Per stimare la necessità di carboidrati per l'integrazione, teniamo conto del livello di allenamento e delle impostazioni fisiche, tra cui età, sesso, altezza, peso, frequenza cardiaca massima, frequenza cardiaca a riposo, valore VO2max, soglia aerobica e soglia anaerobica.

La tua capacità di assorbire carboidrati viene stimata in base al livello di allenamento. Questo limita la quantità massima di carboidrati (grammi all'ora) che il promemoria carboidrati smart può assegnarti. Questi dati vengono usati per pre-calcolare la relazione tra la frequenza cardiaca e il consumo di carboidrati in base alle tue impostazioni fisiche. L'apporto di carboidrati consigliato viene quindi aumentato o ridotto (entro limiti min/max) in base alla relazione tra dati della frequenza cardiaca e consumo di carboidrati pre-calcolato.

Durante l'allenamento, lo sportwatch tiene traccia dell'effettivo consumo di energia e modifica la frequenza dei promemoria di conseguenza, ma la dimensione della porzione (carboidrati in grammi) è sempre la stessa durante una sessione di allenamento.

## Impostazione del promemoria carboidrati smart

1. Nel menu principale seleziona **Integrazione > Promemoria carboidrati smart**.
2. Imposta la durata stimata della sessione di allenamento. La durata minima è 30 minuti.
3. Imposta l'intensità stimata della sessione di allenamento. L'intensità viene impostata con zone di frequenza cardiaca. Per altre informazioni sulle diverse intensità di allenamento, vedi [Zone di frequenza cardiaca](#).
4. Imposta il valore di **Carboidrati per porzione** (5-100 grammi) per l'integrazione durante i tuoi sport preferiti.
5. Seleziona **Avanti**.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria idratazione. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per passare alla modalità pre-allenamento.

Aggiungendo un promemoria idratazione a un promemoria carboidrati smart, puoi ottenere anche una stima della necessità di idratazione per ogni promemoria. Questo dato si basa sulla sudorazione media in condizioni moderate.



Sullo schermo viene visualizzato **Carboidrati ( ) g!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di assumere carboidrati.

## Promemoria carboidrati manuale

Promemoria basato sul tempo che ti aiuta a mantenere l'integrazione corretta ricordandoti di assumere carboidrati a intervalli prestabiliti. Può essere impostato in modo da generare un promemoria a intervalli da 5 a 60 minuti.

### Impostazione del promemoria carboidrati manuale

1. Nel menu principale seleziona **Integrazione > Promemoria carboidrati manuale**.
2. Imposta l'intervallo (5-60 minuti) del promemoria.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria idratazione. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per passare alla modalità pre-allenamento.



Sullo schermo viene visualizzato **Carboidrati!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di assumere carboidrati.

## Promemoria idratazione

Promemoria basato sul tempo che ti aiuta a mantenere idratato il tuo corpo ricordandoti di bere. Può essere impostato in modo da generare un promemoria a intervalli da 5 a 60 minuti.

### Impostazione del promemoria idratazione

1. Nel menu principale seleziona **Integrazione > Promemoria idratazione**.
2. Imposta l'intervallo (5-60 minuti) del promemoria.

Dopo aver impostato il promemoria, potrai visualizzare una panoramica delle opzioni selezionate. A questo punto, puoi ancora rimuovere il promemoria appena impostato o aggiungere un promemoria carboidrati. Quando vuoi iniziare la sessione di allenamento, seleziona **Usa ora** per passare alla modalità pre-allenamento.



Sullo schermo viene visualizzato **Bevi!** con una vibrazione e un suono quando è il momento di bere.

Scopri di più su FuelWise™ da [FuelWise™](#)

## RUNNING PERFORMANCE TEST

Il Running Performance Test è uno strumento pensato per i podisti che vogliono monitorare le loro prestazioni di corsa e scoprire le loro zone di allenamento (frequenza cardiaca, velocità e zone di potenza) per gli sport di corsa. Lo svolgimento regolare e frequente del test ti aiuta a programmare il tuo allenamento in maniera efficace monitorando i progressi delle tue prestazioni di corsa.

Puoi fare il test massimale o submassimale (almeno l'85% della tua frequenza cardiaca massima). Il test massimale richiede uno sforzo intenso, ma dà risultati più accurati. Lo svolgimento del test massimale è un ottimo modo per scoprire la tua frequenza cardiaca massima attuale e mantenere le impostazioni aggiornate. Il carico del running test massimale è molto più intenso rispetto a quello submassimale. Perciò, ti consigliamo di includere solo sessioni di allenamento leggere nei tre giorni successivi al test massimale.

Il test submassimale, che richiede che si superi almeno l'85% di  $FC_{max}$ , è un'alternativa al test massimale riproducibile, sicura e non esauriente. Puoi ripetere il test submassimale quante volte vuoi e puoi anche utilizzarlo come riscaldamento prima di una sessione di allenamento. La cosa importante è che la frequenza cardiaca massima sia impostata correttamente nelle impostazioni fisiche per ottenere risultati accurati dal test submassimale che utilizza il valore di  $FC_{max}$  per calcolare i tuoi risultati. Se non conosci il tuo valore di  $FC_{max}$ , ti suggeriamo di svolgere prima un test massimale per scoprire la frequenza cardiaca massima.

L'idea è correre a una velocità in costante aumento, seguendo l'obiettivo di velocità specifico il più precisamente possibile. Per completare il test correttamente, devi continuare a correre per almeno 6 minuti e raggiungere l'85% della tua frequenza cardiaca massima. Se ti trovi in difficoltà, il tuo valore di  $FC_{max}$  attuale potrebbe essere troppo alto. Puoi cambiarlo manualmente nelle impostazioni fisiche.

## Esecuzione del test

Prima di eseguire il test, leggi la [sezione Salute e allenamento](#) in questo manuale d'uso o nel documento con le informazioni importanti che trovi nella confezione del prodotto. Non fare il test in caso di malattia o lesioni o se non hai la certezza di stare bene. Svolgi il test solo dopo aver recuperato completamente. Evita esercizi che ti affatichino il giorno prima del test. Indossa scarpe e abiti che ti permettono libertà di movimento.

Devi svolgere il test su un terreno pianeggiante, su strada o pista, e ripeterlo regolarmente in condizioni simili. L'idea è correre a una velocità in costante aumento, seguendo l'obiettivo di velocità specifico il più precisamente possibile. Inoltre, dovresti essere sempre in condizioni fisiche simili prima di fare il test. Ad esempio, una sessione di allenamento intensa o un pasto pesante poco prima di fare il test potrebbero influenzare il tuo risultato. Per completare il test correttamente, devi continuare a correre per almeno 6 minuti e raggiungere l'85% della tua frequenza cardiaca massima.

Per impostazione predefinita, il test utilizza il GPS per monitorare la velocità, ma puoi usare anche un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth o un misuratore di potenza di corsa STRYD. In questo caso, la velocità viene misurata dal sensore.

**i** **Controlla sensore di frequenza cardiaca** viene visualizzato se la frequenza cardiaca non viene rilevata durante il test.

**i** **Velocità non disponibile, segnale GPS perso** viene visualizzato se il segnale del satellite non viene rilevato durante il test.

Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Running Test > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata con le istruzioni.

1. Per prima cosa, imposta la tua velocità iniziale per il test in **Test > Running Test > Velocità iniziale**. Può essere fra 4 e 10 min/km. Se imposti la velocità iniziale troppo alta, potresti dover abbandonare il test troppo presto.
2. Poi vai a **Test > Running Test > Avvia** e scorri in basso per visualizzare una panoramica del test. Quando vuoi iniziare il test, seleziona **Avanti**.
3. Verifica le domande relative alla tua salute e accetta di andare alla modalità pre-allenamento.
4. Il profilo sport è visualizzato in colore porpora nella schermata del test. Scegli un profilo sport di corsa all'interno o all'esterno. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (L'icona del GPS diventa verde).
5. Tocca lo schermo o premi il pulsante OK per iniziare. Lo sportwatch ti guida durante il test.
6. Il test inizia con una fase di riscaldamento (~10 min). Devi solo seguire la guida sul display.
7. Dopo un buon riscaldamento, scegli **Avvia test**. Devi quindi raggiungere la velocità iniziale perché il test inizi effettivamente.

Durante il test: Il valore blu mostra la velocità target in costante aumento che dovresti seguire il più possibile. Il valore bianco sotto mostra la velocità attuale. Lo sportwatch emette un suono se corri troppo velocemente o troppo lentamente.



La curva blu con i valori di velocità a ogni estremità illustra l'intervallo permesso.



In fondo puoi visualizzare la frequenza cardiaca attuale, quella minima necessaria per il test submassimale e l'attuale valore di frequenza cardiaca massima.

Lo sportwatch ti chiederà **Qual è il tuo sforzo massimo?** se non hai raggiunto o superato il valore di frequenza cardiaca massima. Il test viene considerato submassimale se non hai raggiunto il massimo sforzo, ma almeno l'85% della tua frequenza cardiaca massima. Il test viene automaticamente considerato massimale se raggiungi o superi l'attuale valore di frequenza cardiaca massima.

## Risultati del test

Il Running Performance Test ti dà come risultati la massima potenza aerobica (MAP), la massima velocità aerobica (MAS) e il consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ). Inoltre, se hai svolto il test massimale, ottieni il valore di frequenza cardiaca massima ( $FC_{max}$ ). L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Running Test > Ultimi risultati**.



- La massima potenza aerobica (MAP) è l'intensità di allenamento minima quando il corpo raggiunge la sua massima capacità di consumare ossigeno ( $VO_{2max}$ ). La massima potenza aerobica può essere in genere sostenuta solo per pochi minuti.
- La massima velocità aerobica (MAS) è l'intensità di allenamento minima quando il corpo raggiunge la sua massima capacità di consumare ossigeno ( $VO_{2max}$ ). La massima velocità aerobica può essere in genere sostenuta solo per pochi minuti.
- Il consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ) è la massima capacità del corpo di consumare ossigeno durante il massimo sforzo.

Se scegli di aggiornare le impostazioni dei profili sport con i nuovi risultati relativi a MAP, MAS e  $VO_{2max}$ , le zone di velocità, andatura e potenza, insieme al calcolo delle calorie, vengono aggiornati in base alla tua attuale condizione. Eseguendo il test massimale, puoi anche aggiornare le tue zone di frequenza cardiaca in base al nuovo valore di  $FC_{max}$ .



Ricorda che per aggiornare le zone di allenamento e il valore di  $FC_{max}$  devi sincronizzare i risultati con l'app Polar Flow. Quando apri l'app Polar Flow dopo la sincronizzazione, ti verrà chiesto se vuoi aggiornare i tuoi valori. Le impostazioni dei profili sport per tutti gli sport di corsa verranno aggiornate con i nuovi valori.

A seconda dei tuoi obiettivi e delle tue routine di allenamento, puoi scegliere se seguire le zone di potenza, le zone di velocità/andatura o le zone di frequenza cardiaca per il tuo allenamento. Le zone di potenza sono adatte per tutti i tipi di terreni, pianeggianti o collinari. Le zone di velocità sono disponibili solo quando corri su terreni pianeggianti. Le zone di velocità o di potenza sono anche un'ottima scelta per l'allenamento a intervalli.

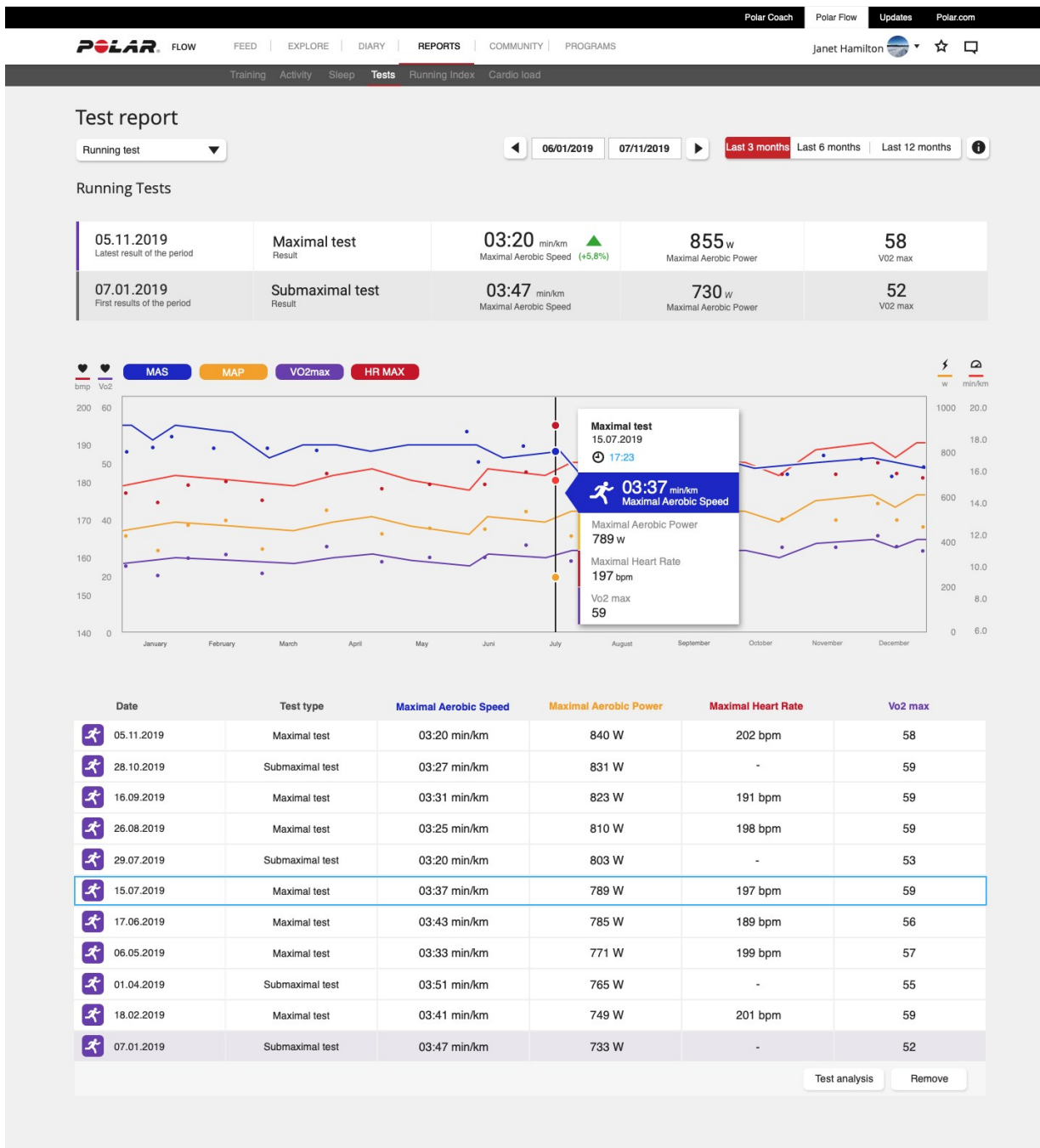
Se vuoi utilizzare il Running Performance Test per monitorare i tuoi progressi e per scegliere l'intensità di allenamento più adatta a te, ti consigliamo di ripetere il test massimale ogni tre mesi per assicurarti che le zone di allenamento siano sempre aggiornate. Se vuoi seguire i tuoi progressi più da vicino, puoi ripetere il test submassimale quante volte vuoi fra un test massimale e l'altro.

Non otterrai alcun risultato relativo al Running Index dal Running Performance Test.

Il tuo peso viene usato come input nel Running Performance Test. Se modifichi l'impostazione del peso, questa influirà sulla confrontabilità dei risultati dei test.

## **Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow**

Ricordati di sincronizzare il risultato del tuo test in Polar Flow. Per offrirti un'analisi a lungo termine, abbiamo raccolto tutti i dati del test nel servizio web Polar Flow. Nella pagina del test vedrai tutti i test che hai completato e potrai confrontare i risultati. In questo modo, avrai visibilità dei tuoi progressi nel lungo periodo e dei cambiamenti nelle tue prestazioni.



## POTENZA DI CORSA MISURATA DAL POLSO

La potenza di corsa è un ottimo fattore per il monitoraggio della frequenza cardiaca e aiuta a monitorare il carico esterno della corsa. La potenza risponde alle variazioni di intensità più rapidamente della frequenza cardiaca ed è per questo che la potenza di corsa è un parametro molto indicativo nelle sessioni di allenamento a intervalli e in salita. Puoi usare questo parametro per mantenere un livello di sforzo costante durante la corsa, ad esempio in una gara.

Il calcolo viene effettuato con l'algoritmo proprietario di Polar ed è basato sui dati di GPS e barometro. Poiché anche il tuo peso influisce sul calcolo, assicurati che sia aggiornato.

## Potenza di corsa e carico muscolare

Polar usa la potenza di corsa per calcolare il carico muscolare, un parametro di [Training Load Pro](#). La corsa produce stress muscoloscheletrico e il carico muscolare indica il livello di sforzo per i tuoi muscoli e le tue giunture durante la sessione di allenamento. Mostra la quantità di energia meccanica (kJ) prodotta durante le sessioni di corsa o le sessioni ciclistiche, se usi un misuratore della potenza di pedalata. Il carico muscolare ti aiuta a quantificare il carico di lavoro in sessioni di allenamento per la corsa ad alta intensità, ad esempio sessioni a intervalli, sprint e in salita, in cui la frequenza cardiaca non ha tempo sufficiente per reagire alle variazioni di intensità.

## Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch

La potenza di corsa viene automaticamente calcolata per le sessioni di corsa svolte con il profilo sport di tipo corsa con GPS disponibile.

Scegli i dati di potenza da visualizzare durante le sessioni personalizzando le visualizzazioni allenamento nelle impostazioni dei profili sport del servizio Web Flow.

Durante la corsa puoi visualizzare i dati seguenti:



- Potenza max
- Potenza media
- Potenza lap
- Potenza max lap
- Potenza media lap automatico
- Potenza max lap automatico

Scegli il modo in cui visualizzare la potenza durante le sessioni e nel servizio Web e nell'app Flow:

- Watt W
- Watt per chilogrammo W/kg
- Massima potenza aerobica in percentuale (% MAP)

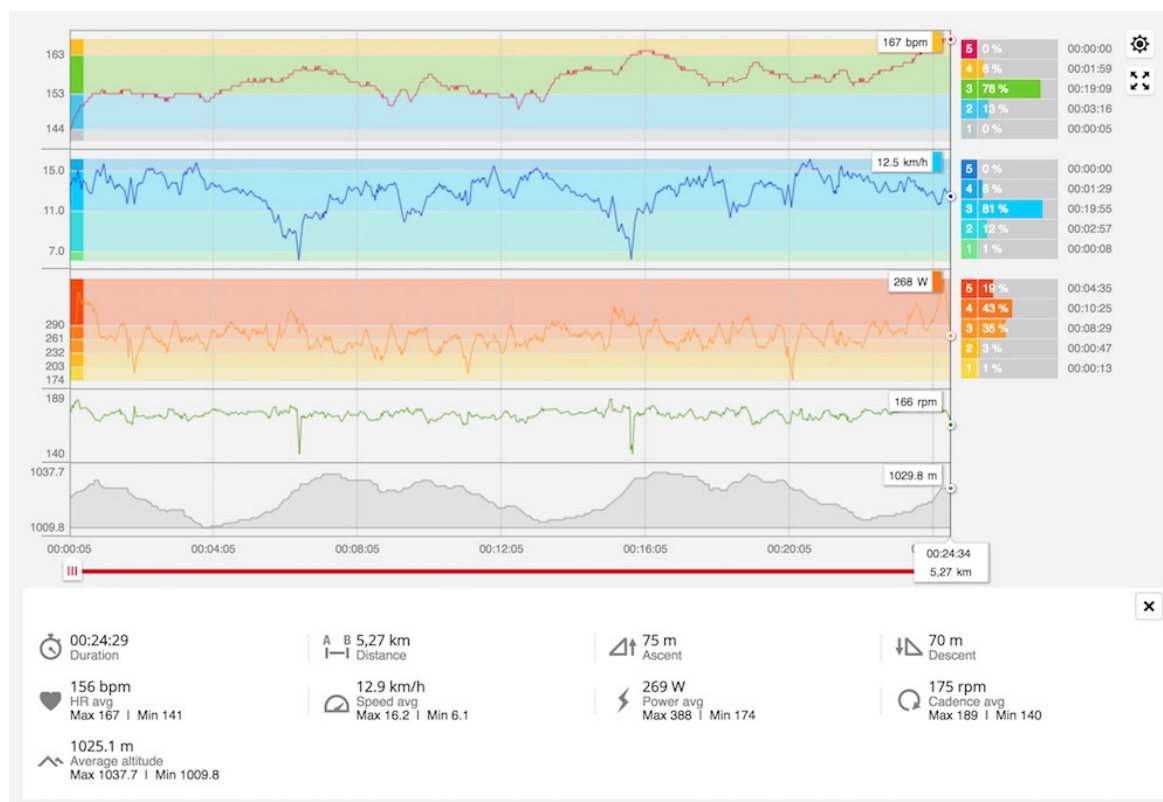
Al termine della sessione, nel riepilogo allenamento sullo sportwatch potrai visualizzare:



- Potenza media in Watt
- Potenza massima in Watt
- Carico muscolare
- Tempo impiegato in zone di potenza

## Come viene visualizzata la potenza di corsa nell'app e nel servizio Web Polar Flow

Sono disponibili grafici dettagliati per l'analisi nell'app e nel servizio Web Flow. Puoi visualizzare i valori di potenza della sessione e il modo in cui sono distribuiti rispetto alla frequenza cardiaca, nonché il modo in cui pendenze, pendenze in discesa e velocità diverse hanno influito su tali valori.



## PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

Si tratta di un programma personalizzato basato sul livello di forma fisica, progettato per assicurarsi di allenarsi correttamente ed evitare sovrallenamento. È intelligente e si adatta in base ai progressi. Consente di sapere quando è possibile ridurre un poco l'allenamento e quando aumentarlo. Ogni programma è personalizzato per un evento, tenendo in considerazione i dati personali, il livello di allenamento e il tempo di preparazione. Il programma è gratuito e disponibile nel servizio web Polar Flow sul sito [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

I programmi sono disponibili per eventi 5k, 10k, mezza maratona e maratona. Ogni programma presenta tre fasi: Sviluppo di base, Preparativi e Rifinitura pre-gara. Tali fasi sono state progettate per sviluppare gradualmente le prestazioni ed essere pronti il giorno della gara. Le sessioni di allenamento per la corsa sono suddivise in cinque tipi: jogging leggero, corsa media, corsa lunga, corsa veloce e intervallo. Tutte le sessioni includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento per ottenere risultati ottimali. Inoltre, si può scegliere di effettuare allenamento di forza, core e di mobilità a supporto dello sviluppo. Ogni settimana di allenamento è costituita da due a cinque sessioni in esecuzione e la durata totale della sessione di allenamento per la corsa settimanale varia da uno a sette ore a seconda del livello di forma fisica. La durata minima di un programma è di 9 settimane e il massimo è di 20 mesi.

Per ulteriori informazioni sul programma per la corsa Polar, consultare questa [guida approfondita](#). Oppure leggere ulteriori informazioni sulle [operazioni preliminari con il programma per la corsa](#).

Per vedere un video, cliccare su uno dei seguenti link:

[Operazioni preliminari](#)

[Uso](#)

## Come creare un programma per la corsa Polar

1. Accedere al servizio web Flow sul sito [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Selezionare **Programmi** nella scheda.
3. Selezionare l'evento, assegnargli un nome, impostare la data dell'evento e l'inizio del programma.
4. Inserire le domande sul livello di attività fisica.\*
5. Selezionare se si desidera includere allenamenti di definizione nel programma.
6. Leggere e compilare il Questionario di idoneità all'attività fisica.

7. Consultare il programma e regolare le impostazioni, se necessario.
8. Al termine, selezionare **Inizia programma**.

\*Se sono disponibili quattro settimane di cronologia di allenamento, saranno precompilate.

## Inizio di un obiettivo per la corsa

Prima di iniziare una sessione, assicurarsi di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento.

Per avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata attuale:

1. Accedere alla modalità Pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Viene richiesto di avviare un obiettivo di allenamento pianificato per la giornata.



3. Premere OK per visualizzare le informazioni di allenamento.
4. Premere OK per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premere OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

## Osservare i progressi

Sincronizzare i risultati dell'allenamento dal dispositivo al servizio web Flow tramite il cavo USB o l'app Flow. Osservare i progressi nella scheda **Programmi**. Viene visualizzata una panoramica del programma attuale e dei progressi.

## RUNNING INDEX

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il punteggio Running Index è una stima delle prestazioni di corsa aerobica massima (VO<sub>2</sub>max). Registrando il valore Running Index nel tempo, vengono visualizzati l'efficienza della corsa e i progressi delle prestazioni di corsa. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni più precise sulle prestazioni, assicurarsi di aver impostato i valori di FC<sub>max</sub>.

Il valore Running Index viene calcolato durante ogni sessione di allenamento quando si misura la frequenza cardiaca e la funzione GPS è attiva/il sensore da scarpa è in uso e quando si applicano i seguenti requisiti:

- Il profilo sport utilizzato è per la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo

Il calcolo inizia quando si avvia la registrazione della sessione. Durante una sessione, ci si può fermare due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo.

Running Index prende in considerazione il tipo di terreno. Ad una determinata andatura, la corsa in salita è fisiologicamente più faticosa rispetto alla corsa su una superficie piana, mentre la corsa in discesa è fisiologicamente meno faticosa rispetto alla corsa su una superficie piana. I dati di altitudine devono essere disponibili per la corsa in salita e in discesa. I dati di altitudine sono rilevati dal barometro.

Quando usi un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth in una sessione di corsa e il sistema GPS è disattivato, il sensore deve essere calibrato per restituire il valore Running Index.

 È possibile visualizzare il valore Running Index nel riepilogo della sessione di allenamento nello sportwatch. Seguire i progressi e vedere i tempi di corsa stimati nel [servizio web Polar Flow](#).

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

## Analisi a breve termine

### Uomini

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore  $VO_{2max}$  è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in 7 Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Running Index. Molti valori influiscono sul Running Index. Le variazioni delle circostanze di corsa influiscono sul valore ricevuto in una determinata giornata, ad esempio il terreno diverso, il vento o la temperatura, oltre ad altri fattori.

## Analisi a lungo termine

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze. È possibile trovare il rapporto Running Index nel servizio web Polar Flow nella scheda **PROGRESSI**. Il rapporto mostra il miglioramento delle prestazioni di corsa nel lungo periodo. Se si utilizza il [Polar Running Program](#) per allenarsi per un evento, è possibile osservare i progressi del Running Index per capire i miglioramenti nella corsa per il raggiungimento dell'obiettivo.

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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit fornisce un feedback di ogni sessione di allenamento, consentendo di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. **È possibile visualizzare il riscontro nell'app Flow e nel servizio web Flow.** Per ottenere il riscontro, è necessario essersi allenati per almeno 10 minuti in totale nelle [zone di frequenza cardiaca](#).

Il riscontro Training benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Prende in considerazione il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.

Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare

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

## CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso in base ai dati individuali.

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale ( $FC_{max}$ )
- Intensità dell'allenamento o dell'attività
- Massimo consumo di ossigeno individuale ( $VO2_{max}$ )



Il calcolo delle calorie si basa su una combinazione intelligente di dati di accelerazione e frequenza cardiaca. Il calcolo delle calorie misura in modo preciso le calorie dell'allenamento.


È possibile visualizzare il consumo energetico cumulativo (in chilocalorie, kcal) durante le sessioni di allenamento e le chilocalorie totali della sessione dopo l'allenamento. È inoltre possibile seguire le calorie quotidiane totali.

## MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Consente una misurazione più accurata del consumo calorico giornaliero e dell'attività complessiva, poiché anche le attività fisiche che comportano movimenti minimi del polso, come il ciclismo, vengono monitorate meglio.

### Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch

È possibile passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**. Se selezioni la modalità **Solo di notte**, imposta il monitoraggio della frequenza cardiaca in modo da iniziare all'ora in cui vai a letto più presto.

 Questa funzionalità è disattivata per impostazione predefinita. Se si mantiene attiva la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, si scarica più rapidamente la batteria. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Nightly Recharge funzioni. Se vuoi prolungare la durata della batteria e usare comunque Nightly Recharge, imposta l'esecuzione del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca solo di notte.


In modalità Ora utilizza i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante Frequenza cardiaca dello sportwatch. Premi OK per aprire una visualizzazione dettagliata.



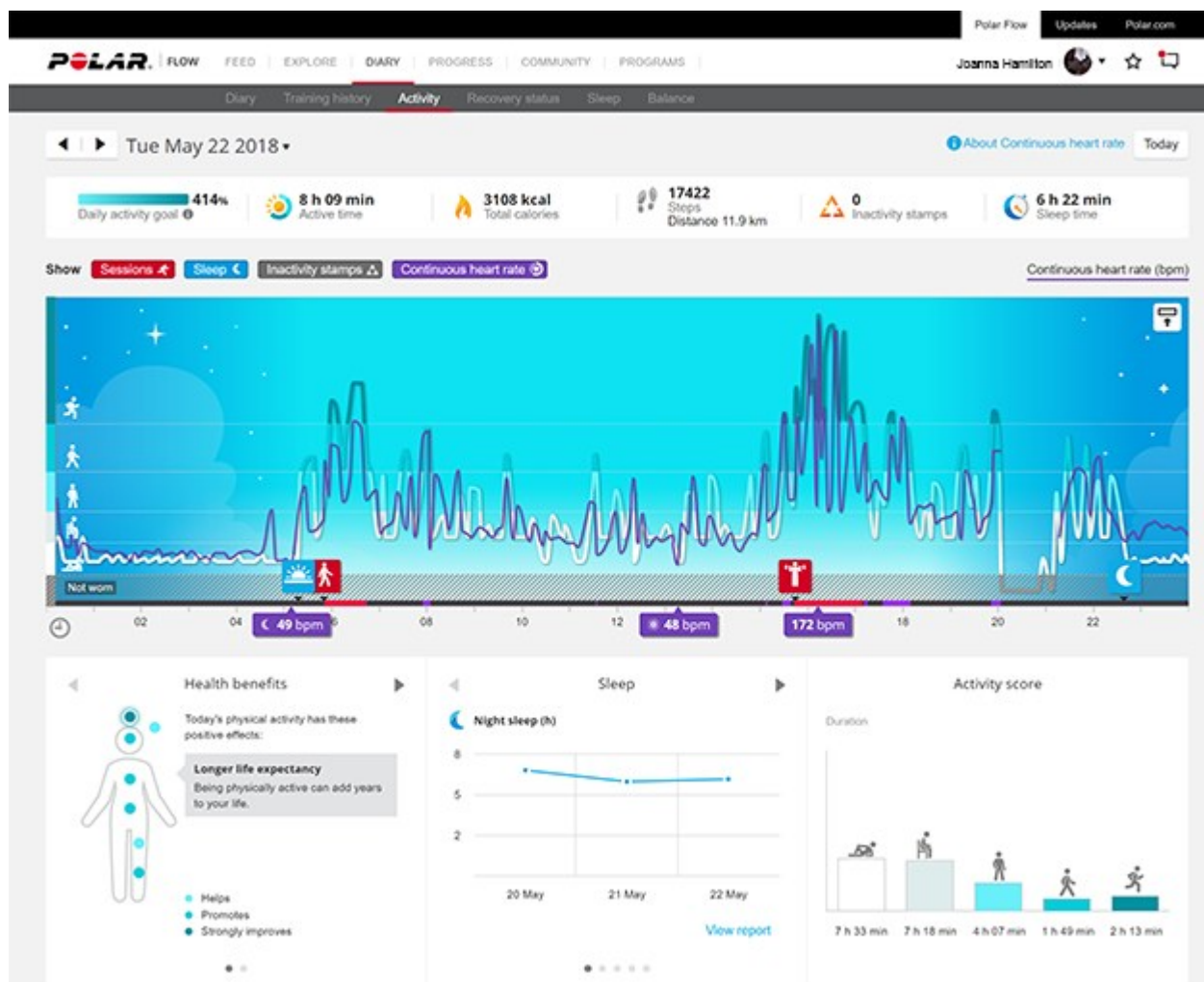
Quando la funzione è attiva, lo sportwatch misura continuamente la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca. Quando si aprono i dettagli, è possibile controllare i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e visualizzare anche il valore di frequenza cardiaca più bassa della notte precedente.

Lo sportwatch rileva la frequenza cardiaca a intervalli di 5 minuti e registra i dati per un'analisi successiva nell'app Flow o nel servizio web. Se lo sportwatch rileva che la frequenza cardiaca è elevata, avvia la registrazione continua della frequenza cardiaca. La registrazione continua può essere avviata anche in base ai movimenti del polso, ad esempio, quando si cammina con un passo abbastanza veloce per almeno un minuto. La registrazione continua della frequenza cardiaca si arresta automaticamente quando il livello di attività si abbassa a sufficienza. Quando lo sportwatch rileva che il braccio non è in movimento o quando la frequenza cardiaca non è elevata, rileva la frequenza cardiaca in cicli di 5 minuti per trovare il valore più basso della giornata.

In alcuni casi, è possibile che l'utente abbia rilevato una frequenza cardiaca superiore o inferiore sul dispositivo durante la giornata rispetto a quella indicata nel riepilogo continuo della frequenza cardiaca come valore più alto o più basso della giornata. Ciò può accadere se il valore visualizzato non rientra nell'intervallo di rilevamento.

 I LED sul retro dello sportwatch sono sempre accesi quando la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attiva e il sensore sul retro è a contatto con la pelle. Per istruzioni su come indossare lo sportwatch per ottenere valori precisi della frequenza cardiaca dal polso, consultare [Misurazione della frequenza cardiaca sul polso](#).

È possibile osservare i dati di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca con maggiore dettaglio e in periodi più lunghi in Polar Flow, nel web o nella mobile app. Per ulteriori informazioni sulla funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, consultare questa [guida approfondita](#).



## RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7

Lo sportwatch rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter valutare la propria attività durante la vita di tutti i giorni, oltre all'allenamento periodico. Si consiglia di indossare lo sportwatch sul braccio non dominante per ottenere risultati di rilevamento dell'attività più accurati.

## Obiettivo di attività

Quando si configura lo sportwatch, si ottiene l'obiettivo di attività personale. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trova nell'app Polar Flow o nel [servizio web Polar Flow](#).

Per modificare l'obiettivo, aprire l'app Flow, toccare il nome/la foto del profilo nel menu e scorrere verso il basso per vedere **Obiettivo di attività**. Oppure andare sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow) e accedere all'account Polar. Quindi cliccare sul nome > **Impostazioni** > **Obiettivo di attività**. Scegliere tra tre livelli di attività quello che meglio descrive il giorno tipico e l'attività. Sotto l'area di selezione, si può osservare l'attività da svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana nel livello selezionato.

Il tempo in cui è necessario essere attivi durante il giorno per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana dipende dal livello prescelto e dall'intensità dell'attività. È possibile raggiungere il proprio obiettivo di attività in modo rapido, attraverso un'attività intensa, o ad un ritmo più moderato durante la giornata. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività. Più si è giovani, più intensa deve essere l'attività.

## Dati di attività sullo sportwatch

In modalità Ora, utilizzare i pulsanti SU e GIÙ per andare al quadrante Attività.



Il cerchio intorno al quadrante e la percentuale sotto la data e l'ora mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività quotidiana. Il cerchio si riempie di colore blu chiaro man mano che si svolge l'attività.

Inoltre, è possibile vedere i seguenti dettagli dell'attività accumulata del giorno:



- Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- Calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).

### Avviso di inattività

È risaputo che l'attività fisica è un fattore importante per la salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di rimanere seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività quotidiana. Lo sportwatch rileva se la tua inattività è durata troppo a lungo durante la giornata e in questo modo ti aiuta a muoverti per evitare effetti negativi sulla salute.

Se si è rimasti inattivi per 55 minuti, si riceve un avviso di inattività e viene visualizzato **È ora di muoversi!** insieme ad una leggera vibrazione. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare muovendosi o premendo il pulsante INDIETRO. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione. L'app Flow e il servizio web Flow mostrano l'intera cronologia di tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e indirizzarsi verso uno stile di vita più attivo.

### Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow

Con l'app Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzarli in modo wireless dallo sportwatch al servizio web Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei rapporti dell'attività (nella scheda **PROGRESSI**), è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività quotidiana. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili.

Per ulteriori informazioni sulla funzione di monitoraggio dell'attività 24/7, consultare questa [guida approfondita](#).

### GUIDA ALL'ATTIVITÀ

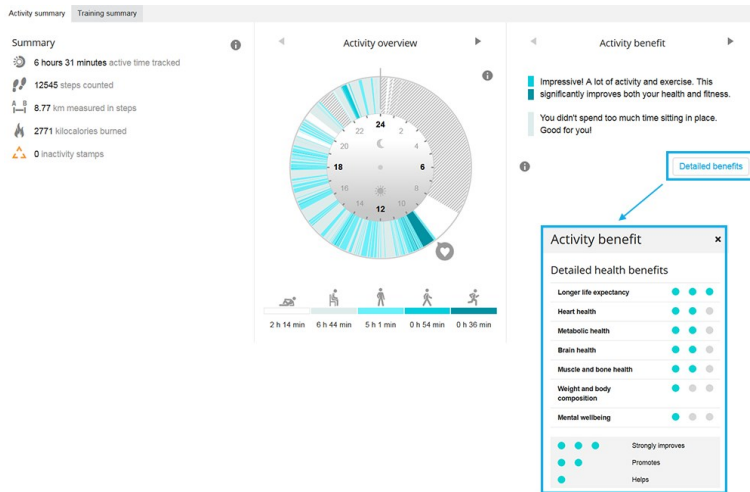
La funzione Guida all'attività mostra l'attività durante la giornata e ne indica la quantità da effettuare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. È possibile controllare se si sta raggiungendo il proprio obiettivo di attività quotidiana dallo sportwatch, dall'app Polar Flow o dal servizio web.

Per ulteriori informazioni, consultare [Rilevamento dell'attività 24/7](#).

### ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit fornisce un feedback sui benefici per la salute a seguito dell'attività e anche sugli effetti indesiderati per la salute se si rimane seduti troppo a lungo. Il feedback si basa sulle linee guida internazionali e la ricerca sugli effetti sulla salute a seguito di attività fisica e inattività. L'idea di base è che quanto più si è attivi, più benefici si ottengono!

L'app Flow e il servizio web Flow mostrano i benefici dell'attività quotidiana. È possibile visualizzare i benefici su base quotidiana, settimanale e mensile. Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare le informazioni dettagliate sui benefici per la salute.



Per ulteriori informazioni, consultare [Rilevamento dell'attività 24/7](#).

## MISURAZIONE DEL RECUPERO NIGHTLY RECHARGE™

**Nightly Recharge™** è una misurazione del recupero notturno che mostra come recuperi dagli sforzi sostenuti durante il giorno. Lo **stato Nightly Recharge** si basa su due componenti: come si è dormito (**stato del sonno**) e in che modo il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i soliti livelli degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte.

È possibile visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch e sull'app Polar Flow. In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. Nightly Recharge permette di fare le scelte ottimali nella vita quotidiana per mantenere un livello generale di benessere e per raggiungere gli obiettivi di allenamento.

Come iniziare ad usare Nightly Recharge?



1. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Nightly Recharge funzioni. Per abilitare la funzionalità Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**.
2. Stringi saldamente il cinturino attorno al polso e indossa lo sportwatch quando dormi. Il sensore posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle. Per ulteriori istruzioni su come indossarlo, consultare [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. È necessario indossare lo sportwatch per **tre notti** prima di poter visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch. Questo è il periodo necessario per definire il livello solito dell'utente. Prima di ottenere i dati di Nightly Recharge, è possibile visualizzare i dettagli relativi a sonno e misurazione SNA (frequenza cardiaca, variabilità della frequenza cardiaca e frequenza respiratoria). Dopo tre misurazioni notturne corrette, potrai iniziare a osservare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch.

## Nightly Recharge sullo sportwatch

Sul quadrante di Nightly Recharge viene visualizzato **Già sveglia?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Premi OK per indicare allo sportwatch che non stai dormendo. Conferma con OK e lo sportwatch riepilogherà immediatamente i dati di Nightly Recharge. Lo stato Nightly Recharge indica quanto era ristoratore il sonno della notte precedente. I punteggi di **stato SNA** e **stato del sonno** vengono tenuti in considerazione per il calcolo dello stato Nightly Recharge. Lo stato Nightly Recharge presenta la seguente scala: molto male – male – a fatica – OK – bene –

molto bene.

In modalità Ora, utilizza i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante Nightly Recharge dello sportwatch. Premi OK per aprire la visualizzazione Nightly Recharge dettagliata.



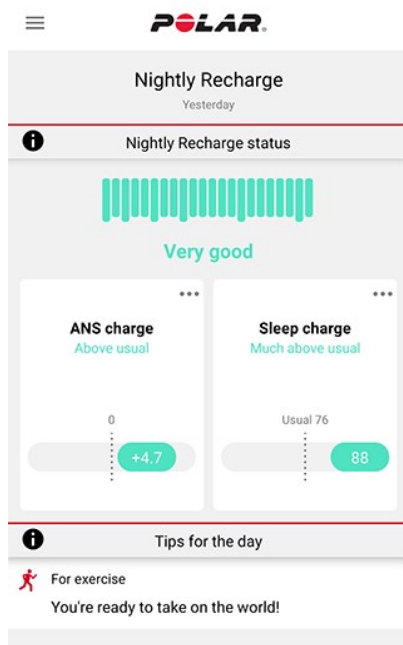
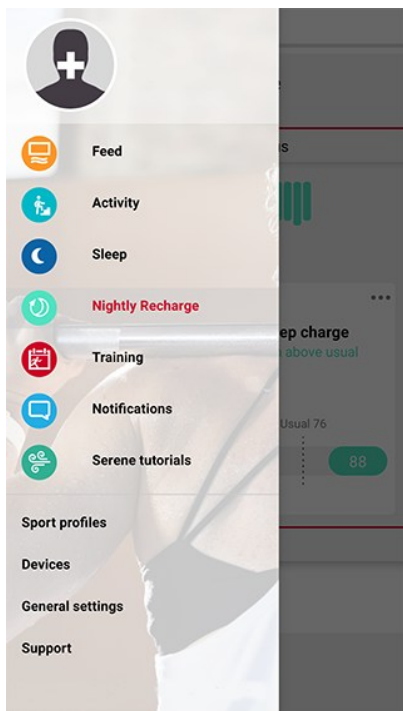
Scorri fino a **Dettagli di stato SNA**/**Dettagli stato del sonno** e premi OK per visualizzare ulteriori informazioni su **stato SNA** e **stato del sonno**.



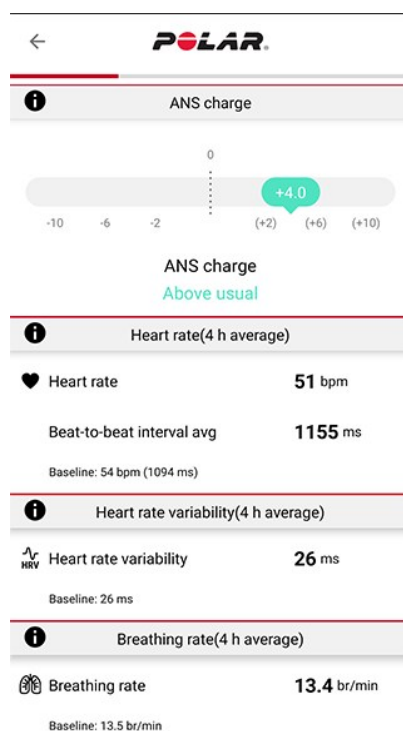
1. **Grafico di stato Nightly Recharge**
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male – male – a fatica – OK – bene – molto bene.
3. **Grafico di stato SNA**
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.
5. Scala di **stato SNA**: molto meno del solito – meno del solito – solito – più del solito – molto più del solito.
6. **Frequenza cardiaca (bpm) (media di 4 ore)**
7. **Intervallo battiti (ms) (media di 4 ore)**
8. **Variabilità della frequenza cardiaca (ms) (media di 4 ore)**
9. **Frequenza respiratoria (resp/min) (media di 4 ore)**
10. **Grafico di Punteggio del sonno**
11. **Punteggio del sonno (1-100)**: punteggio che riepiloga la durata del sonno e la qualità del sonno in un unico numero.
12. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito – meno del solito – solito – più del solito – molto più del solito.
13. **Dettagli di Dati di sonno**. Per informazioni più dettagliate, consultare "Dati sul sonno sullo sportwatch" a pagina 89.

## Nightly Recharge nell'app Flow

È possibile confrontare e analizzare i dettagli di Nightly Recharge di varie notti nell'app Polar Flow. Selezionare **Nightly Recharge** dal menu dell'app Flow per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge delle ultime notti. Scorrere il display verso destra per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge dei giorni precedenti. Toccare la casella **stato SNA** o **stato del sonno** per aprire una vista dettagliata di stato SNA e stato del sonno.



## Dettagli di stato SNA nell'app Flow



Lo **stato SNA** offre informazioni su quanto è stato in grado di rilassarsi il sistema nervoso autonomo (SNA) durante la notte. La scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero. Lo stato SNA è costituito dalla misurazione di **frequenza cardiaca**, **variabilità della frequenza cardiaca** e **frequenza respiratoria** durante all'incirca le prime quattro ore di sonno.

Un valore normale di **frequenza cardiaca** per gli adulti può essere compreso tra 40 e 100 bpm. Generalmente, i valori di frequenza cardiaca variano da una notte all'altra. Lo stress fisico o mentale, l'esercizio a tarda notte, una malattia o l'alcool possono causare una frequenza cardiaca elevata durante le prime ore di sonno. È preferibile confrontare il valore dell'ultima notte con il livello solito.

Per **variabilità della frequenza cardiaca (HRV)** si intende la variazione tra battiti cardiaci successivi. Normalmente, la variabilità della frequenza cardiaca è collegata a una buona salute generale, a una capacità aerobica elevata e a una resilienza allo stress. Può variare significativamente da una persona all'altra, con valori compresi tra 20 e 150. È preferibile confrontare il valore dell'ultima notte con il livello solito.

La **frequenza respiratoria** mostra la frequenza respiratoria media durante le prime quattro ore di sonno. Viene calcolata dai dati dell'intervallo tra battiti cardiaci. Gli intervalli tra i battiti si accorciano quando si inspira e si allungano quando si espira. Durante il sonno, la frequenza respiratoria rallenta e varia per tutte le fasi del sonno. I valori tipici per un adulto in salute vanno da 12 a 20 respiri al minuto. Valori maggiori del solito indicano uno stato di febbre o un'imminente malattia.

## Dettagli di stato del sonno in Polar Flow

Per informazioni sullo stato del sonno nell'app Polar Flow, consultare "Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web" a pagina 91.

## Suggerimenti personalizzati nell'app Flow

In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative. I suggerimenti del giorno vengono visualizzati nella vista di apertura di Nightly Recharge nell'app Flow.

### Per l'esercizio

Si riceve quotidianamente un suggerimento per l'esercizio, che indica se si deve evitare di affaticarsi o se ci si può impegnare a fondo. I suggerimenti sono basati su:

- Stato Nightly Recharge
- Stato SNA
- Stato del sonno
- Stato di carico cardiaco

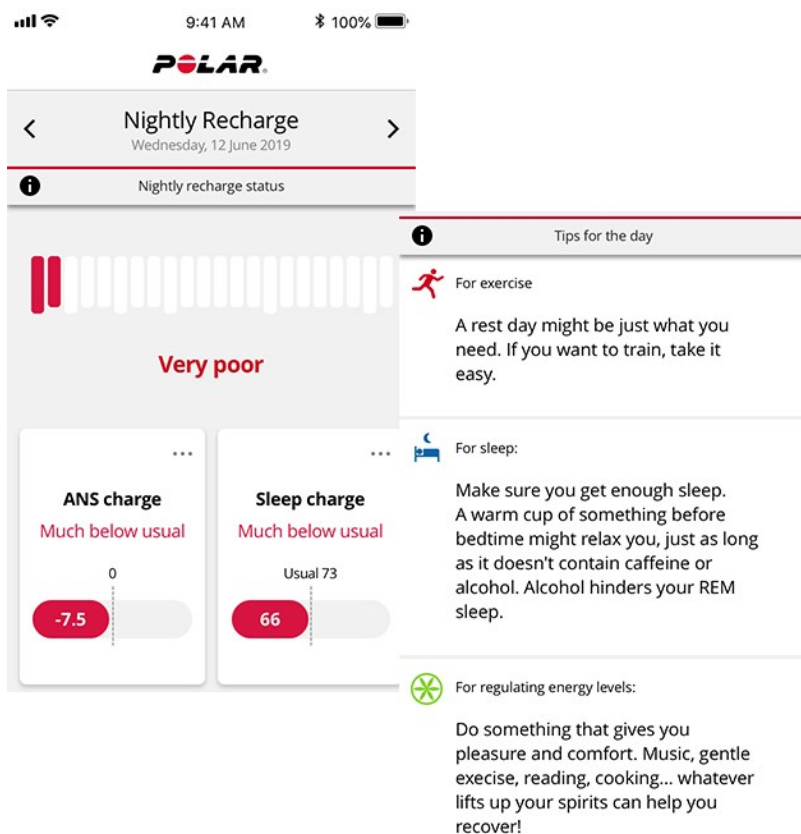
### Per il sonno

Se non si è dormito bene come al solito, si riceve un suggerimento per il sonno, che spiega come migliorare gli aspetti del sonno che sono stati diversi. Oltre agli aspetti misurati di notte, vengono presi in considerazione i seguenti:

- Ritmo del sonno su un periodo di tempo più esteso
- Stato di carico cardiaco
- Esercizio nel giorno precedente

### Per la regolazione dei livelli di energia

Se lo stato SNA o lo stato del sonno è particolarmente basso, si riceve un suggerimento che aiuta ad affrontare la giornata con uno stato inferiore. Si tratta di suggerimenti pratici su come rilassarsi quando si è in uno stato di affaticamento e come caricarsi quando serve una spinta.





Per ulteriori informazioni su Nightly Recharge, consultare questa [guida approfondita](#).

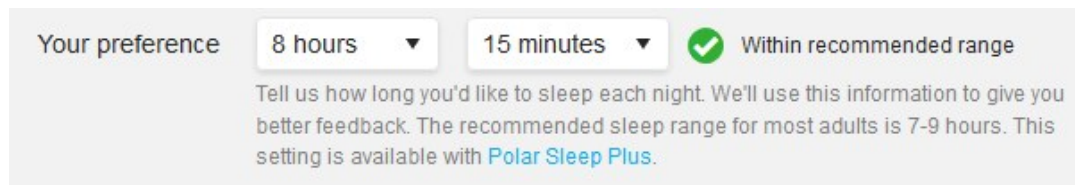
## MONITORAGGIO DEL SONNO SLEEP PLUS STAGES™

**Sleep Plus Stages** rileva automaticamente la **quantità** e la **qualità** del sonno e mostra il tempo trascorso in ogni **fase del sonno**. Raccoglie dati sulla durata del sonno e sulla qualità del sonno in un unico valore: il **punteggio del sonno**. Il punteggio del sonno indica la qualità del sonno rispetto agli indicatori di una buona notte di sonno secondo l'attuale scienza del sonno.

Confrontare gli elementi del punteggio del sonno con il proprio solito livello consente di riconoscere gli aspetti della routine quotidiana che potrebbero influire sul sonno e sono da regolare. Le interruzioni notturne del sonno vengono visualizzate sullo sportwatch e sull'app Polar Flow. I dati sul sonno a lungo termine nel servizio web Polar Flow consentono di analizzare in dettaglio il ritmo del sonno.

Come si inizia a monitorare il sonno con Polar Sleep Plus Stages™

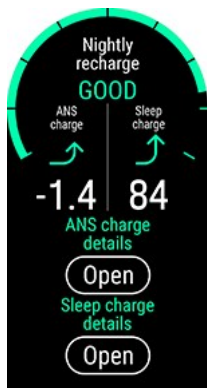
1. Per prima cosa, devi **impostare la tua durata del sonno desiderata** in Polar Flow o sullo sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Impostare il tempo preferito e toccare **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo all'indirizzo [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e seleziona **Impostazioni > Impostazioni fisiche > La tua durata del sonno desiderata**. Impostare il tempo preferito e selezionare **Salva**. Imposta la tua durata del sonno desiderata sullo sportwatch da **Impostazioni > Impostazioni fisiche > La tua durata del sonno desiderata**.



**Preferenza durata del sonno** è la quantità di sonno che desideri raggiungere ogni notte. Per impostazione predefinita, è impostato sulla raccomandazione media per il gruppo di età (otto ore per adulti da 18 a 64 anni). Se ritieni che otto ore di sonno siano troppe o troppo poche, ti consigliamo di modificare la tua durata del sonno desiderata in modo da soddisfare le esigenze personali. In questo modo, otterrai un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

2. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Sleep Plus Stages funzioni. Per abilitare la funzionalità Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**. Stringi saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle. Per ulteriori istruzioni su come indossarlo, consultare [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Lo sportwatch rileva i momenti in cui ci si addormenta, si dorme effettivamente e ci si sveglia. La misurazione Sleep Plus Stages si basa sulla registrazione dei movimenti della mano non dominante con un accelerometro 3D integrato, nonché sulla registrazione dei dati dell'intervallo tra i battiti cardiaci dal polso con un sensore ottico di frequenza cardiaca.
4. Al mattino, è possibile osservare il **punteggio del sonno** (1-100) dallo sportwatch. Si ottengono informazioni sul sonno (sonno leggero, sonno profondo, fase REM) e un punteggio del sonno dopo una notte, compreso il riscontro sugli aspetti del sonno (quantità, stabilità e rigenerazione). Dopo la terza notte, si ottiene un confronto con il livello solito.
5. È possibile registrare la propria percezione della qualità del sonno al mattino, assegnando una valutazione sullo sportwatch o nell'app Flow. La propria valutazione non viene presa in considerazione nel calcolo dello stato del sonno, ma si può registrare la propria percezione e confrontarla con la valutazione dello stato del sonno ottenuta.

Dati sul sonno sullo sportwatch



Quando si riattiva, è possibile accedere ai dettagli del sonno tramite il quadrante [Nightly Recharge](#). Premi OK per aprire i dettagli dello stato Nightly Recharge e quindi scorri verso il basso fino a **Dettagli stato del sonno** con il pulsante GIÙ. Premi OK per aprire i dettagli.

È inoltre possibile fermare manualmente il monitoraggio del sonno. Sul quadrante di Nightly Recharge viene visualizzato **Già sveglio?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Premi OK per indicare allo sportwatch che non stai dormendo. Conferma con OK e lo sportwatch riepilogherà immediatamente i dati sul sonno.

La visualizzazione dei dettagli dello stato del sonno mostra le seguenti informazioni:

1. **Grafico di stato del punteggio del sonno**
2. **Punteggio del sonno (1-100)**: punteggio che riepiloga la durata del sonno e la qualità del sonno in un unico numero.
3. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito – meno del solito – solito – più del solito – molto più del solito.
4. **Durata del sonno** indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ti addormenti e quello in cui ti svegli.
5. **Sonno effettivo (%)** indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. In particolare, è la durata del sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include il tempo impiegato effettivamente a dormire.
6. **Continuità (1-5)**: Il valore Continuità del sonno indica quanto è stata continua la durata del sonno. La continuità del sonno viene valutata su una scala da uno a cinque: disturbato – piuttosto disturbato – piuttosto continuo – continuo – molto continuo.
7. **Lunghe interruzioni (min)** indica il tempo trascorso svegli durante interruzioni superiori a un minuto. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ci si sveglia a tutti gli effetti. Che si ricordino o meno queste interruzioni, dipende dalla loro durata. Normalmente non ricordiamo le interruzioni più brevi, mentre possiamo ricordare quelle più lunghe, ad esempio quando ci alziamo per bere un bicchiere d'acqua. Le interruzioni sono indicate come barre gialle sulla cronologia del sonno.
8. **Cicli di sonno**: Un dormiente normale attraversa in genere 4-5 cicli di sonno nel corso di una notte. Questo equivale a circa 8 ore di durata del sonno.
9. **Fase REM %**: REM sta per rapid eye movement (movimento oculare rapido). La fase REM è denominata anche sonno paradossale perché il cervello è attivo, ma i muscoli sono inattivi per evitare di vivere i sogni. Così come il sonno profondo risana il corpo, la fase REM risana la mente e migliora la memoria e l'apprendimento.
10. **Sonno profondo %**: Il sonno profondo è la fase del sonno in cui è difficile essere risvegliati poiché il corpo è meno

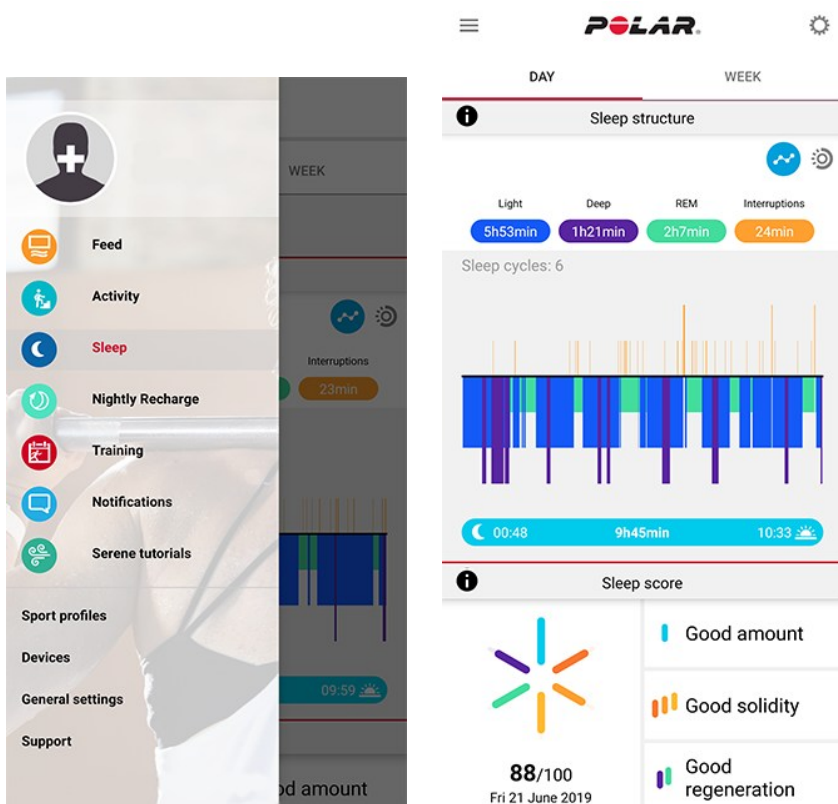
sensibile agli stimoli ambientali. La maggior parte del sonno profondo avviene durante la prima metà della notte. Questa fase del sonno risana il corpo e supporta il sistema immunitario, nonché su certi aspetti della memoria e dell'apprendimento. La fase del sonno profondo è denominata anche sonno ad onde lente.

11. **Sonno leggero %:** Il sonno leggero funge da fase di transizione tra la veglia e le fasi più profonde del sonno. Si può essere facilmente svegliati dal sonno leggero, poiché la reattività agli stimoli ambientali rimane piuttosto elevata. Il sonno leggero favorisce anche il recupero mentale e fisico, sebbene la fase REM e il sonno profondo siano le fasi del sonno più importanti a tale riguardo.

## Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web

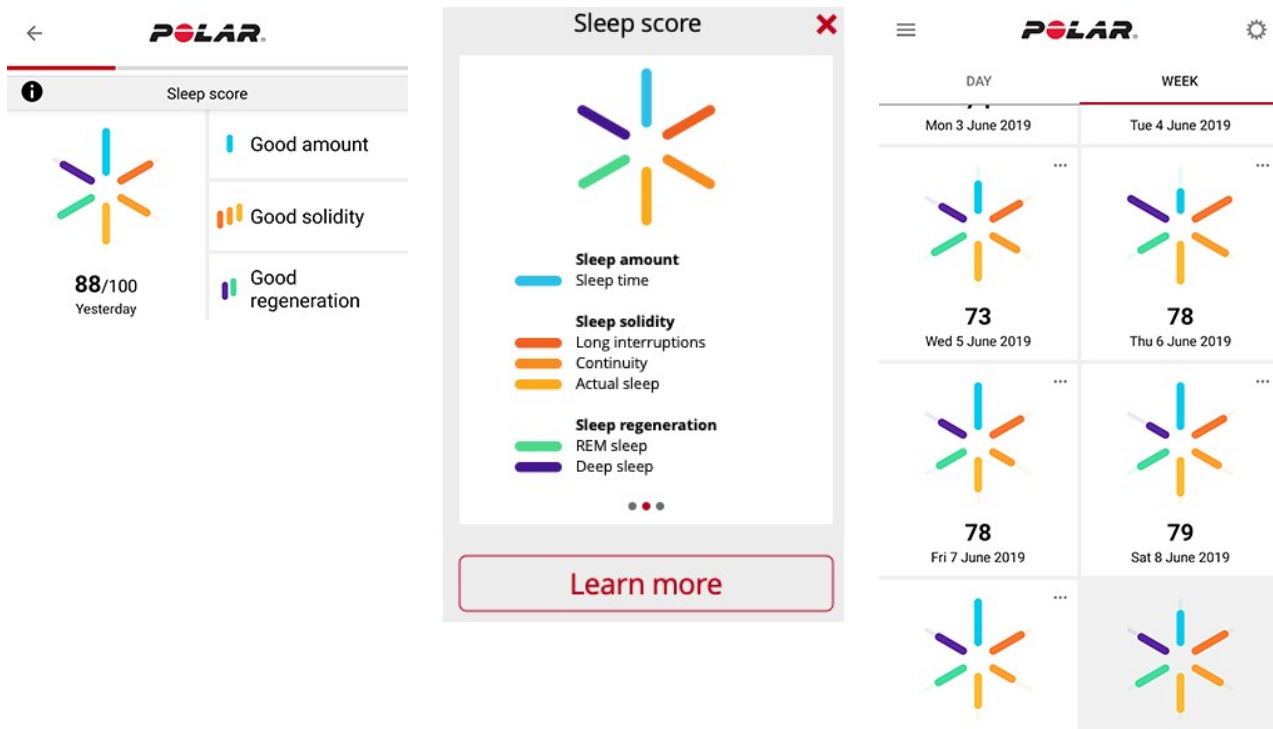
Il modo in cui si dorme è sempre individuale: piuttosto che confrontare le statistiche di sonno con altri, seguire i propri ritmi di sonno a lungo termine per ottenere una comprensione completa di come si dorme. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo il risveglio per osservare i dati sul sonno dell'ultima notte in Polar Flow. Seguire l'andamento del sonno per un giorno e una settimana nell'app Flow e scoprire in che modo le abitudini del sonno e l'attività influiscono sul sonno.

Selezionare **Sonno** dal menu dell'app Flow per visualizzare i dati sul sonno. Nella vista Struttura del sonno si osservano i progressi del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM) e qualsiasi interruzione del sonno. In genere, i cicli del sonno passano dal sonno leggero al sonno profondo e, quindi, alla fase REM. Il sonno di una notte contiene in genere da 4 a 5 cicli di sonno. Ciò equivale a circa 8 ore di sonno. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe. Le lunghe interruzioni vengono visualizzate con le alte barre arancioni nel grafico della struttura del sonno.

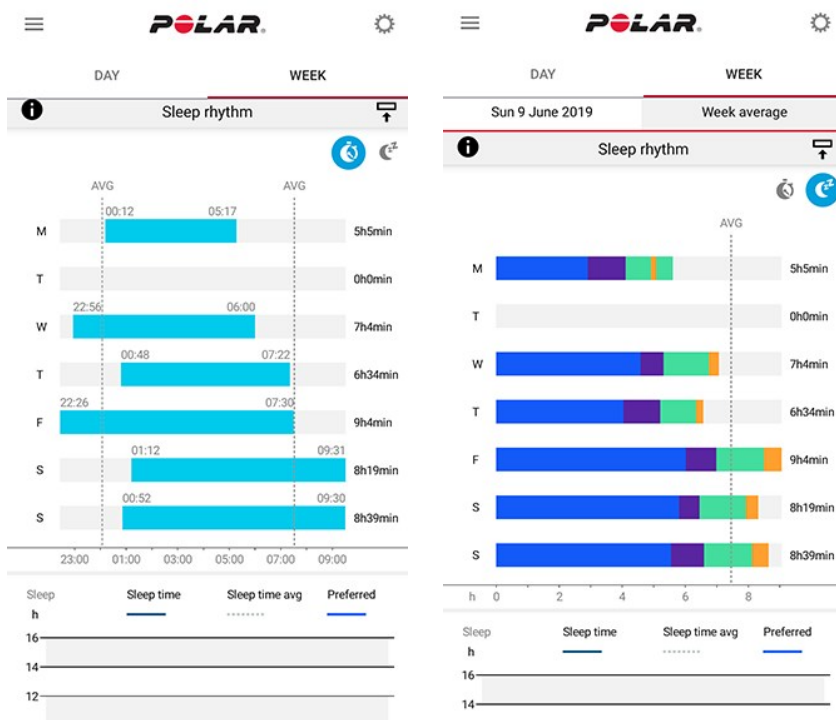


I sei componenti del punteggio del sonno sono raggruppati in tre aspetti importanti: quantità (durata del sonno totale), stabilità (lunghe interruzioni, continuità e sonno effettivo) e rigenerazione (fase REM e sonno profondo). Ogni barra nel grafico rappresenta il punteggio per ogni componente. Il punteggio del sonno è la media di tali punteggi. Scegliendo la

vista settimanale, è possibile osservare la variazione del punteggio del sonno e la qualità del sonno (aspetti di solidità e rigenerazione) durante la settimana.



La sezione Ritmo del sonno fornisce una visualizzazione settimanale della durata del sonno e delle fasi del sonno.



Per visualizzare i dati del sonno a lungo termine con le fasi del sonno nel servizio web Flow, andare su **Progresso** e selezionare la scheda **Rapporto sul sonno**.

Rapporto sul sonno fornisce una vista a lungo termine con i ritmi del sonno. È possibile scegliere di visualizzare i dettagli del sonno per un periodo di 1 mese, 3 mesi o 6 mesi. Puoi visualizzare le medie per questi dati sul sonno: inizio sonno, risveglio, durata del sonno, fase REM, sonno profondo e interruzioni del sonno. Si può visualizzare un'analisi notturna dei dati del sonno passando il mouse sul grafico del sonno.



Per ulteriori informazioni su Polar Sleep Plus Stages, consultare questa [guida approfondita](#).

## SLEEPWISE™

Polar SleepWise™ ti aiuta a capire in che modo il sonno influisce sui livelli di reattività e sulla prontezza di esecuzione durante la giornata. Oltre alla qualità e alla quantità di sonno recenti, prendiamo in considerazione anche l'effetto del ritmo di sonno. SleepWise indica quanto il sonno recente favorisce la tua reattività e la tua capacità di portare a termine le attività con efficienza durante il giorno. È ciò che chiamiamo **Efficienza quotidiana**. Ti aiuta a raggiungere e mantenere un ritmo del sonno salutare e descrive il modo in cui il tuo sonno recente influisce sulla reattività diurna. Una migliore reattività porta a una migliore prontezza di esecuzione grazie a tempi di reazione, accuratezza, discernimento e processi decisionali ottimizzati.

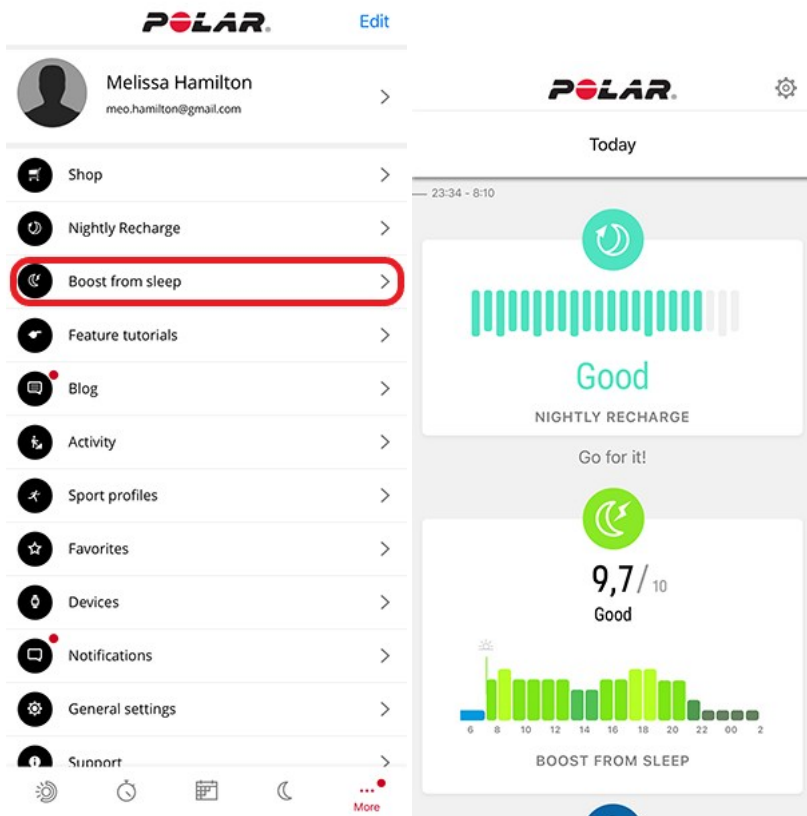
Per ottenere feedback personalizzato, assicurati che l'impostazione **Durata del sonno desiderata** corrisponda alla tua effettiva esigenza di ore di sonno.

SleepWise è completamente automatico: tutto quello che devi fare è monitorare il tuo sonno con uno sportwatch Polar compatibile con Sleep Plus Stages. È disponibile nell'app Polar Flow.

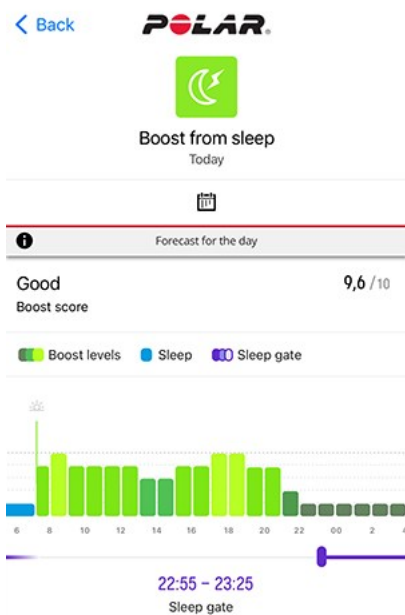
## Efficienza quotidiana

Devi aver ottenuto almeno cinque risultati sul sonno relativi agli ultimi sette giorni per poter visualizzare le previsioni di efficienza quotidiana. Se non hai indossato lo sportwatch o se il monitoraggio del sonno non è andato a buon fine, puoi anche aggiungere tempi di sonno manualmente nell'app per aumentare il numero di risultati.

Per visualizzare le previsioni di efficienza quotidiana nell'app Polar Flow, scegli **Efficienza quotidiana** dal menu o osserva la previsione dalla scheda nel **Diario**. Toccando la scheda, si aprirà la visualizzazione **Efficienza quotidiana**.



La visualizzazione **Efficienza quotidiana** apre:



Al mattino puoi vedere una previsione di come l'energia che ti è data dal sonno oscillerà durante la giornata, e pianificare di conseguenza attività che stimolano la reattività (come sonnellini, caffè o una passeggiata). Si tratta di un semplice feedback numerico e grafico sui cambiamenti rilevati nel tuo ritmo del sonno. In questo modo puoi riconoscere facilmente se questi cambiamenti sono in meglio o in peggio. Inoltre, puoi capire come gli effetti del sonno si accumulano a lungo termine. Questa funzione rende infatti visibile l'impatto della carenza di sonno e di un ritmo sonno-veglia irregolare.

Il **punteggio di efficienza** riassume la previsione giornaliera in un numero per semplificarne il confronto tra giorni diversi. Il punteggio di efficienza può essere **eccellente, ottimo, buono** o **modesto**. Un punteggio eccellente di efficienza significa ottenere tutti i vantaggi di un buon sonno per supportare la tua giornata. Il punteggio di efficienza può essere modesto se, ad esempio, hai un debito di sonno elevato. Potresti osservare schemi ricorrenti nella tendenza, ad esempio dovuti ai fine settimana.

Il **grafico della previsione** giornaliero indica in che modo il tuo sonno recente potrà favorire la tua efficienza durante la giornata.

Più chiara è la tonalità e più alta è la barra, maggiore sarà il **livello di efficienza**. Significa che probabilmente il tuo corpo si sente attivo e pronto ad allenarsi. Più scura è la tonalità, minore sarà l'efficienza. Significa che il tuo corpo è meno reattivo e addirittura indolente.

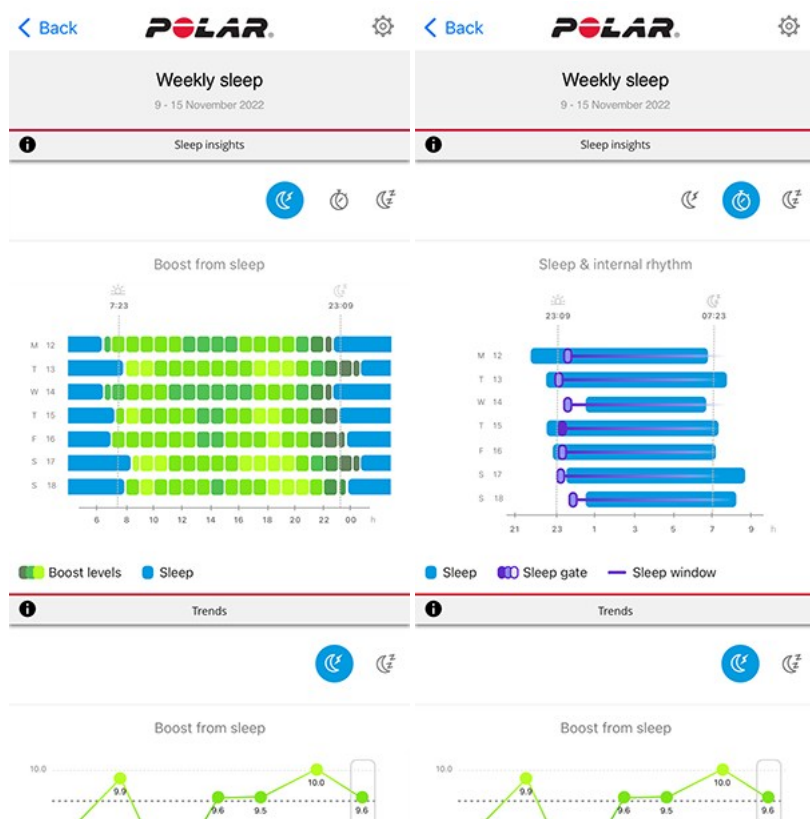
### Livelli di efficienza

La nostra previsione è basata esclusivamente sul sonno. Non dipende da altre attività eseguite o meno durante la giornata. In altre parole, il grafico non tiene conto delle tazze di caffè consumate, delle docce fredde fatte o delle camminate a passo veloce compiute. Anche la motivazione interiore ha un ruolo nella tua prontezza percepita. Indipendentemente dal livello di efficienza in base al sonno, è comune, ad esempio, sentirsi stanchi durante una lezione molto noiosa. D'altro canto, potresti sentirti piuttosto bene anche dopo una cattiva notte di sonno, se stai svolgendo un'attività davvero interessante. Seguendo la previsione giornaliera, apprendrai che il livello di efficienza tende a calare per un certo periodo nel pomeriggio e quindi a risalire. Questo calo pomeridiano non deve essere motivo di preoccupazione. È determinato dal tuo ritmo interno ed è naturale in tutti gli esseri umani. Esaminando l'andamento delle previsioni precedenti, puoi apprendere come i livelli di efficienza non dipendano solo dal sonno della notte passata, ma anche dalla recente cronologia del sonno. L'abitudine di restare svegli fino a tardi nei fine settimana, ad esempio, può influire su diversi giorni.

Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Tuttavia, il ritmo interno del tuo corpo può non essere sempre allineato agli impegni di ogni giorno. Ecco perché lo sleep gate non corrisponde sempre all'orario ideale per andare a dormire nella vita reale. Questo potrebbe succedere, ad esempio, quando torni a lavorare dopo una pausa, che sia una vacanza prolungata o un semplice weekend fuori città.

### Sonno della settimana

Nella visualizzazione **Sonno della settimana** puoi confrontare e analizzare i dettagli sul sonno di varie notti. Per accedervi, tocca l'icona del calendario.



Il grafico **Efficienza quotidiana** mostra l'impatto che il sonno sta avendo sulle tue giornate. In base a questi dati, puoi prendere in considerazione eventuali modifiche al tuo ritmo di sonno.

Il grafico **Sonno e ritmo interno** indica di quanto il tuo sonno effettivo devia dal ritmo circadiano interno del tuo organismo. La sincronizzazione di questi due ritmi, quello effettivo e quello interno, offre molti vantaggi in termini di salute. L'abitudine di

andare a letto e alzarsi più o meno alla stessa ora può aiutare a sincronizzarli. Puoi osservare l'impatto del tuo comportamento sul tuo ritmo interno. Ad esempio, l'abitudine di restare svegli fino a tardi durante i fine settimana o la necessità di viaggiare tra fusi orari diversi può alterare la sincronizzazione dei ritmi.

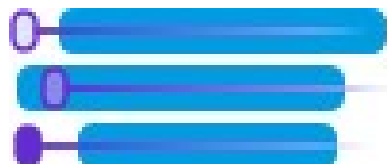
Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Questo momento può essere o non essere chiaramente riconoscibile dai tuoi dati. Un ritmo irregolare del sonno o orari di sonno insoliti possono disturbare il tuo ritmo interno e rendere lo sleep gate meno pronunciato.

### Identificabilità dello sleep gate

3/3 2/3 1/3

Lo sleep gate sarà più pronunciato (3/3) se il tuo ritmo del sonno è regolare. Se il tuo ritmo del sonno cambia drasticamente, lo sleep gate sarà difficile da identificare.

### Ritmo interno



Il ritmo interno fa sì che in alcuni momenti il tuo corpo voglia spontaneamente addormentarsi o restare sveglio. La linea viola nel grafico mostra la **finestra del sonno**, ovvero l'intervallo di tempo in cui il tuo corpo ha spontaneamente voluto addormentarsi. Le barre blu mostrano il ritmo del sonno effettivo. La sincronizzazione di questi due ritmi, quello effettivo e quello interno, offre molti vantaggi in termini di salute. L'abitudine di andare a letto e alzarsi più o meno alla stessa ora può aiutare a sincronizzarli.

Molte persone che lavorano in orario di ufficio tendono a stare svegli fino a tardi e a dormire fino a tardi nei fine settimana. È per questo che finiscono per spostare il loro sleep gate in avanti e stare svegli fino a tardi anche la domenica sera. In questo caso molto tipico di jet lag sociale, la difficoltà nell'addormentarsi la domenica sera può far iniziare una nuova settimana lavorativa già con carenza di sonno. Stando alle regole, il trucco per evitare l'insonnia della domenica e i lunedì carenti di sonno è andare a letto e alzarsi alla stessa ora tutti i giorni. Tuttavia, se ti capita di restare in piedi fino a tardi, l'ideale è compensare con un bel sonnellino nel primo pomeriggio, piuttosto che alzarsi tardi.

### Background scientifico

La funzionalità Polar SleepWise usa il monitoraggio del sonno e la modellazione biomatematica per stimare la reattività durante il giorno in base a quanto hai dormito di recente. Per stimare quanto il sonno favorisca la reattività, il modello Polar valuta la quantità di sonno, la qualità e i tempi rispetto all'esigenza personale di sonno e al ritmo circadiano interno del corpo. Il modello stima i livelli di efficienza ora per ora, il punteggio di efficienza giornaliero, lo sleep gate e la finestra del sonno. Uno sleep gate indica l'inizio della finestra del sonno, ovvero il tempo in cui il corpo vuole spontaneamente dormire. Sono necessarie da 1 a 2 settimane prima che SleepWise possa raccogliere dati sufficienti per raggiungere l'affidabilità completa.

La modellazione biomatematica è uno strumento generalmente accettato per stimare l'impatto di diversi ritmi del sonno sulla reattività durante le ore di veglia. Nella letteratura scientifica sono stati introdotti diversi modelli biomatematici. Benché i dettagli e la terminologia possano variare a seconda del modello, i modelli in genere tengono conto di tempo di veglia, cronologia di sonno/veglia e ritmo circadiano. Gli output dei modelli vengono in genere convalidati rispetto a un'attività di vigilanza psicomotoria dopo restrizioni del sonno da modeste a elevate. L'attività di vigilanza psicomotoria è una semplice attività in cui una persona deve premere un pulsante non appena appare una luce su uno schermo. I risultati di un'attività di questo tipo sono correlati a mantenimento dell'attenzione, risoluzione dei problemi e capacità decisionale.

### ESERCIZI DI RESPIRAZIONE GUIDATI SERENE™

Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare: **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando si respira lentamente, il battito cardiaco comincia a sincronizzarsi al ritmo della respirazione e gli intervalli tra i battiti del cuore cambiano.

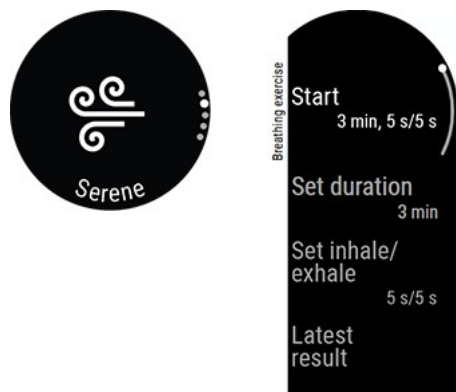


Durante l'esercizio di respirazione, l'orologio aiuta a mantenere un ritmo regolare di respiro lento con un'animazione sul display dello sportwatch e una vibrazione. Serene misura la risposta del tuo corpo all'esercizio e ti dà biofeedback in tempo reale sulla tua prestazione. Dopo l'esercizio, si riceve un riepilogo del tempo trascorso nelle tre **zone di serenità**. Più la zona è alta, migliore era la sincronizzazione al ritmo ottimale. Più tempo si trascorre nelle zone più alte, più benefici si sentiranno nel lungo periodo. Svolgere l'esercizio di respirazione Serene regolarmente aiuta a **gestire lo stress**, a migliorare la **qualità del sonno** e ad aumentare il livello di **benessere generale**.

## Esercizio respirazione Serene sullo sportwatch

L'esercizio di respirazione Serene guida l'utente ad una **respirazione profonda e lenta** per calmare il corpo e la mente. Quando si respira lentamente, il battito cardiaco comincia a sincronizzarsi al ritmo della respirazione. Gli intervalli tra i battiti del cuore variano di più quando la respirazione è più profonda e lenta. La respirazione profonda produce risposte misurabili negli intervalli tra i battiti del cuore. Quando si inspira, gli intervalli tra i battiti del cuore consecutivi si accorciano (la frequenza cardiaca accelera) e quando si espira, gli intervalli tra i battiti del cuore consecutivi si allungano (la frequenza cardiaca rallenta). La variazione degli intervalli tra i battiti del cuore è maggiore quando si è più vicini al ritmo di **6 cicli respiratori al minuto** (inspirazione + espirazione = 10 secondi). Questa è la frequenza ottimale per la **riduzione dello stress**. Questo è il motivo per cui il successo viene misurato non solo dalla sincronizzazione, ma anche da quanto si è vicini alla frequenza respiratoria ottimale.

La durata predefinita dell'esercizio di respirazione Serene è di 3 minuti. Puoi modificare la durata dell'esercizio di respirazione scegliendo un valore compreso tra 2 e 20 minuti. Se necessario, è inoltre possibile regolare la durata dell'inspirazione e dell'espirazione. La frequenza respiratoria più veloce può essere di 3 secondi per l'inspirazione e 3 secondi per l'espirazione, per un totale di 10 respiri al minuto. La frequenza respiratoria più lenta può essere di 5 secondi per l'inspirazione e 7 secondi per l'espirazione, per un totale di 5 respiri al minuto.



Verificare che la propria posizione consenta di tenere le braccia rilassate e le mani ferme per tutto l'esercizio di respirazione. Ciò consente di rilassarsi correttamente e garantisce che lo sportwatch Polar possa misurare con precisione gli effetti della sessione.

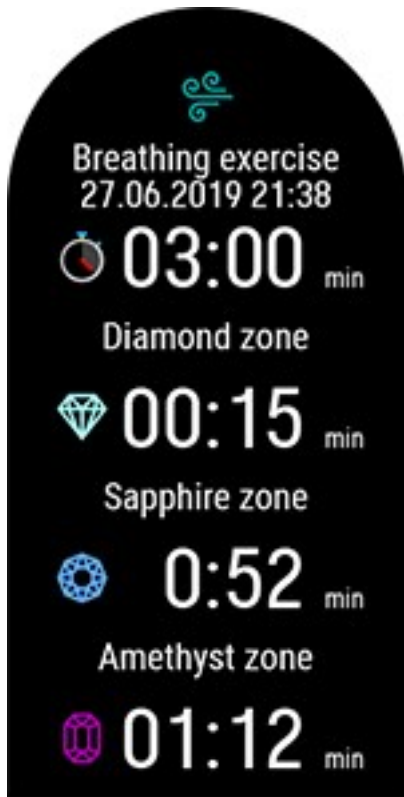
1. Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno a un dito di distanza dall'osso del polso.
2. Sedersi o sdraiarsi comodamente.
3. Sullo sportwatch seleziona **Serene** e quindi seleziona **Inizia** per iniziare l'esercizio di respirazione. L'esercizio inizia con una fase di preparazione di 15 secondi.
4. Seguire la guida di respirazione sul display o tramite vibrazione.
5. Puoi terminare l'esercizio premendo il pulsante INDIETRO in qualsiasi momento.
6. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ci si trova.
7. Dopo l'esercizio, appaiono i risultati visualizzati sullo sportwatch, come il tempo trascorso nelle diverse zone di serenità.



Le **zone di serenità** sono Ametista, Zaffiro e Diamante. Le zone di serenità indicano l'efficienza di sincronizzazione tra il battito cardiaco e la respirazione sono sincronizzati e quanto si è vicini alla frequenza respiratoria ottimale di sei respiri al minuto. Più la zona è alta, migliore sarà la sincronizzazione al ritmo ottimale. Per la zona di serenità più alta, Diamante, devi sostenere un ritmo target lento di circa sei respiri al minuto o più lento. Più tempo si trascorre nelle zone più alte, più benefici si sentiranno nel lungo periodo.

## Risultato dell'esercizio di respirazione

Dopo l'esercizio, ricevi un riepilogo del tempo trascorso nelle tre zone di serenità.



Per ulteriori informazioni sull'esercizio di respirazione guidato Serene™, consultare questa [guida approfondita](#).

## FITNESS TEST CON MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

Il Polar Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per stimare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. È una semplice valutazione del livello di forma fisica della durata di 5 minuti che fornisce una stima del consumo massimo di ossigeno (VO2max). Il calcolo del Fitness Test si basa su frequenza cardiaca a riposo, variabilità della frequenza cardiaca e dati personali: sesso, età, altezza, peso e valutazione personale del livello di attività fisica, denominato livello di allenamento. Il Polar Fitness Test è pensato per persone adulte sane.

La capacità aerobica è correlata all'efficienza del tuo sistema cardiovascolare nel trasportare ossigeno nel corpo. Migliore è la capacità aerobica, più forte e più efficiente è il tuo cuore. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dell'ipertensione e del rischio di malattie cardiovascolari e infarto. Se vuoi migliorare la tua capacità aerobica, sono in genere necessarie in media sei settimane di allenamento regolare prima di osservare un cambiamento nei risultati del Fitness Test. In soggetti in condizioni fisiche non ottimali si possono osservare progressi anche più rapidamente. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti nei risultati.

La capacità aerobica migliora grazie ad allenamenti che utilizzano grandi gruppi muscolari, tra cui corsa, ciclismo, camminata, canottaggio, nuoto, pattinaggio e sci di fondo. Per verificare i tuoi progressi, inizia eseguendo il test un paio di volte nelle prime due settimane per definire un valore di base e quindi ripeti il test all'incirca una volta al mese.

Per assicurarti che i risultati del test siano affidabili, osserva i requisiti di base seguenti:

- Il test può essere eseguito ovunque, a casa, in ufficio, in palestra, purché in un ambiente tranquillo. È bene evitare rumori che possono distrarre, come televisione, radio o telefono o persone che ti parlano.

- Esegui il test sempre nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evita di consumare pasti pesanti, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evita attività fisica pesante, bevande alcoliche o farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- Rilassati e mantieni la calma. Sdraiati e rilassati per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

## Prima di iniziare il test

Prima di iniziare il test, assicurati che le impostazioni fisiche, incluso il livello di allenamento, siano precise in **Impostazioni > Impostazioni fisiche**.

Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno a un dito di distanza dall'osso del polso. Il sensore di frequenza cardiaca posto sul retro dello sportwatch deve essere sempre a contatto con la pelle.

## Esecuzione del test

Sullo sportwatch seleziona **Fitness Test > Rilassati e inizia il test**. Lo sportwatch inizia a cercare la frequenza cardiaca.

Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**. Rilassati e limita i movimenti del corpo e la comunicazione con altre persone.

Puoi interrompere il test in qualsiasi fase premendo **INDIETRO**. Verrà visualizzato **Test annullato**.

Se lo sportwatch non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In questo caso, controlla che il sensore di frequenza cardiaca sul retro dello sportwatch sia sempre a contatto con la pelle. Per istruzioni dettagliate su come indossare lo sportwatch durante la misurazione della frequenza cardiaca dal polso, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).

## Risultati del test

Al termine del test, lo sportwatch ti avvisa con un suono e una vibrazione e mostra una descrizione del risultato del Fitness Test e il valore  $VO_{2max}$  stimato.

Viene visualizzato **Aggiornare  $VO_{2max}$  su Impostazioni fisiche?**

- Premi OK per salvare il valore in **Impostazioni fisiche**.
- Premi **INDIETRO** per annullare solo se hai misurato il valore  $VO_{2max}$  di recente e questo differisce di oltre una valutazione del livello di forma fisica rispetto al risultato.

L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Fitness Test > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato dell'ultimo test.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness Test, passa al servizio Web Flow e seleziona il test dal Diario per visualizzarne i dettagli.



Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow dopo il test, se lo smartphone si trova all'interno del raggio Bluetooth.

## Valutazioni del livello di forma fisica

### Uomini

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

## Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi in cui la misurazione del valore  $VO_{2max}$  è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada e in sette paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. Il valore  $VO_{2max}$  (consumo massimo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale, direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore  $VO_{2max}$  può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore  $VO_{2max}$  è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di stimare la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

Il valore  $VO_{2max}$  può essere espresso in millilitri al minuto ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## GUIDA ALL'ALLENAMENTO QUOTIDIANO FITSPARK™

La guida di allenamento FitSpark™ offre **allenamenti quotidiani** personalizzati disponibili sullo sportwatch. Gli allenamenti sono preparati per essere adatti al tuo modo di allenarti e al tuo livello di forma fisica, di recupero e di preparazione in base allo stato **Nightly Recharge** della notte precedente. FitSpark offre 2-4 opzioni diverse di allenamento ogni giorno: quella più adatta a te e da 1 a 3 opzioni alternative fra cui scegliere. Si ottiene un massimo di quattro suggerimenti al giorno e vi sono 19 diversi allenamenti in totale. I suggerimenti includono allenamenti delle categorie di allenamento **cardio, di forza e muscolare**.

Gli allenamenti FitSpark sono **obiettivi di allenamento** personalizzati definiti da Polar. Gli allenamenti includono istruzioni su come eseguire gli esercizi e indicazioni passo per passo in tempo reale per garantire un allenamento sicuro e con una tecnica adeguata. Tutti gli allenamenti sono basati sul tempo e vengono regolati in base al livello di forma fisica attuale, rendendo le sessioni adatte a tutti, indipendentemente dal livello di forma fisica. I suggerimenti sull'allenamento FitSpark vengono

aggiornati dopo ogni sessione di allenamento (comprese le sessioni di allenamento effettuate senza FitSpark), a mezzanotte e al risveglio. Con FitSpark il tuo allenamento è sempre versatile e hai diversi tipi di allenamento quotidiano fra cui scegliere.

## Come viene determinato il livello di forma fisica?

Il livello di forma fisica viene determinato per ogni suggerimento sull'allenamento in base a:

- Cronologia di allenamento (realizzazione della zona di frequenza cardiaca settimanale media dai precedenti 28 giorni)
- VO2max (dal [Fitness Test](#) sullo sportwatch)
- [Sfondo allenamento](#)

Puoi iniziare a usare la funzionalità anche senza cronologia di allenamento. Tuttavia, FitSpark funziona in modo ottimale solo dopo 7 giorni di utilizzo.



Quanto più alto è il livello di forma fisica, maggiore sarà la durata degli obiettivi di allenamento. Gli obiettivi di forza più impegnativi non sono disponibili a bassi livelli di forma fisica.

## Che tipo di esercizi sono inclusi nelle categorie di allenamento?

Nelle sessioni di cardio si è guidati ad allenarsi in diverse zone di frequenza cardiaca per diverse durate. Le sessioni includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento basate sul tempo. Le sessioni di cardio possono essere completate con qualsiasi profilo sportivo sullo sportwatch.

Le sessioni di forza sono allenamenti a circuito che consistono in esercizi di allenamento di forza con una guida basata sul tempo. Gli allenamenti per il peso corporeo possono essere eseguiti usando il proprio corpo come resistenza: non sono necessari pesi aggiuntivi. Negli allenamenti a circuito sono necessari un disco, un kettlebell o manubri per eseguire gli esercizi.

Le sessioni muscolari sono allenamenti a circuito che consistono in esercizi di allenamento di forza e mobilità con una guida basata sul tempo.

## FitSpark sullo sportwatch

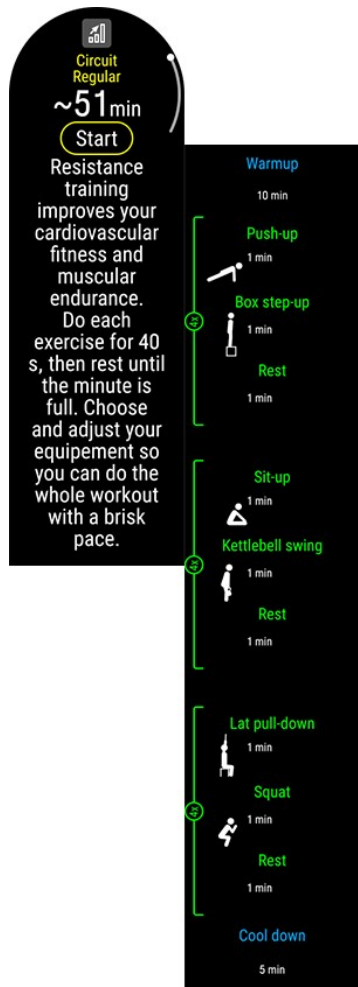
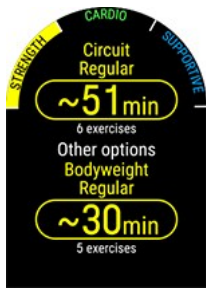
In modalità Ora usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante **FitSpark**.

Il quadrante di **FitSpark** include le seguenti viste per diverse categorie di allenamento:



**QUADRANTE DEL PROGRAMMA:** Se è attivo un Programma per la corsa in Polar Flow, i suggerimenti di FitSpark si basano sugli obiettivi di allenamento del Programma per la corsa.

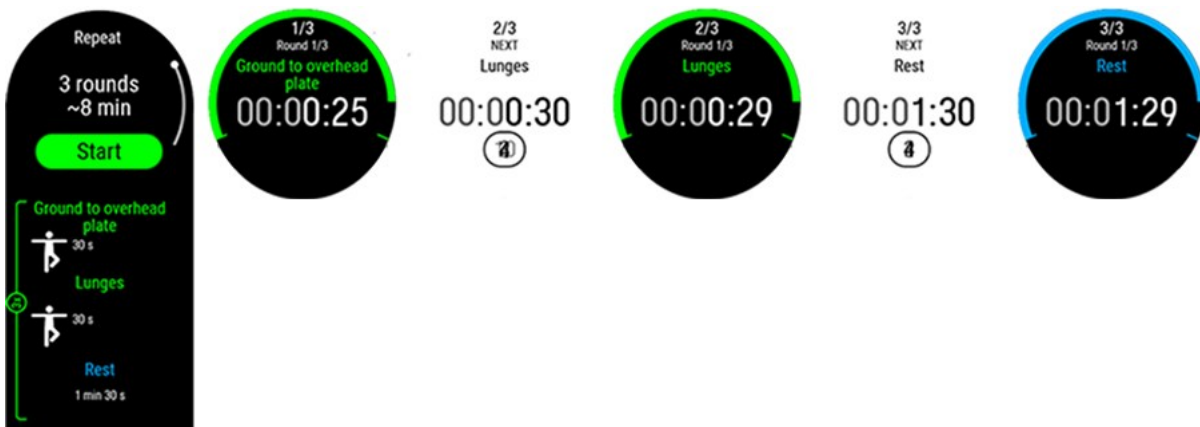
Premi OK sul quadrante **FitSpark** per visualizzare i suggerimenti sull'allenamento. Viene visualizzato per primo l'allenamento più adatto in base alla cronologia di allenamento e al livello di forma fisica. Scorri verso il basso per visualizzare altri suggerimenti sull'allenamento opzionali. Seleziona un suggerimento sull'allenamento premendo OK per visualizzare la suddivisione dettagliata dell'allenamento. Scorri verso l'alto per visualizzare gli esercizi inclusi nell'allenamento (allenamento di forza e muscolare) e seleziona un esercizio per esaminare le istruzioni dettagliate su come eseguirlo. Scorri fino a **Inizia** e premi OK per selezionare l'obiettivo di allenamento e quindi scegli il profilo sport per iniziare a raggiungere l'obiettivo di allenamento.



### Durante l'allenamento

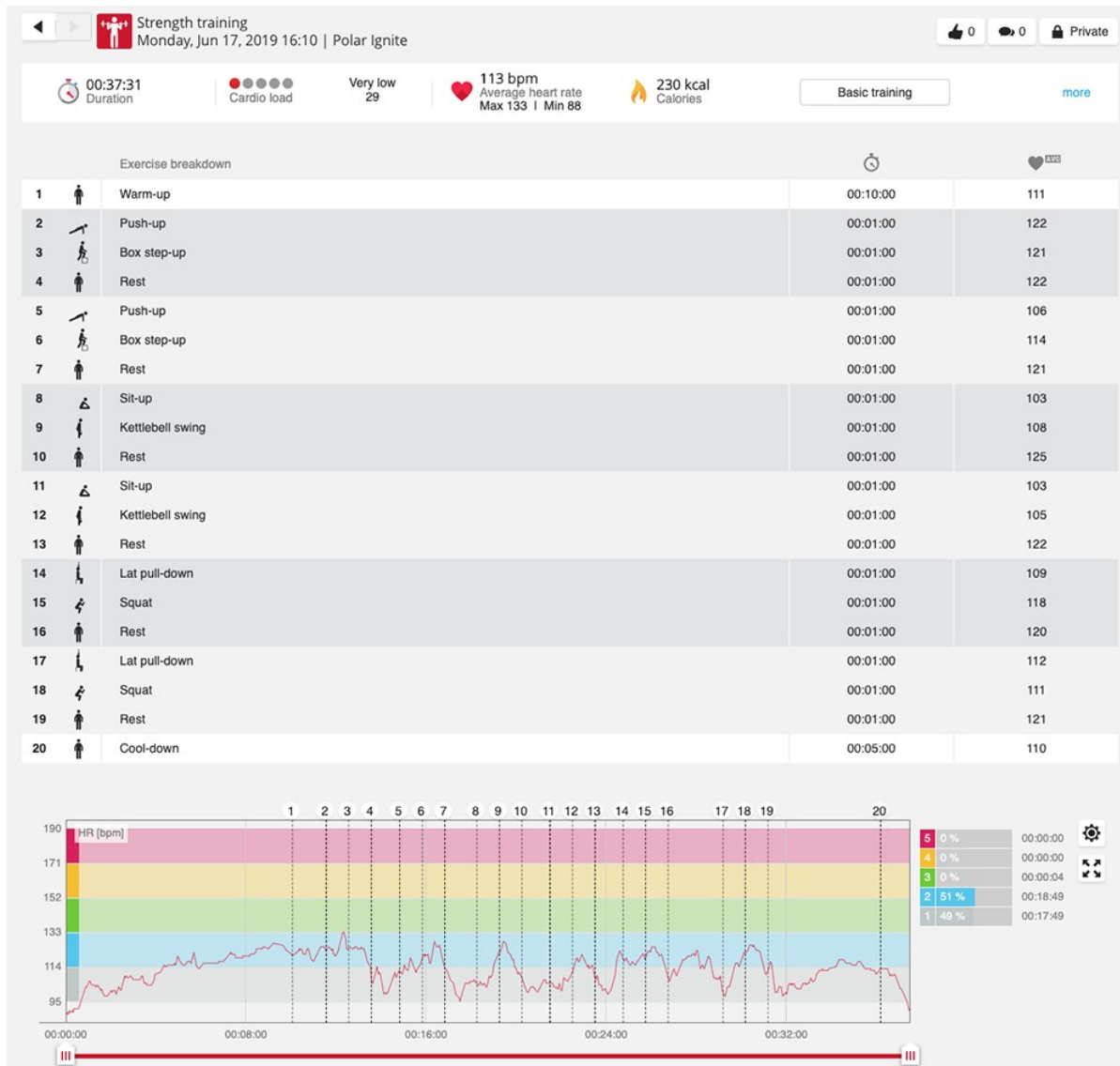
Lo sportwatch fornisce una guida durante l'allenamento, che include informazioni sull'allenamento, fasi basate sul tempo con zone di frequenza cardiaca per obiettivi cardio e fasi basate sul tempo con esercizi per gli obiettivi di forza e muscolare.


Le sessioni di allenamento di forza e muscolare si basano sui programmi di allenamento muscolare personalizzati con animazioni dell'esercizio e una guida passo per passo in tempo reale. Tutte le sessioni includono timer e vibrazioni che consentono di sapere quando è il momento di passare alla fase successiva. Continuare ogni movimento per 40 secondi, quindi riposare per un minuto e iniziare il movimento successivo. Una volta completati tutti i circuiti della prima serie, iniziare la serie successiva manualmente. È possibile terminare una sessione di allenamento in qualsiasi momento. Non è possibile saltare o riorganizzare le fasi di allenamento.



Risultati dell'allenamento sullo sportwatch e in Polar Flow

Appena terminata la sessione, sullo sportwatch viene visualizzato un [riepilogo](#) della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow si ottiene un'analisi più dettagliata. Per obiettivi di allenamento cardio, si ottiene un risultato dell'allenamento di base, che mostra le fasi della sessione con dati di frequenza cardiaca. Per obiettivi di allenamento cardio e muscolare, si ottengono risultati dell'allenamento dettagliati, che includono la frequenza cardiaca media e il tempo trascorso in ogni esercizio. Questi dati vengono visualizzati come elenco e ogni esercizio viene inoltre visualizzato sulla curva di frequenza cardiaca.



 L'allenamento potrebbe includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, leggere la guida [Riduzione dei rischi durante l'allenamento](#).

## PROFILI SPORT

I profili sport sono gli sport disponibili sullo sportwatch. Abbiamo creato quattro profili sport predefiniti sullo sportwatch, ma è possibile aggiungere nuovi profili sport nell'app Polar Flow o nel servizio web e sincronizzarli con lo sportwatch per creare un elenco di tutti gli sport preferiti.

È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, è possibile creare **display** personalizzati per ogni sport praticato e selezionare i dati da visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

Lo sportwatch può disporre di un massimo di 20 profili sport per volta. Il numero di profili sport nella mobile app Polar Flow e nel servizio web Polar Flow è illimitato.

Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

L'uso di profili sport consente di seguire la propria attività e osservare i propri progressi in diversi sport. Consultare la cronologia di allenamento e osservare i progressi nel [servizion web Flow](#).



In numerosi profili sport outdoor, sport di gruppo e sport di squadra, l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. È possibile verificare quali profili sport hanno la trasmissione Bluetooth abilitata per impostazione predefinita dall'[elenco dei profili sport Polar](#). È possibile abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth da [Impostazioni di Profilo sport](#).

## ZONE DI FC

L'intervallo fra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è diviso in cinque zone di frequenza cardiaca. Se mantieni la frequenza cardiaca in una determinata zona, puoi controllare facilmente il livello di intensità dell'allenamento. Ogni zona di frequenza cardiaca comporta benefici specifici, la cui comprensione ti aiuta a raggiungere l'obiettivo che vuoi ottenere dall'allenamento.

Per ulteriori informazioni su Zone di FC: [Perché allenarsi con la frequenza cardiaca?](#)

## MODALITÀ SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

In modalità sensore di frequenza cardiaca puoi trasformare il tuo sportwatch in un sensore di frequenza cardiaca e condividerne i dati con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Per usare lo sportwatch in modalità sensore di frequenza cardiaca, devi associarlo al dispositivo esterno ricevente. Fai riferimento alla guida del dispositivo ricevente per istruzioni di associazione dettagliate.

### Attiva il sensore di frequenza cardiaca

1. Tieni premuto OK in modalità data e ora o premi INDIETRO e seleziona **Inizia allenamento**. Seleziona il tuo sport preferito.
2. In modalità pre-allenamento, apri il menu rapido toccando l'icona o con il pulsante ILLUMINAZIONE.
3. Seleziona **Condividi FC con altri dispositivi**.
4. Attiva la modalità di associazione del dispositivo esterno.
5. Seleziona Grit X Pro dal dispositivo esterno.
6. Accetta l'associazione di Grit X Pro con il dispositivo esterno.
7. Dovresti essere in grado di visualizzare la frequenza cardiaca sia sullo sportwatch Polar sia nel dispositivo esterno. Per iniziare, avvia la sessione di allenamento dal dispositivo esterno. Per registrare la sessione di allenamento con lo sportwatch, torna alla modalità pre-allenamento e avvia la registrazione dell'allenamento toccando OK.

### Non condividere la FC.

Scegli **Non condividere**. La condivisione della frequenza cardiaca viene arrestata anche quando disattivi la modalità pre-allenamento o smetti di registrare l'allenamento.

## ZONE DI VELOCITÀ

Con le zone di velocità/andatura, è possibile monitorare facilmente la velocità o l'andatura durante la sessione e regolare la velocità/l'andatura per ottenere l'effetto di allenamento desiderato. Le zone possono essere utilizzate per guidare l'efficienza dell'allenamento durante le sessioni e consentono di mischiare l'allenamento con diverse intensità per garantire effetti ottimali.

### IMPOSTAZIONI ZONE DI VELOCITÀ

Le impostazioni zone di velocità possono essere regolate nel servizio web Flow. Vi sono cinque zone diverse ed è possibile regolare manualmente i limiti di zona oppure è possibile utilizzare quelle predefinite. Sono specifiche per lo sport e consentono



di regolare le zone in base a ogni sport. Le zone sono disponibili negli sport di corsa (compresi gli sport di squadra che prevedono la corsa), nel ciclismo, nel canottaggio e nel canoismo.

### **Predefinito**

Se si seleziona **Predefinito**, non è possibile modificare i limiti. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato.

### **Libero**

Se si sceglie **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se si sono testate le proprie soglie effettive, tra cui soglie anaerobiche e aerobiche o soglie di lattosio massima e minima, è possibile allenarsi con zone in base alle proprie soglie individuali di velocità o andatura. Si consiglia di impostare la soglia anaerobica di velocità e andatura come minima della zona 5. Se si usa anche una soglia aerobica, impostarla come minima della zona 3.

## **OBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON ZONE DI VELOCITÀ**

È possibile creare obiettivi di allenamento basati su zone di velocità/andatura. Dopo aver sincronizzato gli obiettivi tramite FlowSync, si riceve una guida dal dispositivo durante l'allenamento.

### **DURANTE L'ALLENAMENTO**

Durante l'allenamento, si può vedere in quale zona ci si allena e il tempo trascorso in ogni zona.

### **DOPO L'ALLENAMENTO**

Nel riepilogo di allenamento sullo sportwatch, viene visualizzata una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, è possibile visualizzare le informazioni visive dettagliate sulla zona di velocità nel servizio web Flow.

## **VELOCITÀ E DISTANZA DAL POLSO**

Lo sportwatch calcola velocità e distanza dai movimenti del polso con un accelerometro integrato. Questa funzione è utile durante la corsa indoor o in luoghi con segnali GPS limitati. Per la massima precisione, assicurarsi di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. Velocità e distanza dal polso funziona meglio quando si corre con un'andatura naturale e comoda.

Indossare lo sportwatch comodamente al polso per evitare scosse. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evitare di indossare altri dispositivi, quali orologi, activity tracker o fasce da braccio per smartphone, sullo stesso braccio. Inoltre, non tenere alcun oggetto nella stessa mano, ad esempio una mappa o un telefono.

Velocità e distanza dal polso è disponibile nei seguenti sport di corsa: Passeggiata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultramaratona. Per vedere velocità e distanza durante una sessione di allenamento, assicurarsi di aggiungere Velocità e Distanza a Display allenamento del profilo sport da utilizzare durante la corsa. Ciò può essere effettuato in **Profili sport** nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Flow.

## **CADENZA DAL POLSO**

Cadenza dal polso offre la possibilità di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa a parte. La cadenza viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso. Quando si utilizza il sensore da scarpa, viene sempre misurata la cadenza.


Cadenza dal polso è disponibile nei seguenti sport di corsa: Passeggiata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultramaratona.

Per vedere la cadenza durante una sessione di allenamento, aggiungere Cadenza a Display allenamento del profilo sport da utilizzare durante la corsa. Ciò può essere effettuato in **Profili sport** nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Flow.

Ulteriori informazioni sul [monitoraggio della cadenza di corsa](#) e sull'[uso della cadenza di corsa nell'allenamento](#).

# METRICHE NUOTO

Le metriche nuoto ti aiutano ad analizzare ogni sessione di nuoto e monitorare le prestazioni e i progressi nel lungo periodo.

 Per ottenere le informazioni più precise, assicurati di aver impostato il polso su cui indossi lo sportwatch. Puoi verificare di aver impostato il polso su cui indossi lo sportwatch dalle impostazioni del prodotto in Flow.

## NUOTO IN PISCINA

Quando usi il profilo Nuoto o Nuoto in piscina, lo sportwatch identifica il tuo stile di nuoto e registra la distanza, il tempo e il ritmo della nuotata, la frequenza delle bracciate e i tempi di riposo. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, puoi tenere traccia dei tuoi miglioramenti.

**Stili di nuoto:** lo sportwatch riconosce gli stili di nuoto seguenti e calcola le metriche specifiche di ogni stile, nonché i totali di tutta la sessione:

- Stile libero
- Dorso
- Rana
- Farfalla

**Andatura e distanza:** dopo che lo sportwatch riconosce lo stile di nuoto come uno dei quattro stili indicati sopra, è in grado di rilevare le virate e usare queste informazioni per indicare l'andatura e la distanza in modo accurato. Le misurazioni di andatura e distanza si basano sulla lunghezza della piscina impostata. A ogni virata, viene aggiunta una lunghezza della piscina alla distanza totale percorsa.

**Bracciate:** lo sportwatch indica il numero di bracciate effettuate in un minuto o per lunghezza della piscina. Queste informazioni possono essere usate per ottenere altri dati su tecnica, ritmo e tempi di nuoto.

Il valore **SWOLF** (acronimo dei termini inglesi per nuoto e golf) è una misura di efficienza indiretta. Il valore SWOLF viene calcolato sommando il tempo e la quantità di bracciate per tutta la lunghezza della piscina. Ad esempio, 30 secondi e 10 bracciate per nuotare per tutta la lunghezza di una piscina equivalgono a un punteggio SWOLF di 40. In genere, più basso è il valore SWOLF per un determinato stile e distanza, più efficiente sarai.


Il valore SWOLF è estremamente personale, quindi non deve essere confrontato con i punteggi SWOLF di altri. È uno strumento personale che permette di migliorare e perfezionare la tecnica e scoprire un rendimento ottimale per i diversi stili.

## Impostazione della lunghezza della piscina

È importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Puoi selezionare la lunghezza della piscina in modalità pre-allenamento dal menu rapido. Premi ILLUMINAZIONE per accedere al menu rapido, scegli l'impostazione **Lunghezza piscina** e, se necessario, modifica la lunghezza della piscina precedentemente impostata. Le lunghezze standard sono 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma puoi anche impostare manualmente una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è 20 metri/iarde.

## NUOTO IN ACQUE LIBERE

Quando usi il profilo Nuoto in acque libere, lo sportwatch registra la distanza, il tempo e il ritmo della nuotata, la frequenza di bracciate per lo stile libero, nonché il percorso.

 Lo stile libero è l'unico stile riconosciuto dal profilo Nuoto in acque libere.

**Andatura e distanza:** lo sportwatch usa il GPS per calcolare andatura e distanza durante la nuotata.

**Frequenza di bracciata per lo stile libero:** lo sportwatch registra la frequenza di bracciate media e massima (numero di bracciate al minuto) per la sessione.


**Percorso:** il percorso viene registrato con il GPS e puoi visualizzarlo su una mappa dopo la nuotata nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Poiché il GPS non funziona sott'acqua, il percorso viene filtrato dai dati GPS acquisiti quando la mano è fuori dall'acqua o molto vicino alla superficie dell'acqua. Fattori esterni, tra cui le condizioni dell'acqua e le posizioni dei satelliti,

possono influire sulla precisione dei dati GPS e di conseguenza i dati dello stesso percorso possono variare da un giorno all'altro.

## CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA NELL'ACQUA


Lo sportwatch calcola automaticamente la frequenza cardiaca dal polso con la nuova tecnologia di fusione dal sensore Polar Precision Prime, offrendo un modo semplice e pratico per calcolare la frequenza cardiaca durante il nuoto. Sebbene l'acqua possa impedire il corretto calcolo della frequenza cardiaca dal polso, la precisione di Polar Precision Prime è sufficiente a monitorare la frequenza cardiaca media e le zone di frequenza cardiaca durante le sessioni di nuoto, nonché ottenere valori precisi per calorie bruciate, carico di lavoro dalla sessione e feedback di Vantaggi allenamento in base alle zone di frequenza cardiaca.

Per garantire la migliore precisione possibile dei dati relativi alla frequenza cardiaca, è importante indossare lo sportwatch in modo aderente sul polso (anche più aderente rispetto ad altri sport). Per istruzioni su come indossare lo sportwatch durante l'allenamento, vedi [Allenamento con frequenza cardiaca dal polso](#).

 Non puoi usare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica con lo sportwatch quando nuoti, perché la connessione Bluetooth non funziona sott'acqua.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI NUOTO

1. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona il profilo **Nuoto, Nuoto in piscina** o **Nuoto in acque libere**.
2. **Quando usi il profilo Nuoto/Piscina**, controlla che la lunghezza della piscina sia corretta. Per modificare la lunghezza della piscina, premi **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido, seleziona l'impostazione **Lunghezza piscina** e scegli la lunghezza corretta.

 Non avviare la registrazione della sessione di allenamento finché non ti trovi all'interno della piscina, ma evita di premere i pulsanti sott'acqua.

3. Premi **INIZIA** per avviare la registrazione dell'allenamento.

## DURANTE LA NUOTATA

Puoi personalizzare i dati visualizzati sul display nella sezione Profili sport del servizio Web Flow. Le visualizzazioni allenamento predefinite nei profili sport di nuoto mostrano le seguenti informazioni:

- Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca
- Distanza
- Durata
- Tempo riposo (Nuoto e Nuoto in piscina)
- Andatura (Nuoto in acque libere)
- Grafico di frequenza cardiaca
- Frequenza cardiaca media
- Frequenza cardiaca massima
- Ora

## DOPO LA NUOTATA

Un'analisi dei dati della nuotata è disponibile nel riepilogo allenamento sullo sportwatch subito dopo la sessione di allenamento. Puoi visualizzare le informazioni seguenti:



Data e ora di avvio della sessione

Durata della sessione

Distanza di nuoto



FC media

FC max

Carico cardiaco



Zone di FC



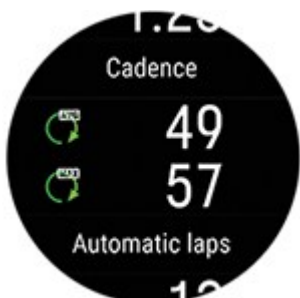
Calorie

% di grassi bruciati e calorie



Andatura media

Andatura max.



Frequenza di bracciate (numero di bracciate al minuto)

- Media frequenza bracciate
- Frequenza di bracciate massima

Sincronizzare lo sportwatch con Flow per una rappresentazione visiva dettagliata della nuotata, comprendente un'analisi dettagliata delle sessioni di nuoto in piscina, curve di frequenza cardiaca, andatura e frequenza di bracciate.

## BAROMETRO

Le funzionalità del barometro includono altitudine, pendenza, pendenza in discesa, salita e discesa. L'altitudine viene misurata con un sensore di pressione dell'aria atmosferica che converte la pressione dell'aria in valore di altitudine. La salita e la discesa vengono indicate in metri/piedi.

L'altitudine barometrica viene automaticamente calibrata due volte tramite GPS durante i primi minuti di una sessione. All'inizio di una sessione di allenamento prima della calibrazione, l'altitudine è basata solo sulla pressione atmosferica barometrica, che a seconda delle condizioni a volte può essere imprecisa. I dati dell'altitudine vengono corretti dopo la calibrazione, quindi eventuali valori imprecisi visualizzati all'inizio di una sessione vengono automaticamente corretti in seguito e i dati corretti possono essere visualizzati nel servizio web Flow e nell'app dopo la sessione una volta sincronizzati i dati.

Per ottenere i valori di altitudine più accurati, è consigliabile calibrare manualmente l'altitudine ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica o quando ci si trova al livello del mare. L'altitudine può essere calibrata manualmente dalla visualizzazione allenamento in altitudine a schermo intero. Premi OK per impostare l'altitudine corrente.

Fango e sporcizia sul dispositivo possono causare valori di altitudine imprecisi. Tieni pulito il dispositivo per garantire il corretto funzionamento della misurazione dell'altitudine barometrica.

## BUSSOLA

Per usare la bussola durante le sessioni di allenamento, devi aggiungerla a tutti i profili sport in cui vuoi visualizzarla. Nel servizio Web Flow passa a **Profili sport** > scegli **Modifica** nel profilo sport cui vuoi aggiungere la bussola > passa a **Relativo al dispositivo** e scegli **Grit X** > **Visualizzazioni di allenamento** > **Aggiungi nuovo** > **Schermo intero** > **Bussola** e scegli Salva. Ricorda di sincronizzare le modifiche nello sportwatch.

### Uso della bussola durante una sessione di allenamento

Durante una sessione di allenamento puoi scorrere la visualizzazione bussola con i pulsanti SU/GIÙ. Il display mostra il rilevamento e i punti cardinali.



### Calibrazione della bussola

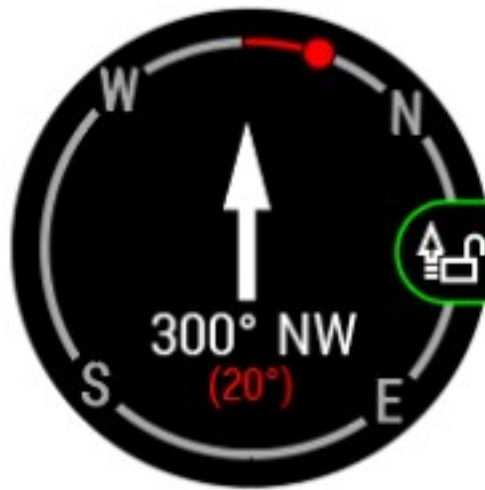
Può essere necessario calibrare la bussola durante una sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display.

Puoi anche calibrare manualmente la bussola dal menu rapido. Metti in pausa la sessione di allenamento e premi ILLUMINAZIONE per accedere al menu rapido, quindi seleziona Calibra bussola. Segui le istruzioni sul display.

### Blocca il rilevamento

Nella visualizzazione allenamento con bussola premi OK per bloccare il rilevamento corrente. Lo schermo mostrerà la deviazione rispetto al rilevamento bloccato in rosso.

Prima di tutto, la bussola deve essere calibrata.



## METEO

Il quadrante per il meteo ti permette di visualizzare dal polso la previsione oraria per il giorno attuale, insieme a una previsione per periodi di 3 ore per il giorno dopo e di 6 ore per il giorno ancora successivo. Le altre informazioni sul meteo fornite includono velocità e direzione del vento, umidità e probabilità di pioggia.

Le informazioni sul meteo sono disponibili solo dal quadrante apposito. In modalità Ora scorri verso sinistra o destra per visualizzare il quadrante.

Per usare la funzionalità meteo, devi aver installato l'app Polar Flow sul tuo dispositivo mobile e aver associato lo sportwatch all'app. Devi anche impostare le opzioni Servizi di localizzazione (iOS) o Posizione (Android) per ottenere le informazioni sul meteo.

### Previsione di oggi



- Posizione della previsione
- Ultimo aggiornamento
- Aggiorna (visualizzato se i dati meteo devono essere aggiornati, ad esempio perché hai cambiato posizione o è passato un certo tempo dall'ultimo aggiornamento)
- Temperatura attuale
- Percezione
- Pioggia
- Velocità del vento
- Direzione del vento
- Umidità
- Previsione oraria

Vihiluoto  
Updated 10:05

17 °C  
15 °C

Rain  
0.8 mm

Wind speed  
4 m/s

Direction  
SW 220° ↗

Humidity  
86 %

Weather forecast

11:00	☁️	17°	2 ↗
12:00	☀️	18°	2 ↗
13:00	☀️	19°	2 ↗
14:00	☁️	19°	2 ↗
15:00	☁️	19°	2 ↗
16:00	☁️	18°	2 ↗
17:00	☀️	18°	2 ↗
18:00	☁️	17°	2 ↗
19:00	☁️	17°	2 ↗
20:00	☁️	16°	2 ↗
21:00	🌙	16°	2 ↗
22:00	🌙	15°	2 ↗
23:00	🌙	15°	2 ↗

Nota: la cronologia meteo, incluse le informazioni sul meteo durante le sessioni di allenamento, non è disponibile.

## Previsione di domani



- Previsione minima/massima per ogni periodo di 3 ore

## Previsione di dopodomani



- Previsione minima/massima per ogni periodo di 6 ore

## IMPOSTAZIONI DI RISPARMIO ENERGIA

Le impostazioni di risparmio energia permettono di prolungare l'allenamento modificando la frequenza di registrazione GPS, disattivando la frequenza cardiaca dal polso e usando lo screen saver. Con queste impostazioni puoi ottimizzare l'utilizzo della batteria e ottenere più tempo per sessioni di allenamento molto lunghe o quando la batteria sta per esaurirsi.

Le impostazioni di risparmio energia sono disponibili nel [menu rapido](#). È possibile accedere al menu rapido dalla modalità pre-allenamento, durante una sessione in pausa e durante la modalità di transizione in sessioni multisport. In modalità pre-

allenamento è possibile accedervi toccando l'icona  o tramite il pulsante ILLUMINAZIONE. In modalità pausa e transizione è possibile accedervi solo con il pulsante ILLUMINAZIONE.



Dopo aver configurato una delle impostazioni di risparmio energia, potrai osservarne l'effetto sul tempo di allenamento stimato in modalità pre-allenamento. Le impostazioni di risparmio energia devono essere configurate separatamente per ogni sessione di allenamento. Le impostazioni non vengono memorizzate.



**i** La temperatura influisce sul tempo di allenamento stimato. Quando ti alleni in condizioni di freddo, l'effettivo tempo di allenamento può essere inferiore rispetto a quanto indicato all'inizio della sessione di allenamento.

### **Frequenza di registrazione GPS**

Imposta la frequenza di registrazione GPS in base a un intervallo meno frequente (1 minuto o 2 minuti). Questo è utile per sessioni di allenamento molto lunghe, quando è essenziale preservare la durata della batteria.

**i** La frequenza di registrazione GPS deve essere impostata su 1 secondo per poter usare funzionalità di navigazione come la guida al percorso, i percorsi Komoot e Segmenti Strava Live. Questa impostazione può avere effetto su altre funzioni, ad esempio la potenza di corsa, la velocità/andatura e la distanza, a seconda del profilo sport e dei sensori usati.

### **Frequenza cardiaca dal polso**

Disattiva la frequenza cardiaca dal polso. Disattiva questa impostazione per risparmiare alimentazione quando i dati sulla frequenza cardiaca non sono necessari. Quando usi un cardiofrequenzimetro con fascia toracica, la frequenza cardiaca dal polso è disattivata per impostazione predefinita.

### **Screensaver**

Attiva lo screensaver durante le sessioni di allenamento quando non devi visualizzare continuamente i dati di allenamento.

Quando lo screensaver è attivato, sul display viene visualizzata solo l'ora. Premi qualsiasi pulsante per disattivare lo screensaver e visualizzare i dati di allenamento. Lo screensaver tornerà attivo dopo 8 secondi.

## **FONTI DI ENERGIA**

La suddivisione delle fonti di energia indica la quantità delle diverse fonti di energia (grassi, carboidrati e proteine) che hai usato durante la sessione di allenamento. Sul tuo sportwatch puoi visualizzarla nel riepilogo allenamento al termine della sessione di allenamento. Informazioni più dettagliate sono disponibili nell'app per dispositivi mobili Polar Flow dopo aver sincronizzato i dati.

Durante l'attività fisica il tuo corpo usa i carboidrati e i grassi come principali fonti di energia. Maggiore è l'intensità dell'allenamento, più carboidrati consumi in proporzione ai grassi e viceversa. Il ruolo delle proteine è generalmente piuttosto esiguo, ma durante l'attività intensa e le sessioni di allenamento lunghe il tuo corpo può trarre dal 5 al 10% circa della propria energia dalle proteine.


Calcoliamo l'uso delle diverse fonti di energia in base alla frequenza cardiaca, ma teniamo conto anche delle tue caratteristiche fisiche. Sono inclusi età, sesso, altezza, peso, frequenza cardiaca massima, frequenza cardiaca a riposo, valore VO2max, soglia aerobica e soglia anaerobica. È importante aver configurato queste impostazioni il più precisamente possibile per ottenere i dati sul consumo delle fonti di energia più accurati.

### **RIEPILOGO DELLE FONTI DI ENERGIA**

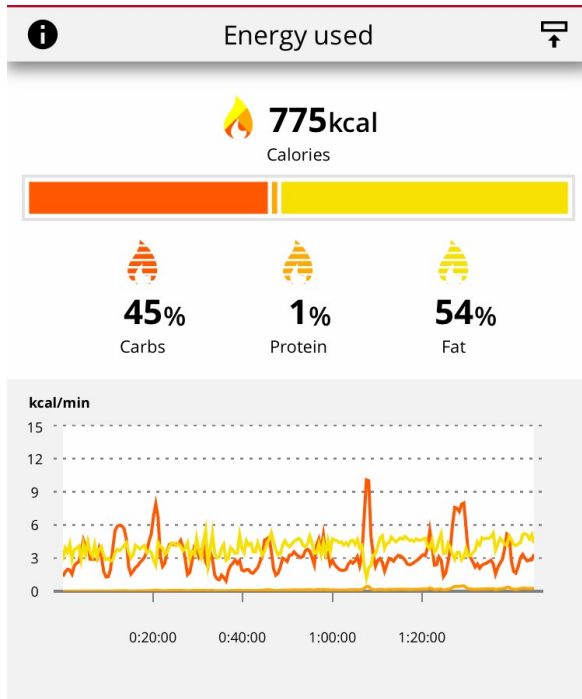
Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento verranno visualizzate le informazioni seguenti:



Carboidrati, proteine e grassi consumati durante la sessione di allenamento.

 Ricorda, non devi interpretare le fonti di energia usate e le rispettive quantità come linee guida su cosa mangiare dopo la sessione di allenamento.

## ANALISI DETTAGLIATA NELL'APP POLAR FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI



Nell'app Polar Flow puoi anche visualizzare la quantità usata di queste fonti in ogni punto della sessione di allenamento e il rispettivo accumulo durante il suo svolgimento. Il grafico mostra il modo in cui il tuo corpo usa le diverse fonti di energia a ogni intensità di allenamento e anche nelle diverse fasi della sessione di allenamento. Puoi anche confrontare la suddivisione rispetto a sessioni di allenamento simili nel tempo e determinare la tua capacità di consumare grassi man mano che si sviluppa la fonte di energia principale.

Scopri di più sulle fonti di energia da [Fonti di energia](#)

## NOTIFICHE TELEFONICHE


La funzionalità Notifiche telefoniche ti permette di ricevere sullo sportwatch avvisi su chiamate in arrivo, messaggi e notifiche dalle app. Sullo sportwatch riceverai le stesse notifiche visualizzate sullo schermo dello smartphone. Le notifiche sono disponibili quando non ti alleni e durante le sessioni di allenamento. Puoi scegliere quando vuoi riceverle. Le notifiche telefoniche sono disponibili per gli smartphone iOS e Android.

Per usare le notifiche telefoniche, l'app Polar Flow deve essere in esecuzione nello smartphone e deve essere stata associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#).

### Attivazione delle notifiche telefoniche

Sullo sportwatch passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche telefoniche** per attivare la funzionalità. Imposta le notifiche telefoniche su **OFF**, **ON no allenamento**, **ON con allenamento** o **Sempre ON**.

Puoi anche attivare le notifiche telefoniche nelle impostazioni del dispositivo sull'app Polar Flow. Dopo aver attivato le notifiche, sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow.

 Quando le notifiche telefoniche sono attivate, la batteria dello sportwatch e dello smartphone si scaricherà più velocemente perché la connessione Bluetooth è sempre attiva.

## Non disturbare

Se vuoi disabilitare le notifiche e gli avvisi di chiamata per un determinato periodo di tempo, attiva l'impostazione Non disturbare. Quando questa impostazione è attiva, non ricevi alcun avviso di chiamata o notifica nel periodo di tempo specificato.


Sullo sportwatch, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Non disturbare**. Selezionare **Off**, **On** o **On (22:00 - 7:00)** e il periodo di tempo in cui la funzione Non disturbare è attiva. Seleziona **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**.

## VISUALIZZAZIONE DELLE NOTIFICHE

Ogni volta che ricevi una notifica mentre non ti alleni, lo sportwatch vibra e un punto rosso appare in basso a sinistra sul display. Visualizza la notifica premendo INDIETRO e selezionando **Notifiche** o ruotando il polso e guardando lo sportwatch.

Quando ricevi una notifica durante una sessione di allenamento, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. Per rimuovere la notifica, premi il pulsante OK dopo averla visualizzata e seleziona **Cancella**. Per rimuovere tutte le notifiche dallo sportwatch, scorri in basso sull'elenco delle notifiche e seleziona **Cancella tutto**.

Quando ricevi una chiamata, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. Puoi anche accettare o rifiutare la chiamata con lo sportwatch.

 Phone notifications may function differently depending on the model of your Android phone.

## CONTROLLO DELLA MUSICA

Controllo della musica e riproduzione dei media sullo smartphone con il tuo sportwatch durante le sessioni di allenamento e dalla visualizzazione Ora quando non ti stai allenando. Imposta il controllo della musica da **Impostazioni > Impostazioni generali > Controllo della musica**. Puoi controllare la musica dal display di allenamento, dal quadrante in modalità data e ora o da entrambi. Seleziona **Schermo allenamento** per controllare la musica durante le sessioni di allenamento e **Quadrante** per accedere ai controlli in modalità data e ora con il quadrante del controllo della musica quando non ti alleni. Aggiungi il quadrante del controllo della musica da **Visualizzazioni quadranti > Controllo della musica**.

Il controllo della musica è disponibile per gli smartphone iOS e Android. Per usare il controllo della musica, devi aver installato sullo smartphone l'app Polar Flow e averla associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#). Le impostazioni di controllo della musica possono essere visualizzate dopo che hai associato lo sportwatch allo smartphone con l'app Polar Flow. Se hai configurato lo sportwatch tramite l'app Polar Flow, lo sportwatch è già associato allo smartphone.

## DAL QUADRANTE

Controlla la musica e i contenuti multimediali quando non ti alleni in maniera agevole dalla visualizzazione data e ora con il quadrante di controllo della musica.



- In modalità data e ora, scorri a destra/sinistra per passare al quadrante di controllo della musica.
- Sospendi/riproduci o cambia canzone con i controlli.



- Tocca  per accedere al controllo del volume.

## DURANTE L'ALLENAMENTO

Se hai scelto di controllare la musica dallo schermo di allenamento, la visualizzazione allenamento del controllo della musica è abilitata quando hai avviato la riproduzione della musica e ti stai allenando.



- Premi il pulsante SU per scorrere la visualizzazione allenamento del controllo della musica durante una sessione.
- Premi il pulsante OK per visualizzare i pulsanti per andare avanti o indietro e per sospendere o riprendere la riproduzione. Passa alla canzone successiva/precedente con i pulsanti SU/GIÙ e interrompi la riproduzione con il pulsante OK. Premi il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere al controllo del volume.

## CINTURINI INTERCAMBIABILI

Grit X usa un cinturino da 22 mm standard. I cinturini intercambiabili consentono di personalizzare lo sportwatch per adattarsi a ogni situazione e stile, in modo da poterlo indossare sempre e sfruttare al meglio il monitoraggio dell'attività 24/7, la misurazione continua della frequenza cardiaca e il monitoraggio del sonno.

 Consigliamo di evitare cinturini in metallo, in quanto possono influire sulla precisione del segnale GPS.

## CAMBIO DEL CINTURINO

Cambiare il cinturino con barretta a molla è semplice. Scegli il tuo cinturino preferito tra la gamma Polar o usa qualsiasi cinturino dotato di barrette con molla a scatto da 22 mm

1. Per rimuovere il cinturino, tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allontana il cinturino dallo sportwatch
2. Tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allinea l'altra estremità del piedino al foro sullo sportwatch
3. Rilascia la levetta per bloccare il cinturino in posizione.
4. Assicurati che la levetta sia bloccata e avrai completato la procedura

## SENSORI COMPATIBILI

Completare l'esperienza di allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni con i sensori Bluetooth® compatibili. Oltre a vari sensori Polar, lo sportwatch è compatibile con vari sensori di terzi.

[Visualizzare un elenco completo di sensori e accessori Polar compatibili](#)

[Visualizzare sensori di terzi compatibili](#)

Prima di utilizzare un nuovo sensore, è necessario associarlo allo sportwatch. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che lo sportwatch riceva segnali solo dai sensori associati, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati. Per istruzioni, vedere [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

Monitorare la frequenza cardiaca con la massima precisione con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 con una fascia toracica.

Sebbene Polar Precision Prime sia la tecnologia di misurazione ottica della frequenza cardiaca più precisa e funzioni quasi ovunque, negli sport in cui è più difficile da tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 fornisce la massima precisione della frequenza cardiaca. Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, quindi è l'opzione ideale anche per il tipo di intervallo di allenamento negli sprint veloci.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 dispone di una memoria interna che consente di registrare una sessione di allenamento senza un training computer connesso o una mobile app di allenamento nelle vicinanze. Basta associare il sensore di frequenza cardiaca H10 con l'app Polar Beat, quindi iniziare la sessione di allenamento con l'app. In tal modo, è possibile ad esempio registrare la frequenza cardiaca durante le sessioni di nuoto con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10. Per ulteriori informazioni, consultare le pagine di supporto per [Polar Beat](#) e [Sensore di frequenza cardiaca Polar H10](#).

Quando si usa il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 durante le sessioni di ciclismo, è possibile montare lo sportwatch sui manubri della bici per visualizzare facilmente i dati di allenamento durante il percorso.

## SENSORE DI VELOCITÀ POLAR BLUETOOTH® SMART

Un insieme di fattori può influire sulla velocità di pedalata. Ovviamente, la forma fisica è uno di essi. Tuttavia, anche le condizioni meteo e le diverse pendenze della strada svolgono un ruolo importante. Il metodo più avanzato per calcolare il modo in cui questi fattori influiscono sulla velocità delle prestazioni è con il sensore di velocità aerodinamico.

- Calcola le velocità attuale, media e massima
- Rileva la velocità media per vedere i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, resistente e facile da fissare

## SENSORE DI CADENZA POLAR BLUETOOTH® SMART

Il metodo più pratico per calcolare la sessione di ciclismo è con il nostro sensore di cadenza wireless avanzato. Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima come giri al minuto in modo da poter confrontare la tecnica di pedalata con i percorsi precedenti.

- Migliora la tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- I dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le singole prestazioni
- Progettato per essere aerodinamico e leggero


## SENSORE DI POTENZA DI TERZI

### Potenza di pedalata

Misurare la potenza di pedalata consente di monitorare e sviluppare le prestazioni ciclistiche e la tecnica di pedalata. A differenza della frequenza cardiaca, la potenza è un valore assoluto e obiettivo di sforzo. Ciò significa che è possibile anche confrontare i valori di potenza con gli amici ciclisti dello stesso sesso e della stessa corporatura; oppure confrontare i watt per chilogrammo per ottenere risultati più affidabili. Anche vedere il modo in cui la frequenza cardiaca corrisponde alle zone di potenza fornisce un'analisi approfondita.

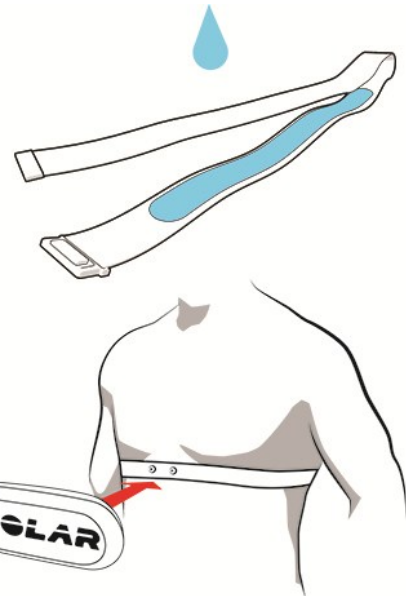
## ASSOCIAZIONE DEI SENSORI ALLO SPORTWATCH

### Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch

 Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch non calcola la frequenza cardiaca dal polso.

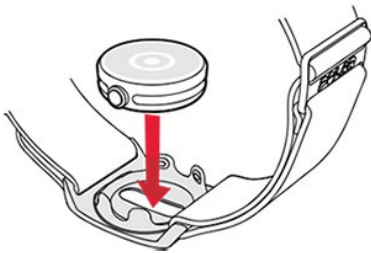
## Polar H9, Polar H10

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca inumidito.
2. Sullo sportwatch, andare su **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa sensore o altro dispositivo** e premere OK.
3. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con lo sportwatch e attendere che venga rilevato.
4. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar H10 xxxxxxxx**. Premere OK per avviare l'associazione.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

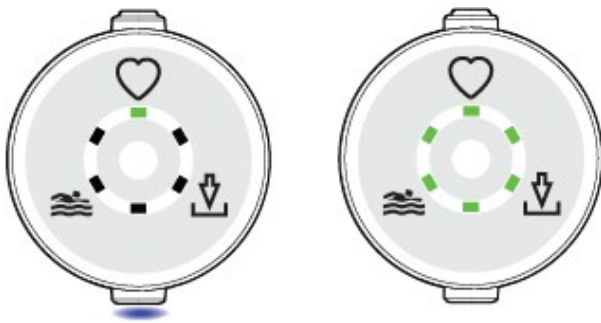


## Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Colloca il sensore nella fascia da braccio con la lente rivolta verso l'alto.



2. Accendi il sensore premendo il pulsante finché si accendono le luci.
3. **Verity Sense:** Assicurati che il sensore sia nella modalità FC indicata con un'icona a cuore. Seleziona, aspetta che i led siano accesi e associa lo sportwatch.



4. Sullo sportwatch, andare su **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa sensore o altro dispositivo** e premere OK.
5. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar Sense xxxxxxxx**. Premere OK per avviare l'associazione.
6. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.



## Associazione di un sensore di ciclismo allo sportwatch

Prima di associare un sensore di cadenza, un sensore di velocità o un sensore di potenza di terzi, assicurarsi che siano stati installati correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione dei sensori, consultare i relativi manuali d'uso.

**i** Se si associa un sensore di potenza di terzi, assicurarsi di disporre della versione più recente del firmware nello sportwatch e nel sensore. Se si dispone di due trasmettitori di potenza, è necessario associare un trasmettitore per volta. Dopo aver associato il primo trasmettitore, è possibile immediatamente associare il secondo. Selezionare l'ID dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarsi di trovare i trasmettitori corretti nell'elenco.

1. Sullo sportwatch, andare su **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa sensore o altro dispositivo** e premere OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore. **Sensore di cadenza:** Ruotare varie volte la pedivella per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato. **Sensore di velocità:** Ruotare varie volte la ruota per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato. **Sensore di potenza di terzi:** Ruotare le pedivelle per riattivare i trasmettitori.
3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premere OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

## Impostazioni bici

1. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con OK.
2. Se si associa un sensore di velocità o un sensore di potenza che calcola la velocità, viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Impostare la circonferenza e premere OK.
3. **Lunghezza pedivella:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se si è associato un sensore di potenza.

## Misurazione della circonferenza

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

### Metodo 1

- Misurare manualmente le ruote per risultati più accurati.
- Utilizzare la valvola per contrassegnare il punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per contrassegnare quel punto. Spostare avanti la bici su una superficie piana per una rotazione completa. Lo pneumatico deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo nel punto in cui si trova la valvola per

contrassegnare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.

- Sottrarre 4 mm per tenere in considerazione il peso sulla bici per ottenere la circonferenza.

## Metodo 2

Cercare il diametro in pollici o in ETRTO stampato sulla ruota. Associarlo alla circonferenza in millimetri nella colonna destra del grafico.

ETRTO	Diametro circonferenza (pollici)	Impostazione circonferenza (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Le circonferenze sulla tabella sono consultive poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione dell'aria.

## Calibratura del sensore di potenza di pedalata

È possibile calibrare il sensore dal menu rapido. Innanzitutto, selezionare uno dei profili sport per ciclismo e attivare i trasmettitori ruotando le pedivelle. Successivamente scegliere **Calibra sensore di potenza** dal menu rapido e seguire le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni di calibratura specifiche per il sensore di potenza, vedere le istruzioni del produttore.


## Associazione di un sensore di falcata allo sportwatch

1. Per associare un sensore da scarpa compatibile con Bluetooth allo sportwatch, passa a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore. Tocca il sensore con lo sportwatch e attendi che venga rilevato.
3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premere OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

## Calibrazione del sensore di falcata

Esistono due modi per calibrare manualmente il sensore di falcata tramite il menu rapido. Seleziona uno dei profili sport per la corsa e quindi scegli **Calibra sensore di falcata > Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione**.

- **Calibra tramite corsa:** avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per effettuare un lap. Imposta l'effettiva distanza percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.

 *Tieni presente che il timer alternato non può essere utilizzato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di spegnerlo per consentire la calibrazione manuale del sensore di falcata. Puoi*



*accendere il timer dal menu rapido della modalità Pausa al termine della calibrazione.*

- **Fattore di calibrazione:** imposta il fattore di calibrazione manualmente se conosci il fattore che restituisce una distanza accurata.

Per istruzioni dettagliate sulla calibrazione automatica e manuale di un sensore di falcata, vedi [Calibrazione di un sensore di falcata con Grit X/Vantage V/Vantage M.](#)

## Eliminazione di un'associazione

Per eliminare un'associazione ad un sensore o dispositivo mobile:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e premere OK.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Confermare premendo OK.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione rimossa**.

## APP POLAR FLOW

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili, è possibile visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Si può anche programmare l'allenamento nell'app.

### DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow, si può accedere alle informazioni passate e alle sessioni di allenamento programmate e si possono creare nuovi obiettivi di allenamento. Si può scegliere se creare un obiettivo rapido o un obiettivo a fasi.

Analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere immediatamente ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici grazie alla funzione [Condivisione di immagini](#).

### DATI DI ATTIVITÀ

Osservare i dettagli dell'attività 24/7. Scoprire quanto manca all'obiettivo di attività e come raggiungerlo. Visualizzare i passi, la distanza coperta in base ai passi e alle calorie bruciate.

### DATI DEL SONNO

Analizzando i ritmi del sonno, è possibile vedere se sono influenzati da cambi nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività quotidiana e allenamento. Con l'app Polar Flow è possibile visualizzare durata, quantità e qualità del sonno.

È possibile impostare il sonno totale desiderato per definire quanto si desidera dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno. Si riceverà un feedback su come si è dormito in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.

### PROFILI SPORT

È possibile aggiungere, modificare, rimuovere e riorganizzare facilmente i profili sport nell'app Polar Flow. Si dispone di 20 profili sport attivi nell'app Flow e nello sportwatch.

Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Polar Flow](#).

### CONDIVISIONE DI IMMAGINI

Grazie alla funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow, è possibile condividere immagini con sopra i dati di allenamento sui social media, come Facebook e Instagram. Si può utilizzare una foto esistente o farne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento si tiene la registrazione GPS attiva, si può anche condividere un'istantanea del percorso di allenamento.

Per vedere un video, fare clic sul link seguente:

[App Polar Flow | Condividere i risultati dell'allenamento con una foto](#)

### PER INIZIARE AD UTILIZZARE L'APP FLOW

È possibile [impostare lo sportwatch](#) utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow.

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visitare il sito [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo allo sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento sull'app Flow dopo la sessione. Se lo smartphone dispone di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento sul servizio web Flow.

L'uso dell'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dallo sportwatch al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare [Sincronizzazione](#).

Per ulteriori informazioni e istruzioni sulle funzioni dell'app Polar Flow, visitare [la pagina di supporto dell'app Polar Flow](#).

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio Web Polar Flow, si può programmare e analizzare l'allenamento in dettaglio e monitorare le prestazioni. È anche possibile impostare e personalizzare lo sportwatch perché sia adatto alle necessità di allenamento aggiungendo i profili sport e modificandone le impostazioni. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici nella comunità Flow, iscriversi alle lezioni del club e ottenere programmi di allenamento personalizzati per un evento di corsa.

Il servizio Web Polar Flow mostra inoltre la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività giornaliera e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere.

Si può [impostare lo sportwatch](#) con il computer su [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra lo sportwatch e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Se si è effettuata la configurazione utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow, è possibile accedere al servizio web Flow con le credenziali create nella configurazione.

## DIARIO

Nel **Diario** appaiono l'attività giornaliera, il sonno, le sessioni di allenamento programmate (obiettivi di allenamento), oltre ai risultati di allenamenti passati.

## RAPPORTI

Nei **Rapporti** si monitora il proprio sviluppo.

I rapporti di allenamento sono un modo utile per monitorare i propri progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Si può scegliere fra rapporti settimanali, mensili e annuali per lo sport desiderato. In periodo personalizzato, si può scegliere sia il periodo sia lo sport. Scegliere il periodo e lo sport per il rapporto dal menu a tendina, e premere l'icona a ruota per scegliere che tipo di dati visualizzare nel grafico.

Con l'aiuto dei rapporti dell'attività, è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili. Nel rapporto di attività, si possono visualizzare le giornate migliori in relazione ad attività giornaliera, passi, calorie e sonno per il periodo di tempo selezionato.

## PROGRAMMI

Il Programma per la corsa Polar è personalizzato in base a obiettivi, zone di frequenza cardiaca Polar, dati personali e livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta a seconda dei progressi dell'utente. I Programmi per la corsa Polar sono disponibili per eventi 5k, 10k, mezza maratona e maratona e includono da 2 a 5 esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## PROFILI SPORT IN FLOW

Vi sono 14 profili sport predefiniti sullo sportwatch. Nell'app Flow o nel servizio web è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport nell'app Flow o nel servizio web, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegliere lo sport da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

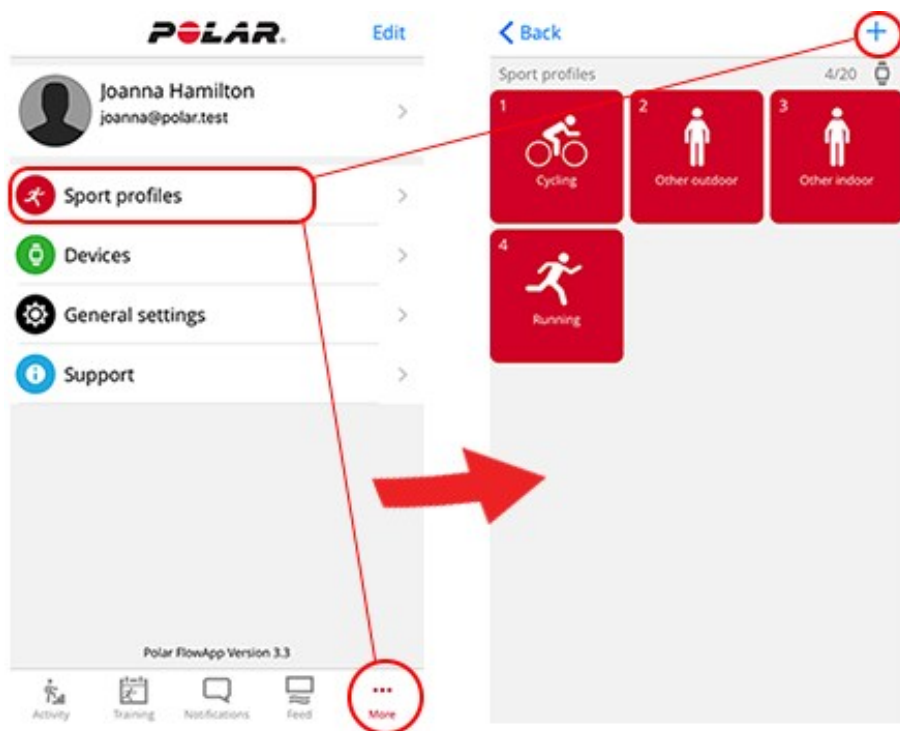
Per vedere un video, cliccare su uno dei seguenti link:

[App Polar Flow | Modifica del profilo sport](#)

## AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare su **Profili sport**.
2. Toccare il segno più nell'angolo superiore destro.
3. Selezionare uno sport dall'elenco. Toccare Fine sull'app per Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco di profili sport.



Nel servizio web Polar Flow:

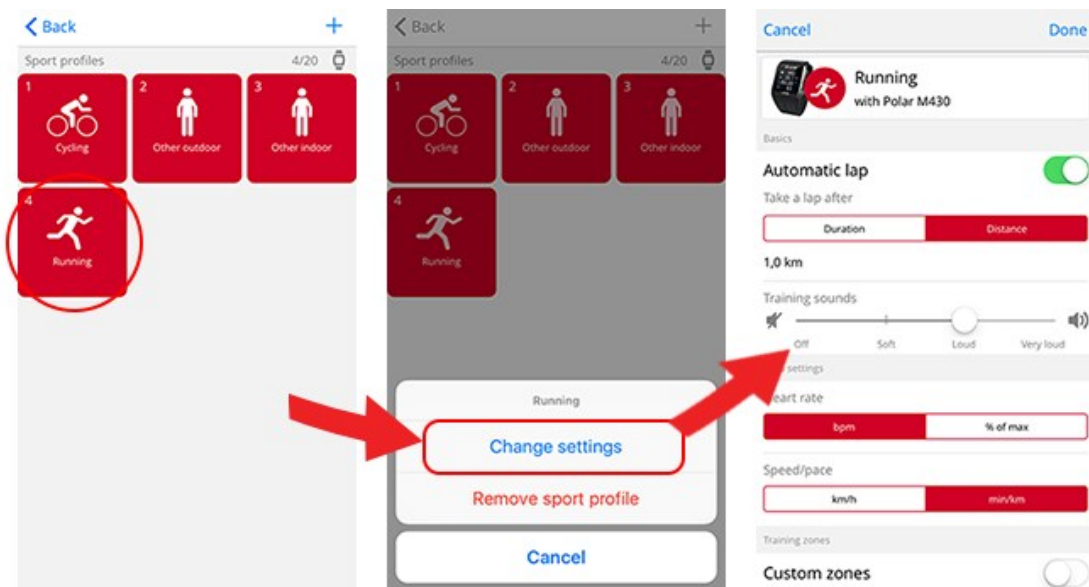
1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Aggiungi profilo sport** e selezionare lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

**i** Non è possibile creare nuovi sport da soli. L'elenco di sport è controllato da Polar, in quanto ogni sport dispone di determinate impostazioni e valori predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulla funzione Carico di lavoro e recupero.

## MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare su **Profili sport**.
2. Selezionare uno sport e toccare **Cambia impostazioni**.
3. Al termine, toccare Fine. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.



Nel servizio web Flow:

1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Modifica** nello sport da modificare.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

#### Base

- Lap automatico (può essere impostato in base a durata o distanza oppure disattivato)

#### FC

- Visualizzazione FC (battiti al minuto o % di massima)
- FC visibile su altri dispositivi (ciò significa che gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio, attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare lo sportwatch durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club).
- Impostazioni zone di FC (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si sceglie Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti predefiniti di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.)

#### Impostazioni di velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura (selezionare velocità km/h / mph o andatura min/km / min/mi)
- Impostazioni zona di velocità/andatura (con le zone di velocità/andatura si può facilmente scegliere e monitorare la velocità o l'andatura a seconda della selezione. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Se si seleziona Predefinita, non è possibile modificare i limiti. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati.)

#### Visualizzazioni di allenamento

Scegliere le informazioni da visualizzare sui display allenamento durante le sessioni. È possibile avere un totale di otto diversi display di allenamento per ogni profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro diversi campi di dati.

Cliccare sull'icona della penna su una visualizzazione esistente per modificarla o cliccare su **Aggiungi un nuovo display**.

## Movimenti e feedback

- Avvisi vibrazione (è possibile scegliere se attivare o disattivare la vibrazione)

## GPS e altitudine

- Pausa automatica: Per utilizzare **Pausa automatica** durante l'allenamento, è necessario impostare il GPS su **Precisione alta** o un sensore da scarpa in uso. Le sessioni si interrompono automaticamente quando ci si arresta e continuano automaticamente quando si inizia.
- Selezionare la frequenza di registrazione GPS (può essere impostata su **Alta precisione**, per indicare l'attivazione della registrazione GPS).

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **Salva**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nello sportwatch.



In numerosi profili sport outdoor, sport di gruppo e sport di squadra, l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Ciò significa che i dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad es. attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. È possibile verificare quali profili sport hanno la trasmissione Bluetooth abilitata per impostazione predefinita dall'[elenco dei profili sport Polar](#). È possibile abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth da Impostazioni di Profilo sport.


# PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Puoi pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nel servizio Web Polar Flow o nell'app Polar Flow.

## CREAZIONE DI UN PIANO DI ALLENAMENTO CON LO STRUMENTO PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE

[Pianificazione della stagione](#) nel servizio Web Flow è un ottimo strumento per la creazione di un piano di allenamento annuale personalizzato. Indipendentemente dal tuo obiettivo di allenamento, Polar Flow ti consente di creare un piano completo per raggiungerlo. Puoi trovare lo strumento Pianificazione della stagione nella scheda **Programmi** del servizio Web Polar Flow.



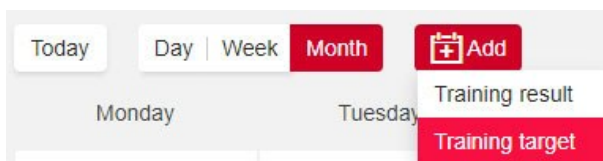
 [Polar Flow for Coach](#) è una piattaforma gratuita di allenamento da remoto che consente al tuo allenatore di pianificare ogni dettaglio dell'allenamento, da piani per tutta la stagione a singoli allenamenti.

## CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB E NELL'APP POLAR FLOW

Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati con lo sportwatch tramite FlowSync o l'app Polar Flow prima di poterli utilizzare. Lo sportwatch ti guida verso il completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per creare un obiettivo di allenamento nel servizio Web Polar Flow:

1. Passa a **Diario** e fai clic su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.



2. In **Aggiungi obiettivo di allenamento** seleziona **Sport**, completa i campi **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora di inizio** e immetti tutte le note che vuoi aggiungere in **Note** (facoltativo).

Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

Obiettivo di durata

1. Seleziona **Durata**.
2. Immetti la durata.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti**  per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.

- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## Obiettivo di distanza

- Seleziona **Distanza**.
- Immetti la distanza.
- Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## Obiettivo di calorie

- Seleziona **Calorie**.
- Immetti la quantità di calorie.
- Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

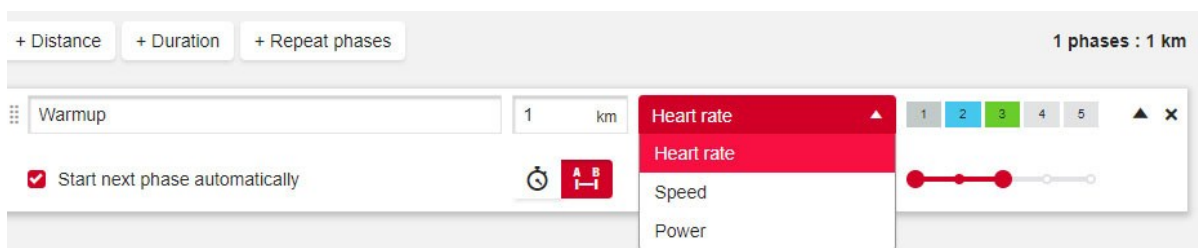
## Obiettivo di andatura corsa

- Seleziona **Andatura corsa**.
- Immetti due dei valori seguenti: **Durata**, **Distanza** o **Andatura corsa**. Otterrai il terzo automaticamente.
- Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Il valore di Andatura corsa può essere sincronizzato solo con Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2, ma non con A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 o M600.

## Obiettivo a fasi

- Seleziona **A fasi**.
- Aggiungi fasi all'obiettivo. Fai clic su **Durata** per aggiungere una fase in base alla durata oppure fai clic su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Seleziona **Nome** e **Durata/Distanza** per ogni fase.
- Seleziona la casella **Avvia fase successiva automaticamente** per il passaggio automatico tra fasi. Se lasci deselezionata questa casella, dovrai cambiare fase manualmente.
- Seleziona **l'intensità della fase** in base a **frequenza cardiaca**, **velocità** o **potenza**.




Gli obiettivi di allenamento in fasi basati su potenza sono attualmente supportati solo da Vantage V2.

- Se vuoi ripetere una fase, seleziona **+ Ripeti fasi** e trascina le fasi che vuoi ripetere nella sezione Ripeti.





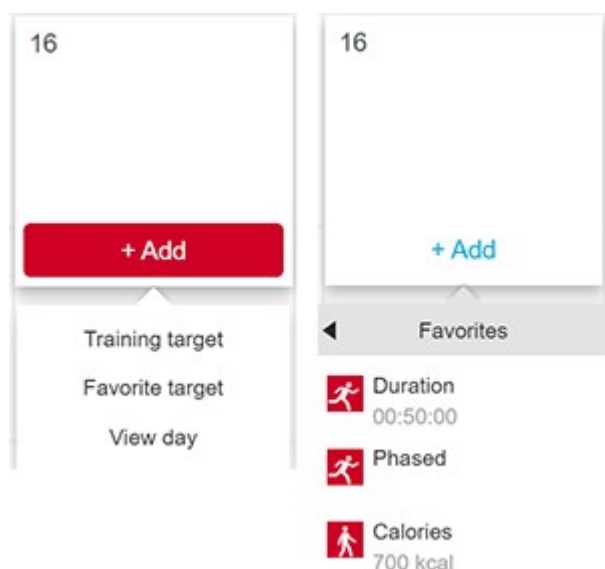
6. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti**  per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
7. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito



Se hai creato un obiettivo e lo hai aggiunto ai preferiti, puoi utilizzarlo come modello per obiettivi simili. In questo modo, sarà più facile creare obiettivi di allenamento. Non devi creare da zero ogni volta, ad esempio, un obiettivo di allenamento a fasi complesso.

Per utilizzare un obiettivo preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, procedi in questo modo:

1. Posiziona il puntatore del mouse su una data nel **Diario**.
2. Fai clic su **+ Aggiungi > Obiettivo preferito** e quindi seleziona l'obiettivo nell'elenco **Preferiti**.



3. L'obiettivo preferito viene aggiunto al Diario come obiettivo pianificato per la giornata. L'ora pianificata predefinita per l'obiettivo di allenamento è le 18:00.
4. Fai clic sull'obiettivo nel Diario per modificarlo nel modo desiderato. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito originale.
5. Fai clic su **Salva** per aggiornare le modifiche.

 Puoi modificare i tuoi obiettivi di allenamento preferiti e crearne di nuovi sempre tramite la pagina Preferiti. Fai clic su  nel menu superiore per accedere alla pagina Preferiti.


## SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI CON LO SPORTWATCH

**Ricorda di sincronizzare gli obiettivi di allenamento con lo sportwatch dal servizio Web Flow tramite FlowSync o l'app Polar Flow.** Se non li sincronizzi, saranno visibili solo nel Diario del servizio Web Flow o nell'elenco Preferiti.


Per informazioni su come iniziare una sessione con obiettivo di allenamento, vedi [Avvio di una sessione di allenamento](#).

## CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

Per creare un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow:

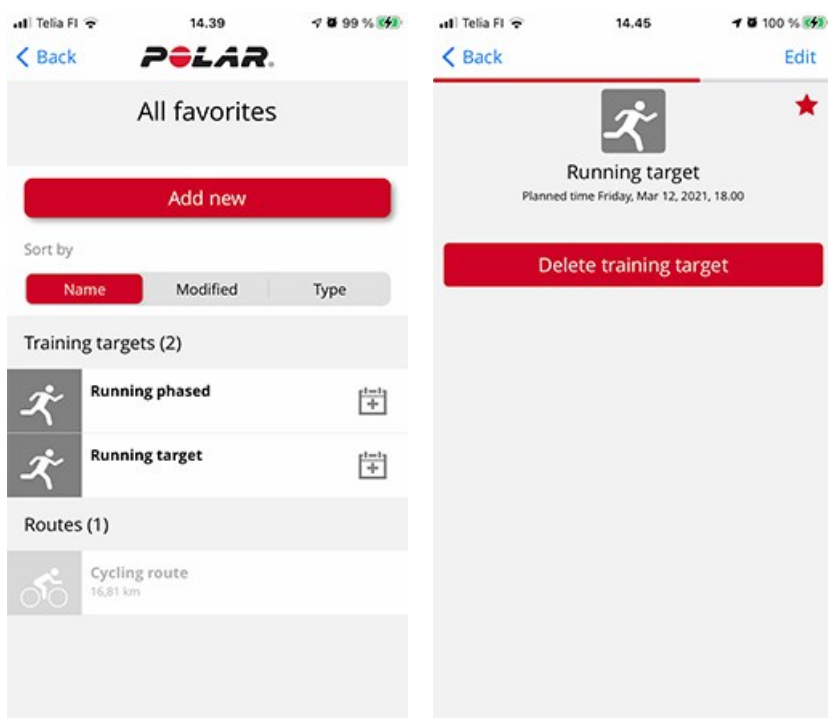
1. Passa a **Allenamento** e fai clic su  nella parte superiore della pagina.
2. Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

### Obiettivo preferito

1. Seleziona **Obiettivo preferito**.
2. Seleziona uno degli obiettivi di allenamento preferiti o seleziona **Aggiungi nuovo** per aggiungere un obiettivo preferito.
3. Tocca  accanto all'obiettivo esistente per aggiungerlo al Diario.
4. L'obiettivo di allenamento selezionato viene aggiunto al tuo calendario di allenamento per il giorno attuale. Apri l'obiettivo di allenamento dal Diario per modificarne l'ora.
5. Se hai selezionato **Aggiungi nuovo**, puoi creare un nuovo **obiettivo rapido**, **obiettivo a fasi**, **segmento Strava Live Segments** o **percorso Komoot** preferito.

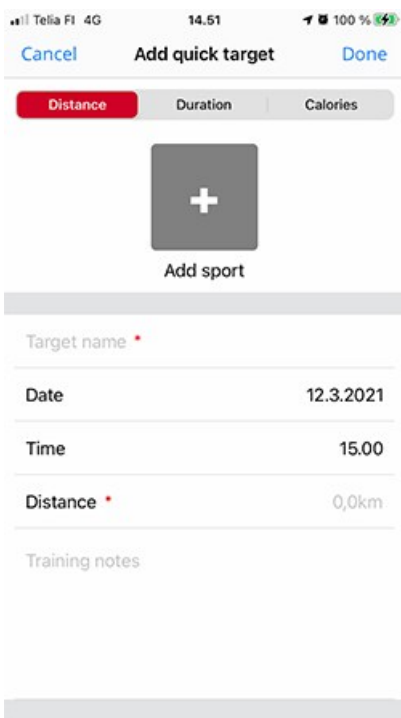


I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X e Vantage V2. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




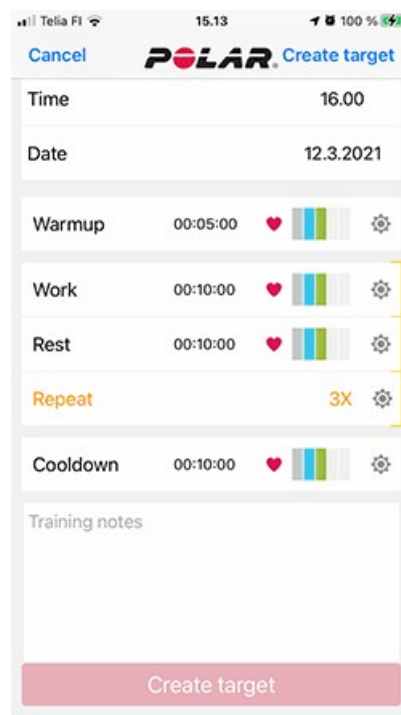
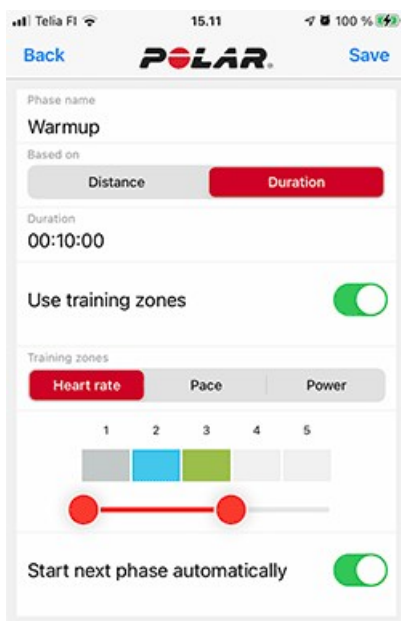
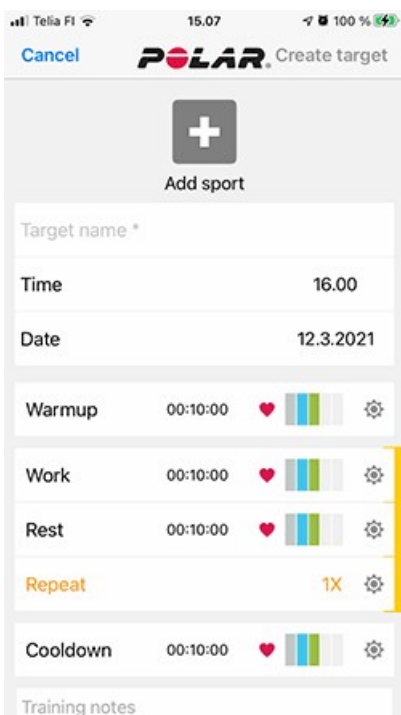
### Obiettivo rapido

1. Seleziona **Obiettivo rapido**.
2. Scegli se l'obiettivo rapido è basato su distanza, durata o calorie.
3. Aggiungi uno sport.
4. Assegna un nome all'obiettivo.
5. Imposta la distanza, la durata o la quantità di calorie dell'obiettivo.
6. Tocca **Fine** per aggiungere l'obiettivo al Diario.



## Obiettivo a fasi

1. Seleziona **Obiettivo a fasi**.
2. Aggiungi uno sport.
3. Assegna un nome all'obiettivo.
4. Imposta la data e l'ora per l'obiettivo.
5. Tocca l'icona  accanto alla fase per modificare le impostazioni della fase.
6. Tocca **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al Diario.




Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow per spostare gli obiettivi di allenamento nello sportwatch.

# PREFERITI

In **Favorites**, è possibile archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio web Flow. È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi pianificati sullo sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare [Pianificazione dell'allenamento nel servizio web Flow](#).

Il numero di preferiti nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 100 preferiti nel servizio web Flow, i primi 100 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione. È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli. Scegliere il preferito da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.


## AGGIUNTA DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

1. [Creare un obiettivo di allenamento](#).
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.


o

1. Aprire un obiettivo esistente creato dal **Diario**.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

## MODIFICA DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sul preferito da modificare, quindi cliccare su **Modifica**.
3. È possibile modificare lo sport e il nome dell'obiettivo, nonché aggiungere note. È possibile modificare i dettagli di allenamento dell'obiettivo in **Rapido** o **A fasi**. (Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo sulla [pianificazione dell'allenamento](#). Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, cliccare su **Aggiorna modifiche**.

## RIMOZIONE DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

# SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dallo sportwatch all'app Polar Flow tramite in modo wireless tramite connessione Bluetooth. Oppure è possibile sincronizzare lo sportwatch con il servizio web Polar Flow utilizzando una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra lo sportwatch e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dallo sportwatch al servizio web, oltre ad un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se si è sincronizzato lo sportwatch, è stato creato un account Polar. Se si configura lo sportwatch utilizzando un computer, si dispone del software FlowSync sul computer.

Ricordarsi di sincronizzare e mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.


## SINCRONIZZAZIONE CON LA MOBILE APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Il Bluetooth deve essere attivato sul dispositivo mobile e Modalità aereo deve essere disattivato.
- Associare lo sportwatch al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Sincronizzazione dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Flow dopo aver completato una sessione di allenamento se lo smartphone rientra nella portata Bluetooth. Quando si sincronizza lo sportwatch con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*


Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visitare il sito [support.polar.com/it/assistenza/Flow\\_app](https://support.polar.com/it/assistenza/Flow_app).

## **SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC**

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare al sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), quindi scaricarlo e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Collegare lo sportwatch al computer. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e si avvia la sincronizzazione.
3. Al termine, viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega lo sportwatch al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega lo sportwatch al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni allo sportwatch.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/it/assistenza/flow](https://support.polar.com/it/assistenza/flow).

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito [support.polar.com/it/assistenza/FlowSync](https://support.polar.com/it/assistenza/FlowSync).

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

Batteria .....	134
Carica della batteria .....	135
Carica durante l'allenamento .....	135
Stato della batteria e notifiche .....	136
Cura dello sportwatch .....	136
Tenere pulito lo sportwatch .....	136
Conservazione .....	137
Assistenza .....	137
Precauzioni .....	137
Interferenze durante l'allenamento .....	137
Salute e allenamento .....	138
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini .....	138
Come usare il prodotto Polar in modo sicuro .....	138
Informazioni tecniche .....	139
Grit X .....	139
Software Polar FlowSync .....	141
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	141
Impermeabilità dei prodotti Polar .....	141
Informazioni normative .....	142
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	142
Clausola esonerativa di responsabilità .....	143

## BATTERIA

Lo sportwatch dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno una durata limitata che dipende da diversi fattori, tra cui la tecnologia della batteria, le temperature di utilizzo, le modalità di ricarica e l'uso e la manutenzione dello sportwatch. Puoi ottimizzare la durata della batteria tenendo lo sportwatch in buone condizioni, ricaricandolo e conservandolo in base alle istruzioni fornite di seguito.

- Tenere puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggere in modo efficace lo sportwatch da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare). Il modo migliore per mantenere puliti i contatti di carica consiste nel risciacquare lo sportwatch con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. Lo sportwatch è resistente all'acqua ed è possibile risciacquarlo con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.
- Prima della ricarica, assicurati che non siano presenti condensa, polvere o residui sui contatti dello sportwatch e del cavo. Rimuovi delicatamente la sporcizia o l'umidità.
- Non ricaricare lo sportwatch a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +40 °C.
- Non ricaricare lo sportwatch in prossimità di materiali o superfici infiammabili.
- Non ricaricare lo sportwatch quando è bagnato.
- Non lasciare lo sportwatch a temperature estreme (meno di -10 °C e più di 50 °C) o sotto la luce solare diretta.
- Evita di scaricare completamente la batteria prima della ricarica e di ricaricarla completamente ogni volta. Mantenendo la carica della batteria tra il 10% e il 90%, puoi renderla più efficiente e ottenere prestazioni ottimali, estendendone la durata.
- Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica.
- Conserva lo sportwatch con una carica parziale in un luogo fresco e asciutto. Se non userai lo sportwatch per un certo periodo di tempo, ricaricalo fino a circa il 50% prima di conservarlo. Inoltre, spegni lo sportwatch da **Impostazioni > Info**

**sullo sportwatch.** La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se intendi conservare lo sportwatch per diversi mesi, ti consigliamo di ricaricarlo dopo qualche mese.

Le batterie ricaricabili si consumano gradualmente con il passare del tempo e la loro capacità diminuisce. La durata media delle batterie ricaricabili agli ioni di litio degli smartphone e degli sportwatch, inclusi gli sportwatch Polar, è di circa 2-3 anni. La batteria avrà circa l'80% della capacità originale a questo punto e la percentuale continuerà a diminuire con il tempo e l'uso. L'effettiva durata della batteria varia a seconda dell'uso e delle condizioni operative.

Al termine del ciclo di vita del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, rispettando le normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, attuando la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

## CARICA DELLA BATTERIA

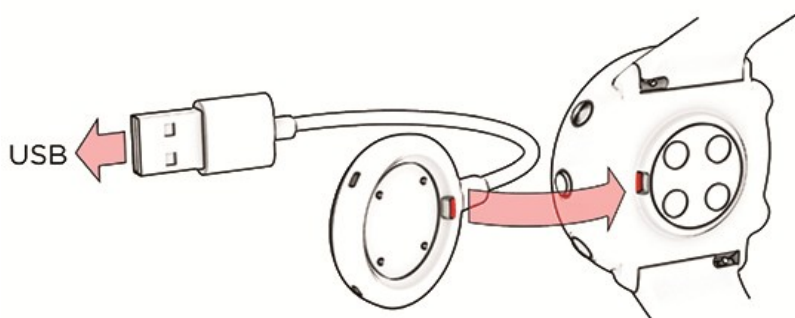
Usa il cavo USB in dotazione per caricare la batteria tramite la porta USB del computer.

Puoi anche caricare la batteria tramite una presa elettrica. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore di alimentazione USB (non in dotazione con il prodotto). Se usi un adattatore di alimentazione USB, assicurati che sia contrassegnato con "Uscita 5 V CC" e che fornisca almeno 500 mA. Usa solo un adattatore di alimentazione USB conforme agli standard di sicurezza, contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE".



Per ricaricarlo con il computer, basta collegare lo sportwatch al computer. Nello stesso momento, è possibile sincronizzarlo con FlowSync.

1. Per caricare lo sportwatch, collegarlo ad una porta USB alimentata o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso).



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.



Se la batteria è completamente scarica, possono essere necessari alcuni istanti prima che sul display venga visualizzata l'animazione della ricarica.

3. Quando l'icona della batteria è piena, lo sportwatch è completamente carico.

## CARICA DURANTE L'ALLENAMENTO

Non tentare di caricare lo sportwatch durante una sessione di allenamento con un caricatore portatile come un power bank. Se si collega lo sportwatch a una fonte di alimentazione durante una sessione di allenamento, la batteria non viene caricata. Se viene collegato al cavo di carica durante l'allenamento, il sudore e l'umidità possono causare corrosione e danneggiare il cavo

di carica e lo sportwatch. Inoltre, se si avvia una sessione di allenamento mentre si carica lo sportwatch, la carica viene interrotta.

## STATO DELLA BATTERIA E NOTIFICHE

### Simbolo di stato della batteria

Il simbolo di stato della batteria viene visualizzato ruotando il polso per guardare lo sportwatch, premendo il pulsante ILLUMINAZIONE in modalità Ora o tornando alla modalità Ora dal menu.

### Avvisi della batteria

- Quando la carica della batteria è quasi esaurita, viene visualizzato **Batteria scarica. Caricare** in modalità Ora. Si consiglia di caricare lo sportwatch.
- L'avviso **Carica prima dell'allenamento** viene visualizzato se la carica della batteria è troppo bassa per registrare una sessione di allenamento.

Avvisi di batteria scarica durante l'allenamento:

- L'avviso **Batteria scarica** viene visualizzato quando la carica della batteria si sta per esaurire. L'avviso viene ripetuto se la carica è insufficiente per misurare la frequenza cardiaca e i dati GPS e se la misurazione della frequenza cardiaca e i dati GPS vengono disattivati.
- Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato **Registrazione terminata**. Lo sportwatch arresta la registrazione dell'allenamento e salva i dati di allenamento.
- Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e lo sportwatch è entrato in modalità di sospensione. Caricare lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e lo sportwatch è entrato in modalità di sospensione. Caricare lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

La durata dipende da vari fattori, tra cui la temperatura dell'ambiente in cui viene usato lo sportwatch, le funzionalità e i sensori utilizzati e l'usura della batteria. La sincronizzazione frequente con l'app Flow riduce la durata della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossando lo sportwatch sotto il giubbotto, è possibile tenerlo al caldo e aumentare la durata.

## CURA DELLO SPORTWATCH

Come ogni dispositivo elettronico, Polar Grit X deve essere tenuto pulito e maneggiato con cura. Attenersi alle istruzioni riportate di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

### TENERE PULITO LO SPORTWATCH

Lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugarlo con un panno morbido.

#### **Tenere puliti i contatti di carica dello sportwatch e il cavo per garantire una corretta carica e sincronizzazione.**

Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non caricare lo sportwatch quando è bagnato.

Tenere puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggere in modo efficace lo sportwatch da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare). Il modo migliore per mantenere puliti i contatti di carica è risciacquandolo lo sportwatch con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. Lo sportwatch è resistente all'acqua ed è possibile risciacquarlo con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato o sudato.**



## Prendersi cura del sensore ottico di frequenza cardiaca

Evitare di graffiare l'area del sensore ottico sul coperchio posteriore. Graffi e sporcizia riducono le prestazioni di misurazione della frequenza cardiaca sul polso.

Evita l'impiego di profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti nella zona dove indossi l'orologio. Se lo sportwatch entra in contatto con questi o altri prodotti chimici, lavalo con acqua e sapone e sciacqualo sotto l'acqua corrente.

## CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

**Non lasciare il dispositivo in freddo (meno di -10 °C) e calore estremi (oltre 50 °C) o sotto la luce solare diretta.**

## ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) e i siti web specifici per ogni Paese.

## PRECAUZIONI

I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo la sessione di esercizio fisico. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar misurano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Con un accessorio Polar compatibile, i dispositivi di allenamento Polar mostrano velocità e distanza, cadenza, posizione e potenza. Vai all'indirizzo [www.polar.com/it/prodotti\\_polar/accessori](http://www.polar.com/it/prodotti_polar/accessori) per un elenco completo di accessori compatibili. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione barometrica misurano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad altri usi. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere usato per ottenere misurazioni ambientali che richiedono precisione professionale o industriale.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e strumenti 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 questi problemi, prova le operazioni seguenti:

1. Rimuovi il sensore di frequenza cardiaca dal torace e usa normalmente lo strumento di allenamento.
2. Sposta il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smette di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense direttamente di fronte alla console centrale, prova a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossa di nuovo l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantieni il dispositivo di allenamento in un'area quanto più priva di interferenze possibile.

Se il dispositivo di allenamento non funziona ancora con lo strumento di allenamento, può produrre un eccessivo disturbo elettrico per la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

## SALUTE E ALLENAMENTO

L'allenamento può 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!** Se porti un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, puoi usare i prodotti Polar. In teoria le interferenze con i pacemaker da parte di prodotti Polar non sono possibili. In pratica non si segnalano casi in cui siano state riscontrate interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale dell'idoneità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o altri dispositivi impiantati a causa della vasta gamma di dispositivi disponibili. In caso di dubbi o se riscontri sensazioni insolite durante l'uso di prodotti Polar, consulta il tuo medico o contatta il produttore del dispositivo impiantato per determinare la sicurezza nel tuo caso specifico.

Se hai allergie a qualsiasi sostanza a contatto con la pelle o se sospetti una reazione allergica a causa dell'uso del prodotto, consulta i materiali elencati in [Specifiche tecniche](#). Se riscontri reazioni cutanee, smetti di usare il prodotto e consulta il tuo medico. Informa inoltre l'Assistenza clienti Polar riguardo alla reazione cutanea. Per evitare reazioni cutanee al sensore di frequenza cardiaca, indossalo su una maglietta, ma inumidisci bene la maglietta sotto gli elettrodi per garantire il corretto funzionamento.



L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Può anche causare il rilascio di un colore più scuro dai capi di abbigliamento, che può macchiare i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere il colore originale di un dispositivo di allenamento chiaro per diversi anni, assicurati che i capi che indossi durante l'allenamento non rilascino colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, devi evitare che entrino in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ti alleni a basse temperature (da -20 °C a -10 °C), ti consigliamo di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

## AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI

I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. **Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.** Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. **Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.**

## COME USARE IL PRODOTTO POLAR IN MODO SICURO

Polar offre ai propri clienti un servizio di assistenza per i prodotti [di almeno cinque anni](#), dall'inizio della vendita del prodotto. Il servizio di assistenza per i prodotti include i necessari aggiornamenti firmware per i dispositivi Polar e le correzioni per vulnerabilità critiche secondo quanto necessario. Polar monitora costantemente la disponibilità di nuove informazioni sulle

vulnerabilità note. Aggiorna il prodotto Polar regolarmente e non appena l'applicazione Polar Flow per dispositivi mobili o il software per computer Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione del firmware.

I dati della sessione di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili come nome, dati fisici, condizione di salute generale e posizione. I dati relativi alla posizione possono essere usati per tenere traccia della tua posizione durante l'allenamento e individuare i tuoi percorsi abituali. Per questi motivi, devi adottare particolare cautela quando conservi il dispositivo nei periodi in cui non lo usi.

Se usi le notifiche telefoniche sul dispositivo da polso, ricorda che i messaggi provenienti da determinate applicazioni vengono proiettati sul display del dispositivo. Gli ultimi messaggi possono essere visualizzati anche dal menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di usare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Prima consegnare il dispositivo a una terza parte per la verifica o prima di venderlo, devi eseguire una reimpostazione dei valori predefiniti del dispositivo e rimuoverlo dall'account Polar Flow. Un ripristino delle impostazioni predefinite può essere eseguito con il software FlowSync dal computer. Questa operazione cancella la memoria del dispositivo, in modo che il dispositivo non possa più essere collegato ai tuoi dati. Per rimuovere il dispositivo dall'account Polar Flow, accedi al servizio Web Polar Flow, seleziona Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" vicino al prodotto che vuoi rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento sono archiviate sul dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per maggiore sicurezza, puoi abilitare diverse opzioni di miglioramento della sicurezza sul dispositivo mobile, ad esempio l'autenticazione avanzata e la crittografia. Consulta il manuale d'uso del dispositivo di allenamento per istruzioni su come abilitare queste opzioni.

Quando usi il servizio Web Polar Flow, consigliamo di scegliere una password lunga almeno 12 caratteri. Se usi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di esplorazione per evitare che altri possano accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser di un computer di memorizzare o ricordare la password per il servizio Web Polar Flow, se non si tratta del tuo computer privato.

Eventuali problemi di sicurezza possono essere segnalati all'indirizzo [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o all'Assistenza clienti Polar.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### GRIT X

Tipo di batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 346 mAh
Durata:	Durata della batteria fino a 40 ore in modalità allenamento (GPS e frequenza cardiaca dal polso), fino a 7 giorni in modalità sportwatch con monitoraggio della frequenza cardiaca continuo. Tre modalità di risparmio energia disponibili. Le diverse modalità di risparmio energia permettono di arrivare anche fino a 100 ore.
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali dello sportwatch:	<b>Nero</b>  Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ACCIAIO INOSSIDABILE, PMMA  Cinturino: SILICONE  Fibbia: acciaio inossidabile

	<p><b>Bianco</b></p> <p>Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ACCIAIO INOSSIDABILE, PMMA</p> <p>Cinturino: SILICONE</p> <p>Fibbia: acciaio inossidabile</p> <p><b>Verde</b></p> <p>Dispositivo: CORNING GORILLA GLASS, PA12+30GF, TPE, ACCIAIO INOSSIDABILE, PMMA</p> <p>Cinturino: SILICONE</p> <p>Fibbia: acciaio inossidabile</p>
Materiali dei cinturini supplementari:	<p><b>Cinturini in tessuto</b></p> <p><b>Paracord rosso, paracord blu, tundra nero, tundra verde:</b> Filato in poliestere riciclato, poliestere ed elastam (senza lattice)</p> <p><b>Cinturini in pelle</b></p> <p><b>Marrone:</b> ecopelle autentica, poliestere ed elastam (senza lattice)</p>
Materiali del cavo:	OTTONE, PA66+PA6, PC, TPE, ACCIAIO AL CARBONIO, NYLON
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Precisione GNSS:	Distanza $\pm 2\%$ , velocità $\pm 2$ km/h
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-399 km/h 247,9 mph
Impermeabilità:	WR100, fino a 100 m

Capacità memoria:	Fino a 90 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua.
Risoluzione	240 x 240
Potenza max	5 mW
Frequenza	2,402 - 2,480 GHz

Utilizza Bluetooth® wireless.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso per migliorare la precisione.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Per usare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac OS X dotato di connessione Internet e una porta USB libera.

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](http://support.polar.com).

## COMPATIBILITÀ DELL'APP POLAR FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](http://support.polar.com).

## IMPERMEABILITÀ DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati nuotando. Tuttavia, non sono strumenti per immersione. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua.

**I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso** sono adatti per bagni e nuoto. Questi dispositivi raccolgono i dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Nei nostri test, tuttavia, abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non funziona in modo ottimale nell'acqua e di conseguenza non possiamo consigliare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso per il nuoto.

Nell'industria orologiera l'impermeabilità è generalmente espressa in un valore in metri, che indica la pressione statica dell'acqua alla profondità specifica. Polar utilizza questo stesso sistema di indicazione. L'impermeabilità dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di impermeabilità è testato prima della consegna per la resistenza alla pressione statica dell'acqua.

In base alla loro impermeabilità, i prodotti Polar sono suddivisi in quattro categorie. Controlla la categoria di impermeabilità riportata sul retro del prodotto Polar e confrontala con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente ai prodotti di altri produttori.

Quando svolgi attività subacquee, la pressione dinamica generata dal movimento nell'acqua è superiore alla pressione statica. Di conseguenza, il movimento del prodotto sott'acqua è soggetto a una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è immobile.

Contrassegni sul retro del prodotto	Schizzi, sudore, gocce di pioggia e così via	Bagni e nuoto	Snorkeling (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di impermeabilità
Impermeabilità IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di idropulizia. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua e così via Standard di riferimento: IEC60529.

Impermeabilità IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Impermeabilità Impermeabilità a 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Impermeabilità a 100 metri	OK	OK	OK	-	Per l'uso frequente sott'acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

## INFORMAZIONI NORMATIVE



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. La Dichiarazione di conformità relativa 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).



La figura del contenitore di rifiuti portatile con una croce sopra indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici conformi alla Direttiva 2012/19/EU del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa in materia di rifiuti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre le batterie e gli accumulatori usati in questi prodotti sono conformi alla Direttiva (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 12 settembre 2023 in materia di batterie e accumulatori e del rispettivo smaltimento. Questi prodotti e batterie/accumulatori all'interno dei prodotti Polar devono pertanto essere smaltiti tramite raccolta differenziata nei paesi dell'Unione Europea. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, adempiendo alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie e accumulatori.

Per visualizzare le etichette normative specifiche di Grit X, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch**.

## GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. 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.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2025 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

## **CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ**

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

3.0 IT 01/2025