

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**MANUALE D'USO**

# SOMMARIO

<b>Sommario</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso di Polar Grit X Pro</b> .....	<b>8</b>
Introduzione .....	8
Per sfruttare al massimo Grit X Pro .....	9
App Polar Flow .....	9
Servizio web Polar Flow .....	9
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>10</b>
Configurazione dello sportwatch .....	10
Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow .....	10
Opzione B: Configurazione con un computer .....	11
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch .....	11
Funzioni dei pulsanti e movimenti .....	11
Modalità Ora e menu .....	12
Modalità Pre-allenamento .....	12
Durante l'allenamento .....	13
Touchscreen a colori .....	13
Visualizzazione di notifiche .....	13
Funzionalità di tocco .....	13
Movimento di attivazione della retroilluminazione .....	13
Tipi quadrante e menu .....	13
Tipi di quadrante .....	13
Menu .....	23
Impostazioni .....	27
Menu Impostazioni rapide .....	27
Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch .....	28
Eliminazione di un'associazione .....	28
Aggiornamento del firmware .....	28
Con smartphone o tablet .....	29
Con computer .....	29
<b>Impostazioni</b> .....	<b>30</b>
Impostazioni generali .....	30
Associa e sinc. ....	30
Impostazioni bici .....	30
Monitoraggio continuo FC .....	30
Monitoraggio del recupero .....	31
Modalità aereo .....	31
Luminosità retroilluminazione .....	31
Non disturbare .....	31
Notifiche telefoniche .....	31
Controllo della musica .....	31
Unità .....	31
Lingua .....	31
Avviso di inattività .....	31
Vibrazioni .....	31
Indosso lo sportwatch su .....	32
Posizione satelliti .....	32
Info sullo sportwatch .....	32
Selezione delle visualizzazioni .....	32
Impostazioni del quadrante .....	33
Data e ora .....	34
Ora .....	34
Data .....	34

Formato data .....	34
Primo giorno della settimana .....	35
Impostazioni utente .....	35
Peso .....	35
Altezza .....	35
Data di nascita .....	35
Sesso .....	35
Livello allenamento .....	35
Obiettivo di attività .....	36
Durata del sonno desiderata .....	36
FC max .....	36
Frequenza cardiaca a riposo .....	36
VO2max .....	37
Icone del display .....	37
Riavvio e ripristino .....	38
Per riavviare lo sportwatch .....	38
Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch .....	38
Ripristino delle impostazioni predefinite tramite FlowSync .....	38
Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch .....	38
<b>Allenamento .....</b>	<b>39</b>
Misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	39
Come indossare lo sportwatch per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno .....	39
Come indossare lo sportwatch quando non esegui la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o non usi il monitoraggio del sonno/Nightly Recharge .....	40
Avvio di una sessione di allenamento .....	40
Avvio di una sessione di allenamento pianificata .....	41
Avvio di una sessione di allenamento multisport .....	42
Menu rapido .....	42
Durante l'allenamento .....	45
Esplorare i display allenamento .....	45
Imposta timer .....	47
Timer alternato .....	48
Timer conto alla rovescia .....	48
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza .....	49
Blocco di una zona di frequenza cardiaca .....	49
Blocco di una zona di velocità/andatura .....	49
Blocco di una zona di potenza .....	49
Registrazione di un lap .....	50
Cambio di sport durante una sessione multisport .....	50
Allenamento con un obiettivo .....	50
Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi .....	50
Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento .....	50
Notifiche .....	51
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....	51
Riepilogo allenamento .....	51
Dopo l'allenamento .....	51
Dati di allenamento nell'app Polar Flow .....	54
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow .....	55
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>56</b>
Posizione satelliti .....	56
GPS assistito .....	56
Data di scadenza di A-GPS .....	56
Guida del percorso .....	57
Profili di percorso e altitudine .....	57
Totale salite e discese per i percorsi programmati .....	58
Aggiungere un percorso allo sportwatch .....	59
Avvio di una sessione di allenamento con la guida del percorso .....	59

Zoom .....	59
Modifica il percorso durante l'attività .....	60
Back to start .....	60
Track Back .....	60
Usa Track Back .....	61
Zoom .....	61
Andatura corsa .....	61
Segmenti Strava Live .....	62
Connessione degli account Strava e Polar Flow .....	63
Importazione di segmenti Strava nell'account Polar Flow .....	63
Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live .....	63
Hill Splitter™ .....	64
Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport .....	65
Allenamento con Hill Splitter .....	65
Riepilogo di Hill Splitter .....	66
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	66
Komoot .....	68
Connessione degli account Komoot e Polar Flow .....	69
Sincronizzazione di percorsi Komoot con lo sportwatch .....	69
Avvio di una sessione di allenamento con un percorso Komoot .....	70
Smart Coaching .....	71
Training Load Pro .....	71
Carico cardiaco .....	72
Carico percepito .....	72
Carico muscolare .....	72
Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento .....	72
Sforzo e Tolleranza .....	73
Stato di carico cardiaco .....	73
Stato di carico cardiaco sullo sportwatch .....	73
Analisi a lungo termine nell'app Flow e nel servizio web .....	74
Recovery Pro .....	76
Operazioni preliminari con Recovery Pro .....	77
Visualizza il feedback recupero .....	78
FuelWise™ .....	79
Allenamento con FuelWise .....	79
Promemoria carboidrati smart .....	80
Promemoria carboidrati manuale .....	80
Promemoria idratazione .....	81
Test ortostatico .....	81
Esecuzione del test .....	81
Test ortostatico con Recovery Pro .....	83
Running Performance Test .....	83
Esecuzione del test .....	84
Risultati del test .....	85
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	87
Cycling Performance Test .....	88
Esecuzione del test .....	89
Risultati del test .....	90
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	91
Test di recupero muscolare delle gambe .....	92
Esecuzione del test .....	93
Risultati del test .....	93
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	95
Potenza di corsa misurata dal polso .....	96
Potenza di corsa e carico muscolare .....	96
Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch .....	97
Programma per la corsa Polar .....	98

Come creare un programma per la corsa Polar .....	98
Inizio di un obiettivo per la corsa .....	99
Osservare i progressi .....	99
Running Index .....	99
Analisi a breve termine .....	100
Analisi a lungo termine .....	101
Vantaggi allenamento .....	102
Calcolatore di calorie avanzato .....	103
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca .....	103
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch .....	103
Monitoraggio dell'attività 24/7 .....	105
Obiettivo di attività .....	105
Dati di attività sullo sportwatch .....	105
Avviso di inattività .....	105
Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web .....	106
Guida all'attività .....	106
Vantaggi attività .....	106
Misurazione del recupero Nightly Recharge™ .....	107
Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow .....	109
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow .....	110
Per l'esercizio .....	110
Per il sonno .....	110
Per la regolazione dei livelli di energia .....	110
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™ .....	112
SleepWise™ .....	117
Efficienza quotidiana .....	117
Sonno della settimana .....	119
Background scientifico .....	120
Esercizi di respirazione guidati Serene™ .....	121
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	122
Prima di iniziare il test .....	123
Esecuzione del test .....	123
Risultati del test .....	123
Esecuzione del test .....	123
Risultati del test .....	124
Valutazioni del livello di forma fisica .....	124
Uomini .....	124
Donne .....	124
VO2max .....	125
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™ .....	125
Durante l'allenamento .....	127
Profili sport .....	128
Zone di frequenza cardiaca .....	129
Modalità sensore di frequenza cardiaca .....	129
Attiva il sensore di frequenza cardiaca .....	129
Non condividere la FC. ....	129
Zone di velocità .....	129
Impostazioni zone di velocità .....	130
Obiettivo di allenamento con zone di velocità .....	130
Durante l'allenamento .....	130
Dopo l'allenamento .....	130
Velocità e distanza dal polso .....	130
Cadenza dal polso .....	131
Metriche nuoto .....	131
Nuoto in piscina .....	131
Impostazione della lunghezza della piscina .....	131
Nuoto in acque libere .....	132

Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua .....	132
Avvio di una sessione di nuoto .....	132
Durante la nuotata .....	132
Dopo la nuotata .....	133
Barometro .....	134
Dati di altitudine quando non ti alleni .....	134
Bussola .....	134
Uso della bussola durante una sessione di allenamento .....	135
Utilizza della bussola fuori dalle sessioni di allenamento .....	135
Meteo .....	136
Impostazioni di risparmio energia .....	136
Fonti di energia .....	137
Riepilogo delle fonti di energia .....	138
Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	138
Notifiche telefoniche .....	138
Attivazione delle notifiche telefoniche .....	138
Non disturbare .....	138
Visualizzazione delle notifiche .....	139
Controllo della musica .....	139
Dal quadrante .....	139
Durante l'allenamento .....	139
Cinturini intercambiabili .....	140
Cambio del cinturino .....	140
Sensori compatibili .....	140
Sensore di frequenza cardiaca a lettura ottica Polar OH1 .....	140
Polar Verity Sense .....	141
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 .....	141
Sensore di frequenza cardiaca Polar H9 .....	141
Sensore di falcata Polar Stride Bluetooth® Smart .....	141
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart .....	141
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart .....	142
Sensore di potenza di terzi .....	142
Associazione dei sensori allo sportwatch .....	142
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch .....	142
Polar H9, Polar H10 .....	142
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	142
Associazione di un sensore di falcata allo sportwatch .....	143
Calibrazione del sensore di falcata .....	143
Associazione di un sensore di ciclismo allo sportwatch .....	144
Impostazioni bici .....	144
Misurazione della circonferenza .....	144
Calibratura del sensore di potenza di pedalata .....	145
Eliminazione di un'associazione .....	145
<b>Polar Flow .....</b>	<b>146</b>
App Polar Flow .....	146
Dati di allenamento .....	146
Dati di attività .....	146
Dati del sonno .....	146
Profili sport .....	146
Condivisione di immagini .....	146
Per iniziare a usare l'app Polar Flow .....	146
Servizio Web Polar Flow .....	147
Diario .....	147
Report .....	147
Programmi .....	147
Profili sport in Polar Flow .....	147
Aggiunta di un profilo sport .....	148

Modifica di un profilo sport .....	148
Pianificazione dell'allenamento .....	150
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione .....	150
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	151
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito .....	153
Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch .....	153
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow .....	154
Preferiti .....	156
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	156
Modifica di preferiti .....	156
Rimozione di preferiti .....	156
Sincronizzazione .....	156
Sincronizzazione con l'app Flow per dispositivi mobili .....	156
Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync .....	157
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>158</b>
Batteria .....	158
Carica della batteria .....	158
Carica durante l'allenamento .....	159
Stato della batteria e notifiche .....	159
Simbolo di stato della batteria .....	159
Avvisi della batteria .....	159
Cura dello sportwatch .....	160
Tieni pulito lo sportwatch .....	160
Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca .....	160
Conservazione .....	160
Assistenza .....	161
Precauzioni .....	161
Interferenze durante l'allenamento .....	161
Salute e allenamento .....	161
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini .....	162
Come usare il prodotto Polar in modo sicuro .....	162
Informazioni tecniche .....	163
Grit X Pro .....	163
Software Polar FlowSync .....	165
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	165
Impermeabilità dei prodotti Polar .....	166
Informazioni normative .....	166
Garanzia internazionale limitata Polar .....	167

# MANUALE D'USO DI POLAR GRIT X PRO

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-pro](https://support.polar.com/it/grit-x-pro).

## INTRODUZIONE

Congratulazioni per il tuo nuovo Polar Grit X Pro!

Per chi ama allenarsi outdoor e scoprire sempre nuovi percorsi, Polar Grit X Pro è realizzato in base agli standard militari con vetro in zaffiro antigraffio e batteria di lunghissima durata, con resistenza al top per allenarti nelle condizioni più estreme.

Esplora il mondo e immergiti in ogni avventura con innovative funzioni di navigazione, dashboard per gli sport all'aperto sempre attive e le esclusive soluzioni di allenamento Polar. Impermeabilità fino a 100 m di profondità, con GPS ad altissima precisione e monitoraggio ottico della frequenza cardiaca dal polso tramite Polar Precision Prime™: Grit X Pro è uno sportwatch super resistente che ti accompagnerà in tutte le tue avventure.

Grazie alla cassa in titanio aerospaziale ultra robusto e più leggero del 12%, Polar Grit X Pro Titan è uno degli sportwatch più robusti sul mercato. La batteria di lunghissima durata non ti deluderà, garantendo fino a 40 ore di autonomia durante l'allenamento con GPS e monitoraggio della frequenza cardiaca attivi e fino a 100 ore in modalità risparmio energetico.

Le dashboard per la navigazione includono altimetro, bussola e coordinate di posizione sempre attive, così saprai sempre dove sei e dove stai andando. La nuova dashboard sulla luce diurna ti informa sull'orario di alba, tramonto e crepuscolo. La nuova funzionalità [Track Back](#) ti guida al punto di partenza attraverso il percorso che hai compiuto all'andata. Track Back ti permette di vivere le avventure più incredibili sapendo che troverai sempre la strada per tornare indietro.

I nuovi profili di percorso e altitudine di Polar Grit X Pro ti aiutano a programmare meglio i tuoi allenamenti e a visualizzare i tuoi progressi in tempo reale. Con i profili di percorso e altitudine vedrai la tua posizione attuale, quante salite e discese hai percorso e quanto ti manca per completare il percorso, così da non avere mai sorprese. Grazie all'app [komoot](#) puoi programmare percorsi per tutte le tue avventure e importarli su Grit X Pro: la navigazione passo passo ti terrà sulla strada giusta. Scopri come ricaricarti di energia durante i percorsi più lunghi con l'assistente all'integrazione [FuelWise™](#).

[Training Load Pro™](#) ti aiuta a determinare la frequenza e l'entità dei tuoi allenamenti recenti e il grado di affaticamento apportato dalle sessioni di allenamento alle diverse parti del tuo corpo, così puoi ottimizzare il tuo allenamento.

La funzionalità [Hill Splitter™](#) misura le prestazioni sui percorsi in salita e in discesa della sessione. Hill Splitter rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità, distanza e altitudine.

Polar Grit X Pro è dotato anche delle funzionalità automatiche e intelligenti [Nightly Recharge™](#) e [Sleep Plus Stages™](#) che indicano in modo facile e conveniente il recupero del corpo dall'allenamento e dallo stress permettendoti di allenarti in maniera ottimale il giorno dopo.

Conosci le tue prestazioni e personalizza le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza con i [Performance Test di corsa](#) e [ciclismo](#). Il [test di recupero muscolare per le gambe](#) ti avvisa se le tue gambe sono pronte per un allenamento ad alta intensità. Non dimenticare le funzionalità smart come le previsioni [meteo](#), le [notifiche telefoniche](#) e il [controllo della musica](#). Polar Grit X Pro ti accompagna in tutte le tue avventure.

 *Sviluppiamo continuamente i nostri prodotti per una migliore esperienza utente. Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurati 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.*

# PER SFRUTTARE AL MASSIMO GRIT X PRO

Puoi utilizzare il tuo sportwatch subito dopo l'acquisto, ma per ottenere un'esperienza completa della potenzialità di Polar, devi connetterlo a Polar Flow, la nostra app e il nostro servizio Web gratuiti.

## APP POLAR FLOW

Scarica l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizza 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 puoi anche controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

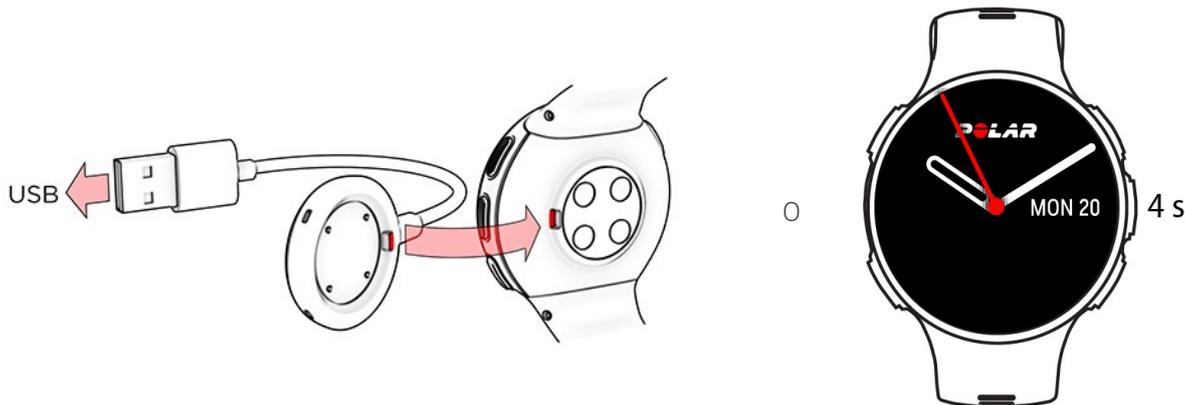
Sincronizza i dati di allenamento con il [servizio Web Polar Flow](#) tramite il software FlowSync nel computer o tramite l'app Polar Flow. Nel servizio Web puoi pianificare l'allenamento, tenere traccia dei progressi, ottenere indicazioni e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati dell'allenamento, dell'attività e del sonno. Puoi condividere i risultati con tutti gli amici, trovare compagni di allenamento e motivarsi con le comunità di allenamento sui social network. 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.

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

# OPERAZIONI PRELIMINARI

## 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.

**i** *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

**i** *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. Consulta le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.



## Modalità Ora e menu

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Accedi al menu Torna al livello precedente	Conferma la selezione visualizzata sul display	Modifica il tipo quadrante in modalità Ora Spostati tra gli elenchi di selezione
In modalità Ora, premi per visualizzare il simbolo di stato della batteria	Non modificare le impostazioni Annulla le selezioni	Tieni premuto per accedere alla modalità Pre-allenamento	Regola un valore selezionato
Tieni premuto per bloccare i pulsanti e il touchscreen	Tieni premuto per tornare alla modalità Ora dal menu In modalità Ora, tieni premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione	Premi per visualizzare altri dettagli sulle informazioni mostrate sul quadrante	

## Modalità Pre-allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Torna alla modalità Ora	Avvia una sessione di allenamento	Spostati tra l'elenco di

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Tieni premuto per bloccare i pulsanti			sport
Premi per accedere al menu rapido			

## Durante l'allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Interrompi l'allenamento premendo una volta	Registrazione di un lap	Modifica la visualizzazione allenamento
Tieni premuto per bloccare i pulsanti	Per arrestare la sessione, tieni premuto durante l'interruzione	Continua la registrazione dell'allenamento quando in pausa	

## TOUCHSCREEN A COLORI

Il touchscreen a colori consente di scorrere rapidamente tra quadranti, elenchi e menu, nonché di scegliere elementi premendo il display.

- Scorri verso l'alto o 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
- In modalità Ora, scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi e accedere al controllo musica.
- Tocca il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

Nota che il touchscreen è disabilitato durante le sessioni di allenamento. Per garantire il corretto funzionamento del touchscreen, rimuovi ogni traccia di sporcizia, sudore o acqua con un panno. Il touchscreen non risponderà correttamente se lo usi indossando guanti.

## VISUALIZZAZIONE DI NOTIFICHE

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

In modalità data e ora, scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli 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 del touchscreen.

## MOVIMENTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

La retroilluminazione si attiva automaticamente quando si muove il polso per guardare l'orologio.

## 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 da visualizzare sul display in modalità Ora. Puoi scegliere fra **Solo data e ora**, **Attività giornaliera**, **Stato di carico cardiaco**, **Monitoraggio continuo FC**, **Ultime sessioni di allenamento**, **Sonno**

**ultima notte, guida all'allenamento FitSpark, Meteo, Riepilogo settimanale, Il tuo nome, Controllo della musica, Posizione e Alba e tramonto.**

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 [Impostazioni del quadrante](#).

### 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 si svolge l'attività.

Inoltre, quando apri i dettagli, vedrai 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 di attività 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).

Per ulteriori informazioni, consulta [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 ti trovi in uno stato di carico di lavoro di detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento. Quando è impostato il monitoraggio del recupero (Recovery Pro) e sono disponibili dati sufficienti, sul quadrante verrà visualizzata la raccomandazione di allenamento giornaliera anziché lo stato di carico cardiaco.

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 lo Stato di carico cardiaco è Sforzo diviso per Tolleranza.
- **Sforzo** mostra quanto ti senti affaticato con l'allenamento ultimamente. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.
- **Tolleranza** descrive quanto sei preparato a sopportare l'allenamento cardiovascolare. Mostra il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni.
- Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco.

Per ulteriori informazioni, consultare [Training Load Pro](#).

## Frequenza cardiaca



Quando si utilizza la funzione di **monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, lo sportwatch continua a misurare la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca.

Puoi 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. 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, scegli questo tipo di quadrante e premi OK in modo che sullo sportwatch venga visualizzata la frequenza cardiaca attuale in pochi istanti. Torna al quadrante Frequenza cardiaca 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. Vai alla sessione di allenamento da visualizzare con SU/GIÙ e premi OK per aprire il riepilogo. Per ulteriori informazioni, consulta [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).

**i** 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 ulteriori informazioni, consulta [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. Viene visualizzato sul display 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 programmate 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](#).

## Posizione



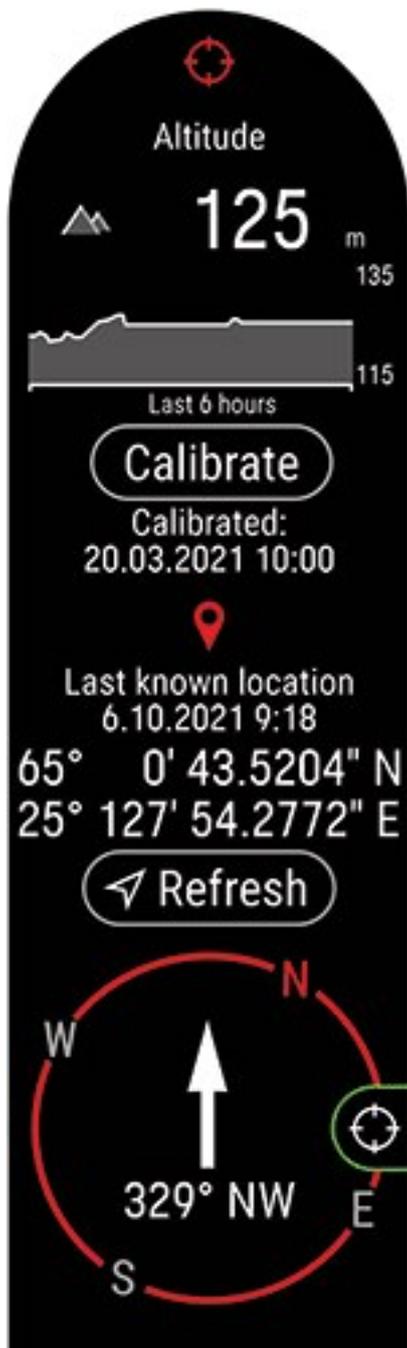
Visualizza l'altitudine e la direzione attuali in un istante. Premi OK per vedere più dettagli, inclusi il profilo altitudine delle ultime 6 ore, le coordinate dell'ultima posizione conosciuta e la bussola.

Per calibrare la tua altitudine attuale, scegli **Calibra** e il metodo di calibrazione: **Aggiungo l'altitudine attuale**, **Calibrazione dallo smartphone** o **Usa posizione sportwatch**.

Scegli **Aggiorna** per ottenere le coordinate della tua posizione attuale. La tua posizione attuale si basa sulle informazioni GPS.

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

Per calibrare la bussola scorri verso il basso e scegli **Calibra**.



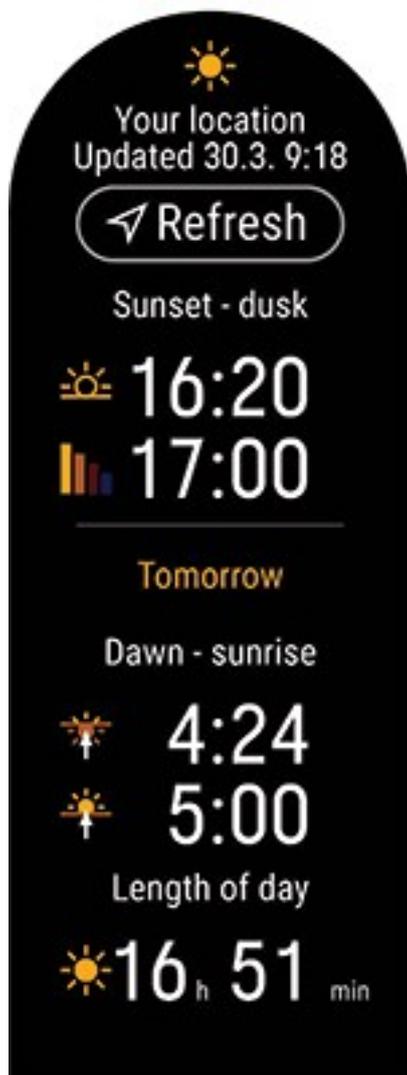


Controlla quando il sole sorge e tramonta e la durata del giorno nella tua posizione attuale. Premi OK per vedere più dettagli.

- Tramonto - Crepuscolo
- Alba - Sorgere del sole
- Durata del giorno

I dati di alba e tramonto si aggiornano automaticamente dall'app Polar Flow se hai associato il tuo sportwatch. Puoi anche aggiornarlo manualmente tramite GNSS scegliendo **Aggiorna**.

Le informazioni su alba e tramonto sono disponibili solo dal relativo quadrante.



## MENU

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



Da qui è possibile avviare le sessioni di allenamento. Premi OK per accedere alla modalità Pre-allenamento e seleziona il profilo sport da utilizzare.

Puoi anche accedere alla 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 sessioni di allenamento lunghe. Questi valori sono **Promemoria carboidrati smart**, **Promemoria carboidrati manuale** e **Promemoria idratazione**.

Per ulteriori informazioni, vedi [FuelWise](#)

### Timer



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

### 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. Scegli **Imposta timer** e imposta l'ora per il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, scegli **Avvia** 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 avvisa l'utente tramite 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. Aggiungi i timer ai display allenamento nelle impostazioni Profilo sport in Flow e sincronizza le impostazioni con lo sportwatch. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo del timer durante l'allenamento, vedi [Durante l'allenamento](#).*

## Visualizzazioni quadrante



Seleziona i quadranti da visualizzare sul display in modalità Ora. Puoi scegliere fra **Solo data e ora, Attività giornaliera, Stato di carico cardiaco, Monitoraggio continuo FC, Ultime sessioni di allenamento, Sonno ultima notte, guida all'allenamento FitSpark, Meteo, Riepilogo settimanale, Il tuo nome, Controllo della musica, Posizione e Alba e tramonto.**

Devi scegliere almeno una visualizzazione.

## Test



In Test trovi Test ortostatico, Test di recupero muscolare delle gambe, Cycling Test, Running Test e Fitness Test

### Test ortostatico

Puoi eseguire il test ortostatico (è necessario un sensore di frequenza cardiaca H10), visualizzare i risultati più recenti rispetto alla media e reimpostare il periodo del test.

Per istruzioni dettagliate, vedi [Test ortostatico](#).

### Test di recupero muscolare delle gambe

Il test di recupero muscolare delle gambe ti avvisa in un paio di minuti se le tue gambe sono pronte per un allenamento ad alta intensità direttamente dallo sportwatch, senza bisogno di strumenti speciali.

Per ulteriori informazioni, vedi [Test di recupero muscolare delle gambe](#).

### Cycling Test

Il Cycling Performance Test ti aiuta a personalizzare le zone di potenza e ti dà il tuo valore di potenza di soglia funzionale. È necessario utilizzare il sensore di potenza per il ciclismo.

Per ulteriori informazioni, vedi [Cycling Performance 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 ulteriori informazioni, vedi [Running Performance Test](#).

### Fitness Test

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

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

## Impostazioni



### Impostazioni

Sullo sportwatch puoi modificare le impostazioni seguenti:

- **Impostazioni generali**
- **Impostazioni del quadrante**
- **Scegli visualizzazioni**
- **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 ulteriori informazioni, consulta [Profili sport in Flow](#).

## MENU IMPOSTAZIONI RAPIDE



Scorri dall'alto verso il basso sul display in modalità Ora per 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: **Spenta**, **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**: Scegli **Imposta timer** e imposta il conto alla rovescia, quindi premi OK per confermare. Al termine, scegli **Avvia** e quindi premi OK per avviare il timer conto alla rovescia.
- **Non disturbare**: Tocca l'icona Non disturbare per attivarlo e tocca 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:** Tocca l'icona Modalità aereo per attivarlo e tocca 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.



**Utenti Android:** Se hai più dispositivi Polar in uso compatibili con l'app Polar Flow, assicurati di avere selezionato Grit X Pro 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 Pro.

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, assicurati sempre di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità

dello sportwatch.



L'aggiornamento firmware non causa la perdita di dati. Prima dell'avvio dell'aggiornamento, i dati dello sportwatch vengono sincronizzati con il servizio Web Flow.

## CON SMARTPHONE O TABLET

Puoi aggiornare il firmware con lo smartphone se usi l'app Polar Flow per dispositivi mobili per sincronizzare i dati di allenamento e attività. L'app ti informa se è disponibile un aggiornamento e fornisce tutte le indicazioni necessarie. Consigliamo di collegare lo sportwatch a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.



L'aggiornamento firmware wireless, a seconda della connessione, può richiedere fino a 20 minuti.

## CON COMPUTER

Quando è disponibile una nuova versione del firmware, FlowSync ti avvisa quando colleghi lo sportwatch al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

### Per aggiornare il firmware:

1. Collega lo sportwatch al computer con il cavo in dotazione. Assicurati che il cavo scatti in posizione. Allineare la sporgenza del cavo all'alloggiamento sullo sportwatch (contrassegnato in rosso).
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, ti viene chiesto se aggiornare il firmware.
4. Seleziona **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (possono essere necessari fino a 10 minuti) e lo sportwatch si riavvia. Attendi il completamento dell'aggiornamento firmware prima di scollegare lo sportwatch dal computer.

## IMPOSTAZIONI GENERALI

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

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

- **Associa e sinc.**
- **Impostazioni bici** (visibile solo se hai associato un sensore da ciclismo allo sportwatch)
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Monitoraggio del recupero**
- **Modalità aereo**
- **Luminosità retroilluminazione**
- **Non disturbare**
- **Notifiche telefoniche**
- **Controllo della musica**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Avviso di inattività**
- **Vibrazioni**
- **Indosso lo sportwatch su**
- **Posizione satelliti**
- **Info sullo sportwatch**

### ASSOCIA E SINC.

- **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:** Visualizzare 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

Portare la funzione Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca 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](#).

## MONITORAGGIO DEL RECUPERO

Puoi scegliere come monitorare il tuo recupero.

Utilizza **Recovery Pro** per indicazioni specifiche su come bilanciare correttamente carico di lavoro e recupero, in base ai test ortostatici e alle domande sul recupero. Se impostato nello sportwatch, chiede di pianificare un test ortostatico per almeno tre giorni alla settimana. Seleziona i giorni e scegli Salva. Per informazioni, vedi Recovery Pro.

Seleziona **Nightly Recharge** per attivare il monitoraggio automatico del recupero e ricevere alcuni suggerimenti, in base alle misurazioni notturne. Lo sportwatch ti chiede di attivare la funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca se non è già attivata. Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato per far sì che Nightly Recharge funzioni. Seleziona **ON** 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.

## MODALITÀ AEREO

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

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo 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 (-)**. Impostare il periodo in cui Non disturbare è attivato. Seleziona **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**. Quando è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione e i suoni sono disattivati.

## NOTIFICHE TELEFONICHE

Impostare le notifiche telefoniche su **Off** o **On, quando non ci si sta allenando**. Le notifiche sono disponibili quando non ti alleni e durante le sessioni di allenamento.

## CONTROLLO DELLA MUSICA

Imposta il controllo della musica per il **display di allenamento** e/o il **quadrante dello sportwatch**. Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).

## 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, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** o **Türkçe**.

## AVVISO DI INATTIVITÀ

Impostare 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.

### 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

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

**Riavvia:** In caso di problemi con lo sportwatch, 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 data e ora**
- **Attività giornaliera**
- **Stato di carico cardiaco**
- **Frequenza cardiaca corrente/Monitoraggio continuo FC**
- **Ultime sessioni di allenamento**
- **Nightly Recharge / Sonno ultima notte**
- **Guida all'allenamento FitSpark**
- **Meteo**

- **Riepilogo settimanale**
- **Il tuo nome**
- **Controllo della musica**
- **Posizione**
- **Alba e tramonto**

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.

## IMPOSTAZIONI DEL QUADRANTE

In **Impostazioni** > **Quadrante** puoi scegliere tra un display analogico e uno digitale e personalizzare lo stile e il colore dello sportwatch.

Seleziona prima di tutto **Digitale** o **Analogico**. Scegli quindi lo stile.

In **Digitale** trovi **Simmetria**, **Minuti al centro**, **Secondi piccoli** e **Secondi in cerchio**.

### Simmetria



### Minuti al centro



### Secondi piccoli



### Secondi in cerchio



In **Analogico** trovi **Classico**, **Art déco**, **Lollipop** e **Perla**.

### Classico



Art déco



Lollipop



Perla



Scegli il tema a colori per il quadrante. I colori disponibili sono rosso, arancione, giallo, verde, blu, viola, rosa e pesca.

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 impostare 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. Selezionare **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>2</sub>max**

### 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. Puoi svolgere il [Running Performance Test](#) per individuare la tua frequenza cardiaca massima.

## 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<sub>2</sub>max.

Il valore VO<sub>2</sub>max (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<sub>2</sub>max può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale e test di esercizio submassimale). Puoi svolgere il [Running Performance Test](#) o il [Cycling Performance Test](#) per individuare il tuo valore VO<sub>2</sub>max.

## IGONE DEL DISPLAY



[Modalità aereo](#) è attiva. 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.



[Non disturbare](#) è attivo. 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). Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.

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



La sveglia è impostata. Puoi impostare la sveglia nel [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.



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

## RIAVVIO E RIPRISTINO

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

### PER RIAVVIARE LO SPORTWATCH

Sul tuo sportwatch, vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Informazioni sul tuo sportwatch**. Scorri verso il basso e scegli **Riavvia**. Premere il pulsante OK, quindi premere di nuovo OK per confermare il riavvio.

È inoltre possibile riavviare lo sportwatch tenendo premuto il pulsante OK per 10 secondi.

### PER RIPRISTINARE LE 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 al sicuro. Puoi ripristinare le impostazioni predefinite tramite FlowSync o dallo sportwatch.

### Ripristino delle impostazioni predefinite tramite FlowSync

1. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e quindi scarica e installa il software di trasferimento dati Polar FlowSync nel computer.
2. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer.
3. Aprire le impostazioni in FlowSync.
4. Premi il pulsante **Ripristino delle impostazioni predefinite**.
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.

Devi ora [configurare](#) di nuovo lo sportwatch, tramite dispositivo mobile o computer. Ricorda di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

### Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch

Sul tuo sportwatch, vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Informazioni sul tuo sportwatch**. Scorri in basso e scegli **Reimposta tutti i dati e le impostazioni**. Premi il pulsante OK, quindi premi di nuovo OK per confermare il riavvio.

Ora è necessario [configurare](#) nuovamente lo sportwatch, tramite dispositivo mobile o computer. Ricordati di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

## MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

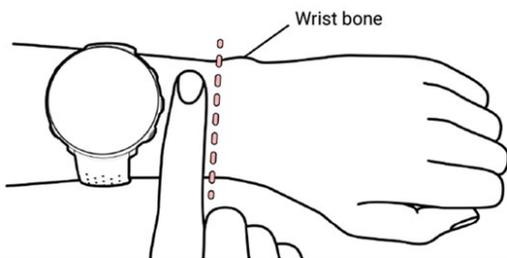
Lo sportwatch calcola la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione del sensore **Polar Precision Prime™**. Questa innovazione per la frequenza cardiaca combina la lettura ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, escludendo qualsiasi disturbo al segnale 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'esercizio fisico siano soggettive (sforzo percepito, frequenza respiratoria e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È una misurazione oggettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni e di conseguenza puoi ottenere un calcolo affidabile del tuo stato fisico.

### COME INDOSSARE LO SPORTWATCH PER LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO O IL MONITORAGGIO DEL SONNO

Per eseguire la misurazione della frequenza cardiaca dal polso in modo preciso durante l'allenamento (e durante l'uso delle funzionalità [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#) e [Nightly Recharge](#)) o durante il monitoraggio del sonno con [Sleep Plus Stages](#), assicurati di indossare lo sportwatch correttamente:

- Indossa lo sportwatch sulla parte superiore del polso, almeno un dito di larghezza dall'osso del polso (vedi l'immagine sotto).
- Stringi saldamente il cinturino attorno al polso. Il sensore posto sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle e lo sportwatch deve restare fermo sul braccio. Un buon metodo per verificare che il cinturino non sia troppo allentato è spingerlo da entrambi i lati del braccio e assicurarsi che il sensore aderisca bene alla pelle. Spingendo il cinturino verso l'alto, non dovresti vedere la luce del LED del sensore.
- Per ottenere valori accurati, indossa lo sportwatch per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca. È una buona idea scaldare la pelle, se mani e pelle si raffreddano facilmente. Fai circolare il sangue prima di iniziare la sessione di allenamento!



Durante l'allenamento, devi allontanare leggermente il dispositivo Polar dal polso e stringere un poco il cinturino per ridurre al minimo qualsiasi movimento del dispositivo. Attendi alcuni minuti perché la pelle si abitui al contatto con il dispositivo Polar prima di iniziare la sessione di allenamento. Dopo la sessione di allenamento, allenta leggermente il cinturino.

Se hai tatuaggi sulla pelle del polso, evita di posizionarvi il sensore sopra, perché potrebbero impedire una lettura precisa dei valori.

Negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui eserciti pressione o movimento sui muscoli e tendini vicino al sensore, consigliamo di usare 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 Polar H10. Poiché il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, è l'opzione ideale anche per il tipo di allenamento a intervalli con sprint veloci.



Per mantenere le prestazioni ottimali della misurazione della frequenza cardiaca dal polso, tieni pulito lo sportwatch ed evita di graffiarlo. Consigliamo di lavare lo sportwatch dopo ogni sessione di allenamento intensa con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugalo quindi con un panno morbido. Lascialo asciugare completamente prima di caricarlo.

## COME INDOSSARE LO SPORTWATCH QUANDO NON ESEGUI LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO O NON USI IL MONITORAGGIO DEL SONNO/NIGHTLY RECHARGE

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



Ogni tanto è bene lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Rimuovi lo sportwatch e ricaricalo. In questo modo, la pelle e lo sportwatch riposano e sono pronti per l'allenamento successivo.

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



#### **Retroilluminazione:**

Imposta la funzionalità **Retroilluminazione sempre ON** su **ON** o **OFF**. Con Sempre ON, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione di retroilluminazione torna per impostazione predefinita su **OFF** al termine della sessione di allenamento. L'impostazione Sempre ON scarica la batteria più velocemente rispetto a quella predefinita.



#### **Calibra bussola:**

Segui le istruzioni sul display per calibrare la bussola.



#### **I nostri suggerimenti:**

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



#### **Lunghezza piscina:**

Quando si utilizza il profilo Nuoto/Piscina, è importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Premere OK per accedere all'impostazione **Lunghezza piscina** e, se necessario, cambiare la lunghezza della piscina impostata precedentemente. Le lunghezze standard sono di 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma è possibile impostarla manualmente anche su 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. Successivamente scegliere **Calibra sensore di potenza** dal menu rapido e seguire le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni di calibrazione specifiche per il sensore di potenza, vedere le istruzioni del produttore.



#### **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 Polar con Grit X/Vantage V/Vantage M](#).



*Questa opzione viene visualizzata solo se hai associato un sensore di falcata 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 scelta, lo sportwatch ritorna alla modalità pre-allenamento dove è possibile iniziare 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 Flow o nell'app Polar Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch.

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



### Timer alternato:

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

Per aggiungere il timer alternato alle visualizzazioni di allenamento per la sessione, selezionare **Timer per questa sessione > On**. È possibile utilizzare un timer precedentemente impostato o creare un nuovo timer tornando al menu rapido e selezionando **Timer alternato > Imposta timer alternato**:

1. 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. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premere OK.
2. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer inizia quando si avvia la sessione di allenamento.

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



### Timer conto alla rovescia:

Per aggiungere il timer conto alla rovescia alle visualizzazioni di allenamento della sessione, selezionare **Timer per questa sessione > On**. È possibile usare l'impostazione precedente del timer o crearne una nuova ritornando al menu rapido e selezionando **Timer conto alla rovescia > Imposta timer**. Scegliere l'ora per il conto alla rovescia, quindi premere OK per confermare. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer inizia quando si avvia 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 funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza della sessione. Per aggiungere la visualizzazione **Back to start** alle visualizzazioni di allenamento della sessione di allenamento attuale, attivare **Back to start** e premere 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

## Timer alternato



**i** 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 avvisa l'utente tramite una vibrazione.

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

## Timer conto alla rovescia



**i** 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 avvisa l'utente tramite 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 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

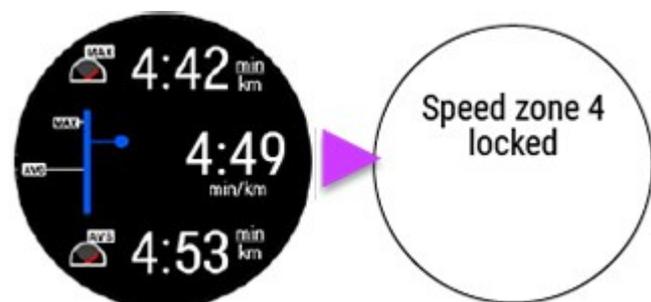
Per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico FC** a schermo intero o in una qualsiasi delle visualizzazioni modificabili in Flow.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

### Blocco di una zona di velocità/andatura

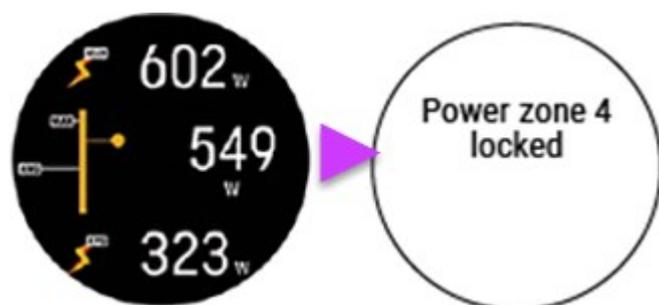
Per bloccare la zona di velocità/andatura in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico velocità/andatura** a schermo intero.



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.

0

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 di allenamento 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. Lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione a ogni cambio di fase.

 Quando imposti fasi molto brevi (meno di 10 secondi), non ricevi alcun avviso sonoro 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 avvisa l'utente con 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

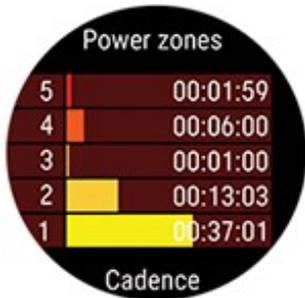


### Potenza

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](#).

## POSIZIONE SATELLITI

Lo sportwatch è dotato di GPS integrato che esegue la misurazione di velocità, andatura, distanza e altitudine per diversi sport all'aperto e ti permette di visualizzare il percorso sulla mappa nel servizio Web e nell'app Polar Flow dopo la sessione di allenamento.

Puoi scegliere il sistema di navigazione satellitare da 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.

### 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.

## GPS ASSISTITO

Lo sportwatch usa il sistema GPS assistito (A-GPS) per acquisire un segnale satellitare rapido e migliorare la localizzazione durante l'allenamento. I dati A-GPS indicano allo sportwatch le posizioni previste dei satelliti GPS, Glonass, Galileo e QZSS. In questo modo, lo sportwatch sa dove cercare i satelliti e trova la tua posizione più rapidamente.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file più recente dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sullo sportwatch ogni volta che lo si sincronizza con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o tramite l'app Flow.

## 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 contribuiscono a garantire un livello elevato di precisione per il rilevamento della posizione.

È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sullo sportwatch. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch > A-GPS in scadenza**. 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

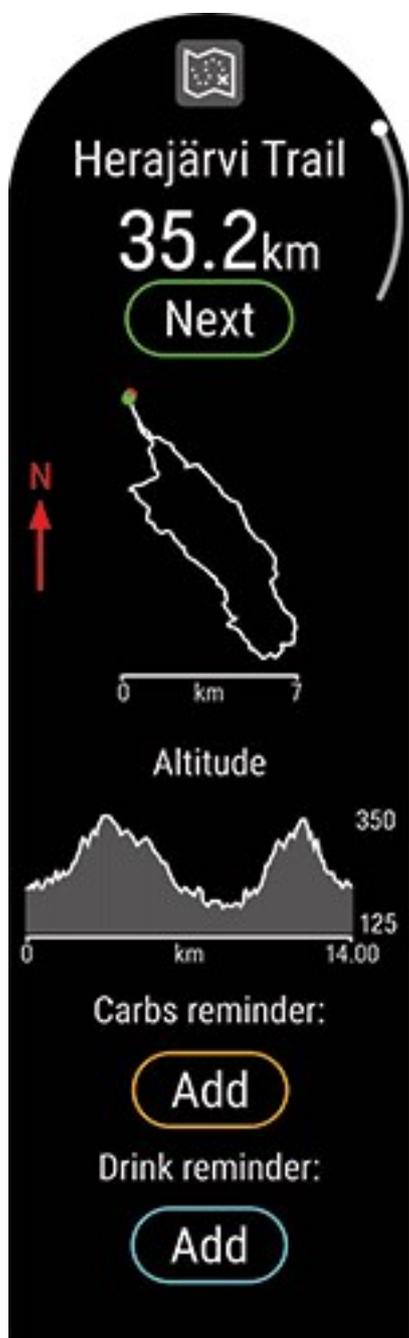
La funzione di guida al percorso ti guida lungo percorsi registrati in sessioni precedenti o che hai importato in Flow da servizi di terzi, ad esempio [komoot](#) o [Strava](#). Puoi anche importare percorsi direttamente in Flow in formato GPX o TCX.

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.

## PROFILI DI PERCORSO E ALTITUDINE



Dopo aver scelto un percorso, potrai visualizzarne un'anteprima con il profilo di altitudine. Questo ti aiuterà a identificare di quale percorso si tratta e cosa aspettarti dalla tua sessione.



## TOTALE SALITE E DISCESE PER I PERCORSI PROGRAMMATI

Quando inizi un percorso programmato vedrai il totale di salite e discese. Lungo il percorso, i valori di salite/discese si aggiorneranno e saprai sempre quante salite e discese devi ancora percorrere. Vedrai anche il grado della salita/discesa attuale. In ogni momento saprai esattamente dove ti trovi e quanto ti manca.

Quando ti alleni su un percorso non programmato, vedrai le salite e le discese del chilometro precedente oltre al grado della salita/discesa attuale.



Puoi pianificare percorsi dettagliati sulle mappe con [komoot](#) e trasferirli nello sportwatch con Flow.

## AGGIUNGERE UN PERCORSO ALLO SPORTWATCH

Per aggiungere un percorso allo sportwatch, devi salvarlo come preferito nel servizio Web o app Flow e sincronizzarlo con lo sportwatch. Per altre informazioni, vedi [GESTIONE DEI PREFERITI E DEGLI OBIETTIVI DI ALLENAMENTO IN POLAR FLOW](#).

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

1. Scegli il profilo sport che vuoi utilizzare, e in modalità pre-allenamento, premi il pulsante ILLUMINAZIONE o tocca



per accedere al menu rapido.

2. Selezionare **Percorsi** dalla lista, quindi scegliere il percorso che si vuole fare.
3. Aggiungi un **promemoria carboidrati** o un **promemoria idratazione** se preferisci e poi scegli **Avvia**.
4. Scegliere dove iniziare il percorso: **Punto di partenza**, **Punto intermedio**, **Punto d'arrivo per invertire direzione** o **Punto intermedio per invertire direzione**.
5. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva la tua frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS e inizia la sessione premendo OK. Può essere necessario calibrare la bussola prima di iniziare la sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display.
6. Lo sportwatch guiderà l'utente verso il percorso. **Inizio del percorso trovato** viene visualizzato quando raggiungi il punto di partenza. Pronti a partire!

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

## ZOOM

Zoom avanti o indietro sul tuo percorso. Premi **OK** e scegli **Zoom avanti/indietro**, quindi usa i pulsanti **+** e **-** per regolare la visualizzazione del percorso.



## MODIFICA IL PERCORSO DURANTE L'ATTIVITÀ

Passa a un altro percorso durante la sessione di allenamento.

1. Premi **INDIETRO** per interrompere 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 seleziona un percorso dall'elenco.
3. Seleziona **Avvia** quando sei pronto.

## BACK TO START

La funzionalità Back to start ti riporta al punto di partenza della sessione di allenamento in linea retta.

Per utilizzare la funzionalità Back to start per una sessione di allenamento:

1. In modalità pre-allenamento, premi il pulsante **ILLUMINAZIONE** o tocca  per accedere al menu rapido.
2. Seleziona **Back to start** nell'elenco e quindi **Torna all'inizio in linea retta**.

Per tornare al punto di partenza in linea retta:



- Tieni lo sportwatch in posizione orizzontale di fronte a te.
- Continua a muoverti perché lo sportwatch riesca a determinare la direzione in cui ti sposti. Una freccia punterà verso la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, segui sempre la direzione della freccia.
- Lo sportwatch mostra il rilevamento e la distanza diretta (in linea retta) tra la tua posizione e il punto di partenza.

Puoi reimpostarlo durante una sessione di allenamento anche mettendo in pausa la sessione, aprendo il menu rapido con il pulsante **ILLUMINAZIONE** e scorrendo la pagina fino a **Back to start**, quindi selezionando **Torna all'inizio in linea retta**.

Se aggiungi la visualizzazione allenamento Back to start a un profilo sport in Polar Flow, questa sarà sempre attiva per il profilo sport e non dovrai più attivarla per ogni sessione di allenamento.

In ambienti non familiari, tieni sempre a portata di mano una mappa qualora lo sportwatch perda il segnale satellitare o la batteria si scarichi.

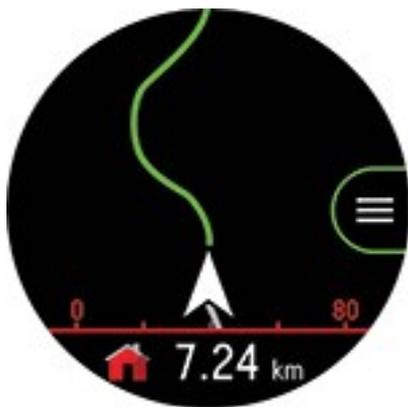
## TRACK BACK

Torna al punto di partenza della sessione di allenamento attraverso il percorso che hai compiuto all'andata. Lo sportwatch ti manterrà sul percorso guidandoti fino alla destinazione. Track Back è utile se preferisci un percorso sicuro e che conosci bene per tornare al punto di partenza.



## Usa Track Back

1. Premi **INDIETRO** per interrompere la sessione di allenamento e premi il pulsante **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido.
2. Seleziona **Back to start** e quindi **Indietro tramite stesso percorso**.



Segui la guida sul display per tornare al punto di partenza della sessione di allenamento. Sul display vedrai la distanza al punto di partenza della tua sessione attraverso il percorso.

## Zoom

Zoom avanti o indietro sul tuo percorso. Premi **OK** e scegli **Zoom avanti/indietro**, quindi usa i pulsanti **+** e **-** per regolare la visualizzazione del percorso.

## 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 preimpostato.



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. Lo sportwatch mostra l'andatura/la velocità necessaria per raggiungere il tuo tempo target e poi torna in modalità pre-allenamento, in cui puoi iniziare la sessione di allenamento.

### Creazione di un obiettivo di andatura corsa nel servizio Web Flow

1. Nel servizio Web Flow passa a **Diario** e fai clic su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. In **Aggiungi obiettivo di allenamento** seleziona **Sport**, immetti **Nome obiettivo** (al massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e completa il campo **Note** (opzionale) con le note che desideri aggiungere.
3. Selezionare **Race Pace**.
4. Inserire due dei seguenti valori: **Durata**, **Distanza** o **Race Pace**. Si ottiene il terzo automaticamente.
5. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
6. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

Sincronizza l'obiettivo con lo sportwatch tramite FlowSync e potrai iniziare.

## 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 sul dispositivo Polar Grit X Pro. Dopo che avrai attivato la funzionalità Segmenti Strava Live, esportato i segmenti nell'account Flow e sincronizzato i segmenti con Grit X Pro, riceverai un avviso 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.

## 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 seleziona i segmenti che vuoi importare nei preferiti di Polar Flow o nel dispositivo Grit X Pro. A questo scopo, scegli l'icona che raffigura una 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 Pro può includere un massimo di 100 preferiti per volta. Scegli i segmenti che vuoi trasferire nel dispositivo Grit X Pro 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 Pro a destra. Puoi modificare l'ordine dei preferiti sul dispositivo Grit X Pro trascinandoli.
4. Sincronizza il dispositivo Grit X Pro 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 compaiono 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.

**i** 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 Pro > Visualizzazioni di allenamento > Aggiungi nuovo > Schermo intero > Hill Splitter** e salva.

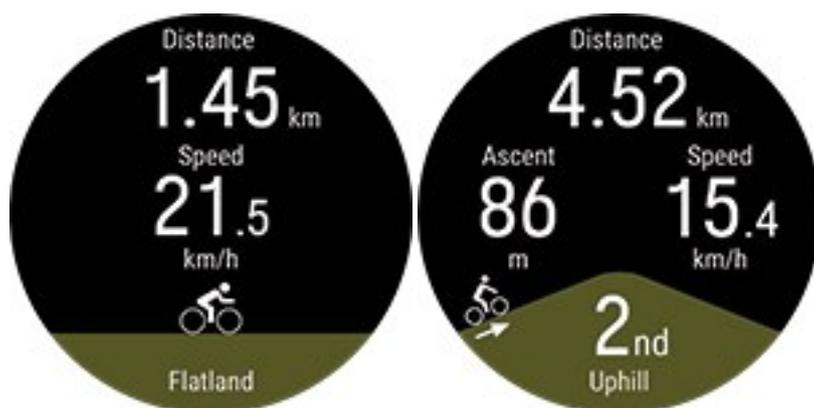
Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

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:



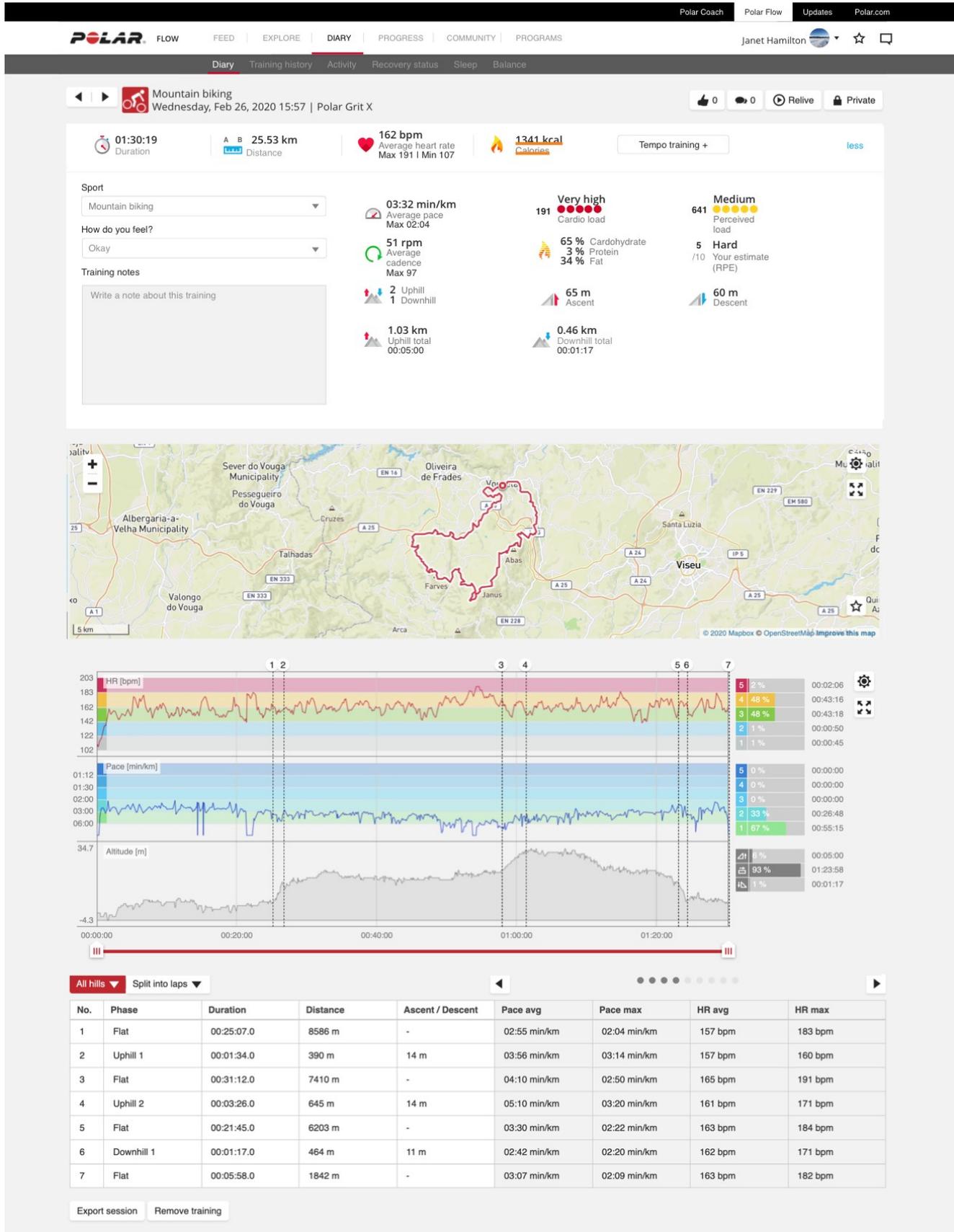
- Numero di tratti in salita e in discesa
- Distanza totale dei tratti in salita e in discesa

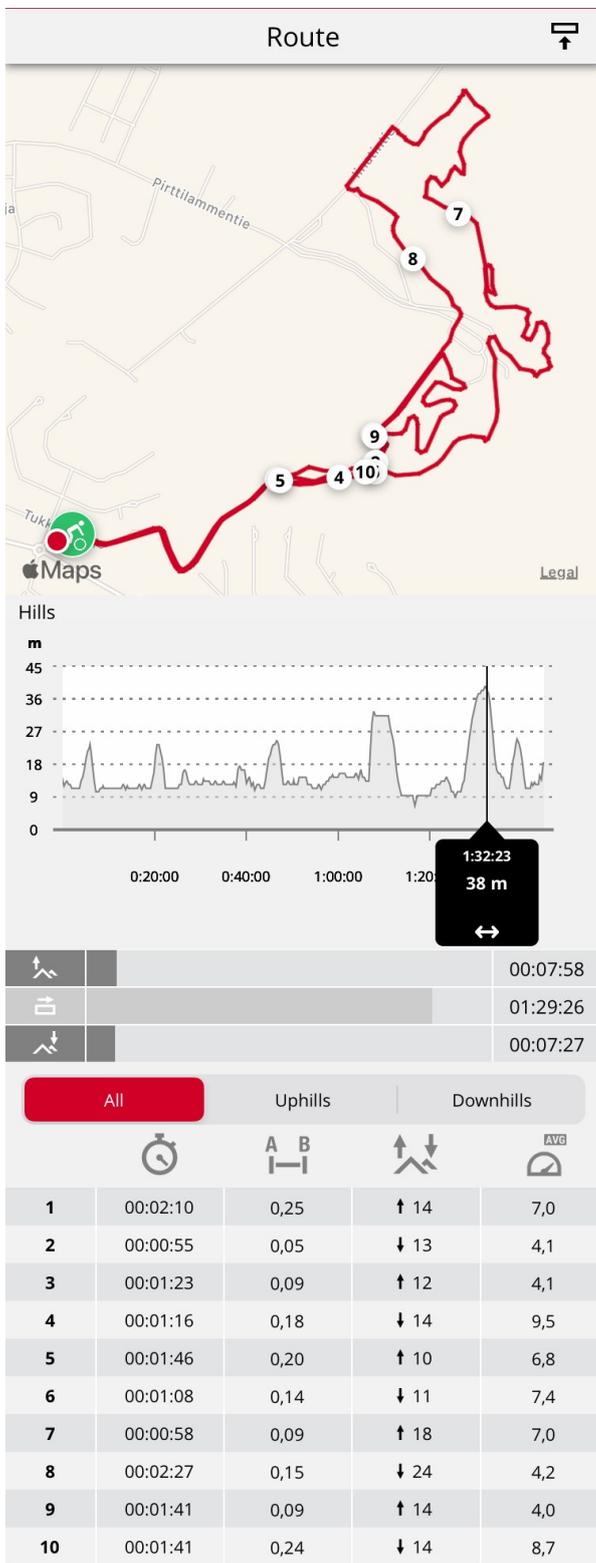
### ANALISI DETTAGLIATA NEL SERVIZIO WEB E NELL'APP POLAR FLOW

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.





## 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.



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 pianificato nuovi percorsi con Komoot, puoi aggiornarli



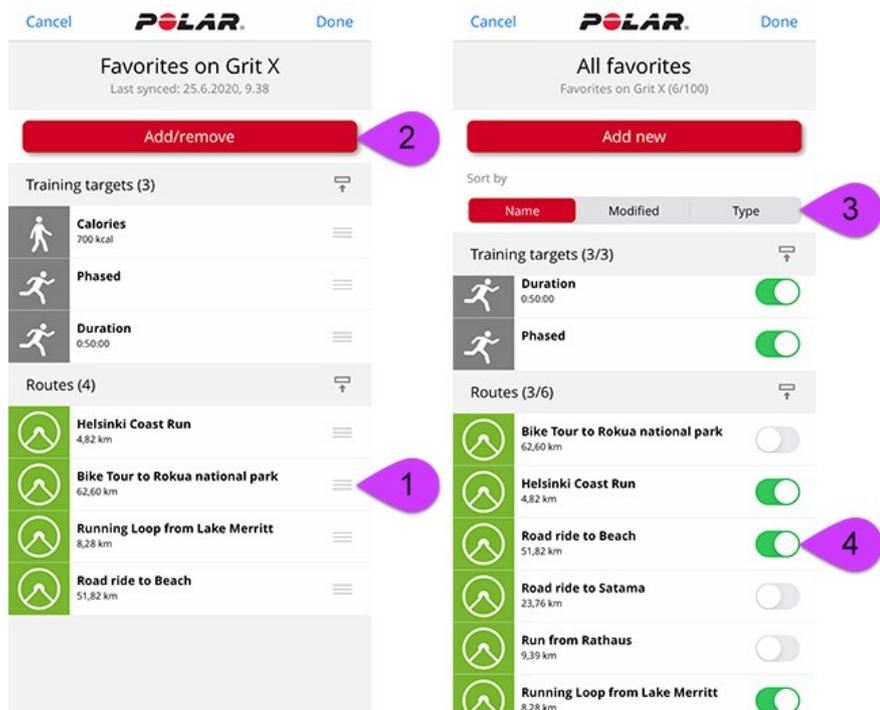
nell'elenco dei percorsi facendo clic sul pulsante

2. Puoi modificare l'ordine dei percorsi sullo sportwatch trascinandoli. 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' and various menu items like 'FEED', 'EXPLORE', 'DIARY', 'REPORTS', 'COMMUNITY', and 'PROGRAMS'. The user's name 'Joanna Hamilton' is visible. The main content area is titled 'Favorites' and includes 'Training targets and routes'. Under 'Training targets (3)', there are three items: 'Duration' (00:50:00), 'Phased' (00:40:00), and 'Calories' (700 kcal). Under 'Routes (6)', there are six routes listed with checkboxes for selection and distance information. A pink callout '1' points to the 'Routes (6)' section. To the right, there's a 'Order on device' panel for a 'Polar Grit X' watch, showing a list of selected training targets and routes. A pink callout '2' points to the 'Routes (4)' section in this panel, which lists 'Helsinki Coast Run', 'Bike Tour to Rokua national park', 'Running Loop from Lake Merritt', and 'Road ride to Beach'. Each item has a 'CLEAR' button and an 'X' icon for removal.

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 sportivo che desideri utilizzare e inizia la sessione.
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](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [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.

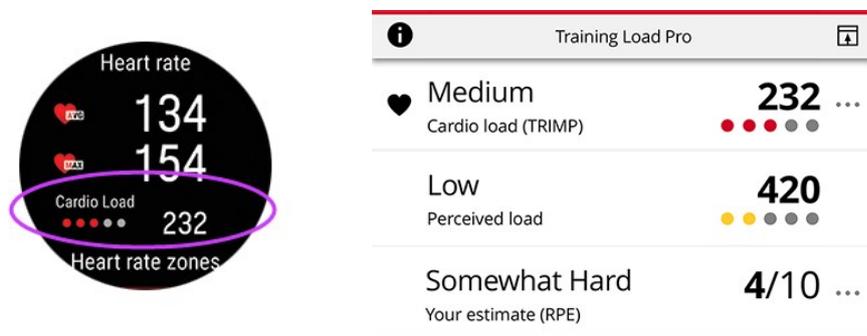
Carico muscolare mostra la quantità di energia meccanica (kJ) prodotta durante una sessione di corsa o ciclismo. Ciò riflette l'energia prodotta, non l'energia consumata per produrre questo sforzo. In genere, quanto più si è in forma, migliore sarà l'efficienza tra energia prodotta e consumata. Carico 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.



## 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.



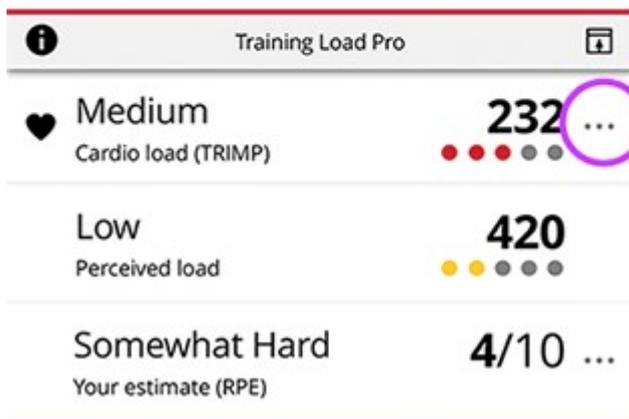
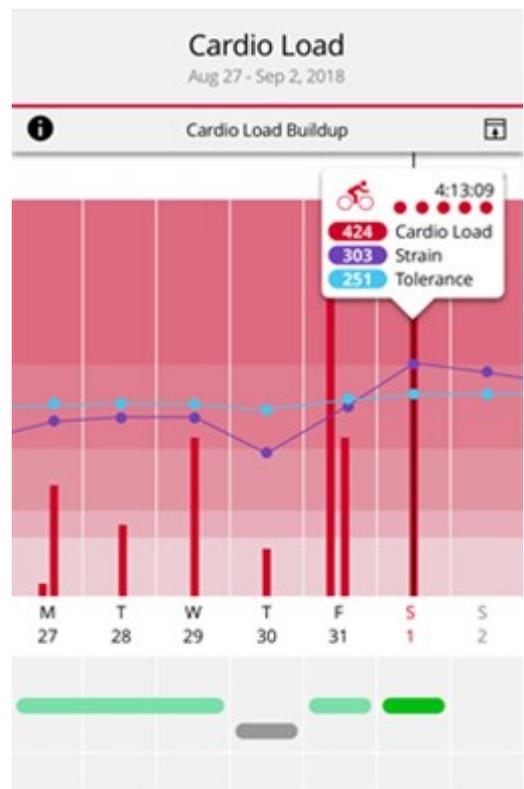
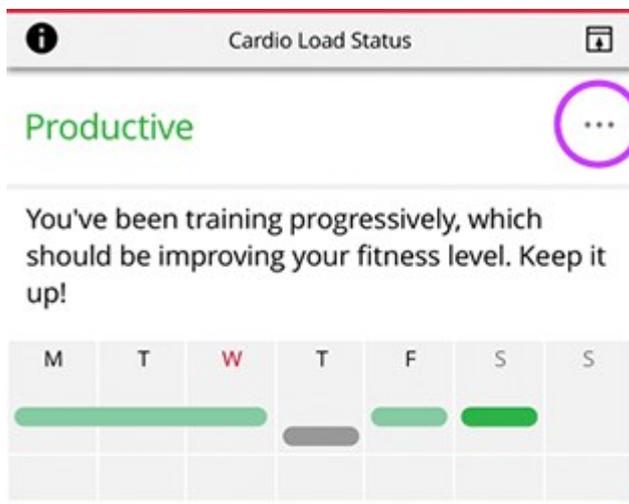
1. Grafico Stato di carico cardiaco
2. Stato di carico cardiaco

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

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

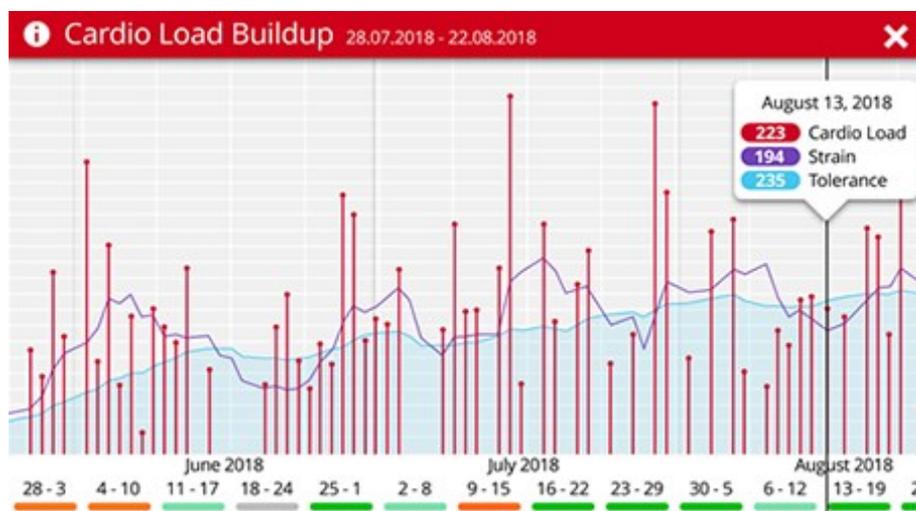
## Analisi a lungo termine nell'app Flow e nel servizio web

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 verticali nel riepilogo settimanale (modulo Stato di carico cardiaco) o nel riepilogo dell'allenamento (modulo Training Load Pro).



**Productive**

You've been training progressively, which should be improving your fitness level. Keep it up!



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

## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

### Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



### Cardio load buildup



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](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro è una soluzione di monitoraggio unica che ti permette di determinare se il tuo sistema cardiaco ha recuperato ed è pronto per l'allenamento cardiaco. Offre inoltre feedback recupero e raccomandazioni di allenamento in base all'equilibrio tra allenamento e recupero a breve e a lungo termine.

Recovery Pro si integra con [Training Load Pro](#) per offrirti una visione olistica del modo in cui le tue sessioni di allenamento affaticano i diversi sistemi. Recovery Pro indica in che modo il tuo corpo affronta lo sforzo e come questo influisce sulla tua capacità di affrontare l'allenamento cardiaco ogni giorno, nonché sul recupero a breve e lungo termine.

### Recupero e capacità per l'allenamento cardiaco

Il recupero del sistema cardiaco, che influisce sulla tua capacità di affrontare l'allenamento cardiaco ogni giorno, viene misurato con il test ortostatico. I valori di variabilità della frequenza cardiaca misurati con il test vengono confrontati con i valori di riferimento personali per identificare eventuali deviazioni dall'intervallo medio.

### Equilibrio tra allenamento e recupero

Recovery Pro combina i dati di recupero misurati e soggettivi a lungo termine con il carico di lavoro (carico cardiaco) a lungo termine per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Oltre ai fattori indotti dall'allenamento che influiscono sul tuo recupero, Recovery Pro prende in considerazione anche altri fattori, come la mancanza di sonno e lo stress mentale, con domande sul recupero soggettivo relative all'affaticamento muscolare, allo sforzo percepito e alla qualità del sonno.

### **Feedback sul recupero e raccomandazione di allenamento giornaliera**

Con Recovery Pro ottieni feedback per l'attuale recupero del sistema cardiaco e l'equilibrio tra allenamento e recupero a lungo termine. La raccomandazione di allenamento personalizzata giornaliera si basa su entrambi questi fattori. Tiene conto dei valori di variabilità della frequenza cardiaca ottenuti dal test ortostatico e delle domande sul recupero entro i valori di riferimento personali e l'intervallo normale per entrambi i dati, insieme allo stato di carico cardiaco generato dalle sessioni di allenamento.

### **Operazioni preliminari con Recovery Pro**

Quando inizi a usare Recovery Pro, devi raccogliere dati per un certo periodo di tempo, in modo da creare i valori di riferimento personali e l'intervallo tipico prima di ricevere da noi un feedback accurato sul tuo recupero. Il feedback recupero è disponibile quando:

- È disponibile il tuo stato di carico cardiaco, se hai completato sessioni di allenamento con monitoraggio della frequenza cardiaca per almeno tre giorni
- Hai eseguito almeno tre test ortostatici nei sette giorni precedenti. Dovrai usare un sensore di frequenza cardiaca H10 per il test ortostatico. Se possiedi già un sensore H6 o H7, puoi usarlo.
- Hai risposto alle domande sul recupero percepito tre volte in un periodo di sette giorni

#### **1. Attiva il Recovery Pro**

Per iniziare a usare la funzionalità Recovery Pro, attiva il feedback recupero. Questa operazione deve essere eseguita sullo sportwatch. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio del recupero > Recovery Pro** e scegli **Attiva**. La funzionalità Recovery Pro e l'impostazione del Monitoraggio del recupero sono disponibili solo sullo sportwatch e non vengono visualizzate nell'app o nel servizio Web Flow.

#### **2. Pianifica un test ortostatico almeno tre mattine alla settimana**

Quando Recovery Pro è attivato, lo sportwatch chiede di pianificare un test ortostatico almeno tre mattine alla settimana, ad esempio il lunedì, il giovedì e il sabato. Per ottenere informazioni sul recupero quanto più accurate possibile, ti consigliamo di eseguire il test ortostatico ogni mattina, se possibile. In questo modo, otterrai informazioni sul recupero del tuo sistema cardiaco ogni giorno, oltre al feedback recupero giornaliero.

#### **3. Esegui il test ortostatico in mattine pianificate**

Il test ortostatico misura la tua frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV). La variabilità della frequenza cardiaca è la risposta al carico di allenamento e ai fattori di stress esterni all'allenamento. È determinata da fattori di stress tra cui, solo per citarne alcuni, stress mentale, sonno, malattie latenti e cambiamenti ambientali come temperatura e altitudine. Recovery Pro usa la variabilità della frequenza cardiaca a riposo (test RMSSD) e la variabilità della frequenza cardiaca in piedi (RMSSD in piedi) misurate con il test e le confronta con il tuo intervallo normale individuale. Se i valori della variabilità della frequenza cardiaca deviano dall'intervallo normale, qualcosa probabilmente interferisce con il tuo recupero.

L'intervallo normale viene calcolato dalla deviazione media e standard individuale dei risultati del test delle ultime quattro settimane. Se hai eseguito il test più di quattro volte durante questo periodo, la deviazione standard viene calcolata in base ai tuoi valori individuali. Se hai eseguito il test meno di quattro volte nelle ultime quattro settimane, la deviazione standard viene calcolata in base ai valori standard della popolazione. Durante questo periodo di quattro settimane sono necessari almeno i risultati di un test.

Più spesso ti sottoponi al test, più accurati saranno i risultati. Per assicurarti che i risultati siano quanto più attendibili possibile, esegui il test in condizioni simili ogni volta. Ti consigliamo di eseguirlo al mattino prima della colazione.

La sera prima di un test pianificato riceverai un promemoria. Nelle mattine pianificate riceverai un avviso che ti ricorda di eseguire il test. Dalla modalità Ora dello sportwatch scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi che includono il promemoria per il test ortostatico. Il test può essere avviato direttamente dal promemoria. Fai riferimento alle istruzioni dettagliate per eseguire il test ortostatico qui.

#### 4. Rispondi alle domande sul recupero ogni giorno

Il tuo sportwatch ti porrà le domande sul recupero tramite un promemoria giornaliero, indipendentemente dal fatto che sia pianificato o meno un test ortostatico per il giorno. Dalla modalità Ora dello sportwatch scorri dal basso verso l'alto sullo schermo per visualizzare gli avvisi che includono il promemoria per le domande sul recupero. Nei giorni in cui esegui un test ortostatico, le domande sul recupero vengono visualizzate come messaggi popup sullo sportwatch subito dopo il test. Idealmente, devi rispondere alle domande circa 30 minuti dopo la sveglia.

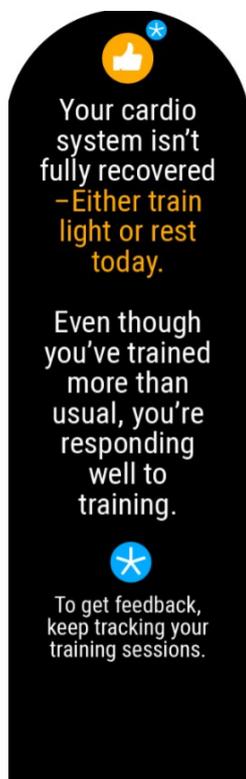
Le domande sono state pensate per stabilire se qualcosa sta influenzando sul tuo recupero. Alcuni esempi di fattori che possono influire sul tuo recupero sono l'eccessivo affaticamento muscolare, la pressione mentale o anche una notte di sonno difficile. Di seguito puoi leggere le domande sul recupero:

- **I tuoi muscoli sono più affaticati del solito? No, abbastanza, molto di più**
- **Ti senti sotto sforzo più del solito? No, abbastanza, molto di più**
- **Come hai dormito? Molto bene, bene, ok, male, molto male.**

#### Visualizza il feedback recupero

Il feedback recupero viene visualizzato sul tuo sportwatch. Puoi visualizzare la raccomandazione di allenamento giornaliera nella visualizzazione dello stato di carico cardiaco sul quadrante dello sportwatch. Scorri a sinistra/destra o scorri con i pulsanti SU/GIÙ fino a raggiungerlo.

1. Premi lo schermo o il pulsante OK per visualizzare altri dettagli. Prima di tutto, noterai lo stato del carico di lavoro (Detraining, Mantenimento, Produttivo or Superallenamento), che fa parte di Training Load Pro. Dopo aver raccolto dati sufficienti sul recupero, potrai leggere la raccomandazione di allenamento giornaliera in questa visualizzazione.
2. Scorri in orizzontale o verso il basso con i pulsanti fino a Feedback recupero. Tocca Altro o premi il pulsante OK per visualizzare un feedback recupero più dettagliato. È costituito da:



Icona che indica la tua capacità di affrontare l'allenamento cardiaco oggi e che riflette la raccomandazione di allenamento giornaliera, che indica il modo in cui ti consigliamo di allenarti. Un'icona di avviso di infortunio o aggravamento di una malattia sostituisce l'icona del consiglio sull'allenamento quando rischi di infortunarti o una malattia si aggrava. Il consiglio sull'allenamento a breve termine può essere:

Feedback giornaliero che indica se il sistema cardiaco ha recuperato o meno\*, seguito dalla raccomandazione di allenamento giornaliera in base al risultato del test ortostatico del giorno e, se disponibili, le tue risposte alle domande sul recupero e la relativa cronologia insieme ai dati di allenamento (carico cardiaco) per un periodo di tempo più lungo. La raccomandazione può contenere un avvertimento riguardo a un rischio maggiore di superallenamento o di infortunio o malattia.

\*Per determinare se il tuo sistema cardiaco ha recuperato o meno, devi eseguire il test ortostatico il giorno stesso.

Feedback su abitudini di allenamento e recupero a lungo termine. Può contenere informazioni su come rispondi all'allenamento, se l'allenamento è stato più o meno intenso del solito o se rischi un infortunio o una malattia a causa di un allenamento più impegnativo. Può anche contenere feedback che indica la presenza di altri fattori di stress che non dipendono dall'allenamento. Il feedback a lungo termine è basato su:

- Punteggio medio dell'umore degli ultimi sette giorni, calcolato dalle tue risposte alle domande sul recupero percepito
- Media mobile di sette giorni della variabilità della frequenza cardiaca misurata con il test ortostatico rispetto ai valori normali individuali registrati nelle ultime quattro settimane
- Cronologia allenamenti (stato di carico cardiaco)

Clausola esonerativa se non disponiamo di dati sufficienti per fornirti un feedback accurato. Più usi questa funzionalità, più accurato sarà il feedback recupero che otterrai.

## FUELWISE™

Mantieni l'energia durante la sessione di allenamento con l'assistente all'integrazione FuelWise™. FuelWise™ include tre funzionalità che ti ricordano di integrare il tuo corpo e ti aiutano a mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento. Queste funzionalità 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 aver 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.

Sul display 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 basata 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™](#)

## TEST ORTOSTATICO

Il test ortostatico viene usato per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Permette di analizzare il modo in cui il tuo corpo risponde all'allenamento. Oltre alle variazioni indotte dall'allenamento, molti altri fattori possono influire sui risultati del test ortostatico, tra cui, solo per citarne alcuni, stress mentale, sonno, malattie latenti e cambiamenti ambientali come temperatura e altitudine.

Il test è basato sulla misurazione della frequenza cardiaca e della variabilità della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca riflettono le variazioni nella regolazione automatica del cuore.

### Esecuzione del test

Per il test ortostatico, devi usare un sensore di frequenza cardiaca Polar H9/H10. Puoi usare anche un sensore di frequenza cardiaca H6 o H7, se ne hai uno. Il test dura quattro minuti e per assicurarti che i risultati siano il più attendibili possibile, devi eseguire il test in condizioni simili ogni volta. Ti consigliamo di eseguire il test al mattino prima di colazione. Esegui il test regolarmente per stabilire i valori di base personali. Improvvise deviazioni rispetto ai valori medi possono significare che qualcosa non è in equilibrio. Vedi le istruzioni di seguito:

- Indossa il sensore di frequenza cardiaca con la fascia. Inumidisci l'area degli elettrodi della fascia e indossa la fascia facendola aderire bene al torace.
- Rilassati e mantieni la calma.
- È bene evitare rumori che possono distrarre, ad esempio, televisione, radio o telefono o altre persone che ti parlano.
- È consigliabile eseguire il test regolarmente e alla stessa ora del giorno al mattino dopo la sveglia per ottenere risultati confrontabili.

Nello sportwatch scegli **Test > Test ortostatico > Inizia test con il sensore di frequenza cardiaca**. Lo sportwatch inizia a cercare la frequenza cardiaca. Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**.

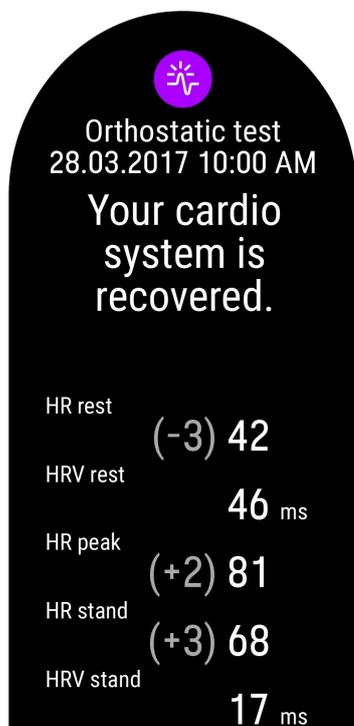
- Puoi restare in posizione seduta rilassata o stenderti a letto. La posizione deve essere sempre la stessa quando esegui il test.
- Non muoverti durante la prima parte del test, che dura due minuti.
- Dopo due minuti, lo sportwatch emette un segnale acustico e viene visualizzato In piedi. Alzati in piedi e resta così per due minuti finché lo sportwatch non emette di nuovo un segnale acustico a indicare che il test è terminato.

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

Se lo sportwatch non riceve il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio Test non riuscito. In questo caso, devi controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano umidi e che la fascia in tessuto sia ben aderente al corpo.

### Risultati del test

Il test fornisce cinque valori di frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca diversi. Questi valori sono:



- FC a riposo: Frequenza cardiaca media da sdraiati
- HRV a riposo (RMSSD a riposo): Variabilità della frequenza cardiaca da sdraiati
- Picco FC: Battito cardiaco più alto quando ti alzi in piedi.
- FC in piedi: Frequenza cardiaca media in piedi.
- HRV in piedi (RMSSD in piedi): variabilità della frequenza cardiaca in piedi

Puoi visualizzare il risultato dell'ultimo test sullo sportwatch in **Test > Test ortostatico > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato più recente e solo il primo test riuscito per il giorno viene preso in considerazione come parte di Recovery Pro. La differenza dei valori di FC a riposo, Picco FC e FC in piedi rispetto ai valori medi viene visualizzata tra parentesi accanto al risultato più recente.

Per un'analisi visiva dei risultati del test ortostatico, passa al servizio Web Flow e scegli il test dal Diario per visualizzarne i dettagli. Puoi anche seguire i risultati del test a lungo termine e individuare qualsiasi deviazione dai tuoi valori di base.



Quando avrai eseguito almeno due test ortostatici in un periodo di 28 giorni, otterrai feedback sul recupero del tuo sistema cardiaco sullo sportwatch dopo il test.

Dopo aver eseguito almeno quattro test in un periodo di 28 giorni, i risultati dell'ultimo test ortostatico vengono confrontati con l'intervallo di variabilità della frequenza cardiaca normale individuale (RMSS). L'intervallo normale viene calcolato dalla deviazione standard dei risultati del test delle ultime 4 settimane. Poiché i valori di variabilità della frequenza cardiaca sono molto personali, la precisione dei risultati del test aumenta con l'aumento delle misurazioni.

## Test ortostatico con Recovery Pro

Il test ortostatico è anche una componente integrale della funzionalità [Recovery Pro](#) che indica se il sistema cardiovascolare ha recuperato o meno. Il test confronta i risultati del test ortostatico con i valori di base raccolti nel tempo e prende in considerazione anche il recupero soggettivo, nonché la cronologia degli allenamenti a lungo termine.

## 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.

Il test utilizza il GPS per monitorare la velocità per impostazione predefinita, ma puoi utilizzare anche un sensore di falcata Polar Stride Bluetooth® Smart o un misuratore di potenza di corsa STRYD. In questo caso, la tua velocità è misurata con il sensore.

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

 **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<sub>2</sub>max). Inoltre, se hai svolto il test massimale, ottieni il valore di frequenza cardiaca massima (FC<sub>max</sub>). 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.

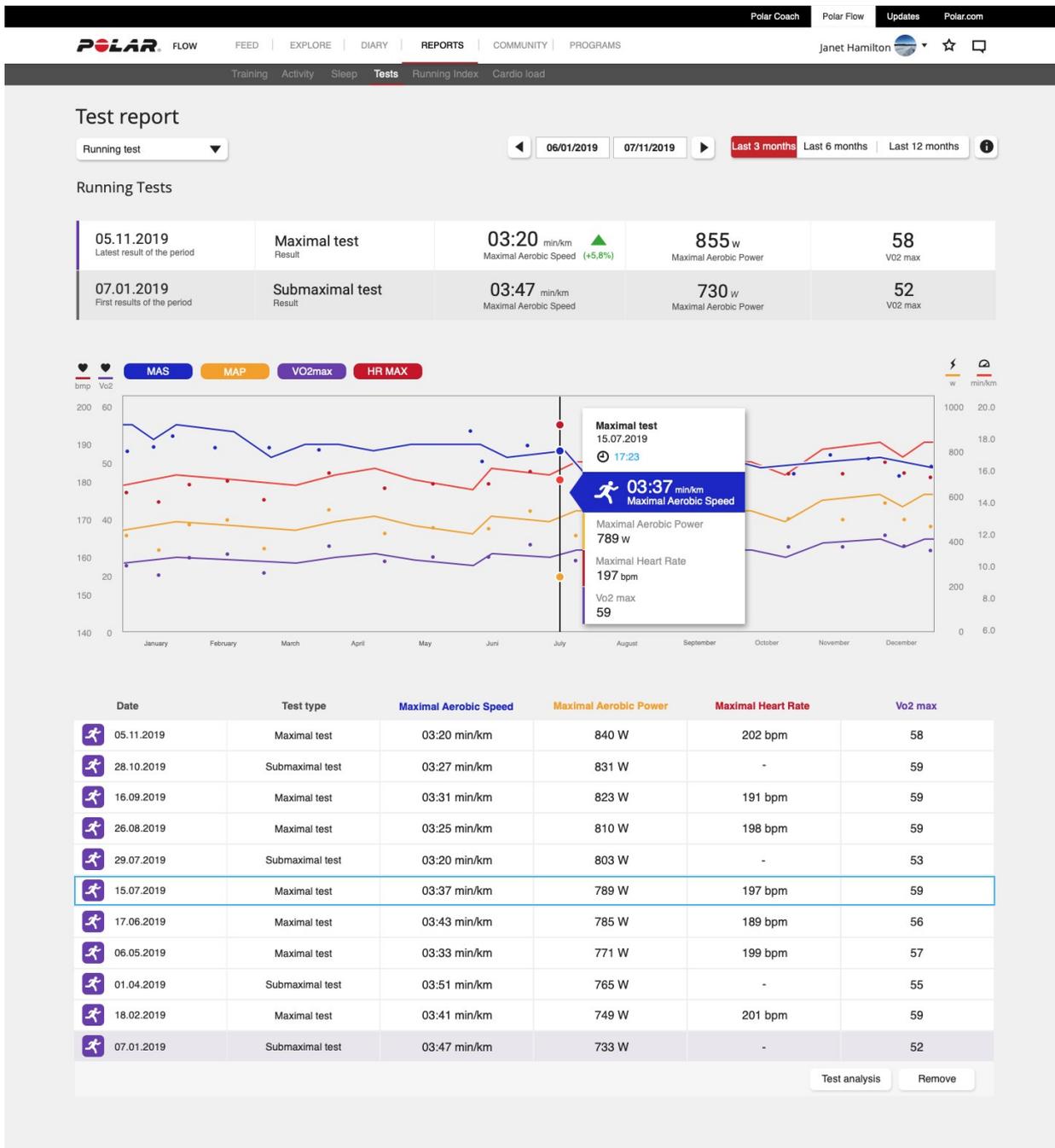
Se vuoi utilizzare il Running Performance Test per monitorare i tuoi progressi e per scegliere l'intensità di allenamento più adatta a te, ti consigliamo di ripetere il test massimale ogni tre mesi per assicurarti che le zone di allenamento siano sempre aggiornate. Se vuoi seguire i tuoi progressi più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



## CYCLING PERFORMANCE TEST

Il Cycling Performance Test misura la potenza media massima che riesci a mantenere per 60 minuti. Nel ciclismo è conosciuta anche come potenza di soglia funzionale (FTP). Il test può essere utilizzato per determinare le zone di potenza di pedalata individuali. Questo ti permette di ottimizzare l'allenamento molto più facilmente. Il test è utile anche per monitorare l'evoluzione nel tempo delle tue prestazioni.

Puoi eseguire anche un test più breve (20, 30 o 40 minuti) che offre una stima del risultato di 60 minuti. I risultati dei test più brevi sono meno precisi di quelli del test di 60 minuti. Un test più breve è più adatto se hai poca esperienza o se stai recuperando da una lesione. Per confrontare i risultati nel tempo, esegui sempre lo stesso tipo di test.

Se svolgi il test su una cyclette, utilizza un sensore di potenza per ottenere risultati affidabili. Se svolgi il test all'esterno, ti consigliamo di farne uno breve per ridurre le interruzioni e i cambi di potenza. Scegli un percorso pianeggiante ed evita semafori o altri motivi per fermarti.

Per svolgere il Cycling Performance Test, devi utilizzare un sensore di potenza di pedalata compatibile. Per un elenco completo di sensori di potenza di pedalata, vedi [QUALI SENSORI DI POTENZA DI TERZE PARTI SONO COMPATIBILI CON](#)

[POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO?](#) Il sensore di potenza deve anche essere associato al tuo sportwatch. Per istruzioni, leggi [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).

## 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. Il test è molto impegnativo, perciò non eseguirlo se non hai recuperato dall'allenamento. Indossa scarpe e abiti da ciclismo che ti permettono libertà di movimento.

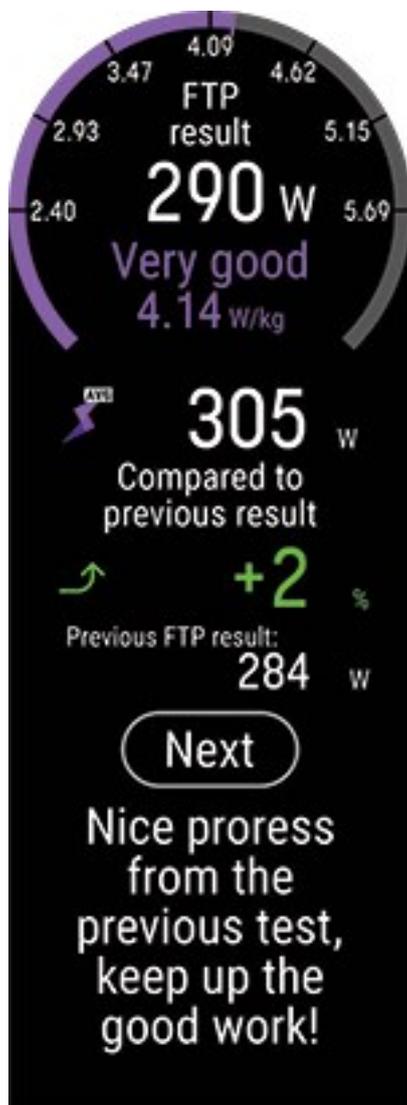
Inoltre, verifica che il tuo peso sia impostato correttamente nelle impostazioni fisiche. Questo è importante perché ti permette di confrontare i tuoi risultati nel tempo. Nel primo test ti guideremo con un obiettivo di potenza basato sulle tue informazioni generali. In questo modo, potrai mantenere una potenza costante durante tutto il test. Quando ripeterai il test, l'obiettivo sarà basato sui risultati precedenti.

Il Cycling Test include fasi di riscaldamento, test e raffreddamento. La fase di riscaldamento è basata sulla potenza e quella di raffreddamento sulla frequenza cardiaca. Le fasi di riscaldamento e defaticamento sono facoltative. Puoi ignorarle se lo desideri.

1. Sullo sportwatch vai a **Test > Cycling Test > Durata**, e scegli fra 20, 30, 40 o 60 minuti.
2. Poi vai a **Test > Cycling 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 ciclismo all'interno o all'esterno. Resta in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non trova il sensore di potenza di pedalata.
5. Tocca lo schermo o premi il pulsante OK per iniziare.
6. Il test inizia con una fase di riscaldamento. Il riscaldamento dovrebbe consistere in circa 20 minuti di pedalata molto facile. Include 2 o 3 sprint durante il riscaldamento, di circa 1 minuto ciascuno con il recupero. Ora dovresti aver raggiunto il riscaldamento sufficiente per svolgere l'intero test. Se scegli un riscaldamento più breve, includi sprint più veloci e momenti di recupero. Il riscaldamento ti permette anche di verificare che tutto funzioni come dovrebbe e che la tua bici è impostata nel modo più ottimale per te.
7. Dopo un buon riscaldamento, scegli **Avvia test**.
8. Accelera e trova la potenza massima che riesci a mantenere per tutto il test. La visualizzazione del test mostra la potenza in watt. Il valore rosso ti avvisa della potenza attuale e il valore bianco della potenza che devi raggiungere. Cerca di mantenere l'andatura vicina all'obiettivo e assicurati di tenere lo stesso livello di potenza durante tutto il test. Se rallenti, i risultati saranno meno accurati.
9. La fase del test finisce quando il tempo predefinito è terminato.

Ti consigliamo di effettuare un raffreddamento dopo il test.

## Risultati del test



Il riepilogo del test mostra il tuo valore FTP con potenza in watt, frequenza cardiaca massima e consumo massimo di ossigeno o VO2max. L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Cycling Test > Ultimi risultati**.

Se dividi il valore FTP per il peso del ciclista, ottieni un valore paragonabile chiamato rapporto potenza-peso che può essere confrontato con quello di altri ciclisti dello stesso sesso. Più potenza riesci a produrre al tuo peso attuale, migliore sarà il valore di rapporto potenza-peso. Questo riflette la tua capacità aerobica. Utilizziamo una tabella semplificata con 8 livelli di risultati che vanno da insufficiente a super per darti un feedback basato sul rapporto potenza-peso.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

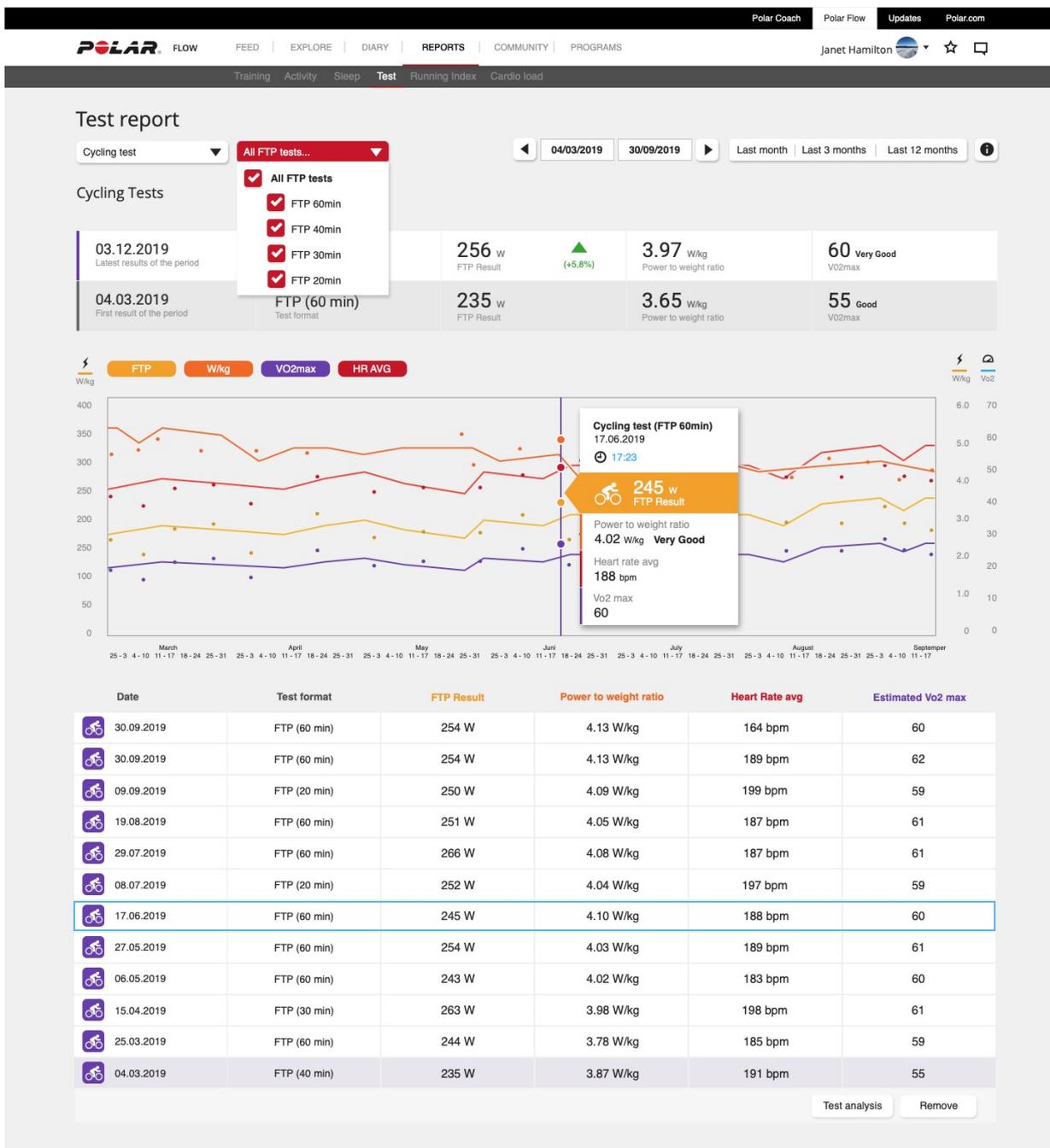
Il risultato del tuo primo test è eccellente rispetto ad altri ciclisti del tuo stesso sesso. Quando ripeterai il test, il risultato verrà messo a confronto con i tuoi risultati precedenti e anche il feedback del test sarà basato su di esso.

Se vuoi utilizzare il Cycling 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.

Ricorda che per aggiornare le zone di allenamento e il valore di frequenza cardiaca massima 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 ciclistici verranno aggiornate con i nuovi valori.

### **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.



## TEST DI RECUPERO MUSCOLARE DELLE GAMBE

Il test di recupero muscolare delle gambe indica il recupero delle gambe dall'allenamento e lo sviluppo della tua forza esplosiva. Puoi utilizzarlo anche per controllare se il tuo fisico è pronto all'allenamento di velocità e di forza. Si tratta di un test molto utilizzato, che si può svolgere in maniera facile e veloce, in qualsiasi luogo senza bisogno dell'impiego di attrezzature speciali, a parte lo sportwatch Polar.

Inizia facendo tre salti in contromovimento con una breve pausa tra un salto e l'altro. Abbassati rapidamente piegando le ginocchia a 90 gradi, poi salta verticalmente il più in alto possibile. Questo movimento bidirezionale dà ai tuoi muscoli l'energia elastica di una molla necessaria per una forza esplosiva massima. Inoltre, rende il test più facile da ripetere e riduce le possibilità di errore.

Per ottenere un feedback sul recupero dei muscoli delle gambe, devi svolgere il test almeno 2 volte in 28 giorni per stabilire valori di base. Dal terzo test in poi in un periodo di 28 giorni, otterrai un feedback sul recupero dei muscoli delle gambe. Se salti a un'altezza considerevolmente più bassa rispetto ai tuoi valori di base, significa che i muscoli delle gambe non

hanno recuperato. Ti consigliamo di ripetere il test il più spesso possibile perché più risultati ottieni, più i valori di base sono affidabili.

Per l'elaborazione del feedback, il test tiene in considerazione anche il recupero del sistema cardiaco, calcolato dalle funzioni Recovery Pro o Nightly Recharge, se le utilizzi.

## Esecuzione del test

Ti sconsigliamo di svolgere il test se non ti senti bene o se hai qualche lesione. In caso di semplice stanchezza, puoi tranquillamente svolgerlo, perché uno dei motivi per farlo è scoprire se hai recuperato dall'allenamento. Se corri il rischio di farti male o ammalarti perché ti alleni molto, puoi fare il test di recupero muscolare delle gambe giornalmente per stabilire quando passare a un allenamento più intenso.

Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Test di recupero muscolare delle gambe > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata del test con le istruzioni e le animazioni.

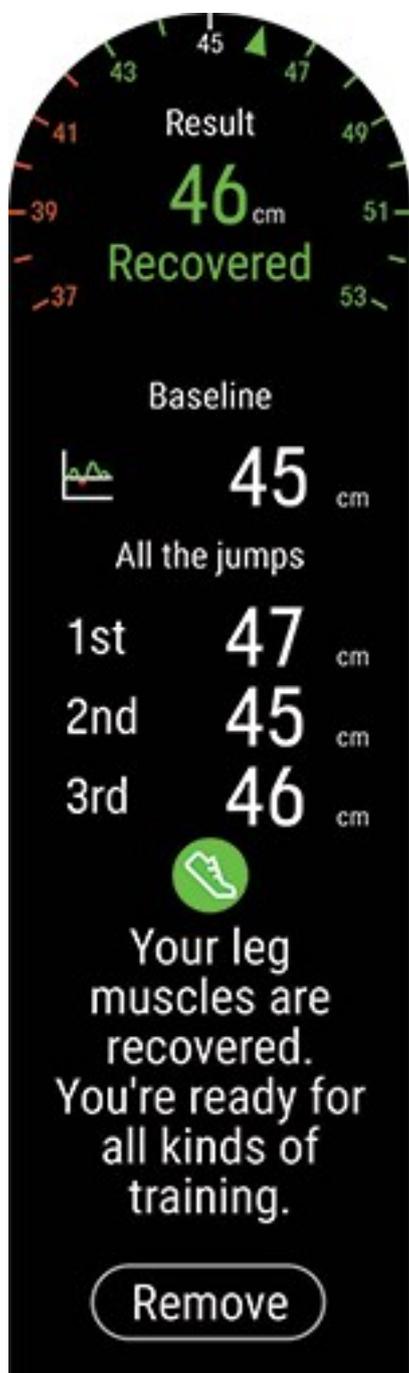
Quando vuoi iniziare, vai a **Test > Test di recupero muscolare delle gambe** e scegli **Avvia**. Devi fare tre salti. Essere costanti è essenziale, perciò svolgi il test utilizzando sempre la tecnica corretta.

1. Stai in piedi con schiena e gambe dritte, mani sui fianchi. Fai attenzione alla posizione delle mani perché è essenziale per l'accuratezza e la ripetibilità. Tieni sempre le mani sui fianchi durante il test. Questo assicura che ogni salto sia misurato correttamente.
2. Quando senti un bip. Abbassati rapidamente piegando le ginocchia a 90 gradi, poi salta verso l'alto e atterra sul metatarso, con le gambe tese. Hai 40 secondi per saltare dopo ogni suono.
3. **ATTENDI** viene visualizzato prima di ogni salto. Prima di saltare aspetta che venga visualizzato sullo schermo **SALTA** e che venga emesso un bip.
4. **Test completato** appare quando hai effettuato tutti e tre i salti.

## Risultati del test

Dopo il test, vedrai l'altezza di ogni salto, e la media per i tre salti che viene utilizzata per calcolare i valori di base. L'ultimo risultato del test viene mostrato in **Test > Test di recupero muscolare delle gambe > Ultimi risultati**.

Il recupero delle gambe è misurato mettendo a confronto i risultati del test con i valori di base individuali, ovvero la media calcolata sui risultati del test dei 28 giorni precedenti. Per calcolare i valori di base si utilizza solo un risultato al giorno. Se svolgi il test diverse volte, viene preso in considerazione solo il risultato migliore della giornata.



Se salti a un'altezza considerevolmente più bassa rispetto ai tuoi valori di base, significa che i muscoli delle gambe non hanno recuperato. I muscoli delle gambe non hanno recuperato:

- Se il valore di base è uguale o superiore a 28 cm e il risultato del test è oltre il 7% in meno del valore di base.
- Se il valore di base è inferiore a 28 cm e il risultato del test è oltre 2 cm in meno del valore di base.

I valori relativi alla tua prontezza in termini di velocità e forza sono visualizzati con un'icona e un feedback.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Verde se i muscoli sono pronti
- Arancione se sono pronti ma con limitazioni
- Rosso se i muscoli non sono pronti

Le informazioni sul recupero muscolare delle gambe sono accompagnate da informazioni sul recupero del sistema cardiaco. Queste informazioni vengono fornite dalle funzionalità seguenti: rischio di infortuni e malattia (in base al valore di Carico cardiaco ottenuto da Training Load Pro), Recovery Pro, test ortostatico and Nightly Recharge. Questo significa che lo sportwatch verifica prima di tutto se il rischio di infortuni e malattia è attivato. Se non è disponibile, lo sportwatch controlla se stai usando Recovery Pro, quindi se hai eseguito un test ortostatico e infine se usi Nightly Recharge. Se una delle funzionalità individua un fattore che influisce sul recupero del tuo sistema cardiaco, questo fattore viene tenuto in considerazione nel feedback.

## **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.

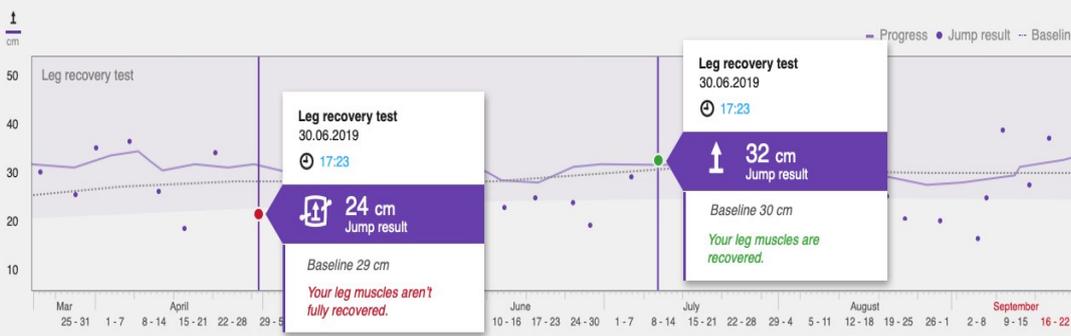
### Test report

Jump tests **Leg recovery test** 15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

- Squat Jump
- Leg recovery test
- Continuous Jump

**15.06.2019** Latest result of the period **32 cm** Jump result (+6%)

**07.04.2019** First results of the period **30 cm** Jump result



	Average	1st	2nd	3rd	Legs recovery
22.09.2019	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019 klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019 klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019 klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered
					Remove
09.09.2019 klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019 klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019 klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

## 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:

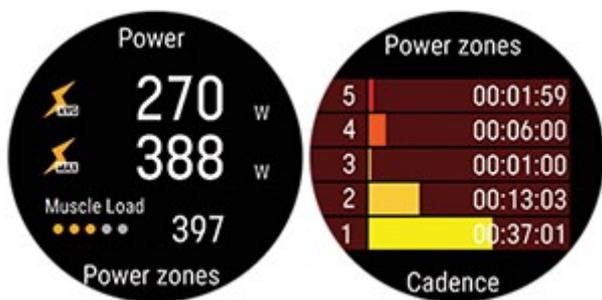


- Potenza max
- Potenza media
- Potenza lap
- Potenza max lap
- Potenza media lap automatico
- Potenza max lap automatico

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)

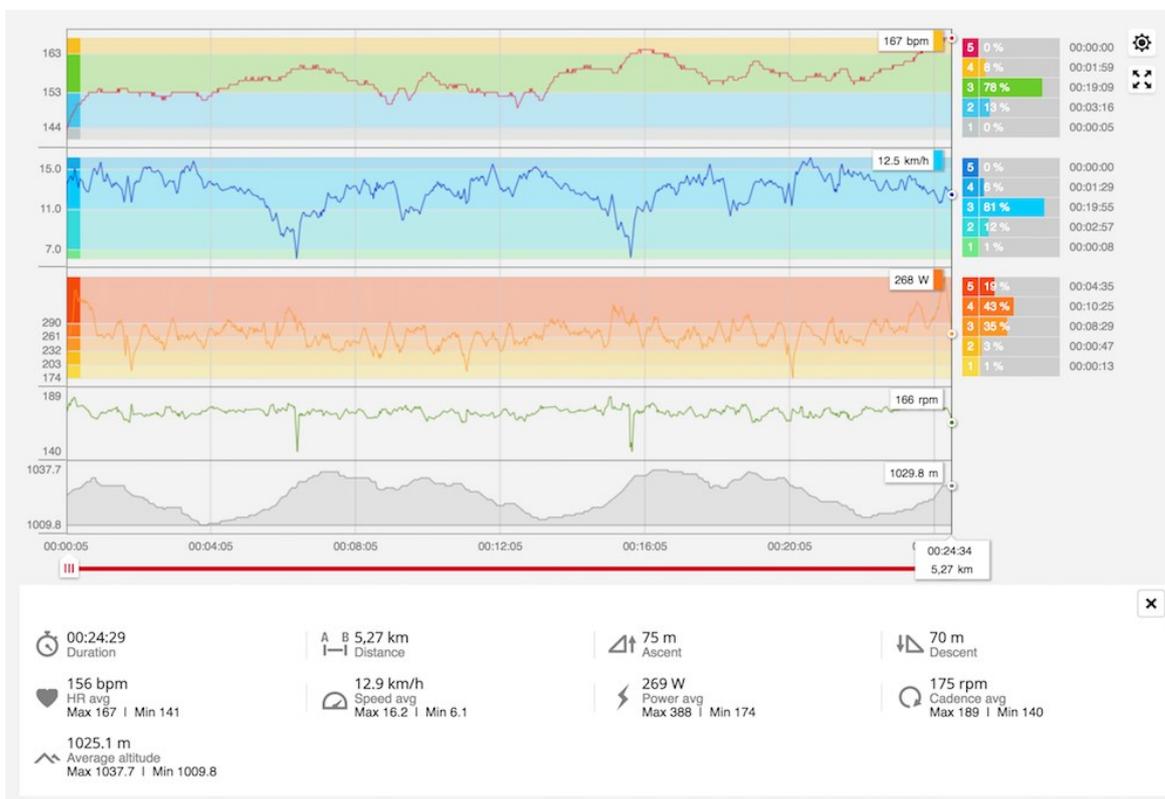
Al termine della sessione, nel riepilogo allenamento sullo sportwatch potrai visualizzare:



- 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 valore Running Index è un semplice strumento per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il punteggio Running Index è una stima delle tue prestazioni di corsa aerobica massima (VO2max). Registrando il valore Running Index nel tempo, puoi determinare l'efficienza della tua corsa e i tuoi progressi in termini di prestazioni di corsa. Un miglioramento implica che la corsa a una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura è più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni precise sulle tue prestazioni, assicurati di aver impostato il valore  $FC_{max}$ .

Il valore Running Index viene calcolato durante ogni sessione di allenamento quando la misurazione della frequenza cardiaca e la funzione GPS sono attive e/o è in uso un sensore da scarpa e quando soddisfi i requisiti seguenti:

- Il profilo sport usato è per la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running e così via)
- L'andatura è di 6 km/h o oltre e la durata è di almeno 12 minuti.

Il calcolo inizia quando avvii la registrazione della sessione di allenamento. Durante una sessione di allenamento, puoi fermarti due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo. Dopo la sessione di allenamento, lo sportwatch visualizza un valore Running Index e memorizza il risultato nel riepilogo allenamento.

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



Puoi visualizzare il valore Running Index nel riepilogo della sessione di allenamento sullo sportwatch. Puoi seguire i tuoi progressi e visualizzare le stime dei tempi di corsa nel [servizio Web Polar Flow](#).

Confronta il risultato con la 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 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.

Il valore Running Index è soggetto a variazioni giornaliere. Molti valori influiscono su Running Index. Le variazioni delle condizioni della corsa influiscono sul valore ricevuto in un determinato giorno, ad esempio un terreno diverso, il vento o la temperatura, oltre ad altri fattori.

## Analisi a lungo termine

I singoli valori Running Index consentono di determinare il tuo successo nel percorrere certe distanze. Puoi trovare il tuo report Running Index nel servizio Web Polar Flow nella scheda **PROGRESSI**. Il report mostra quanto sono migliorate le tue prestazioni di corsa in un periodo di tempo più lungo. Se usi il [Programma per la corsa Polar](#) per allenarti per un evento, puoi osservare i progressi del valore Running Index per determinare i miglioramenti nella corsa per il raggiungimento dell'obiettivo.

La tabella seguente indica i tempi che un corridore può realizzare per alcune distanze di riferimento rendendo al massimo. Usa il tuo valore Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. Questa stima è più precisa per gli atleti i cui valori Running Index sono stati registrati a 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

## VANTAGGI ALLENAMENTO

La funzione Vantaggi allenamento fornisce feedback di ogni sessione di allenamento, permettendoti di determinare meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. **Puoi visualizzare il feedback nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow.** Per ottenere il feedback, devi aver svolto un allenamento di almeno 10 minuti in totale nelle [zone di frequenza cardiaca](#).

Il feedback di Vantaggi allenamento è basato sulle zone di frequenza cardiaca. Il feedback tiene conto del tempo trascorso e delle calorie bruciate in ogni zona.

Le diverse opzioni di Vantaggi allenamento vengono descritte di seguito.

Feedback	Vantaggio
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione di allenamento ha anche 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 e di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione di allenamento ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce e massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione di allenamento ha anche migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in una lunga sessione di allenamento! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione di allenamento ha anche 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	Buona andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione di allenamento ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Buona andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione di allenamento ha anche migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa lunga sessione di allenamento 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 lunga sessione di allenamento ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. Ha anche sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione di allenamento ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione di allenamento ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio. Ha anche 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'esercizio. La sessione di allenamento ha anche sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aero-

Feedback	Vantaggio
	bica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa lunga sessione di allenamento a bassa intensità ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! Questa sessione di allenamento a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'esercizio.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo esercizio leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

## CALCOLATORE DI CALORIE AVANZATO

Il calcolatore di calorie più preciso disponibile sul mercato calcola il numero di calorie bruciate in base ai tuoi dati personali:

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

Il calcolo delle calorie si basa su una combinazione intelligente dei dati di frequenza cardiaca e accelerazione. Il calcolo delle calorie misura accuratamente le calorie consumate durante l'allenamento.

Puoi osservare il dispendio energetico cumulativo (in chilocalorie, kcal) durante le sessioni di allenamento e il totale delle chilocalorie al termine della sessione di allenamento. Inoltre, puoi monitorare il totale delle calorie giornaliero.

## MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La funzionalità 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, in quanto è ora possibile monitorare anche le attività fisiche che comportano movimenti minimi del polso, come il ciclismo.

### Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch

Puoi passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzionalità 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 perché inizi all'ora in cui vai a letto più presto.



Per impostazione predefinita, la funzionalità è disattivata. Se mantieni attiva la funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché 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, usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante della frequenza cardiaca. Premi OK per aprire una visualizzazione dettagliata.



La funzionalità è **attiva** per impostazione predefinita. Se mantieni attiva la funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché 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 scorri verso sinistra o destra per passare tra i quadranti della frequenza cardiaca. Tocca il display per aprire la vista dettagliata.

Quando la funzionalità è attiva, lo sportwatch misura continuamente la frequenza cardiaca e la visualizza sul quadrante Frequenza cardiaca. Visualizzando i dettagli, puoi controllare i valori di frequenza cardiaca più alti e più bassi della giornata e anche il valore di frequenza cardiaca più basso della notte precedente.

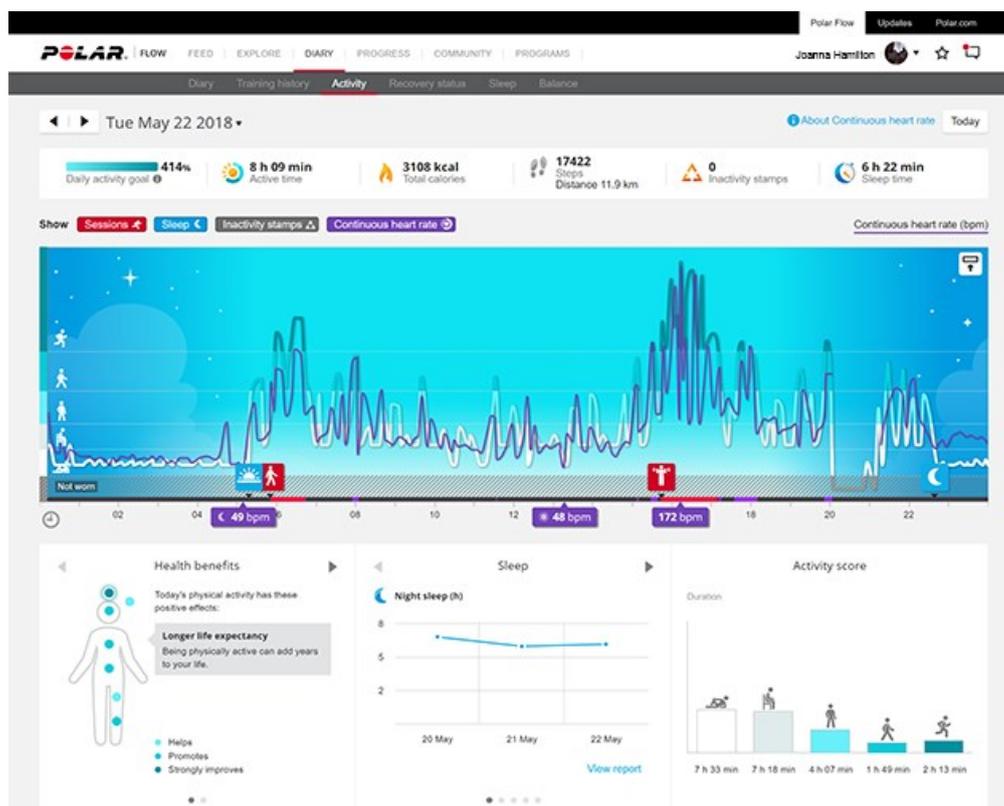
Lo sportwatch monitora la frequenza cardiaca a intervalli di 5 minuti e registra i dati per analizzarli nell'app Polar Flow o nel servizio Web. Se lo sportwatch rileva che la frequenza cardiaca è elevata, inizia a registrarla in modo continuo. La registrazione continua della frequenza cardiaca può essere avviata anche in base ai movimenti del polso, ad esempio quando cammini con un'andatura abbastanza veloce per almeno un minuto. La registrazione continua della frequenza cardiaca si arresta automaticamente quando il livello di attività si riduce a sufficienza. Quando lo sportwatch rileva che il braccio non si muove o che la frequenza cardiaca non è elevata, monitora la frequenza cardiaca in cicli di 5 minuti per trovare il valore più basso della giornata.

In alcuni casi, è possibile che venga visualizzata una frequenza cardiaca più alta o più bassa sullo sportwatch durante il giorno rispetto ai valori visualizzati nel riepilogo della frequenza cardiaca come più alto o più basso della giornata. Questo può succedere se il valore visualizzato è al di fuori dell'intervallo rilevato.



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

Puoi osservare i dati di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca con maggiore dettaglio e in periodi più lunghi in Polar Flow, nel Web o nell'app per dispositivi mobili. Altre informazioni sulla funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sono disponibili in questa [guida approfondita](#).



## MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ 24/7

Uno sportwatch Polar monitora la tua attività con un accelerometro 3D interno che registra i tuoi movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per permetterti di valutare la tua effettiva attività nella vita di tutti i giorni, oltre al normale allenamento. Indossa lo sportwatch sul braccio non dominante per ottenere risultati di monitoraggio dell'attività più accurati.

### Obiettivo di attività

Quando configuri lo sportwatch, ottieni l'obiettivo di attività personale. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e sull'impostazione del livello di attività, che si trovano nello sportwatch (**Impostazioni > Impostazioni fisiche > Livello di attività**), nell'app Polar Flow o nel [servizio Web Polar Flow](https://www.polar.com/flow).

Per modificare l'obiettivo, apri l'app Polar Flow, tocca il nome/la foto del profilo nel menu e scorri verso il basso per visualizzare **Obiettivo di attività**. In alternativa, passa a [flow.polar.com](https://www.polar.com/flow) e accedi al tuo account Polar. Fai quindi clic sul tuo nome > **Impostazioni > Obiettivo di attività**. Seleziona fra i tre livelli di attività quello che descrive meglio la tua giornata tipica e la tua attività. Sotto l'area di selezione puoi osservare l'attività che devi svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività giornaliera nel livello selezionato.

La durata dell'attività giornaliera necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività dipende dal livello che hai selezionato e dall'intensità delle tue attività. Puoi raggiungere il tuo obiettivo più rapidamente con attività più intense oppure mantenere un'andatura leggermente più moderata durante tutta la giornata. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività. Più sei giovane, più intensa deve essere l'attività.

### Dati di attività sullo sportwatch

In modalità Ora scorri verso destra o sinistra per passare al quadrante Attività.

In modalità Ora, usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante Attività.



Il cerchio attorno al quadrante e la percentuale sotto la data e l'ora mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività giornaliera. Il cerchio si riempie di colore blu chiaro durante l'attività.

Inoltre, puoi visualizzare i dettagli seguenti dell'attività accumulata durante la giornata:

- Passi compiuti. 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).

### Avviso di inattività

È risaputo che l'attività fisica è un fattore essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Oltre allo svolgimento dell'attività fisica, è importante evitare lunghi periodi in posizione seduta. L'abitudine a trascorrere lunghi

periodi in posizione seduta è dannosa per la salute, anche nei giorni in cui ti alleni e raggiungi un'attività giornaliera sufficiente. Lo sportwatch rileva se l'inattività è durata troppo a lungo durante il giorno e in questo modo ti aiuta a muoverti per restare in forma.

Se l'inattività è durata 55 minuti, ricevi un avviso di inattività: Viene visualizzato **È ora di muoverti!** insieme ad una leggera vibrazione. Alzati e scopri il modo migliore per fare attività. Fai una breve passeggiata, esercizi di stretching o altre attività leggere. Il messaggio scompare quando inizi a muoverti o premi il pulsante. Se non ti attivi entro cinque minuti, ricevi un indicatore di inattività, che puoi visualizzare nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow dopo la sincronizzazione. L'app Polar Flow e il servizio Web Flow mostrano l'intera cronologia di tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In questo modo, puoi ricontrrollare la routine quotidiana e apportare modifiche per uno stile di vita più attivo.

## Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web

Con l'app Polar Flow puoi osservare e analizzare i dati di attività ovunque ti trovi e sincronizzarli in modalità wireless dallo sportwatch al servizio Web Flow. Il servizio Web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei report di attività (nella scheda **REPORT**), puoi osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. Puoi scegliere se visualizzare report giornalieri, settimanali o mensili.

Altre informazioni sulla funzionalità di monitoraggio dell'attività 24/7 sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

## GUIDA ALL'ATTIVITÀ

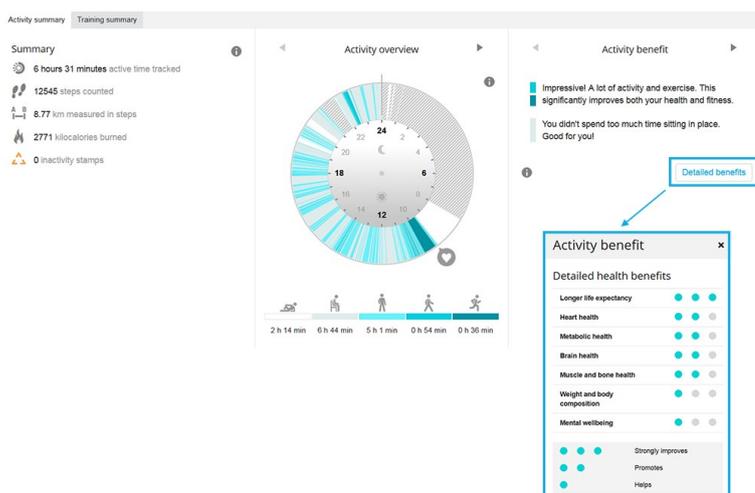
La funzionalità Guida all'attività mostra la tua attività durante la giornata e indica quanta ne devi praticare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Puoi controllare se stai raggiungendo il tuo obiettivo di attività giornaliera dallo sportwatch, dall'app Polar Flow o dal servizio Web.

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

## VANTAGGI ATTIVITÀ

Activity Benefit fornisce un feedback sui benefici per la salute a seguito dell'attività e anche sugli effetti indesiderati per la salute causati da una vita troppo sedentaria. Il feedback si basa su linee guida e ricerche internazionali sugli effetti dell'attività fisica e dei periodi di sedentarietà sulla salute. Il principio fondamentale è che maggiore è l'attività, maggiori saranno i benefici ottenuti!

L'app Polar Flow e il servizio Web Flow mostrano i benefici dell'attività giornaliera. Puoi visualizzare i vantaggi dell'attività per ogni giorno, settimana o mese. Nel servizio Web Flow puoi anche visualizzare le informazioni dettagliate sui benefici per la salute.



Per altre informazioni, vedi [Monitoraggio 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 hai dormito (**stato del sonno**) e quanto è riuscito a calmarci il sistema nervoso autonomo (SNA) nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i livelli soliti degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte.

Puoi visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch e sull'app Polar Flow. In base ai valori misurati, ricevi 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 a usare Nightly Recharge?



1. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché 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 altre istruzioni su come indossarlo, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Devi indossare lo sportwatch per **tre notti** prima di poter visualizzare lo stato Nightly Recharge sullo sportwatch. Questo è il periodo necessario per determinare il tuo livello solito. Prima di ottenere i dati di Nightly Recharge, puoi 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

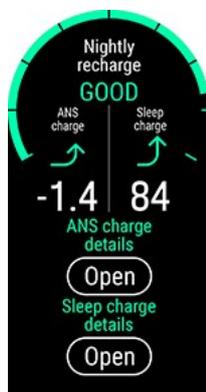
Sul quadrante di Nightly Recharge viene visualizzato **Non dormi più?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Premi OK per indicare allo sportwatch che non stai dormendo. Conferma con OK e lo sportwatch riassumerà immediatamente i dati di Nightly Recharge. Conferma toccando  e lo sportwatch riassumerà il

tuo stato Nightly Recharge immediatamente. Lo stato Nightly Recharge indica quanto è stato 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 usa questa scala: molto male, male, insufficiente, OK, bene, molto bene.

In modalità Ora scorri verso sinistra o destra per passare al quadrante Nightly Recharge.

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





Scorri verso il basso fino a **Dettagli di stato SNA/Dettagli stato del sonno** e premi OK per visualizzare altre informazioni su **stato SNA** e **stato del sonno**.

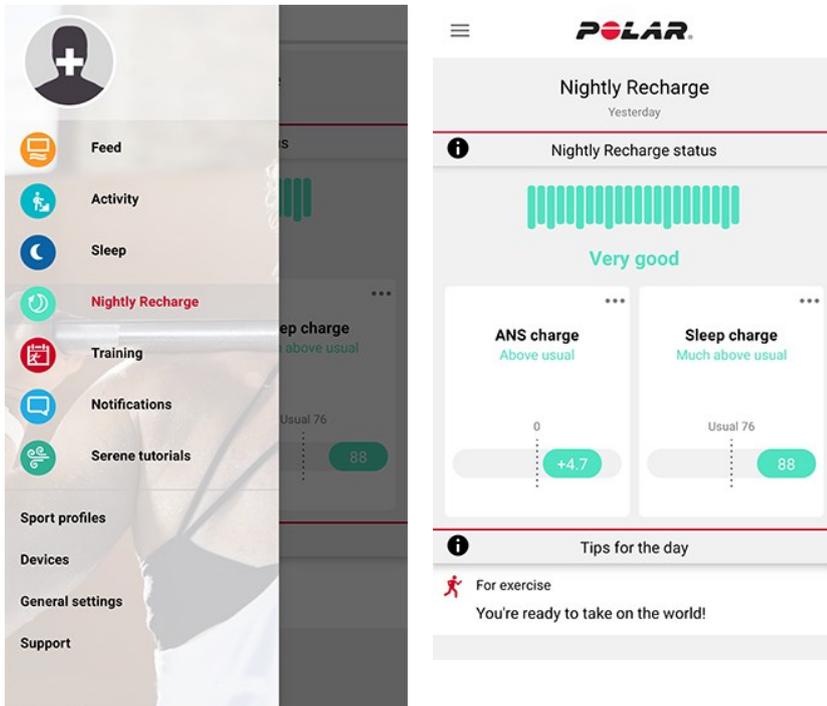


1. **Grafico di stato Nightly Recharge**
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male, male, insufficiente, OK, bene, molto bene.
3. **Grafico di stato SNA**
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.
5. Scala di **stato SNA**: molto meno del solito, 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 del punteggio del sonno**
11. **Punteggio del sonno (1-100)**: punteggio che riepiloga il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.

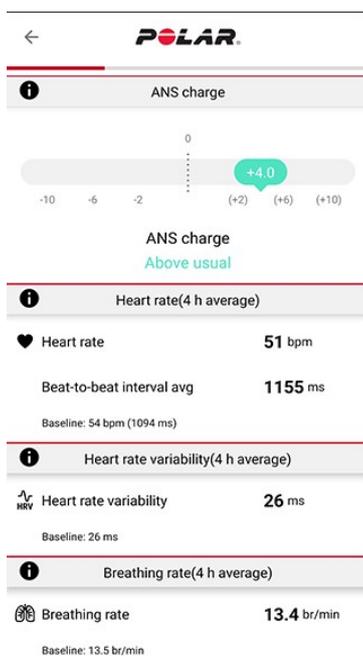
12. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito, meno del solito, solito, più del solito, molto più del solito.
13. **Dettagli dati del sonno**. Per informazioni più dettagliate, vedi "Dati sul sonno sullo sportwatch" a pagina 112.

## Nightly Recharge nell'app Polar Flow

Puoi confrontare e analizzare i dettagli di Nightly Recharge di varie notti nell'app Polar Flow. Seleziona **Nightly Recharge** dal menu dell'app Polar Flow per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge delle ultime notti. Scorri il display verso destra per visualizzare i dettagli di Nightly Recharge dei giorni precedenti. Tocca la casella **Stato SNA** o **Stato del sonno** per aprire una visualizzazione dettagliata di stato SNA e stato del sonno.



## Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow



Lo **stato SNA** offre informazioni su quanto è stato in grado di rilassarsi il tuo 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'alcol 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 inspiri e si allungano quando espiri. 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, vedi "Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow" a pagina 114.

## Suggerimenti personalizzati nell'app Polar Flow

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

### **Per l'esercizio**

Ricevi quotidianamente un suggerimento per l'esercizio, che indica se devi evitare di affaticarti o se puoi impegnarti a fondo. I suggerimenti sono basati su:

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

### **Per il sonno**

Se non hai dormito bene come al solito, ricevi un suggerimento per il sonno, che spiega come migliorare gli aspetti del sonno che sono stati meno buoni del solito. 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

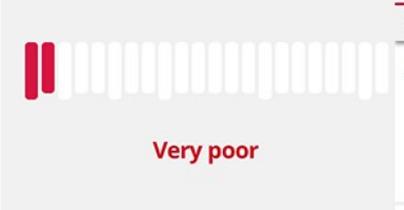
### **Per la regolazione dei livelli di energia**

Se lo stato SNA o lo stato del sonno è particolarmente basso, ricevi un suggerimento che ti aiuta ad affrontare la giornata con una ricarica inferiore. Si tratta di suggerimenti pratici su come rilassarti quando sei in uno stato affaticamento e come caricarti quando serve una spinta.

# Nightly Recharge

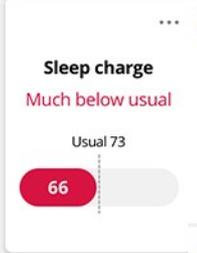
Wednesday, 12 June 2019

## Nightly recharge status



## Tips for the day

**For exercise**  
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.



**For sleep:**  
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**  
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

Altre informazioni su Nightly Recharge sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

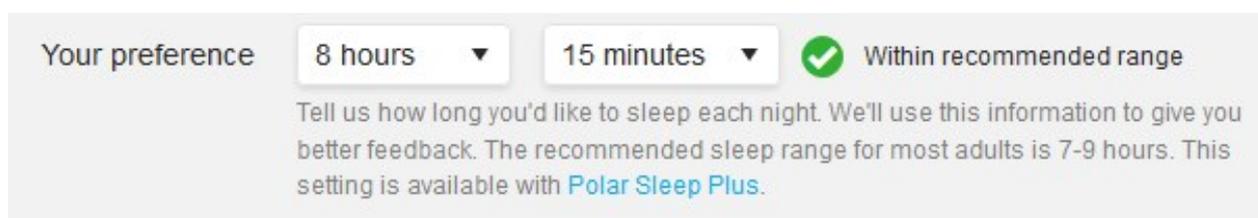
## MONITORAGGIO DEL SONNO SLEEP PLUS STAGES™

**Sleep Plus Stages** rileva automaticamente la **quantità** e la **qualità** del sonno e indica il tempo trascorso in ogni **fase del sonno**. Raccoglie dati sul sonno totale e sulla qualità del sonno in un unico valore di semplice lettura: 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.

Il confronto dei componenti del punteggio del sonno con il tuo livello solito ti permette di riconoscere gli aspetti della routine quotidiana che possono influire sul sonno e che possono richiedere modifiche. Le interruzioni notturne del sonno vengono visualizzate sullo sportwatch e nell'app Polar Flow. I dati sul sonno a lungo termine nel servizio Web Polar Flow ti permettono di analizzare in dettaglio i tuoi ritmi del sonno.

Come iniziare a monitorare il sonno con Polar Sleep Plus Stages™

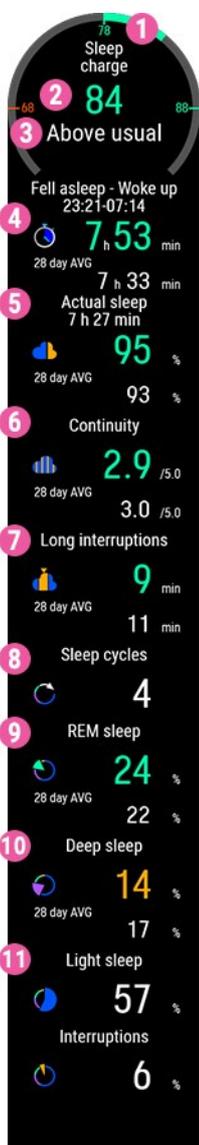
1. Prima di tutto, devi **impostare la tua durata del sonno desiderata** nel servizio Polar Flow o nello sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e tocca **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo all'indirizzo [flow.polar.com](https://flow.polar.com) e seleziona **Impostazioni > Impostazioni fisiche > Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e seleziona **Salva**. Imposta la tua durata del sonno desiderata sullo sportwatch da **Impostazioni > Impostazioni fisiche > Durata del sonno desiderata**.



**Preferenza durata del sonno** è la quantità di sonno che vuoi raggiungere ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata 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 per soddisfare le tue esigenze personali. In questo modo, puoi ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

2. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Sleep Plus Stages funzioni. Per abilitare Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e 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 altre istruzioni su come indossarlo, vedi [Misurazione della frequenza cardiaca dal polso](#).
3. Lo sportwatch rileva i momenti in cui ti addormenti, quando ti svegli e il tempo trascorso a dormire. La misurazione di Sleep Plus Stages è basata sulla registrazione dei movimenti della mano non dominante con un accelerometro 3D integrato e sulla registrazione dei dati dell'intervallo battiti del cuore dal polso con un sensore ottico di frequenza cardiaca.
4. Al mattino puoi osservare il **punteggio del sonno** (1-100) dallo sportwatch. Otterrai informazioni sulle fasi del sonno (sonno leggero, sonno profondo, fase REM) e un punteggio del sonno dopo una notte, incluso un feedback sulle caratteristiche del sonno (quantità, stabilità e rigenerazione). Dopo la terza notte, ottieni un confronto con il tuo livello solito.
5. Puoi registrare la tua percezione della qualità del sonno al mattino, assegnando una valutazione sullo sportwatch o nell'app Polar Flow. La tua valutazione non viene presa in considerazione nel calcolo dello stato del sonno, ma puoi registrare la tua percezione e confrontarla con la valutazione dello stato del sonno ottenuta.

Dati sul sonno sullo sportwatch



Al risveglio, puoi accedere ai dettagli del sonno tramite il quadrante [Nightly Recharge](#). Tocca il display per aprire i dettagli dello stato Nightly Recharge, quindi tocca **Apri** in **Dettagli stato del sonno**.

Puoi anche arrestare manualmente il monitoraggio del sonno. Sul quadrante Sonno viene visualizzato **Non dormi più?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Tocca il testo **Non dormi più?** per indicare allo sportwatch che non stai dormendo e ti verrà chiesto se arrestare il monitoraggio del sonno. Conferma toccando  in modo che lo sportwatch riassuma immediatamente il sonno.

Al risveglio, puoi 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.

Puoi anche arrestare manualmente il monitoraggio del sonno. Sul quadrante Nightly Recharge viene visualizzato **Non dormi più?** 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 riassumerà immediatamente i dati sul sonno.

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

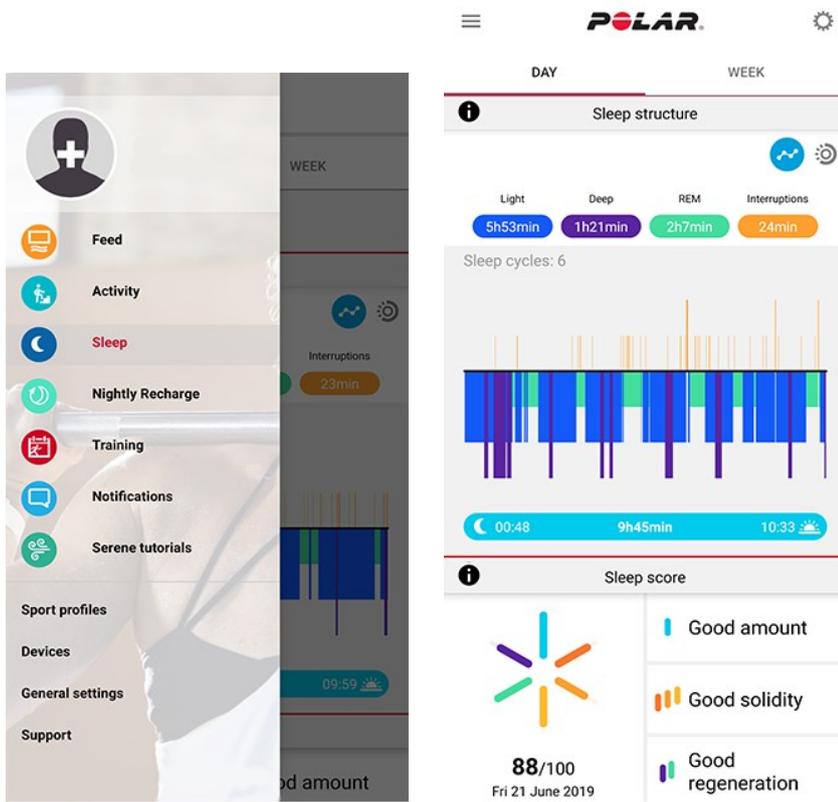
1. **Grafico di stato del punteggio del sonno**
2. **Punteggio del sonno (1-100)**: un punteggio che riepiloga il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.

3. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al tuo 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 definitivamente.
5. **Sonno effettivo (%)**: indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ti addormenti e quello in cui ti svegli definitivamente. In particolare, è la durata del sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include solo il tempo impiegato effettivamente a dormire.
6. **Continuità (1-5)**: la continuità del sonno è una valutazione di quanto è stato continuo il tuo 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 a non dormire durante interruzioni maggiori di un minuto. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ti svegli a tutti gli effetti. Il fatto di ricordare 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 nella cronologia del sonno.
8. **Cicli di sonno**: una persona che dorme normalmente attraversa in genere 4-5 cicli di sonno nel corso di una notte. Questi equivalgono a una durata del sonno di circa 8 ore.
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 muoversi in un sogno. 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 svegliarsi perché 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 e influisce su certi aspetti della memoria e dell'apprendimento. La fase del sonno profondo è denominata anche sonno a onde lente.
11. **Sonno leggero %**: il sonno leggero funge da fase di transizione tra la veglia e le fasi più profonde del sonno. È facile svegliarsi dal sonno leggero, perché la reattività agli stimoli ambientali resta piuttosto elevata. Il sonno leggero favorisce anche il recupero mentale e fisico, anche se la fase REM e il sonno profondo sono le fasi del sonno più importanti a questo scopo.

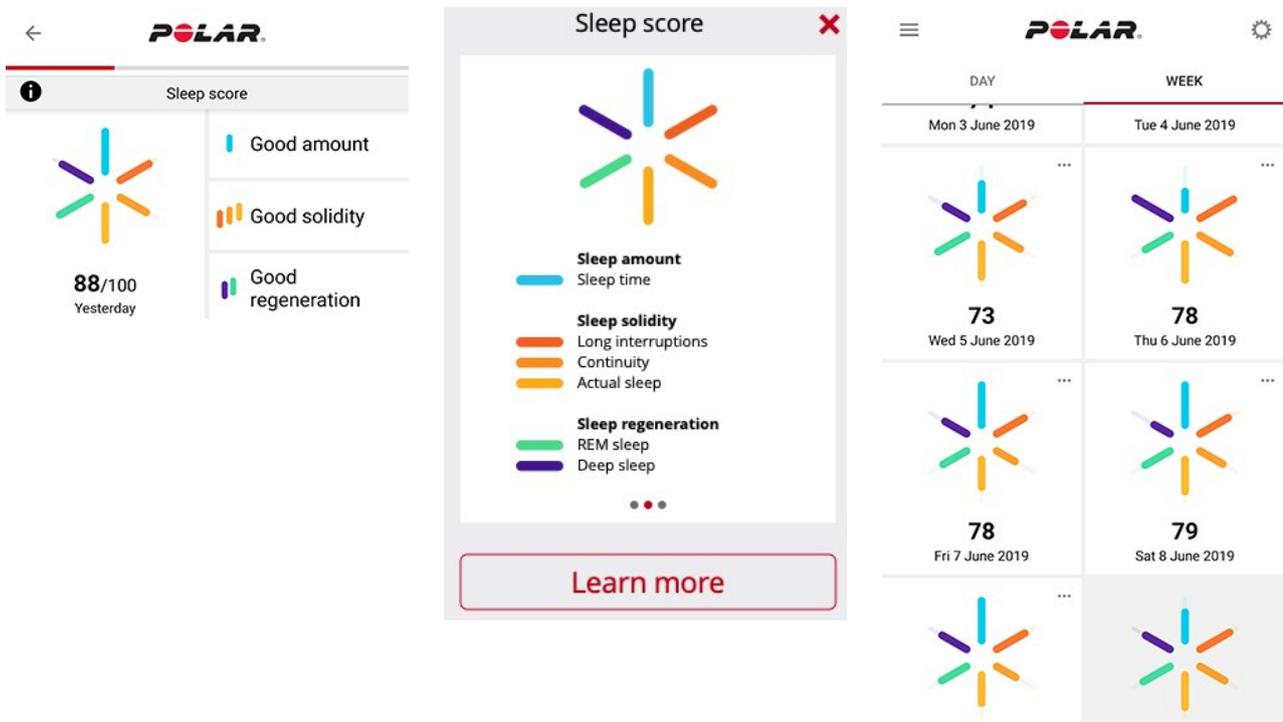
## Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Il modo in cui dormi è sempre personale: invece di confrontare le statistiche di sonno con altri, segui i tuoi ritmi di sonno a lungo termine per ottenere una comprensione completa di dormire. Sincronizza lo smartwatch con l'app Polar 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 Polar Flow per scoprire in che modo le abitudini del sonno e l'attività influiscono sul sonno.

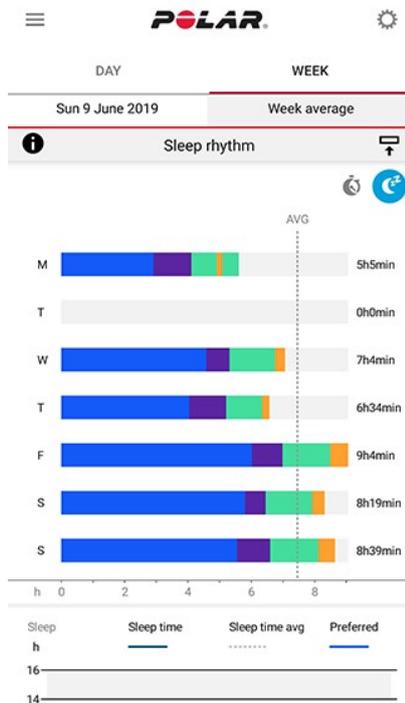
Seleziona **Sonno** dal menu dell'app Polar Flow per visualizzare i dati sul sonno. Nella visualizzazione Struttura del sonno puoi osservare i progressi del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM) e qualsiasi interruzione del sonno. In genere, i cicli di sonno passano dal sonno leggero al sonno profondo e quindi alla fase REM. Il sonno di una notte è in genere costituito da 4 a 5 cicli di sonno. Questi equivalgono 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), 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 questi punteggi. Scegliendo la visualizzazione settimanale, puoi osservare la variazione del punteggio del sonno e della 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 sul sonno a lungo termine con le fasi del sonno nel servizio Web Flow, passa a **Progressi** e seleziona la scheda **Report sul sonno**.

Il report sul sonno fornisce una visualizzazione a lungo termine dei ritmi del sonno. Puoi scegliere di visualizzare i dettagli del sonno per un periodo di 1 mese, 3 mesi o 6 mesi. Puoi visualizzare i valori medi per questi dati sul sonno: inizio del sonno, risveglio, durata del sonno, fasi REM, sonno profondo e interruzioni del sonno. Puoi visualizzare un'analisi notturna dei dati sul sonno posizionando il cursore del mouse sul grafico del sonno.



Altre informazioni su Polar Sleep Plus Stages sono disponibili in 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.

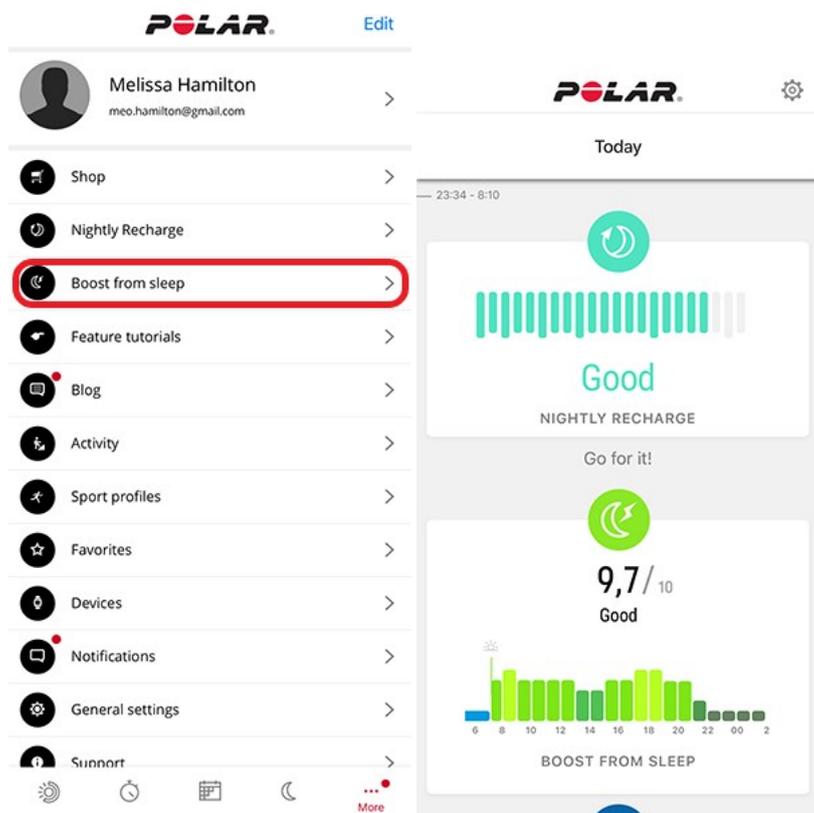
Per ottenere feedback personalizzato, assicurati che l'impostazione **Durata del sonno desiderata** corrisponda alla tua effettiva esigenza di ore di sonno.

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:



## Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good  
Boost score 9,6 / 10

Boost levels Sleep Sleep gate

22:55 - 23:25  
Sleep gate

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.

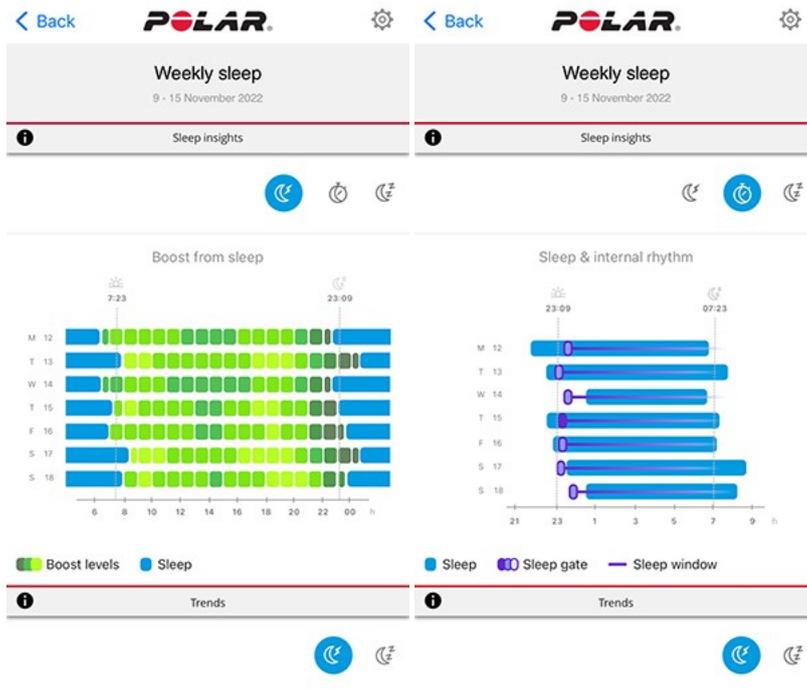
### Livelli di efficienza

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.

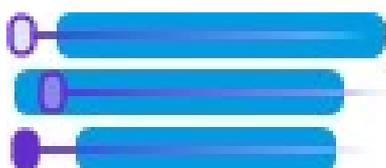
Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Questo momento può essere o non essere chiaramente riconoscibile dai tuoi dati. Un ritmo irregolare del sonno o orari di sonno insoliti possono disturbare il tuo ritmo interno e rendere lo sleep gate meno pronunciato.

### 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™

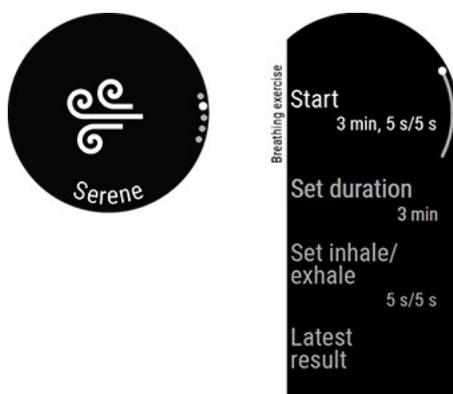
Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda guidato** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare, **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando respiri lentamente,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

Durante l'esercizio di respirazione, lo sportwatch aiuta a mantenere un ritmo di respiro lento regolare con un'animazione sul display dello sportwatch e una vibrazione. Serene misura la risposta del tuo corpo all'esercizio e fornisce biofeedback in tempo reale sulla tua prestazione. Dopo l'esercizio, ricevi un riepilogo del tempo trascorso nelle tre **zone di serenità**. Più la zona è alta, migliore è stata la sincronizzazione con il ritmo ottimale. Più tempo trascorri nelle zone più alte, più benefici sentirai a lungo termine. Se svolto regolarmente, l'esercizio di respirazione Serene ti aiuta a **gestire lo stress**, migliorare la **qualità del sonno** e aumentare il livello di **benessere generale**.

### Esercizio di respirazione Serene sullo sportwatch

L'esercizio di respirazione Serene ti guida verso una **respirazione profonda e lenta** per calmare il corpo e la mente. Quando respiri lentamente, il battito cardiaco inizia a sincronizzarsi con il ritmo della respirazione. Gli intervalli battiti del cuore variano di più quando la respirazione è più profonda e lenta. La respirazione profonda produce risposte misurabili negli intervalli battiti del cuore. Quando inspiri, gli intervalli battiti del cuore consecutivi si accorciano (la frequenza cardiaca accelera), mentre quando espiri, gli intervalli battiti del cuore consecutivi si allungano (la frequenza cardiaca rallenta). La variazione degli intervalli battiti del cuore è maggiore quando ti avvicini 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 ti avvicini alla frequenza respiratoria ottimale.

La durata predefinita dell'esercizio di respirazione Serene è 3 minuti. Puoi regolare la durata dell'esercizio di respirazione tra 2 e 20 minuti. Se necessario, puoi anche 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. Una 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.



Verifica che la tua posizione ti permetta di tenere le braccia rilassate e le mani ferme per tutto l'esercizio di respirazione. In questo modo, potrai rilassarti nel modo appropriato e lo sportwatch Polar potrà misurare con precisione gli effetti della sessione.

1. Indossa lo sportwatch in modo che aderisca bene, appena oltre l'osso del polso.
2. Siediti o sdraiati in una posizione confortevole.
3. Sullo sportwatch seleziona **Serene** e quindi **Inizia** per iniziare l'esercizio di respirazione. L'esercizio inizia con una fase di preparazione di 15 secondi.
4. Segui le indicazioni per la respirazione sul display o tramite la vibrazione.
5. Puoi terminare l'esercizio premendo il pulsante in qualsiasi momento.

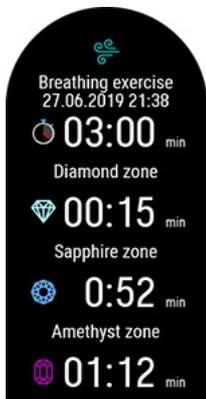
6. Puoi terminare l'esercizio premendo il pulsante INDIETRO in qualsiasi momento.
7. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ti trovi.
8. Dopo l'esercizio, i risultati vengono visualizzati sullo sportwatch, come il tempo trascorso nelle diverse zone di serenità.



Le **zone di serenità** sono Ametista, Zaffiro e Diamante. Le zone di serenità indicano quanto sono sincronizzati il battito cardiaco e la respirazione e quanto ti avvicini alla frequenza respiratoria ottimale di sei respiri al minuto. Più la zona è alta, migliore sarà la sincronizzazione con il 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 trascorri nelle zone più alte, più benefici sentirai a lungo termine.

### Risultato dell'esercizio di respirazione

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



Altre informazioni sull'esercizio di respirazione guidato Serene™ sono disponibili in 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 (VO<sub>2</sub>max). 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

Per eseguire il Fitness Test, premi il pulsante e scorri verso il basso per trovare **Fitness Test**. Prima di tutto, tocca **Fitness Test**, quindi **Rilassati e inizia il test**.

- Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display vengono visualizzati la frequenza cardiaca attuale e il messaggio **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 il pulsante. 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 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?**

- Tocca  per salvare il valore in **Impostazioni fisiche**.
- Tocca  per annullare solo se conosci il valore  $VO_{2max}$  misurato di recente e se 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.

## 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 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
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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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**.



Quando usi Recovery Pro con Grit X Pro, per fornire il suggerimento sull'allenamento giornaliero di FitSpark viene preso in considerazione il risultato del test ortostatico del giorno specifico. Viene preso in considerazione anche il risultato del tuo test di recupero muscolare delle gambe.

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
- [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

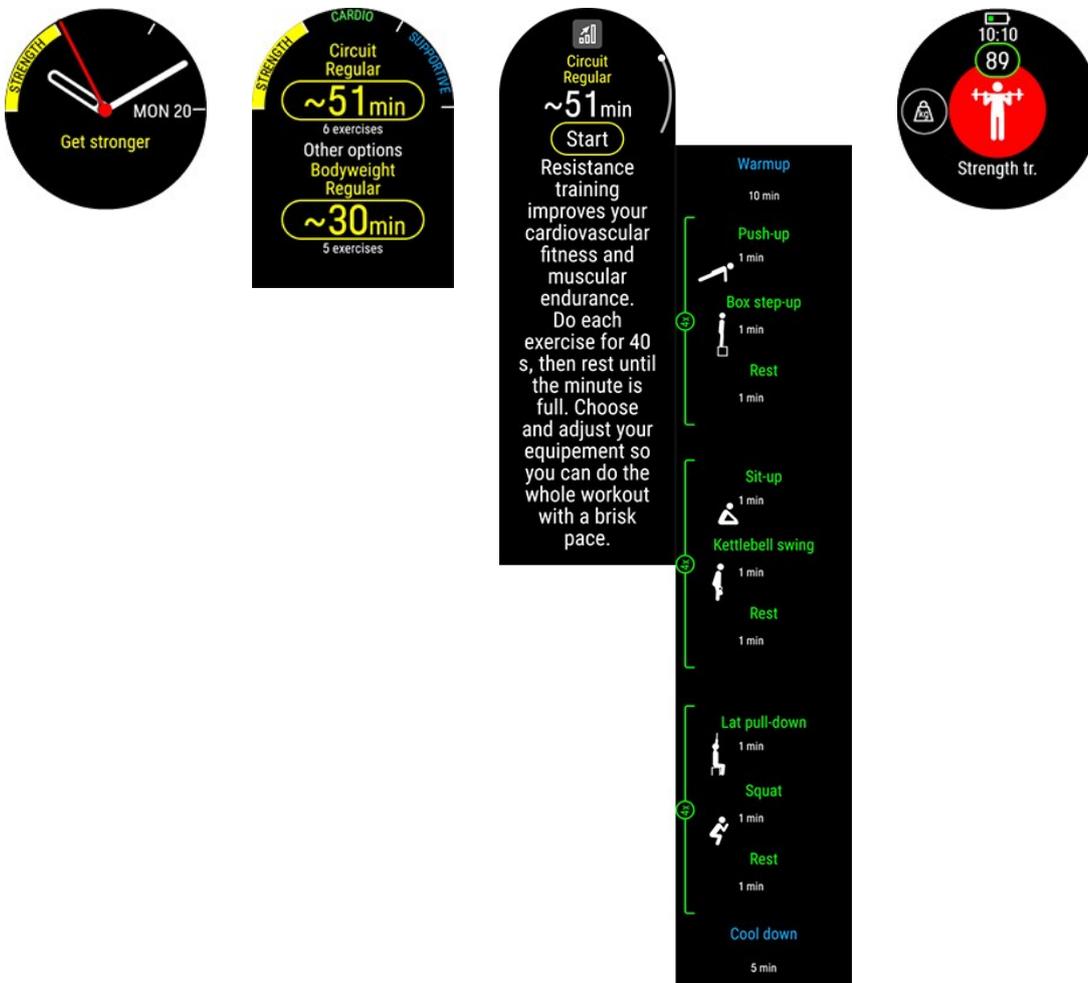
In modalità Ora usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante **FitSpark**.

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.

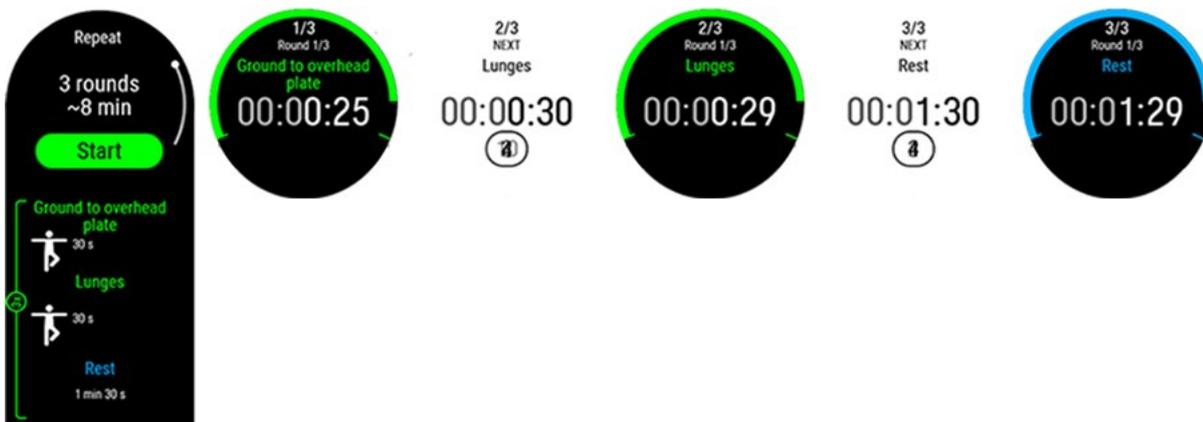
Premi OK sul quadrante **FitSpark** per visualizzare i suggerimenti sull'allenamento. Viene visualizzato per primo l'allenamento più adatto in base alla cronologia di allenamento e al livello di forma fisica. Scorri verso il basso per visualizzare altri suggerimenti sull'allenamento opzionali. Seleziona 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

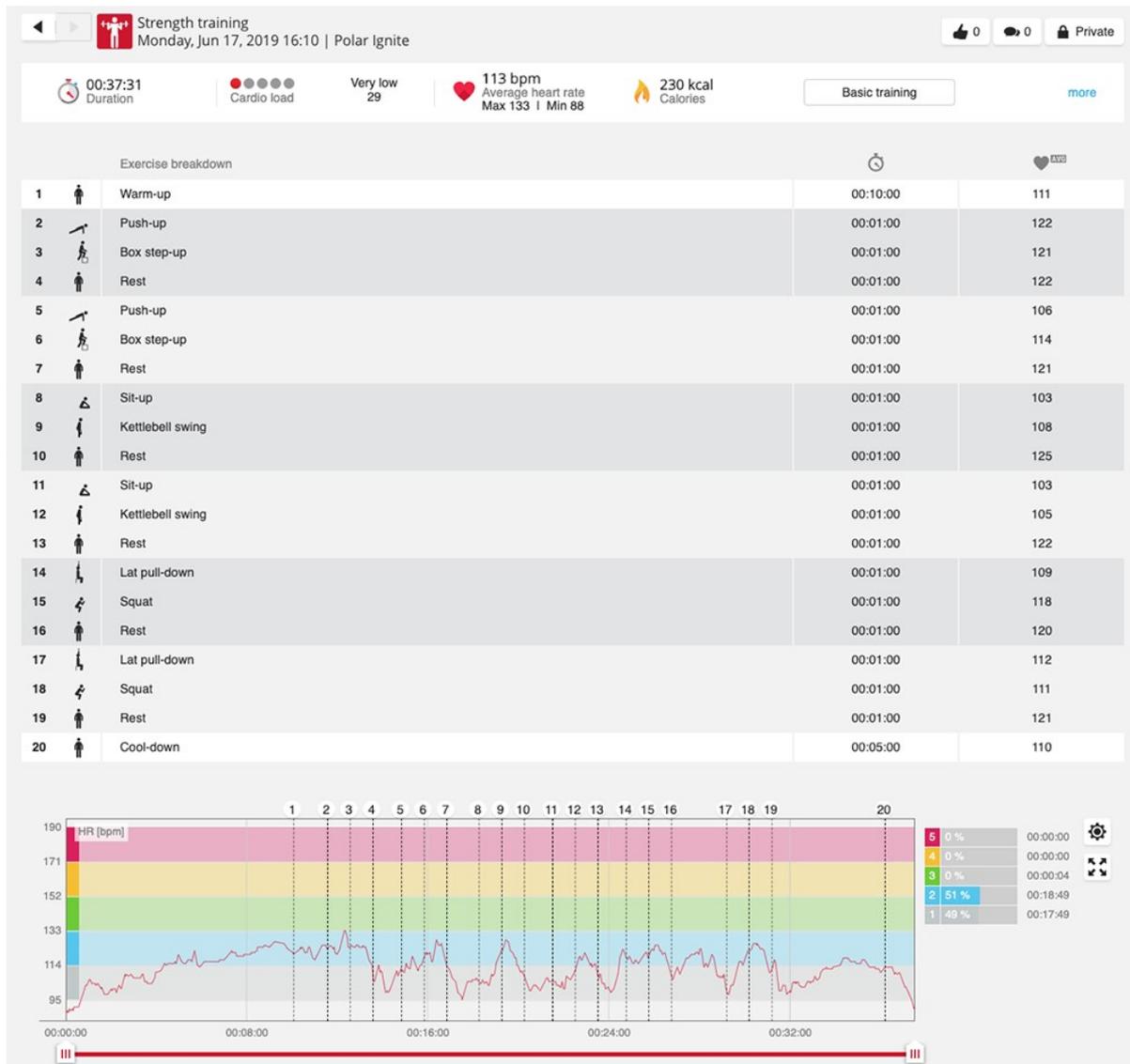
Lo sportwatch fornisce una guida durante l'allenamento, che include informazioni sull'allenamento, fasi basate sul tempo con zone di frequenza cardiaca per obiettivi cardio e fasi basate sul tempo con esercizi per gli obiettivi di forza e muscolare.

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 [servizio 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 FREQUENZA CARDIACA

L'intervallo fra il 50% e il 100% della frequenza cardiaca massima è diviso in cinque zone di frequenza cardiaca. Mantenendo la frequenza cardiaca in una determinata zona di frequenza cardiaca, puoi controllare 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 altre informazioni sulle zone di frequenza cardiaca: [Cosa sono le zone di 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 della mano con un accelerometro integrato. Questa funzionalità è utile quando corri al chiuso o in luoghi con segnale GPS limitato. Per la massima precisione, assicurati di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. La misurazione della velocità e della distanza dal polso funziona al meglio quando corri a un'andatura naturale e confortevole.

Indossa lo sportwatch in modo che aderisca bene al polso e non si sposti. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evita di indossare altri dispositivi, come 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 lo smartphone.

La misurazione della velocità e della distanza dal polso è disponibile per questi tipi di attività sportive: Passeggiata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultra running. Per visualizzare velocità e distanza durante una sessione di allenamento, assicurati di aggiungere la velocità e la distanza alla visualizzazione allenamento del profilo sport usato durante la corsa. A questo scopo, puoi usare [Profili sport](#) nell'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Flow.

# CADENZA DAL POLSO

La funzionalità Cadenza dal polso permette di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa separato. La cadenza viene calcolata con un accelerometro dai movimenti del polso. Quando usi un sensore da scarpa, la cadenza viene sempre calcolata tramite il sensore.

La funzionalità Cadenza dal polso è disponibile in questi sport di tipo corsa: Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Tapis roulant, Gare di atletica e Ultra running.

Per osservare la cadenza durante una sessione di allenamento, aggiungi la cadenza alla visualizzazione allenamento del profilo sport che usi durante la corsa. A questo scopo, puoi usare **Profili sport** nell'app Polar Flow per dispositivi mobili o nel servizio Web Flow.

Scopri di più sul [monitoraggio della cadenza di corsa](#) e su [come usare la cadenza di corsa durante l'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 bracciate 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.

### DATI DI ALTITUDINE QUANDO NON TI ALLENI

Quando non ti alleni puoi visualizzare l'altitudine attuale e il profilo di altitudine delle ultime 6 ore dal quadrante **Posizione**.

Vai a **visualizzazioni Quadranti**, e aggiungi il quadrante **Posizione** per visualizzare l'altitudine direttamente dallo sportwatch quando non ti alleni.

## 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 Pro** > **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

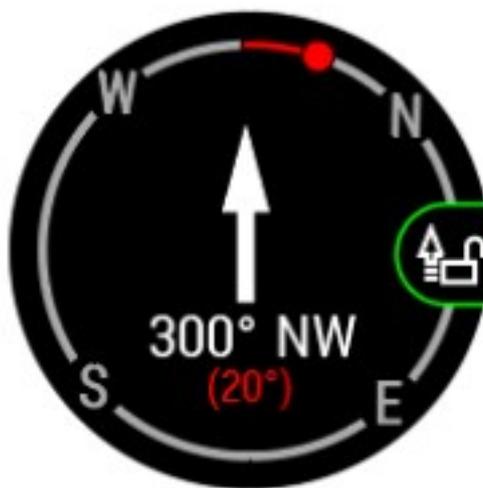
Può essere necessario calibrare la bussola durante una sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display.

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.

### Blocco del 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.



## UTILIZZA DELLA BUSSOLA FUORI DALLE SESSIONI DI ALLENAMENTO

Aggiungi il quadrante della bussola dalle **visualizzazioni dei quadranti** per usarla quando non ti alleni. Dopo averlo aggiunto, scorri verso sinistra o destra in modalità Ora fino a quando accedi alla bussola.

### Blocco del rilevamento

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

## Calibrazione della bussola

Per calibrare la bussola scorri verso il basso e scegli **Calibra**.

## 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. In modalità Ora, premi il pulsante SU o GIÙ fino a visualizzarlo.

Per usare la funzionalità Meteo, devi aver installato l'app Polar Flow sul 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

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. Sullo sportwatch puoi visualizzarla nel riepilogo allenamento al termine della sessione di allenamento. Informazioni più dettagliate sono disponibili nell'app Polar Flow per dispositivi mobili 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 prolungate il tuo corpo può usare 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](#)

## NOTIFICHE TELEFONICHE

La funzionalità Notifiche telefoniche consente di ricevere avvisi su chiamate in arrivo, messaggi e notifiche dalle app sullo sportwatch. Sullo sportwatch riceverai le stesse notifiche visualizzate sullo schermo dello smartphone. 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** o **Attivate, quando non mi alleno**. Tieni presente che non riceverai alcuna notifica durante le sessioni di allenamento.

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 certo periodo di tempo, imposta la modalità Non disturbare. Quando questa modalità è attiva, non riceverai alcuna notifica o avviso di chiamata nel periodo di tempo impostato.

Sullo sportwatch passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Non disturbare**. Seleziona **OFF**, **ON** o **ON (22:00 - 7:00)** e il periodo di tempo in cui la funzione Non disturbare è attiva. Seleziona l'ora di **Inizio** e l'ora di **Fine**.

## VISUALIZZAZIONE DELLE NOTIFICHE

Ogni volta che ricevi una notifica, lo sportwatch vibra e un puntino rosso appare in basso sul display. Per visualizzare la notifica, scorri dal basso verso l'alto del display o ruota il polso per guardare lo sportwatch dopo che vibra.

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



Le notifiche telefoniche possono funzionare in modo diverso a seconda del modello di smartphone Android.

## 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 Pro 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 barrette con molla a scatto è semplice e veloce. 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. Per fissare il cinturino, inserisci il perno dal lato opposto nel foro del perno sullo sportwatch.
3. Tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allinea l'altra estremità del perno al foro sullo sportwatch.
4. Rilascia la levetta per bloccare il cinturino in posizione.

## SENSORI COMPATIBILI

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

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

[Visualizza sensori di terzi compatibili](#)

Prima di utilizzare un nuovo sensore, devi associarlo allo sportwatch. L'associazione richiede solo pochi secondi e assicura che lo sportwatch riceva segnali solo dai sensori, permettendo l'allenamento di gruppo. Prima di iscriverti a un evento o a una gara, fai l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati. Per istruzioni, leggi [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA A LETTURA OTTICA POLAR OH1

Polar OH1 è un sensore di frequenza cardiaca a lettura ottica che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. È un'ottima alternativa alle fasce toraciche e ai dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso. Trasmette la frequenza cardiaca in tempo reale a sportwatch, smartwatch, a Polar Beat o ad altre app per l'allenamento tramite Bluetooth e contemporaneamente a dispositivi ANT+. Grazie alla memoria interna puoi allenarti solo con OH1 e successivamente trasferire i dati di allenamento allo smartphone. Include una fascia da braccio lavabile in lavatrice e clip per occhialini da nuoto (nella confezione Polar OH1+).

Può essere utilizzato anche con le app Polar Club, Polar GoFit e Polar Team.

## POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense è un sensore ottico di frequenza cardiaca versatile e di alta qualità che misura la frequenza cardiaca dal braccio o dalla tempia. Polar Verity Sense è un'ottima alternativa a una fascia toracica e ai dispositivi per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso. Puoi usarlo con la fascia da braccio, la clip per occhialini da nuoto o indossarlo in altre parti del corpo facendolo aderire saldamente alla pelle. Polar Verity Sense assicura la massima libertà di movimento e può essere usato per moltissimi sport diversi. In particolare, Polar Verity Sense registra frequenza cardiaca, distanza, andatura e monitora frequenza cardiaca, distanza, andatura e virate quando nuoti in piscina. Puoi registrare i tuoi allenamenti nella memoria interna del sensore e trasferire successivamente i dati nello smartphone oppure puoi connetterlo allo sportwatch e seguire la tua frequenza cardiaca in tempo reale durante l'allenamento.

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

Monitora la frequenza cardiaca con la massima precisione grazie al sensore di frequenza cardiaca Polar H10 con fascia toracica.

Anche se Precision Prime di Polar è dotato di una lettura ottica della frequenza cardiaca all'avanguardia e funziona in tutti i contesti, negli sport in cui è più difficile 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 è un'ottima alternativa per la lettura 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 dispositivo di allenamento connesso o un'app per dispositivi mobili di allenamento nelle vicinanze. Basta associare il sensore di frequenza cardiaca H10 all'app Polar Beat e iniziare la sessione di allenamento con l'app. In questo modo, puoi registrare la frequenza cardiaca delle sessioni di nuoto con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10. Per ulteriori informazioni, consulta le pagine di assistenza per [Polar Beat](#) e per [il sensore di frequenza cardiaca Polar H10](#).

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

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H9

Polar H9 è un sensore di frequenza cardiaca di alta qualità per tutte le attività sportive. È dotato di Soft Strap Polar e monitora accuratamente la frequenza cardiaca. Polar H9 funziona con l'app Polar Beat e con altre app: si può facilmente utilizzare lo smartphone come fitness tracker. Le tecnologie Bluetooth, ANT+ e 5 kHz assicurano la connessione a una gran varietà di dispositivi sportivi e di attrezzatura da palestra. Grazie alla misurazione tramite fascia toracica, Polar H9 reagisce all'istante a quello che succede nel corpo e fornisce un calcolo accurato delle calorie bruciate.

L'ultima versione di questo manuale d'uso e i tutorial video si trovano su [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

## SENSORE DI FALCATA POLAR STRIDE BLUETOOTH® SMART

Il sensore di falcata Polar Stride Bluetooth® Smart è per runners che desiderano migliorare tecnica e prestazioni. Consente di visualizzare informazioni su velocità e distanza, che si corra sul tapis roulant o sui sentieri più impegnativi.

- Calcola ogni passo compiuto per visualizzare velocità e distanza di corsa
- Consente di migliorare la tecnica di corsa, mostrando la cadenza della corsa e la lunghezza della falcata
- Il piccolo sensore può essere fissato sui lacci delle scarpe
- Resistente agli urti e all'acqua, utilizzabile anche nelle corse più impegnative

## 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 puoi 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.

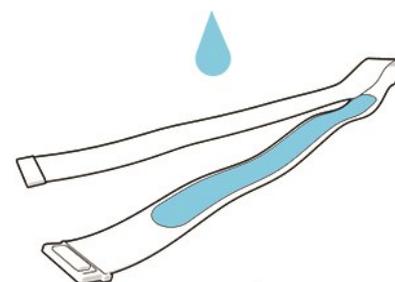
## ASSOCIAZIONE DEI SENSORI ALLO SPORTWATCH

### 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.

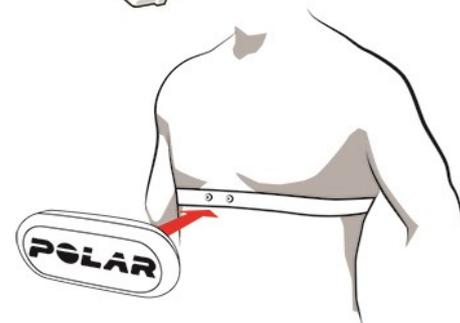
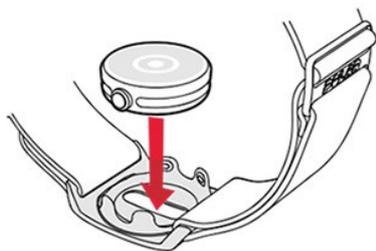
#### Polar H9, Polar H10

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**.

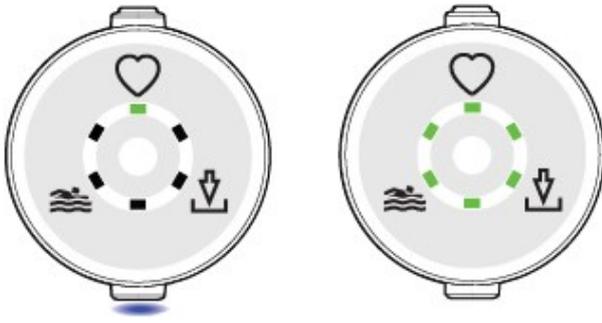


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

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 sei 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 falcata allo sportwatch

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. 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.

**i** *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 Polar con Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

## 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** o **Bici 2**. 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

ETRTO	Diametro circonferenza (pollici)	Impostazione circonferenza (mm)
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.

### 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 puoi visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Puoi anche pianificare l'allenamento nell'app.

### DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow puoi accedere alle informazioni sulle sessioni di allenamento precedenti e pianificate e puoi creare nuovi obiettivi di allenamento. Puoi scegliere se creare un obiettivo rapido o un obiettivo a fasi.

Puoi ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare ogni dettaglio delle tue prestazioni immediatamente. Puoi visualizzare riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. Puoi anche condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici grazie alla funzione di [condivisione delle immagini](#).

### DATI DI ATTIVITÀ

Puoi osservare i dettagli dell'attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Puoi scoprire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo di attività giornaliera e come raggiungerlo. Puoi visualizzare i passi, la distanza coperta in base ai passi e le calorie bruciate.

### DATI DEL SONNO

Analizzando i tuoi ritmi del sonno, puoi determinare se sono influenzati da variazioni nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività giornaliera e allenamento. Con l'app Polar Flow puoi visualizzare durata, quantità e qualità del sonno.

Puoi impostare la tua durata del sonno desiderata per definire quanto desideri dormire ogni notte. Puoi anche valutare il sonno. Riceverai un feedback su come hai dormito in base ai dati del sonno, alla tua durata del sonno desiderata e alla valutazione del sonno.

### PROFILI SPORT

Puoi aggiungere, modificare, rimuovere e riorganizzare facilmente i profili sport nell'app Polar Flow. Puoi avere fino a 20 profili sport attivi nell'app Polar Flow e nello sportwatch.

Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Polar Flow](#).

### CONDIVISIONE DI IMMAGINI

Con la funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow puoi condividere immagini corredate dei dati di allenamento sui canali di social media più diffusi, come Facebook e Instagram. Puoi condividere una foto esistente o scattarne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento hai attivato la registrazione GPS, puoi condividere anche un'istantanea del percorso di allenamento.

Per guardare un video, fai clic sul link seguente:

[App Polar Flow | Condivisione dei risultati dell'allenamento con una foto](#)

### PER INIZIARE A USARE L'APP POLAR FLOW

Puoi [impostare lo sportwatch](#) usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow.

Per iniziare a usare l'app Polar Flow, scaricala dall'App Store o da Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo [upport.polar.com/it/assistenza/Flow\\_app](http://upport.polar.com/it/assistenza/Flow_app).

Prima di usare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), questo deve essere associato allo sportwatch. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Lo sportwatch sincronizza automaticamente i dati di allenamento con l'app Polar Flow dopo la sessione di allenamento. Se lo smartphone è dotato di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento con il servizio Web Flow. L'uso dell'app Polar Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dallo sportwatch al servizio Web. Per informazioni sulla sincronizzazione, vedi [Sincronizzazione](#).

Per altre informazioni e istruzioni sulle funzionalità dell'app Polar Flow, visita [la pagina di supporto dell'app Polar Flow](#).

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio Web Polar Flow puoi pianificare e analizzare il tuo allenamento in dettaglio e ottenere tutte le informazioni sulle tue prestazioni. Configura e personalizza lo sportwatch esattamente in base alle tue esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e modificandone le impostazioni. Puoi anche condividere con gli amici le tue sessioni di allenamento, iscriverti alle lezioni della palestra e ottenere un programma di allenamento personalizzato per un evento di corsa.

Il servizio Web Polar Flow mostra anche la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività giornaliera e i dettagli dell'attività e permette di determinare il modo in cui le scelte e le abitudini quotidiane influiscono sul tuo benessere.

Puoi [configurare lo sportwatch](#) con il computer all'indirizzo [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Qui otterrai tutte le indicazioni per scaricare e installare il software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra lo sportwatch e il servizio Web e per creare un account utente per il servizio Web. Se hai eseguito la configurazione usando un dispositivo mobile e l'app Polar Flow, puoi accedere al servizio Web Flow con le credenziali create durante la configurazione.

### DIARIO

In **Diario** puoi visualizzare l'attività giornaliera, il sonno e le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), nonché esaminare i risultati degli allenamenti precedenti.

### REPORT

In **Report** puoi seguire i tuoi progressi.

I report di allenamento sono un pratico strumento per seguire i tuoi progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Puoi scegliere tra report settimanali, mensili e annuali per lo sport che desideri. Selezionando un periodo personalizzato, puoi scegliere sia il periodo sia lo sport. Seleziona il periodo e lo sport per il report negli elenchi a discesa e quindi premi l'icona di ingranaggio per scegliere i dati che vuoi visualizzare nel grafico del report.

Con i report di attività puoi seguire le tendenze a lungo termine della tua attività giornaliera. Puoi scegliere se visualizzare report giornalieri, settimanali o mensili. Nel report di attività puoi anche visualizzare i tuoi giorni migliori relativamente 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 e zone di frequenza cardiaca Polar e tiene conto dei tuoi dati personali e del livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta nel tempo in base ai tuoi progressi. Il Programma per la corsa Polar è disponibile per eventi da 5 o 10 km, di mezza maratona e maratona e include da due a cinque esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/flow](http://support.polar.com/it/assistenza/flow).

## PROFILI SPORT IN POLAR FLOW

Lo sportwatch include 14 profili sport predefiniti. Nel servizio Web e nell'app Polar Flow puoi aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 profili sport. Se hai oltre 20 profili sport preferiti nel servizio Web e nell'app Polar Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti nello sportwatch durante la sincronizzazione.

Puoi modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli e rilasciandoli. Scegli lo sport che vuoi spostare e trascinalo nella posizione desiderata nell'elenco.

Per guardare un video, fai clic su uno dei link seguenti:

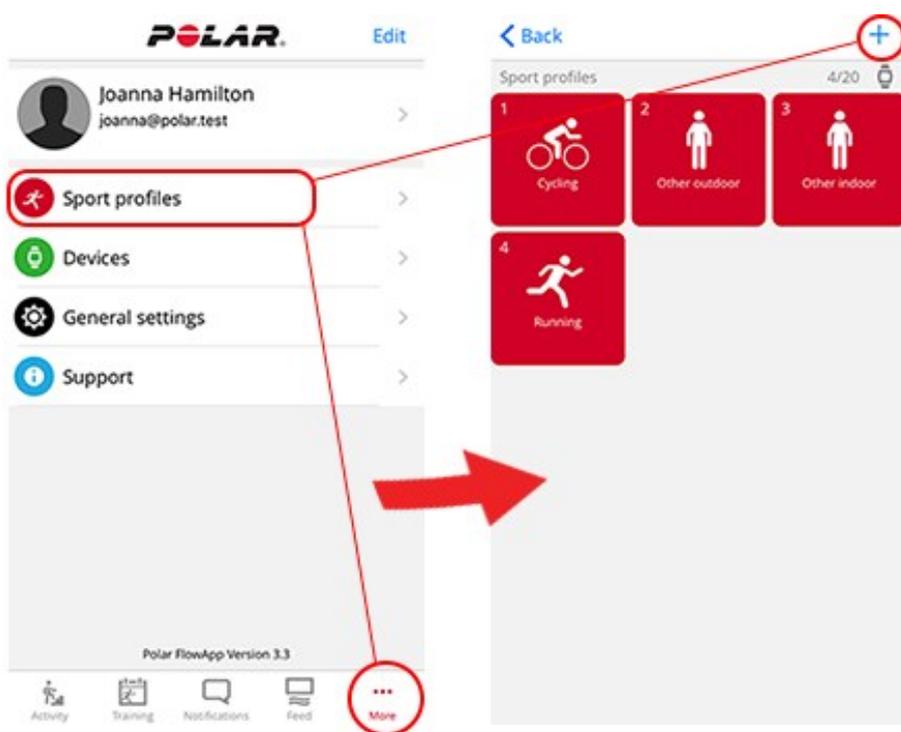
[App Polar Flow | Modifica dei profili sport](#)

[Servizio Web Polar Flow | Profili sport](#)

## AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili:

1. Passa a **Profili sport**.
2. Tocca il segno più nell'angolo in alto a destra.
3. Seleziona uno sport dall'elenco. Tocca Fine nell'app Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco dei profili sport.



Nel servizio Web Polar Flow:

1. Fai clic sul tuo nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Seleziona **Profili sport**.
3. Fai clic su **Aggiungi profilo sport** e seleziona lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco degli sport.

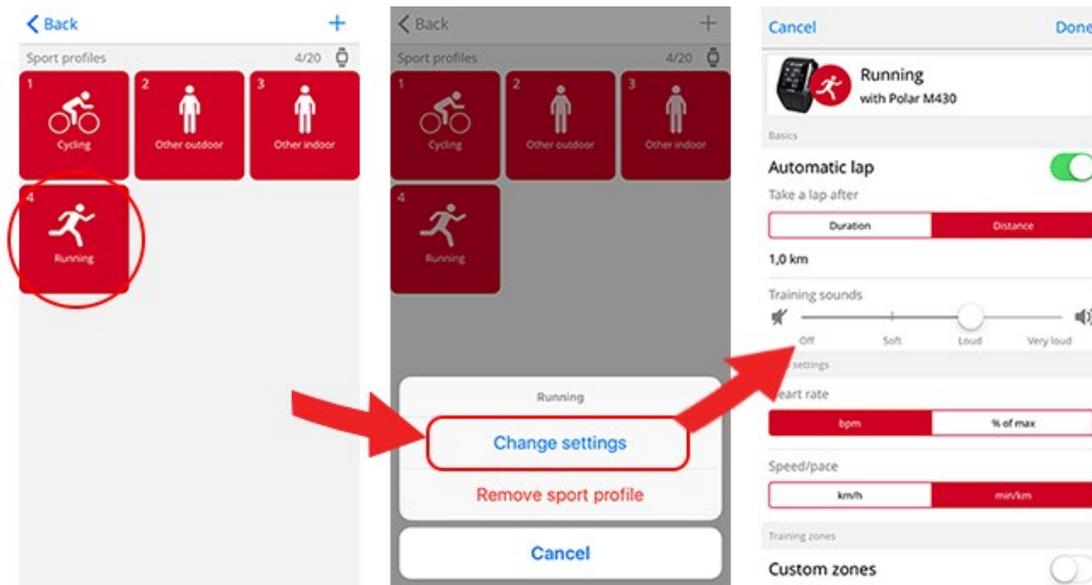


Non puoi creare nuovi sport personalmente. L'elenco degli sport è controllato da Polar, perché ogni sport prevede determinati valori e impostazioni predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulle funzionalità di carico di lavoro e recupero.

## MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili:

1. Passa a **Profili sport**.
2. Seleziona uno sport e tocca **Modifica impostazioni**.
3. Al termine, tocca Fine. Ricorda di sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.



Nel servizio Web Flow:

1. Fai clic sul tuo nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Seleziona **Profili sport**.
3. Fai clic su **Modifica** sotto lo sport che vuoi modificare.

In ogni profilo sport puoi modificare le impostazioni seguenti:

#### Base

- Lap automatico (può essere impostato in base a durata o distanza oppure disattivato)

#### Frequenza cardiaca

- Visualizzazione Frequenza cardiaca (battiti al minuto o % di massima)
- Frequenza Cardiaca visibile su altri dispositivi. In questo modo, i dispositivi compatibili che usano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio altre attrezzature da palestra, potranno rilevare la frequenza cardiaca. Puoi anche usare lo sportwatch durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.
- Impostazioni zone di frequenza cardiaca. Con le zona di frequenza cardiaca puoi facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se selezioni Predefinito, non puoi modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se selezioni Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti di zona di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.

#### Impostazioni velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura. Scegli tra velocità km/h o andatura min./km.
- Impostazioni zone di velocità/andatura. Con le zone di velocità/andatura puoi 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 persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Se selezioni Predefinito, non puoi modificare i limiti. Se selezioni Libero, tutti i limiti possono essere modificati.

#### Visualizzazioni allenamento

Seleziona le informazioni da visualizzare nelle visualizzazioni allenamento durante le sessioni di allenamento. Per ogni profilo sport puoi avere un totale di otto diverse visualizzazioni allenamento. Ogni visualizzazione allenamento può includere al massimo quattro diversi campi di dati.

Fai clic sull'icona di matita su una visualizzazione esistente per modificarla oppure fai clic su **Aggiungi nuova visualizzazione**.

### Gesti e feedback

- Avvisi vibrazione (puoi scegliere di attivare o disattivare la vibrazione)

### GPS e altitudine

- Pausa automatica: Per usare **Pausa automatica** durante l'allenamento, devi impostare il GPS su **Precisione alta** o usare un sensore da scarpa Polar. Le sessioni si interrompono automaticamente quando ti fermi e continuano automaticamente quando parti.
- Seleziona la frequenza di registrazione GPS.

Al termine delle impostazioni dei profili sport, fai clic su **Salva**. Ricorda di sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.



In numerosi profili sport indoor, sport di gruppo e sport di squadra l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Questo significa che i dispositivi compatibili che usano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio attrezzature da palestra, sono in grado di rilevare la frequenza cardiaca. Puoi verificare per quali profili sport è abilitata la trasmissione Bluetooth per impostazione predefinita [nell'elenco dei profili sport Polar](#). Puoi abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth dalle impostazioni dei profili 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.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

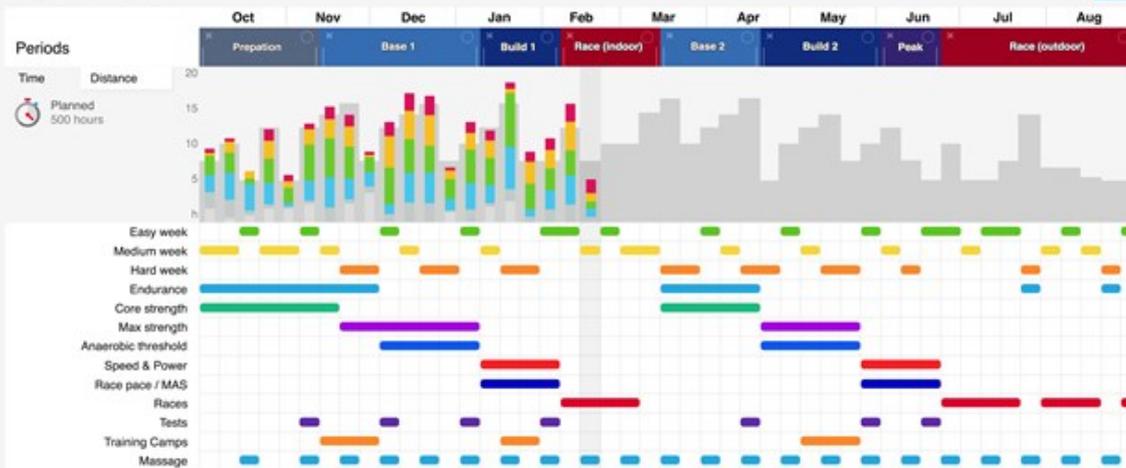
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week Current period Race (Indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	6x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



[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.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

### Obiettivo di distanza

1. Seleziona **Distanza**.
2. Immetti la distanza.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

### Obiettivo di calorie

1. Seleziona **Calorie**.
2. Immetti la quantità di calorie.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

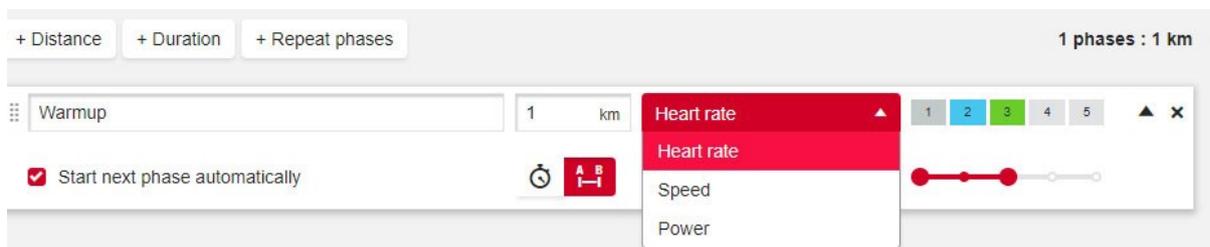
### Obiettivo di andatura corsa

1. Seleziona **Andatura corsa**.
2. Immetti due dei valori seguenti: **Durata**, **Distanza** o **Andatura corsa**. Otterrai il terzo automaticamente.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Il valore di Andatura corsa può essere sincronizzato solo con Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2.

### Obiettivo a fasi

1. Seleziona **A fasi**.
2. 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.
3. Seleziona la casella **Avvia fase successiva automaticamente** per il passaggio automatico tra fasi. Se lasci deselezionata questa casella, dovrai cambiare fase manualmente.
4. 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 Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro e Vantage V2.

5. Se vuoi ripetere una fase, seleziona **+ Ripeti fasi** e trascina le fasi che vuoi ripetere nella sezione Ripeti.



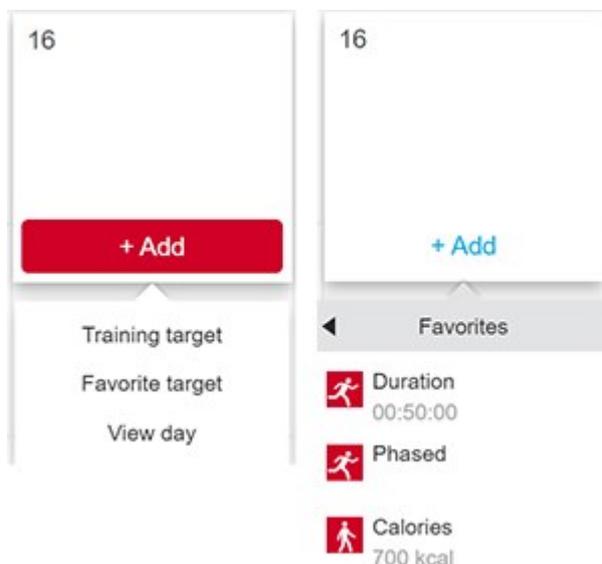
6. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti**  per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
7. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## 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:

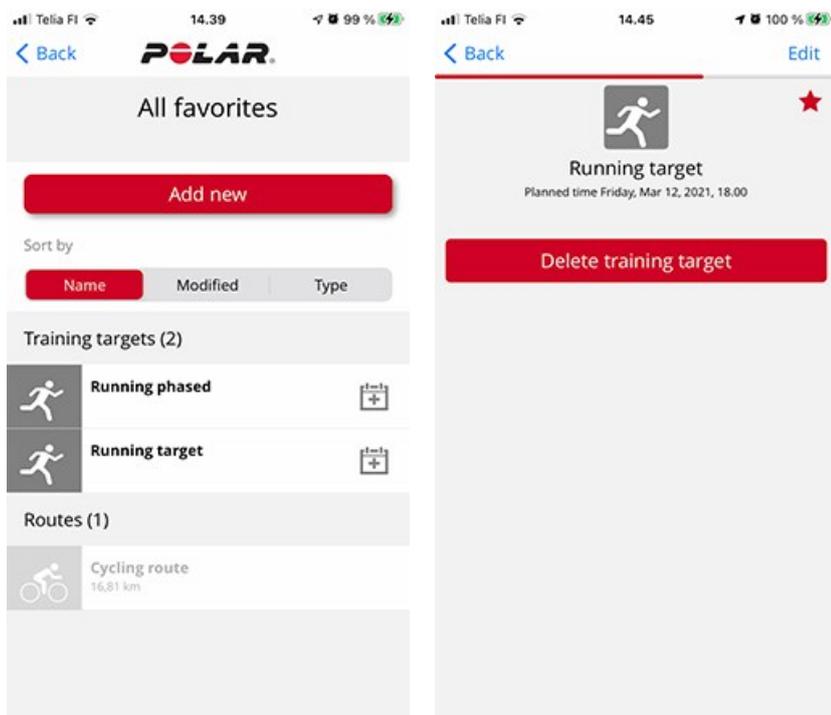
1. Passa a **Allenamento** e fai clic su  nella parte superiore della pagina.
2. Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

### 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.

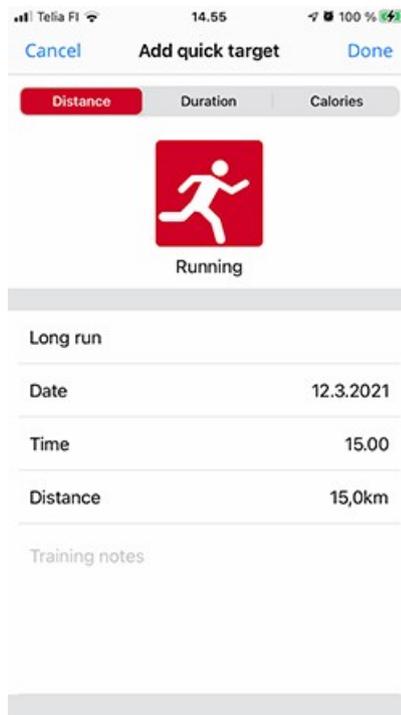
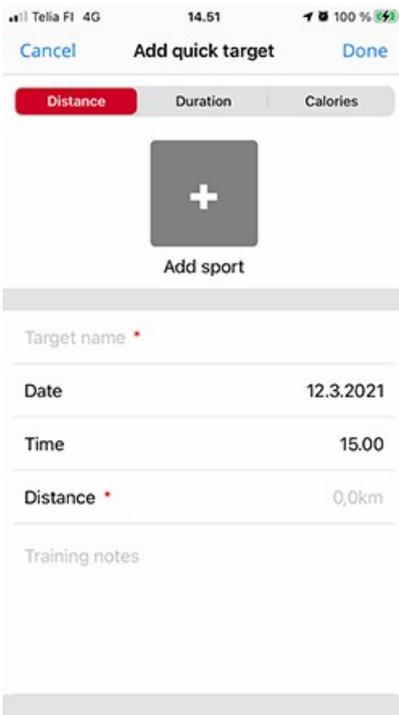


I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro e Vantage V2. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



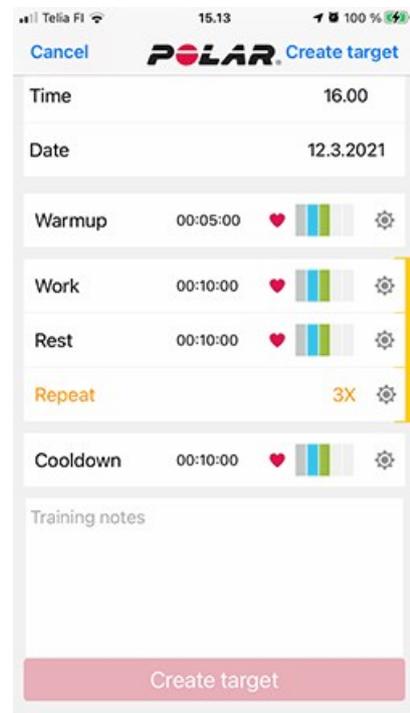
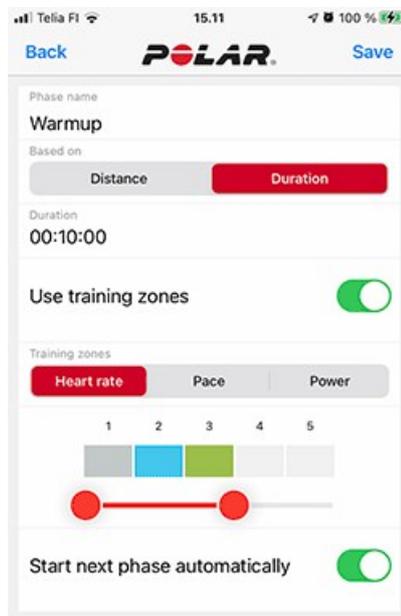
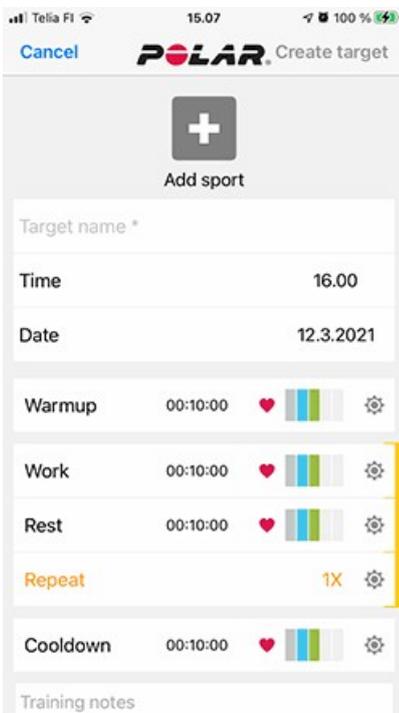
### Obiettivo rapido

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 **Preferiti**, puoi archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti nel servizio Web Flow e nell'app Polar Flow per dispositivi mobili. Puoi usare i preferiti come obiettivi pianificati nello sportwatch. Per altre informazioni, vedi [Pianificazione dell'allenamento nel servizio Web Flow](#).

Puoi visualizzare il numero massimo di preferiti per lo sportwatch. Il numero di preferiti nel servizio Web Flow è illimitato. Se hai oltre 20 preferiti nel servizio Web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti allo sportwatch durante la sincronizzazione. Puoi modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli e rilasciandoli. Scegli i preferiti che vuoi spostare e trascinali nella posizione dell'elenco desiderata.

## AGGIUNTA DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

1. [Crea un obiettivo di allenamento](#).
2. Fai clic sull'icona dei preferiti  nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

Oppure

1. Apri un obiettivo esistente creato dal **Diario**.
2. Fai clic sull'icona dei preferiti  nell'angolo in basso a destra della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

## MODIFICA DI PREFERITI

1. Fai clic sull'icona dei preferiti  nell'angolo in alto a destra vicino al tuo nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Fai clic sui preferiti che vuoi modificare e quindi fai clic su **Modifica**.
3. Puoi modificare lo sport, il nome dell'obiettivo e aggiungere delle note, nonché modificare i dettagli di allenamento dell'obiettivo. Per altre informazioni, vedi il capitolo sulla [pianificazione dell'allenamento](#). Dopo aver apportato le modifiche necessarie, fai clic su **Aggiorna modifiche**.

## RIMOZIONE DI PREFERITI

1. Fai clic sull'icona dei preferiti  nell'angolo in alto a destra vicino al tuo nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Fai clic sull'icona di eliminazione nell'angolo in alto a destra dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

# SINCRONIZZAZIONE

Puoi trasferire i dati dallo sportwatch all'app Polar Flow in modalità wireless tramite la connessione Bluetooth. In alternativa, puoi sincronizzare lo sportwatch con il servizio Web Polar Flow tramite una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra lo sportwatch e l'app Polar Flow, devi avere un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dallo sportwatch al servizio Web, oltre a un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se hai configurato lo sportwatch, hai creato un account Polar. Se si configura lo sportwatch utilizzando un computer, nel computer è già installato il software FlowSync.

Ricorda di sincronizzare e mantenere aggiornati i dati tra lo sportwatch, il servizio Web e l'app per dispositivi ovunque ti trovi.

## SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI

Prima di effettuare la sincronizzazione, verifica i requisiti seguenti:

- Hai un account Polar e l'app Polar Flow.
- Sul dispositivo è attivata la connessione Bluetooth e la Modalità aereo è disattivata.
- Hai associato lo sportwatch al dispositivo mobile. Per altre informazioni, vedi [Associazione](#).

Sincronizza i dati:

1. Accedi all'app Polar Flow e tieni premuto il pulsante sullo sportwatch finché non viene visualizzato **Connessione allo smartphone in corso**.
2. Sullo sportwatch viene visualizzato **Connessione all'app Polar Flow in corso**.
3. Al termine, viene visualizzato **Sincronizzazione completata** sullo sportwatch.

Sincronizza i dati:

1. Accedi all'app Polar Flow e tieni premuto il pulsante INDIETRO sullo sportwatch.
2. Viene visualizzato **Connessione allo smartphone in corso**, seguito da **Connessione all'app Polar Flow in corso**.
3. Al termine, viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.



Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow una volta all'ora se lo smartphone rientra nella portata Bluetooth. La sincronizzazione automatica viene effettuata anche al termine della sessione di allenamento o quando si cambiano le impostazioni sullo sportwatch. Quando lo sportwatch si sincronizza con l'app Polar Flow, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento con il servizio Web Flow tramite una connessione Internet.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo [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, devi usare il software FlowSync. Vai all'indirizzo [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), quindi scarica e installa il software prima di provare la sincronizzazione.

1. Collega lo sportwatch al computer. Assicurati che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra di FlowSync viene aperta sul computer e inizia la sincronizzazione.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che colleghi lo sportwatch al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio Web Polar Flow e sincronizza con il servizio le impostazioni che hai eventualmente modificato. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avvia FlowSync dall'icona del desktop (Windows) o dalla cartella delle applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync ti avvisa e ne richiede l'installazione.



Se modifichi le impostazioni nel servizio Web Flow mentre lo sportwatch è collegato al computer, premi il pulsante Sincronizza in FlowSync per trasferire le impostazioni allo sportwatch.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/flow](https://support.polar.com/it/assistenza/flow).

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del software FlowSync, vai all'indirizzo [support.polar.com/it/assistenza/FlowSync](https://support.polar.com/it/assistenza/FlowSync).

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

## 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

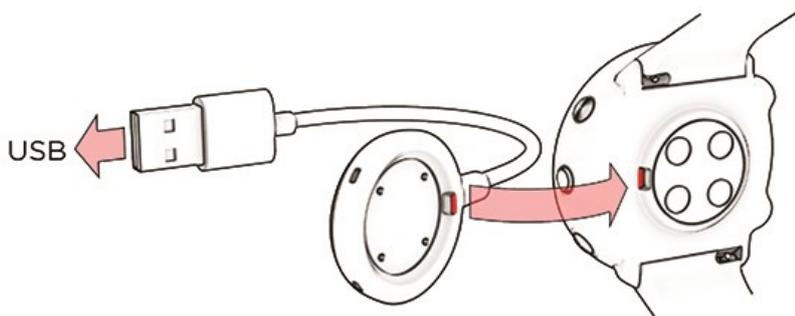
Usa il cavo USB in dotazione per caricare la batteria tramite la porta USB del computer.

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 caricarlo 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 qualsiasi altro dispositivo elettronico, lo sportwatch Polar deve essere tenuto pulito e maneggiato con cura. Le istruzioni di seguito ti aiutano a soddisfare i requisiti specificati nella garanzia, tenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

### TIENI PULITO LO SPORTWATCH

Dopo ogni sessione di allenamento lava lo sportwatch con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugalo con un panno morbido.

**Tieni puliti i contatti di carica dello sportwatch e il cavo per garantire una carica e una sincronizzazione corrette.**

Prima di avviare la carica, assicurati che non siano presenti umidità, polvere o sporcizia sui contatti di carica dello sportwatch e del cavo. Rimuovi con cura la sporcizia o l'umidità. **Non caricare lo sportwatch quando è bagnato o sudato.**

Tieni puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggerlo in modo efficace 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 e può essere sciacquato con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.

### Presta particolare attenzione al 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 dal polso.

Evita di usare profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti nella zona su cui indossi lo sportwatch. Se lo sportwatch entra in contatto con questi o altri prodotti chimici, lavalo con acqua e sapone e sciacqualo sotto l'acqua corrente.

## CONSERVAZIONE

Conserva il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in materiali non traspiranti (come una busta di plastica o una borsa sportiva) o conduttivi (come 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. Se non userai lo sportwatch per un certo periodo di tempo, conservalo con una carica parziale. 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. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

**Non lasciare il dispositivo al freddo (meno di -10 °C) o al calore (oltre 50 °C) estremi o sotto la luce solare diretta.**

## ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, consigliamo di rivolgerti esclusivamente a un Centro di assistenza Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o derivanti da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro. Per altre informazioni, vedi Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi dei centri di assistenza Polar, visita la pagina [support.polar.com](http://support.polar.com) 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.**

Abbiamo a cuore la tua sicurezza. La forma del sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart è progettata per ridurre al minimo la possibilità che si incastrino in altri elementi. In ogni caso, fai attenzione quando corri con il sensore da scarpa, ad esempio, in un sottobosco.

## 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 PRO

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. Opzioni risparmio energetico multiple.  Le diverse modalità di risparmio energia permettono di arrivare anche fino a 100 ore in modalità allenamento.
Temperatura di funzionamento:	-20 °C a +50 °C. Temperature sotto i -10 °C potrebbero avere effetti sulla durata e sulle prestazioni della batteria.
Materiali dello sportwatch:	<b>Black DLC</b>  Dispositivo: Lente in vetro zaffiro, PA12+30GF, TPE, acciaio

inossidabile, PMMA, rivestimento in carbonio diamante

Cinturino: FKM

Fibbia: acciaio inossidabile

### **Nordic Copper**

Dispositivo: lente in vetro zaffiro, PA12+30GF, TPE, acciaio inossidabile, PMMA

Cinturino: FKM

Fibbia: acciaio inossidabile

### **Arctic Gold**

Dispositivo: lente in vetro zaffiro, PA12+30GF, TPE, acciaio inossidabile, PMMA

Cinturino: FKM

Fibbia: acciaio inossidabile

### **Titan**

Dispositivo: lente in vetro zaffiro, PA12+30GF, TPE, titanio, PMMA

Cinturino nero-rosso: Pelle traforata (pelle con tintura vegetale)

Cinturino nero: FKM

Fibbia: acciaio inossidabile

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:

Precisione media del percorso: 5 m

Precisione distanza:  $\pm 2\%$

Questi valori vengono ottenuti in condizioni satellitari all'aperto quando

	la visuale del satellite non è ostruita da edifici o alberi. In aree urbane o forestali questi valori vengono comunque ottenuti, ma a volte possono variare.
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  (0-36 km/h o 0-22,5 mph (misurando la velocità con il sensore di falcata da scarpa Polar)
Impermeabilità:	100 m (adatto per il nuoto)
Capacità memoria:	Fino a 90 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua.
Display	Touchscreen a colori sempre acceso. Dimensioni 1,2", risoluzione 240 x 240. Lente in vetro zaffiro con rivestimento anti-impronta.
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, che misura 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.

<b>Contrassegni sul retro del prodotto</b>	<b>Schizzi, sudore, gocce di pioggia e così via</b>	<b>Bagni e nuoto</b>	<b>Snorkeling (senza bombole)</b>	<b>Immersioni subacquee (con bombole)</b>	<b>Caratteristiche di impermeabilità</b>
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](http://www.polar.com/en/regulatory)



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 vedere le etichette normative specifiche di Grit X Pro, vai su **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 venduti 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 garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso correlati.
- 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 autorizzata 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 alcun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conserva 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, 90440 KEMPELE, Finlandia [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte del presente manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto di Polar Electro Oy.

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

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

3.0 IT 08/2024