

**POLAR**®

# Polar Pacer Pro



**MANUALE D'USO**

# Sommario

<b>Sommario</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuale d'uso Polar Pacer Pro</b> .....	<b>9</b>
Introduzione .....	9
Utilizza al meglio il tuo Pacer Pro .....	10
App Polar Flow .....	10
Servizio Web Polar Flow .....	11
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>12</b>
Configurazione dello sportwatch .....	12
Opzione A: configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow .....	12
Opzione B: Configurazione con un computer .....	13
Opzione C: Configurazione dallo sportwatch .....	13
Funzioni dei pulsanti e gesti .....	13
Modalità Ora e menu .....	14
Modalità pre-allenamento .....	14
Durante l'allenamento .....	15
Gesto di attivazione della retroilluminazione .....	15
Tipi di quadrante .....	15
Menu .....	21
Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch .....	24
Prima di associare un dispositivo mobile: .....	25
Per associare un dispositivo mobile: .....	25
Eliminazione di un'associazione .....	26
Aggiornamento del firmware .....	26
Con smartphone o tablet .....	26
Con computer .....	26
<b>Impostazioni</b> .....	<b>28</b>
Impostazioni generali .....	28
Associa e sincronizza .....	28
Impostazioni bici .....	28
Monitoraggio continuo FC .....	29
Modalità aereo .....	29
Luminosità della retroilluminazione .....	29
Non disturbare .....	29
Notifiche telefoniche .....	29
Controllo della musica .....	29
Unità .....	29
Lingua .....	29
Avviso di inattività .....	29
Vibrazioni .....	29
Indosso lo sportwatch su .....	30
Posizione satelliti .....	30
Informazioni sullo sportwatch .....	30
Selezione delle visualizzazioni .....	31
Impostazioni del quadrante .....	31
Data e ora .....	33

Ora .....	33
Data .....	33
Formato data .....	33
Primo giorno della settimana .....	33
<b>Impostazioni fisiche .....</b>	<b>34</b>
Peso .....	34
Altezza .....	34
Data di nascita .....	34
Sesso .....	34
Livello di allenamento .....	34
Obiettivo di attività .....	35
Durata del sonno desiderata .....	35
Frequenza cardiaca massima .....	35
Frequenza cardiaca a riposo .....	36
VO2max .....	36
Icane del display .....	36
<b>Riavvio e ripristino .....</b>	<b>37</b>
Per riavviare lo sportwatch .....	37
Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch .....	37
Ripristino delle impostazioni predefinite tramite FlowSync .....	37
Ripristino delle impostazioni predefinite dallo sportwatch .....	37
<b>Allenamento .....</b>	<b>38</b>
Misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	38
Come indossare lo sportwatch per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno .....	38
Come indossare lo sportwatch quando non esegui la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o non usi il monitoraggio del sonno/Nightly Recharge .....	39
Avvio di una sessione di allenamento .....	39
Avvio di una sessione di allenamento pianificata .....	40
Avvio di una sessione di allenamento multisport .....	41
Menu rapido .....	41
Durante l'allenamento .....	45
Esplorazione delle visualizzazioni allenamento .....	45
Impostazione dei timer .....	46
Timer alternato .....	47
Timer conto alla rovescia .....	47
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza .....	47
Blocco di una zona di frequenza cardiaca .....	48
Blocco di una zona di velocità/andatura .....	48
Blocco di una zona di potenza .....	48
Registrazione di un lap .....	48
Passaggio a un altro sport durante una sessione multisport .....	48
Allenamento con un obiettivo .....	49
Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi .....	49
Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento .....	49
Notifiche .....	49
Sospensione e/o arresto di una sessione di allenamento .....	50
Riepilogo allenamento .....	50
Dopo l'allenamento .....	50
Dati di allenamento nell'app Polar Flow .....	53

Dati di allenamento nel servizio Web Polar Flow .....	53
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>54</b>
Smart Coaching .....	54
Training Load Pro .....	54
Carico cardiaco .....	55
Carico percepito .....	55
Carico muscolare .....	55
Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento .....	55
Sforzo e Tolleranza .....	56
Stato di carico cardiaco .....	56
Stato di carico cardiaco sullo sportwatch .....	57
Analisi a lungo termine nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	57
FuelWise™ .....	59
Allenamento con FuelWise .....	60
Promemoria carboidrati smart .....	60
Promemoria carboidrati manuale .....	61
Promemoria idratazione .....	61
Running Performance Test .....	63
Esecuzione del test .....	63
Risultati del test .....	64
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	66
Cycling Performance Test .....	67
Esecuzione del test .....	67
Risultati del test .....	68
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	69
Walking Test .....	70
Esecuzione del test .....	70
Risultati del test .....	71
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	71
Potenza di corsa misurata dal polso .....	72
Potenza di corsa e carico muscolare .....	72
Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch .....	72
Programma per la corsa Polar .....	74
Creazione di un Programma per la corsa Polar .....	75
Avvio di un obiettivo per la corsa .....	75
Osservazione dei progressi .....	75
Running Index .....	75
Analisi a breve termine .....	76
Analisi a lungo termine .....	77
Vantaggi allenamento .....	78
Calcolatore di calorie avanzato .....	79
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca .....	79
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch .....	79
Monitoraggio dell'attività 24/7 .....	81
Obiettivo di attività .....	81
Dati di attività sullo sportwatch .....	81
Avviso di inattività .....	82
Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web .....	82
Guida all'attività .....	82

Vantaggi attività .....	83
Misurazione del recupero Nightly Recharge™ .....	84
Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow .....	86
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow .....	86
Per l'esercizio .....	87
Per il sonno .....	87
Per la regolazione dei livelli di energia .....	87
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™ .....	89
SleepWise™ .....	93
Efficienza quotidiana .....	93
Sonno della settimana .....	95
Background scientifico .....	97
Esercizi di respirazione guidati Serene™ .....	98
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso .....	99
Prima di iniziare il test .....	100
Esecuzione del test .....	100
Risultati del test .....	100
Valutazioni del livello di forma fisica .....	101
Uomini .....	101
Donne .....	101
VO2max .....	101
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™ .....	102
Durante l'allenamento .....	103
Posizione satelliti .....	105
GPS assistito .....	106
Data di scadenza di A-GPS .....	106
Guida del percorso .....	106
Profili di percorso e altitudine .....	106
Salite e discese totali per i percorsi pianificati .....	107
Aggiungere un percorso allo sportwatch .....	107
Avvio di una sessione di allenamento con la guida del percorso .....	107
Zoom .....	108
Modifica il percorso durante l'attività .....	108
Back to start .....	108
Andatura corsa .....	109
Segmenti Strava Live .....	109
Connessione degli account Strava e Polar Flow .....	109
Importazione di Segmenti Strava nell'account Polar Flow .....	110
Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live .....	110
Hill Splitter™ .....	111
Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport .....	112
Allenamento con Hill Splitter .....	112
Riepilogo di Hill Splitter .....	113
Analisi dettagliata nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	113
Komoot .....	115
Connessione degli account Komoot e Polar Flow .....	116
Sincronizzazione di percorsi Komoot con lo sportwatch .....	116
Avvio di una sessione di allenamento con un percorso Komoot .....	118
Zone di frequenza cardiaca .....	118

Zone di velocità .....	118
Impostazioni delle zone di velocità .....	118
Obiettivo di allenamento con zone di velocità .....	119
Durante l'allenamento .....	119
Dopo l'allenamento .....	119
Velocità e distanza dal polso .....	119
Cadenza dal polso .....	119
Fonti di energia .....	120
Riepilogo delle fonti di energia .....	120
Analisi dettagliata nell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	120
Metriche nuoto .....	121
Nuoto in piscina .....	121
Impostazione della lunghezza della piscina .....	121
Nuoto in acque libere .....	121
Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua .....	122
Avvio di una sessione di nuoto .....	122
Durante la nuotata .....	122
Dopo la nuotata .....	123
Barometro .....	124
Bussola .....	124
Uso della bussola durante una sessione di allenamento .....	124
Meteo .....	125
Profili sport .....	127
Notifiche telefoniche .....	127
Attivazione delle notifiche telefoniche .....	127
Non disturbare .....	128
Visualizzazione delle notifiche .....	128
Controllo della musica .....	128
Dal quadrante .....	129
Durante l'allenamento .....	129
Modalità sensore di frequenza cardiaca .....	129
Attiva il sensore di frequenza cardiaca .....	129
Non condividere la FC. ....	130
Impostazioni di risparmio energia .....	130
Cinturini intercambiabili .....	132
Cambio del cinturino .....	132
Adattatore cinturino .....	133
Fissa gli adattatori allo sportwatch .....	133
Fissa il cinturino all'adattatore .....	133
Sensori compatibili .....	133
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 .....	134
Polar Verity Sense .....	134
Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart .....	134
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart .....	134
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart .....	135
Sensore di potenza di terzi .....	135
Associazione dei sensori allo sportwatch .....	135
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch .....	135
Polar H9, Polar H10 .....	135

Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	135
Associazione di un sensore da scarpa allo sportwatch .....	136
Calibrazione del sensore da scarpa .....	137
Associazione di un sensore da ciclismo allo sportwatch .....	137
Impostazioni bici .....	137
Misurazione della circonferenza delle ruote .....	138
Calibrazione del sensore di potenza di pedalata .....	138
Eliminazione di un'associazione .....	139
<b>Polar Flow .....</b>	<b>140</b>
App Polar Flow .....	140
Dati di allenamento .....	140
Dati di attività .....	140
Dati del sonno .....	140
Profili sport .....	140
Condivisione di immagini .....	140
Per iniziare a usare l'app Polar Flow .....	140
Servizio Web Polar Flow .....	141
Diario .....	141
Report .....	141
Programmi .....	141
Profili sport in Polar Flow .....	142
Aggiunta di un profilo sport .....	142
Modifica di un profilo sport .....	143
Pianificazione dell'allenamento .....	144
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione .....	144
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow .....	145
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito .....	147
Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch .....	148
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow .....	148
Preferiti .....	150
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	150
Modifica di preferiti .....	151
Rimozione di preferiti .....	151
Sincronizzazione .....	151
Sincronizzazione con l'app Flow per dispositivi mobili .....	151
Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync .....	152
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>153</b>
Batteria .....	153
Carica della batteria .....	153
Carica durante l'allenamento .....	154
Stato della batteria e notifiche .....	154
Simbolo di stato della batteria .....	154
Notifiche della batteria .....	155
Cura dello sportwatch .....	155
Tieni pulito lo sportwatch .....	155
Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca .....	155
Conservazione .....	156
Assistenza .....	156
Precauzioni .....	156

Interferenze durante l'allenamento .....	156
Salute e allenamento .....	157
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini .....	158
Come usare il prodotto Polar in modo sicuro .....	158
Informazioni tecniche .....	158
Pacer Pro .....	158
Software Polar FlowSync .....	160
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili .....	160
Impermeabilità dei prodotti Polar .....	160
Informazioni normative .....	161
Garanzia internazionale limitata Polar .....	162
Clausola esonerativa di responsabilità .....	163

# Manuale d'uso Polar Pacer Pro

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

## Introduzione

Congratulazioni per il tuo nuovo Polar Pacer Pro!

Polar Pacer Pro è la nuova generazione di running watch per prestazioni professionali. È dotato di una nuova antenna integrata progettata per migliorare il monitoraggio del GPS, funzionalità potenti per l'allenamento e app per il recupero e il sonno che ti aiutano a diventare un podista eccellente. Grazie a un design super leggero, al display super luminoso e al barometro, puoi sfruttare tutta la tua potenza e ogni corsa sarà superlativa.

- Design super leggero: Linee essenziali, massimo comfort e prestazioni eccezionali grazie a un design sottile e leggero, alla ghiera in alluminio e pulsanti comodissimi da usare.
- Processore migliorato: Per prestazioni e transizioni dello schermo più rapide e intuitive.
- Display a colori MIP: Con una lente di vetro più sottile e una funzione di retroilluminazione migliorata lo schermo garantisce maggior contrasto, leggibilità e un'esperienza eccellente ad ogni ora del giorno.

Con il [Running Performance Test](#) puoi monitorare i tuoi progressi nella corsa e personalizzare le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza per ottenere il massimo dai tuoi allenamenti di corsa. Con il test, puoi anche scoprire la tua frequenza cardiaca massima. Monitora i tuoi progressi nella corsa con le funzioni di corsa avanzate, come [Running Index](#) e [Programmi per la corsa](#).

[La potenza di corsa dal polso](#) monitora gli sforzi necessari per ogni segmento della tua corsa immediatamente rendendolo uno strumento molto utile per sprint e intervalli brevi. Visualizza la tua produzione di energia meccanica in watt in tempo reale, mentre corri su un terreno pianeggiante o con salite e discese. Puoi utilizzare il [Walking Test](#) per monitorare come la tua capacità aerobica si sta sviluppando. È semplice, sicuro e facilmente ripetibile. Il [Cycling Performance Test](#) ti aiuta a personalizzare le zone di potenza e ti dà il tuo valore di potenza di soglia funzionale.

Raggiungi la quantità ideale di allenamento per prestazioni ottimali con [Training Load Pro](#). Mantieni i tuoi livelli di energia durante la sessione di allenamento con l'assistente per l'integrazione [FuelWise™](#). FuelWise™ ti ricorda di ricaricarti e ti aiuta a mantenere livelli di energia adeguati durante lunghe sessioni di allenamento. Scopri in che modo il tuo corpo usa diverse [fonti di energia](#) durante una sessione di allenamento. Il tuo consumo energetico è diviso in carboidrati, proteine e grassi.

I [profili di percorso e altitudine](#) ti aiutano a definire meglio la tua prossima avventura e osservare i progressi durante il percorso. Con i profili di percorso e altitudine vedrai la tua posizione attuale, quante salite e discese hai percorso e quanto ti manca per terminare. Con la funzionalità [Hill Splitter™](#) puoi determinare le tue prestazioni sulle salite e discese della sessione di allenamento. Hill Splitter rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità, distanza e altitudine. Rendi i tuoi allenamenti più divertenti con [Segmenti Strava Live](#). Ottieni avvisi sui segmenti nelle vicinanze, osserva i dati sulle prestazioni in tempo reale durante un segmento e consulta i risultati non appena hai finito. Con l'app di terze parti [komoot](#), puoi pianificare il tuo percorso per tutte le avventure, importare facilmente il percorso sullo sportwatch e consultare indicazioni passo passo per restare sulla strada giusta.

La funzionalità [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#) misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Insieme a [Monitoraggio dell'attività 24/7](#) fornisce una panoramica completa di tutta l'attività giornaliera. [Nightly Recharge™](#) è una misurazione del recupero notturno che mostra come recuperi dagli sforzi sostenuti durante il giorno. Il monitoraggio del sonno [Sleep Plus Stages™](#) monitora le fasi del sonno (REM, sonno leggero e sonno profondo) e offre un feedback e un punteggio del

sono numerico. La guida all'allenamento [FitSpark™](#) ti aiuta a prepararti per i tuoi obiettivi e ad affrontare i tuoi percorsi con allenamenti quotidiani personalizzati in base al recupero, condizione fisica e cronologia di allenamento. Lo sportwatch aiuta a rilassarti e ad alleviare lo stress con l'[esercizio di respirazione guidato Serene™](#).

In [modalità sensore di frequenza cardiaca](#) puoi trasformare Polar Pacer Pro in un sensore di frequenza cardiaca e trasmettere la tua frequenza cardiaca ad altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Puoi anche usare Pacer Pro durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al [sistema Polar Club](#). Polar Pacer Pro è dotato di funzionalità intelligenti essenziali: [controllo delle musica](#), [meteo](#) e [notifiche telefoniche](#). Aggiungi i tuoi sport preferiti in [Polar Flow](#). Polar Pacer Pro supporta oltre 130 sport diversi. Puoi personalizzare le impostazioni per ogni sport. Con i [cinturini intercambiabili](#), è possibile personalizzare lo sportwatch in base ad ogni situazione e stile.



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

## Utilizza al meglio il tuo Pacer Pro



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

### App Polar Flow

Scaricare l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare lo sportwatch con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere un feedback sui risultati dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Polar Flow puoi anche osservare la tua attività durante la giornata, il recupero del corpo dall'allenamento, lo stress durante la notte e la qualità del sonno. In base alla misurazione notturna automatica di Nightly Recharge e ad altri parametri misurati, otterrai suggerimenti personalizzati

sull'esercizio, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative, il tutto nell'app Polar Flow.

## Servizio Web Polar Flow

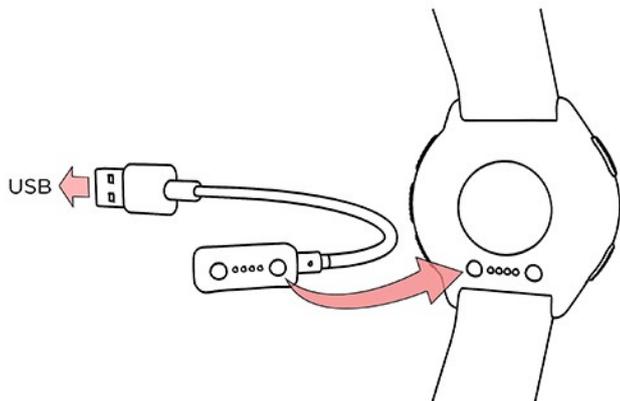
Sincronizza i dati di allenamento con il [servizio Web Polar Flow](#) tramite il software FlowSync nel computer o tramite l'app Polar Flow. Nel servizio Web puoi pianificare l'allenamento, tenere traccia dei progressi, ottenere indicazioni e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati dell'allenamento,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

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

# Operazioni preliminari

## Configurazione dello sportwatch

**Per attivare e caricare lo sportwatch**, collegarlo ad una porta USB alimentata o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatterà in posizione. Potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display. Ti consigliamo di caricare la batteria prima di iniziare a usare lo sportwatch. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare [Batteria](#).



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

- A. **Sullo smartphone:** la configurazione da dispositivo mobile è pratica se non hai accesso a un computer dotato di porta USB, ma può richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.
- B. **Sul computer:** la configurazione cablata con un computer è più rapida e permette di caricare contemporaneamente lo sportwatch, ma devi avere a disposizione un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.



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

- C. **Sullo sportwatch:** se non hai a disposizione un dispositivo mobile compatibile o un computer con connessione Internet, puoi iniziare dallo sportwatch. **Quando esegui la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, questo non è ancora connesso a Polar Flow. [Gli aggiornamenti firmware per lo sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow.](#)** Per assicurarti di usare al meglio lo sportwatch e le esclusive funzionalità Polar, è importante che successivamente esegui la configurazione nel servizio Web Polar Flow o con l'app Polar Flow per dispositivi mobili seguendo le procedure dell'opzione A o B.

### Opzione A: configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow



Devi eseguire l'associazione nell'app Polar Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.**

1. Assicurati che il dispositivo mobile sia connesso a Internet e attiva la connessione 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. Tocca 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. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile.
7. Conferma il codice PIN visualizzato sullo sportwatch premendo OK.
8. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
9. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nell'app.

Una volta configurate le impostazioni, tocca Salva e sincronizza per sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.



Se ti viene chiesto di aggiornare il firmware, collega lo sportwatch a una fonte di alimentazione per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento, quindi accetta l'aggiornamento.

## Opzione B: Configurazione con un computer

1. Visitare il sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), quindi scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer con il cavo in dotazione. Ti guideremo durante l'iscrizione e la configurazione all'interno del 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 gesti

Lo sportwatch è dotato di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Vedi le tabelle di seguito per informazioni sulle funzionalità dei pulsanti nelle diverse modalità.



## Modalità Ora e menu

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
<p>Illuminazione del display</p> <p>In modalità Ora, premi per visualizzare il simbolo di stato della batteria</p> <p>Tieni premuto per bloccare i pulsanti</p>	<p>Accesso al menu</p> <p>Torna al livello precedente</p> <p>Lascia le impostazioni inalterate</p> <p>Annulla le selezioni</p> <p>Tieni premuto per tornare alla modalità Ora dal menu</p> <p>In modalità Ora, tieni premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione</p>	<p>Conferma della selezione visualizzata sul display</p> <p>Tieni premuto per accedere alla modalità pre-allenamento</p> <p>Premi per visualizzare altri dettagli sulle informazioni visualizzate sul quadrante</p>	<p>Modifica del quadrante in modalità Ora</p> <p>Spostamento tra elenchi di selezione</p> <p>Modifica di un valore selezionato</p>

## Modalità pre-allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
<p>Illuminazione del display</p> <p>Tieni premuto per bloccare i pulsanti</p> <p>Premi per accedere al menu rapido</p>	<p>Ritorno alla modalità Ora</p>	<p>Avvio di una sessione di allenamento</p>	<p>Spostamento nell'elenco di sport</p>

## Durante l'allenamento

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	OK	SU/GIÙ
Illuminazione del display	Sospensione dell'allenamento con una pressione	Registrazione di un lap	Modifica della visualizzazione allenamento
Tieni premuto per bloccare i pulsanti	Per arrestare la sessione di allenamento, tieni premuto quando la sessione è in pausa	Proseguimento della registrazione dell'allenamento quando la sessione è in pausa	

## Gesto di attivazione della retroilluminazione

La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch.

## Tipi di quadrante

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

Vai a **Impostazioni** > **Scegli visualizzazioni** e scegli tra **Solo ora**, **Attività giornaliera**, **Stato di carico cardiaco**, **Frequenza cardiaca attuale/Monitoraggio continuo FC**, **Ultime sessioni di allenamento**, **Nightly Recharge/Sonno ultima notte**, **Guida all'allenamento FitSpark**, **Meteo**, **Riepilogo settimanale**, **Nome** e **Controllo della musica**.

Puoi scorrere i quadranti dello sportwatch con i pulsanti SU e GIÙ e aprire altri dettagli con il pulsante OK.



Puoi scegliere tra un display analogico e uno digitale e personalizzare lo stile e il colore dello sportwatch. Scopri di più in [Impostazioni del quadrante](#).

### Solo data e ora



Quadrante di base con ora e data.

## Attività giornaliera



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

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



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

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

## Stato di carico cardiaco



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

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



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

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

## Frequenza cardiaca



Quando usi la funzionalità **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 basso della notte precedente. Puoi passare tra l'attivazione e la disattivazione della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.

Per altre informazioni, vedi [Funzionalità di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#).



Se non usi la funzionalità **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



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

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

## Nightly Recharge / Sonno ultima notte



Al tuo risveglio, 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 hai dormito (stato del sonno).



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, puoi impostare l'esecuzione del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca solo di notte dalle impostazioni dello sportwatch.

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

## Guida all'allenamento FitSpark



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

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





Puoi visualizzare 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 il giorno successivo e di 6 ore per il giorno ancora successivo.

Per altre informazioni, vedi [Meteo](#)

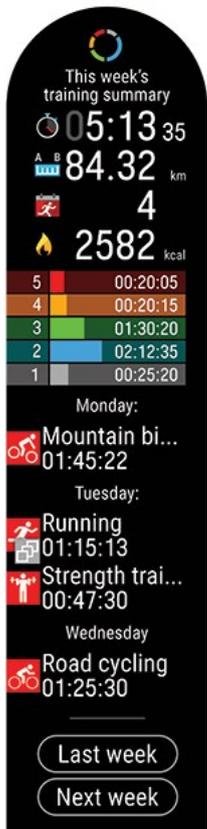


## Riepilogo settimanale



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

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



## Il tuo nome



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

## Controllo della musica



Dal quadrante Controllo della musica puoi controllare la riproduzione di musica e contenuti multimediali sullo smartphone quando non ti alleni. 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.

Durante l'allenamento puoi controllare la musica dal display di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Controllo della musica](#).

## Menu

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

### Inizio dell'allenamento



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

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

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

### Notifiche



Visualizza le notifiche dal tuo smartphone su chiamate e messaggi in arrivo.

Vai a [Notifiche telefoniche](#) per istruzioni dettagliate.



È visibile se il tuo smartwatch è associato con l'app Polar Flow sul tuo smartphone.

### Esercizio di respirazione guidato Serene



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

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

## 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 ulteriori informazioni, vai a [Segmenti Strava Live](#).

## Integrazione



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

Per altre informazioni, vedi [FuelWise](#).



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

### Sveglia

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



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

### Cronometro

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



### Timer conto alla rovescia

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

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



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



Durante l'allenamento puoi usare il timer alternato e il timer conto alla rovescia. Aggiungi i timer alle visualizzazioni allenamento nelle impostazioni dei profili sport in Flow e sincronizza le impostazioni con lo sportwatch. Per ulteriori informazioni sull'utilizzo di timer durante l'allenamento, vedere [Durante l'allenamento](#).



### Walking test

Puoi utilizzare il Walking Test per monitorare come si sta sviluppando la tua capacità aerobica. È semplice, sicuro e facilmente ripetibile.

Per ulteriori informazioni, vai a [Walking Test](#).

### 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

Misura facilmente il tuo livello di forma fisica con la frequenza cardiaca dal polso, rilassandoti e sdraiandoti.

Per ulteriori informazioni vai a [Fitness Test con frequenza cardiaca dal polso](#).

## Impostazioni



Sullo sportwatch è possibile modificare le impostazioni seguenti:

- [Impostazioni generali](#)
- [Scegli visualizzazioni](#)
- [Tipo quadrante](#)
- [Data e ora](#)
- [Impostazioni fisiche](#)



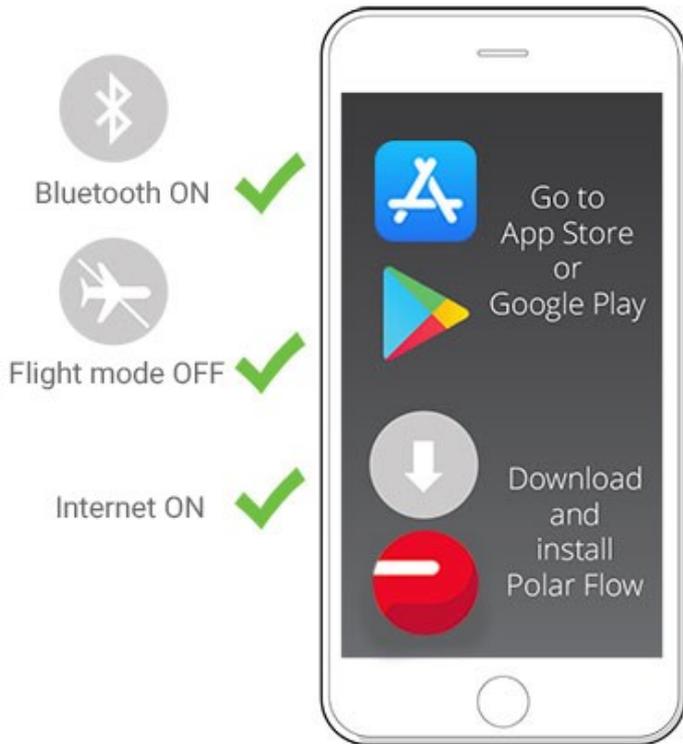
Oltre alle impostazioni disponibili sullo sportwatch, è possibile modificare i profili sport nell'app e nel servizio web Polar Flow. Personalizzare lo sportwatch con gli sport preferiti e le informazioni da visualizzare durante le sessioni di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in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

## Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch

Prima di associare un dispositivo mobile allo sportwatch, devi configurare lo sportwatch nel servizio Web Polar Flow o con l'app Polar Flow per dispositivi mobili, come descritto nel capitolo [Configurazione dello sportwatch](#). Se hai configurato lo 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 si utilizzano diversi dispositivi Polar compatibili con l'app Flow, assicurati di aver scelto l'M430 come dispositivo attivo nell'app Polar Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione allo sportwatch. Nell'app Polar Flow vai a **Dispositivi** e seleziona Pacer Pro.

2. Sullo sportwatch tieni premuto **INDIETRO** in modalità Ora **OPPURE** passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa e sinc. smartphone** e premi 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, controlla che il codice visualizzato sul dispositivo mobile corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accetta la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile.
6. Conferma 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 a un dispositivo mobile:

1. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati** e premi OK.
2. Seleziona il dispositivo da rimuovere nell'elenco e premi OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Conferma 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.



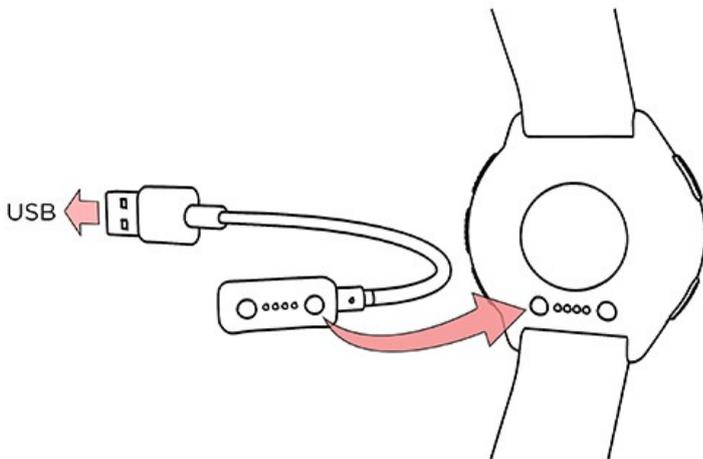
L'aggiornamento firmware wireless, a seconda della connessione, può richiedere fino a 20 minuti.

### 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.



2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.

3. Dopo la sincronizzazione, ti viene chiesto se aggiornare il firmware.
4. Seleziona **Si**. 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

## Impostazioni generali

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

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

- **Associa e sincronizza**
- **Impostazioni bici** (visibile solo se hai associato un sensore da ciclismo allo sportwatch)
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Modalità aereo**
- **Luminosità retroilluminazione**
- **Non disturbare**
- **Notifiche telefoniche**
- **Controllo della musica** (Visibile solo se hai associato il tuo sportwatch con l'app Polar Flow)
- **Unità**
- **Lingua**
- **Avviso di inattività**
- **Vibrazioni**
- **Indosso lo sportwatch su**
- **Posizione satelliti**
- **Info sullo sportwatch**

## Associa e sincronizza

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

## Impostazioni bici



Impostazioni bici è visibile solo se hai associato un sensore da ciclismo allo sportwatch.

**Circonferenza:** permette di impostare la circonferenza della ruota in millimetri. Puoi impostare questo valore da 100 a 3.999 mm. Per istruzioni sulla misurazione della circonferenza della ruota, vedi [Associazione dei sensori allo sportwatch](#).

**Lunghezza pedivella:** permette di impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se hai associato un sensore di potenza.

**Sensori in uso:** visualizza tutti i sensori collegati alla bici.

## Monitoraggio continuo FC

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

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

## Modalità aereo

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

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

## Luminosità della retroilluminazione

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

## Non disturbare

Seleziona **OFF**, **ON** o **ON (-)**. Imposta il periodo in cui è attiva la modalità Non disturbare. Seleziona l'ora per **Inizio** e **Fine**. Quando la modalità è attiva, non ricevi alcuna notifica o avviso di chiamata. È disattivato anche il gesto di attivazione della retroilluminazione.

## Notifiche telefoniche

Imposta le notifiche telefoniche su **Off**, **On, quando non ti alleni**, **On, quando ti alleni**, **Sempre on**. Le notifiche sono disponibili quando non ti alleni e durante le sessioni di allenamento.

## Controllo della musica

Attiva il controllo della musica per il **display di allenamento** e/o il **quadrante dello sportwatch**.

## Unità

Seleziona il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**). Imposta le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità.

## 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

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

## Vibrazioni

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

## Indosso lo sportwatch su

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

## Posizione satelliti

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

### GPS+GLONASS

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

### GPS+Galileo

Galileo è un sistema di navigazione satellitare internazionale creato dall'Unione Europea.

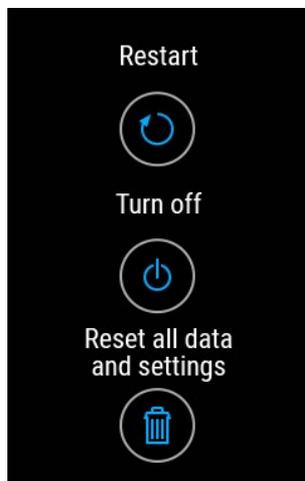
### GPS+QZSS

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.

## Informazioni sullo sportwatch

Controlla l'ID dispositivo dello sportwatch, insieme alla versione firmware, al modello hardware, alla data di scadenza di A-GPS e alle etichette delle normative specifiche 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, puoi provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch.

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

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

# Selezione delle visualizzazioni

Puoi scegliere quali quadranti visualizzare sul display in modalità Ora da **Impostazioni** > **Scegli visualizzazioni**.

Lo sportwatch supporta fino a 11 quadranti diversi, che visualizzano molti più dati oltre all'ora. Per altre informazioni, vedi [Quadranti](#). Puoi ottenere le informazioni più tempestive e pertinenti direttamente sul quadrante dello sportwatch.

Puoi scegliere 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**

Devi scegliere almeno una visualizzazione.

## 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**, **Secondi in cerchio** e **Lente d'ingrandimento**.

### Simmetria



### Minuti al centro



### Secondi piccoli



Secondi in cerchio



Lente d'ingrandimento



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

Classico



Art déco



Lollipop



Perla



## Spada



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.



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

### Formato data

Imposta **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**.

### 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 primo giorno della settimana viene automaticamente aggiornato dal servizio.

# Impostazioni fisiche

Per visualizzare e modificare le tue impostazioni fisiche, passa a **Impostazioni > Impostazioni fisiche**. È importante configurare con precisione le impostazioni fisiche, soprattutto i valori per peso, altezza, data di nascita e sesso, perché influiscono sull'accuratezza dei valori di misurazione, tra cui i limiti della zona di frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

In **Impostazioni fisiche** troverai:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Livello di allenamento**
- **Obiettivo di attività**
- **Durata del sonno desiderata**
- **Frequenza cardiaca massima**
- **Frequenza cardiaca a riposo**
- **VO<sub>2max</sub>**

## Peso

Puoi impostare il peso in chilogrammi (kg) o in libbre (lbs).

## Altezza

Puoi impostare l'altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).

## Data di nascita

Puoi impostare il tuo compleanno. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data selezionato (24h: giorno - mese - anno/12h: mese - giorno - anno).

## Sesso

Seleziona **Uomo** o **Donna**.

## Livello di allenamento

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

- **Occasionale (0-1 ora/sett)**: non pratichi regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio cammini solo per piacere o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione elevati.
- **Regolare (1-3 ore/sett)**: pratichi regolarmente sport a livello ricreativo, ad esempio, 5-10 km di corsa alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il tuo lavoro richiede una modesta attività fisica.

- **Frequente (3-5 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, 20-50 km di corsa alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente.
- **Intenso (5-8 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-professionista (8-12 ore/sett):** svolgi esercizio fisico intenso quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionista (>12 ore/sett):** pratici attività atletica di resistenza. Svolgi esercizio fisico intenso per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

## Obiettivo di attività

**Obiettivo di attività giornaliera** è un buon metodo per scoprire la tua effettiva 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 in posizione seduta, in auto o su 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 attività domestiche, questo è il livello di attività più adeguato.

### Livello 3

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

## Durata del sonno desiderata

Imposta **Durata del sonno desiderata** per definire quanto desideri dormire 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 8 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.

## Frequenza cardiaca massima

Imposta la tua frequenza cardiaca massima, se ne conosci il valore. Una stima della frequenza cardiaca massima calcolata in base all'età (220-età) è visualizzata per impostazione predefinita quando imposti questo valore per la prima volta.

Il valore  $FC_{max}$  è usato per stimare il dispendio energetico. Il valore  $FC_{max}$  è il numero più alto di battiti cardiaci al minuto durante uno sforzo fisico estremo. Il metodo più accurato per determinare il tuo valore  $FC_{max}$  personale è svolgere un test di esercizio massimale in un laboratorio. Il valore  $FC_{max}$  è cruciale anche per determinare l'intensità dell'allenamento. È individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

## Frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo è il numero più basso di battiti cardiaci al minuto (bpm) in condizione di totale rilassamento 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 svolgere alcun allenamento faticoso prima della misurazione e assicurati di aver completamente recuperato da qualsiasi attività. Puoi eseguire la misurazione più di una volta, preferibilmente in mattinate successive, e calcolare la frequenza cardiaca a riposo media.

### Per misurare la frequenza cardiaca a riposo:

1. Indossa lo sportwatch. Sdraiati sulla schiena e rilassati.
2. Dopo circa 1 minuto, avvia una sessione di allenamento sul dispositivo. Selezionare un profilo sport, ad esempio Attività indoor.
3. Tieni il corpo fermo e respira con calma per 3-5 minuti. Non guardare i dati di allenamento durante la misurazione.
4. Arresta la sessione di allenamento sul dispositivo Polar. Sincronizza il dispositivo con il servizio Web o l'app Polar Flow e controlla il riepilogo di allenamento per il valore della frequenza cardiaca a minima (FC min): questa è la frequenza cardiaca a riposo. Aggiorna la frequenza cardiaca a riposo nelle impostazioni fisiche in Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>max

Permette di impostare il valore VO<sub>2</sub>max.

Il valore VO<sub>2</sub>max (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<sub>2</sub>max può essere calcolato o stimato tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale e test di esercizio submassimale). Puoi anche usare il punteggio [Running Index](#), che è una stima del valore VO<sub>2</sub>max.

## Icone del display



È attiva la [Modalità aereo](#). La Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. Puoi continuare a usarlo, ma non sincronizzare i dati con l'app Polar Flow per dispositivi mobili né usarlo con accessori wireless.



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



È impostata la sveglia. Puoi impostare la sveglia in **Timer > Sveglia**.



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



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

# Riavvio e ripristino

In caso di problemi con lo sportwatch, 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.

# Allenamento

## Misurazione della frequenza cardiaca dal polso

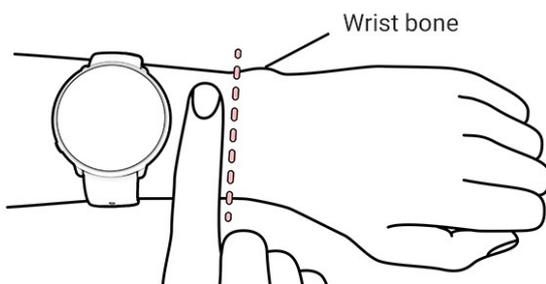
Lo sportwatch calcola la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione del sensore **Polar Precision Prime™**. Questa innovazione per la frequenza cardiaca combina la lettura ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, escludendo qualsiasi disturbo al segnale 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. [Indossa lo sportwatch](#) e stringi il cinturino.
2. Per accedere alla modalità pre-allenamento, tieni premuto OK nella visualizzazione Ora o premi INDIETRO per accedere al menu principale e selezionare **Inizia allenamento**.



Dalla modalità pre-allenamento puoi accedere al menu rapido con il pulsante ILLUMINAZIONE. Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dall'uso o meno del sistema GPS.

Puoi, ad esempio, scegliere un obiettivo di allenamento preferito che vuoi raggiungere e aggiungere timer alle visualizzazioni allenamento. Per altre informazioni, vedi [Menu rapido](#).

Al termine della selezione, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento.

3. Seleziona il tuo sport preferito.
4. Per assicurarti che i dati di allenamento siano precisi, resta in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva la frequenza cardiaca e i segnali satellitari GPS (se applicabile allo sport selezionato). Per acquisire i segnali satellitari GPS, esci 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.

5.



Se hai 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 impostazioni correnti. 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 segnale GPS. 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 il GPS è pronto. Lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione.



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



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

6. Quando vengono rilevati tutti i segnali, premi OK per avviare la registrazione dell'allenamento.

Per altre informazioni sulle operazioni che puoi eseguire con lo sportwatch durante l'allenamento, vedi [Durante l'allenamento](#).

## Avvio di una sessione di allenamento pianificata

Puoi 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 il giorno attuale:

1. Accedi alla modalità pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Premi OK per visualizzare le informazioni sull'obiettivo.
4. Premere OK per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.

Lo sportwatch ti guida nel completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).



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

## Avvio di una sessione di allenamento multisport

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

Esistono due modi diversi per svolgere una sessione di allenamento multisport: multisport fisso e multisport libero. In una sessione multisport fissa (profili multisport nell'elenco degli sport Polar) come il triathlon, l'ordine degli sport è fisso e devono essere praticati in tale ordine. In una sessione multisport libera, puoi scegliere gli sport da praticare e l'ordine in cui praticarli, selezionandoli dall'elenco di sport. Puoi anche passare da uno sport all'altro e viceversa.

Prima di iniziare una sessione di allenamento multisport, assicurati di aver configurato le impostazioni del profilo sport per ognuno degli sport che intendi praticare per la sessione di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

1. Premi **INDIETRO** per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona un profilo sport. Seleziona Triathlon, Multisport libero o un altro profilo multisport (può essere aggiunto nel servizio Web Flow).
2. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi **OK**. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.
3. Per cambiare sport, premi **INDIETRO** per passare alla modalità di transizione.
4. Scegli lo sport successivo, premi **OK** (viene visualizzato il tempo di transizione) e continua ad allenarti.

## Menu rapido

Puoi accedere al menu rapido con il pulsante **ILLUMINAZIONE** dalla modalità pre-allenamento, durante una sessione in pausa e durante la modalità di transizione in sessioni di allenamento multisport.



Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dall'uso o meno del sistema GPS.



### Impostazioni di risparmio energia:

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

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



### Retroilluminazione:

Imposta la funzionalità **Retroilluminazione sempre ON** su **ON** o **OFF**. Se scegli di tenere sempre attiva la retroilluminazione, il display dello sportwatch resta illuminato per tutta la sessione di allenamento.

L'impostazione di retroilluminazione torna per impostazione predefinita su **OFF** al termine della sessione di allenamento. Se sempre attiva, la retroilluminazione scarica la batteria più velocemente rispetto all'impostazione predefinita.



### Condividi FC con altri dispositivi:

In modalità sensore di frequenza cardiaca puoi trasformare lo sportwatch in un sensore di frequenza cardiaca e condividerne i dati con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Per altre informazioni, vedi [Modalità sensore di frequenza cardiaca](#).



### Suggerimenti allenamento:

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



### Lunghezza piscina:

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



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



### Calibrazione del sensore di potenza:

Seleziona uno dei profili sport per il ciclismo e riattiva i trasmettitori ruotando la pedivella. Scegli quindi **Calibra sensore di potenza** dal menu rapido e segui le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni di calibrazione specifiche per il sensore di potenza, vedi le istruzioni del produttore.



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



### Calibrazione del sensore da scarpa:

Esistono due modi per calibrare manualmente il sensore da scarpa tramite il menu rapido. Seleziona uno dei profili sport per la corsa e quindi scegli **Calibra sensore da scarpa > Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione** dal menu rapido.

- **Calibra tramite corsa:** avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per acquisire un lap. Vedi la distanza attuale percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.

•



Tieni presente che il timer alternato non può essere usato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di disattivarlo per consentire la calibrazione manuale del sensore da scarpa. Puoi attivare il timer dal menu rapido in modalità Pausa al termine della calibrazione.

- **Fattore di calibrazione:** imposta il fattore di calibrazione manualmente se conosci il valore che restituisce una distanza accurata.

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



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



### Preferiti:

In Preferiti trovi gli obiettivi di allenamento che hai salvato come preferiti nel servizio Web Flow e che puoi sincronizzare con lo sportwatch. Seleziona un obiettivo di allenamento preferito che vuoi raggiungere. Dopo la selezione, lo sportwatch torna alla modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Preferiti](#).



### Andatura corsa:

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

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

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



### Timer alternato:

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

Per aggiungere un timer alternato alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione > ON**. Puoi usare un timer precedentemente impostato o crearne uno nuovo tornando al menu rapido e selezionando **Timer alternato > Imposta timer alternato**:

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

Per altre informazioni, vedi [Durante l'allenamento](#).



### Timer conto alla rovescia:

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

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



### Itinerari:

In **Percorsi**, trovi 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](#).



### Back to start:

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

Per altre informazioni, vedi [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

### Esplorazione delle visualizzazioni allenamento

Durante l'allenamento, puoi passare tra visualizzazioni allenamento diverse con il pulsante SU/GIÙ. Le visualizzazioni allenamento disponibili e le informazioni visualizzate in ognuna dipendono dallo sport selezionato e dalla modifica del profilo sport prescelto.

Puoi aggiungere profili sport sullo sportwatch e definire le impostazioni per ogni profilo sport nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Puoi creare visualizzazioni allenamento personalizzate per ogni sport praticato e scegliere i dati da visualizzare durante le sessioni di allenamento. Per altre informazioni, vedi [Profili sport in Flow](#).

Ad esempio, le visualizzazioni allenamento possono includere le informazioni seguenti:



Ora e data di inizio

Durata della sessione di allenamento

Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Distanza

Durata

Andatura/Velocità



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca

Durata

Calorie



Salita

Altitudine corrente

Discesa



Hill splitter



Bussola



Frequenza cardiaca massima

Grafico di frequenza cardiaca e frequenza cardiaca corrente

FC media



Potenza



Ora

Durata

## Impostazione dei timer

Prima di poter usare i timer durante l'allenamento, devi aggiungerli alle visualizzazioni allenamento. A questo scopo, puoi impostare la visualizzazione timer durante l'attuale sessione di allenamento dal [menu rapido](#) o puoi aggiungere i timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport nelle impostazioni del profilo sport del servizio Web Flow e quindi sincronizzare le impostazioni con lo sportwatch.



Cancel Save

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

## Timer alternato



Se attivi la visualizzazione timer durante la sessione di allenamento dal [menu rapido](#), il timer parte all'inizio della sessione di allenamento. Puoi arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni di seguito.

Se hai aggiunto il timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport in uso, puoi avviare il timer in questo modo:

1. Passa alla visualizzazione **Timer alternato** e tieni premuto OK. Scegli **Inizia** per usare un timer impostato in precedenza oppure crearne uno nuovo in **Timer alternato**.
2. Scegli **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: definisci i minuti e i secondi per il timer e premi OK. **A distanza**: imposta la distanza per il timer e premi OK.
3. Viene visualizzata la richiesta **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, premi OK.
4. Al termine, seleziona **Inizia** per avviare il timer alternato. Al termine di ogni intervallo, lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione.

Per arrestare il timer, tieni premuto OK e seleziona **Arresta timer**.

## Timer conto alla rovescia



Se attivi la visualizzazione timer durante la sessione di allenamento dal [menu rapido](#), il timer parte all'inizio della sessione di allenamento. Puoi arrestare il timer e avviarne uno nuovo seguendo le istruzioni di seguito.

Se hai aggiunto il timer alle visualizzazioni allenamento del profilo sport in uso, avvia il timer in questo modo:

1. Passa alla visualizzazione **Timer conto alla rovescia** e tieni premuto OK.
2. Seleziona **Inizia** per usare un timer già impostato oppure **Imposta timer conto alla rovescia** per impostare un nuovo conto alla rovescia. Al termine, seleziona **Inizia** per avviare il timer conto alla rovescia.
3. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione. Se vuoi riavviare il timer conto alla rovescia, tieni premuto OK e seleziona **Inizia**.

Per arrestare il timer, tieni premuto OK e seleziona **Arresta timer**.

## Blocco di una zona di frequenza cardiaca, di velocità o di potenza

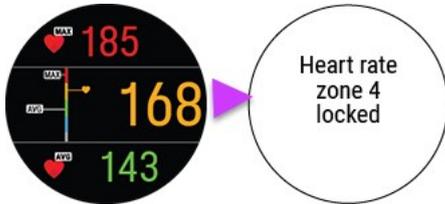
Con la funzionalità ZoneLock puoi bloccare la zona in cui ti trovi in base alla frequenza cardiaca o alla velocità/andatura. Se utilizzi un [sensore di potenza di corsa o di pedalata](#) separato con lo sportwatch, puoi usare la funzionalità anche per bloccare la zona di potenza. La funzionalità ZoneLock ti permette 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 usare 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

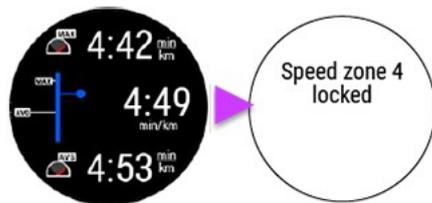
Per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico FC** a schermo intero o in una qualsiasi delle visualizzazioni modificabili in Flow.



Per sbloccare la zona, tieni di nuovo premuto OK.

### Blocco di una zona di velocità/andatura

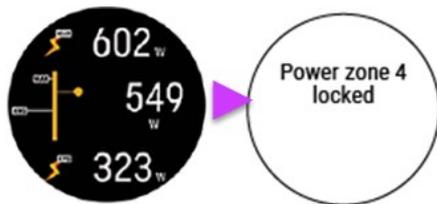
Per bloccare la zona di velocità/andatura in cui ti trovi, **tieni premuto OK** nella visualizzazione **Grafico velocità/andatura** a schermo intero.



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 durata 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.

## Passaggio a un altro sport durante una sessione multisport

Premi INDIETRO e seleziona lo sport a cui vuoi passare. Conferma la selezione con OK.

## Allenamento con un obiettivo

Se hai creato un **obiettivo di allenamento rapido** in base a durata, distanza o calorie nell'app Polar Flow e hai eseguito la sincronizzazione con lo sportwatch, la visualizzazione dell'obiettivo di allenamento seguente verrà visualizzata come prima visualizzazione allenamento predefinita:



Se hai creato un obiettivo in base alla durata o alla distanza, puoi osservare la parte rimanente dell'obiettivo prima di raggiungerlo.

OPPURE

Se hai creato un obiettivo in base alle calorie, puoi osservare quante calorie devono essere ancora bruciate.

Se hai creato un **obiettivo di allenamento a fasi** nel servizio Web o nell'app Polar Flow e lo hai sincronizzato con lo sportwatch, la visualizzazione dell'obiettivo di allenamento seguente verrà visualizzata come prima visualizzazione allenamento predefinita:



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



Per istruzioni sulla creazione di obiettivi di allenamento, vedi [Pianificazione dell'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 una vibrazione al termine della fase.

### Visualizzazione delle informazioni sull'obiettivo di allenamento

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

### Notifiche

Se ti alleni fuori dalle zone di frequenza cardiaca o dalle zone di velocità/andatura pianificate, lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione.

# Sospensione e/o arresto di una sessione di allenamento

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



Se arresti la sessione di allenamento dopo averla sospesa, il tempo trascorso dopo la sospensione non viene incluso nel tempo totale di allenamento.

## 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 ottieni un'analisi più dettagliata e illustrata.

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



Ora e data di inizio

Durata della sessione di allenamento

Distanza percorsa durante la sessione di allenamento



### Frequenza cardiaca

Frequenza cardiaca media e massima durante la sessione di allenamento.

Carico cardiaco della sessione di allenamento



### Zone di frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca



### Energia usata

Energia usata durante la sessione di allenamento

Carboidrati

Proteine

Grassi

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



### Andatura/Velocità

Andatura/velocità media e massima della sessione di allenamento

Running Index: classe e valore numerico delle prestazioni di corsa. Per altre informazioni, vedi 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 usi un sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart.



### Altitudine

Altitudine massima durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in salita durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in discesa durante la sessione di allenamento

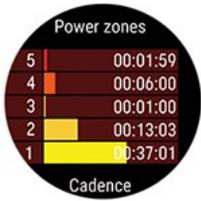


### Potenza

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 automatici

Premendo OK, puoi scorrere i dettagli seguenti:

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



## Riepilogo multisport

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

**Per visualizzare i riepiloghi allenamento successivamente sullo sportwatch:**



In modalità Ora, usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante **Ultime sessioni di allenamento**, quindi premi OK.

Puoi visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Passa alla sessione di allenamento che vuoi visualizzare con SU/GIÙ e premi OK per aprire il riepilogo. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 riepiloghi 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 si trova all'interno del segnale Bluetooth. Puoi anche sincronizzare manualmente i dati di allenamento dallo sportwatch all'app Polar Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO dello sportwatch dopo aver effettuato l'accesso all'app Polar Flow e se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. Nell'app puoi analizzare i dati appena dopo ogni sessione di allenamento. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [App Polar Flow](#).

## Dati di allenamento nel servizio Web Polar Flow

Puoi analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere altre informazioni sulle prestazioni. Puoi osservare i progressi e condividere le migliori sessioni di allenamento.

Per altre informazioni, vedi [Servizio Web Polar Flow](#).

# Caratteristiche

## Smart Coaching

Che si tratti di valutare il livello di forma fisica, creare programmi di allenamento individuali, allenarti alla giusta intensità o ricevere feedback immediati, Smart Coaching offre una vasta scelta di funzionalità esclusive e di facile utilizzo, personalizzate in base alle tue esigenze e progettate per livelli massimi di divertimento e motivazione durante l'allenamento.

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Running Performance Test](#)
- [Cycling Performance Test](#)
- [Walking Test](#)
- [Potenza di corsa misurata dal polso](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Vantaggi allenamento](#)
- [Smart Calories](#)
- [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)
- [Guida all'attività](#)
- [Vantaggi attività](#)
- [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 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**, puoi anche valutare l'affaticamento. Training Load Pro fornisce anche un livello di carico di lavoro per il sistema muscoloscheletrico (**Carico muscolare**). 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 di allenamento.

## 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 conto della tua esperienza soggettiva su quanto è 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.



Valuta la sessione di allenamento nell'app Polar Flow per dispositivi mobili 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) che produci durante una sessione di corsa o ciclismo. Questo valore riflette l'energia prodotta, non l'energia consumata per produrre questo sforzo. In genere, quanto più sei 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.

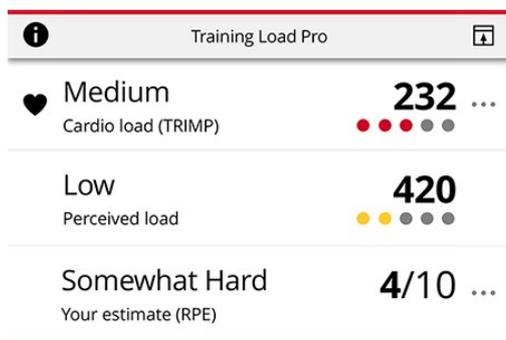


Il Carico muscolare viene calcolato dai dati di potenza, perciò ottieni un valore di Carico muscolare per gli allenamenti di corsa. Per gli allenamenti in bici, invece hai bisogno di un [sensore di potenza per ciclismo](#) separato per ottenere questo valore.

## 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 sullo sportwatch, nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow.

Per ogni carico misurato, ottieni un numero di carico di lavoro assoluto. Aumentando il carico, l'affaticamento causato al corpo sarà maggiore. Inoltre, puoi visualizzare una rappresentazione visiva della scala a puntini e una descrizione verbale dell'intensità del carico di lavoro della sessione di allenamento rispetto alla media del carico di lavoro in 90 giorni.



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



**Molto elevato**



**Elevato**



**Medio**



**Bassa**



**Molto bassa**

## Sforzo e Tolleranza

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

**Sforzo** mostra il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Indica il carico giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.

**Tolleranza** descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza all'allenamento cardio, devi 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 indica di conseguenza se ti trovi in uno stato di carico cardiaco di detraining, mantenimento, produttivo o di superallenamento. Ricevi anche un feedback personalizzato in base allo stato.

Stato di carico cardiaco ti guida nella valutazione dell'impatto dell'allenamento sul corpo e di come influisce sui tuoi progressi. La capacità di determinare il modo in cui gli allenamenti passati influiscono sulle prestazioni attuali ti permette di tenere sotto

controllo il volume totale di allenamento e ottimizzare i tempi di allenamento a diverse intensità. L'osservazione delle variazioni di stato dell'allenamento dopo una sessione consente di determinare il carico prodotto dalla sessione.

### Stato di carico cardiaco sullo sportwatch

In modalità Ora usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al 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)

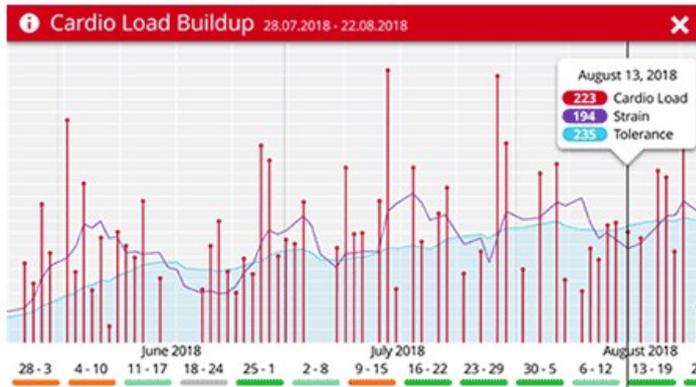
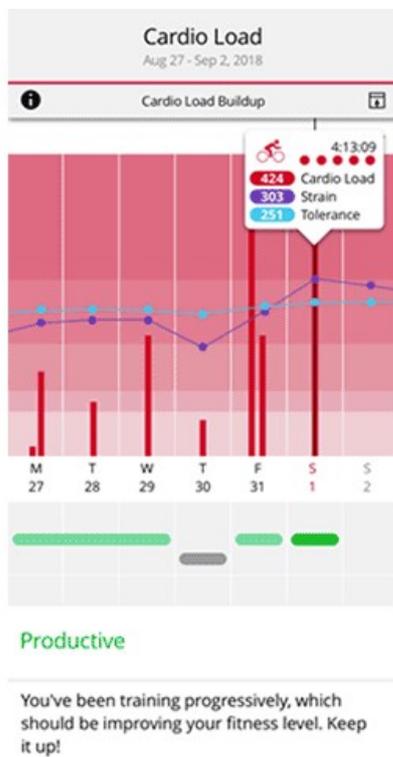
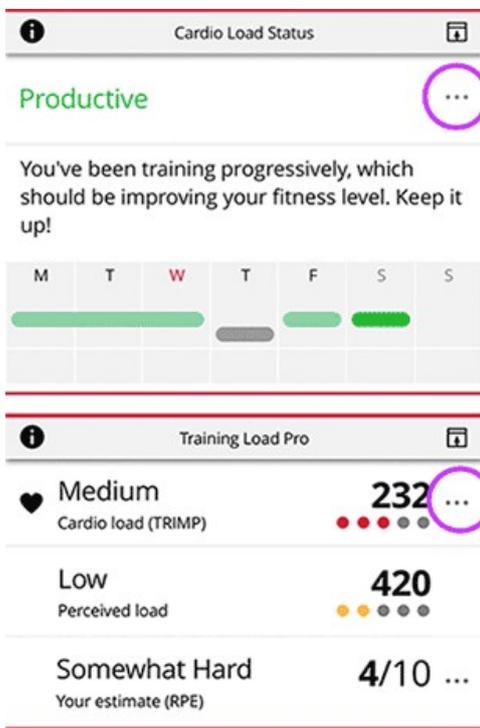
 Mantenimento (carico leggermente inferiore al solito)

 Detraining (carico molto inferiore al solito)

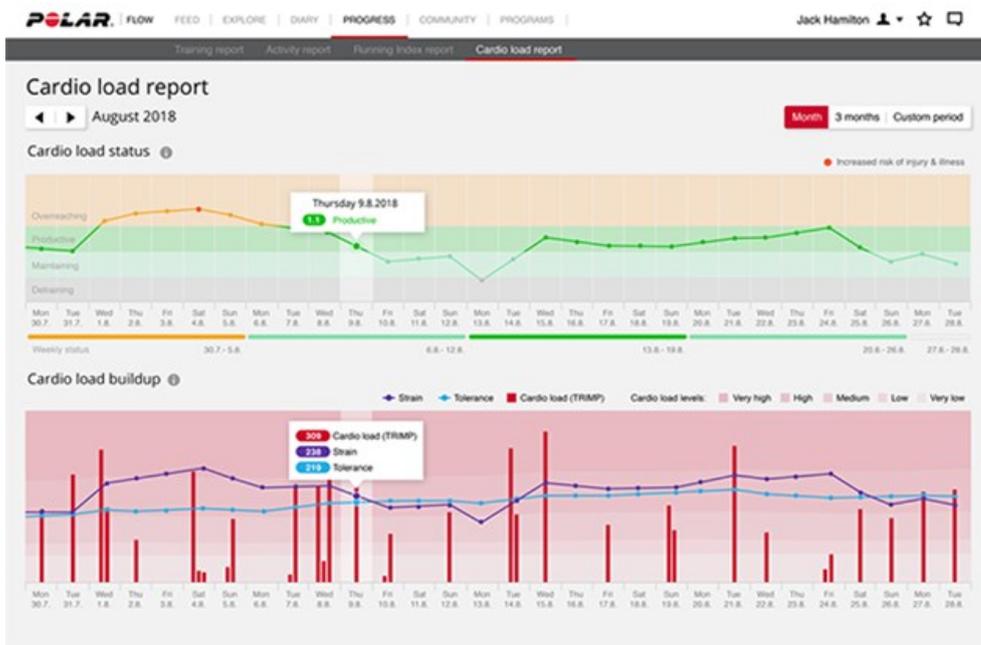
3. Valore numerico per Stato di carico cardiaco (= Sforzo diviso per Tolleranza)
4. Sforzo
5. Tolleranza
6. Descrizione verbale di Stato di carico cardiaco

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

Nel servizio Web e nell'app Polar Flow puoi 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 Accumulo di carico cardiaco nell'app Polar Flow, tocca l'icona dei tre punti verticali nel riepilogo settimanale (modulo Stato di carico cardiaco) o nel riepilogo allenamento (modulo Training Load Pro).



Per visualizzare Stato di carico cardiaco e Accumulo di carico cardiaco nel servizio Web Flow, passa a **Progressi > Report carico cardiaco**.



Le barre rosse indicano il carico cardiaco delle sessioni di allenamento. Più alta è la barra, più dura è stata la sessione di allenamento per il tuo sistema cardiaco.



I colori di sfondo mostrano l'intensità di una sessione di allenamento rispetto alla media delle sessioni degli ultimi 90 giorni, proprio come la scala con cinque puntini e le descrizioni verbali (Molto basso, Basso, Medio, Elevato, Molto elevato).



**Sforzo** indica il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Indica il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 7 giorni.



**Tolleranza** descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico cardiaco giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza all'allenamento cardio, incrementa lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

Altre informazioni sulla funzione Polar Training Load Pro sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

## 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 stimata 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 quando è il momento di assumere carboidrati.

### Promemoria carboidrati manuale

Promemoria basata 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.



Sul display viene visualizzato **Carboidrati!** con una vibrazione 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 quando è il momento di bere.

Scopri di più su [FuelWise™](#)

# Running Performance Test

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

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

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

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

## Esecuzione del test

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

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

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 viene misurata con il sensore.

**Controllo 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**. La velocità iniziale può essere impostata tra 4 e 10 min/km. Se imposti una velocità iniziale troppo alta, potresti dover terminare 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. Clicca sul 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.



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>). Puoi visualizzare l'ultimo risultato del test 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.

Tieni presente che non otterrai un risultato per il 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 dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.

Polar Coach | Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | **REPORTS** | COMMUNITY | PROGRAMS | Janet Hamilton 🌐 ⭐ 🗂

Training | Activity | Sleep | **Tests** | Running Index | Cardio load

## Test report

Running test ◀ 06/01/2019 07/11/2019 ▶ **Last 3 months** Last 6 months Last 12 months ⓘ

### Running Tests

05.11.2019 <small>Latest result of the period</small>	Maximal test <small>Result</small>	03:20 min/km <small>Maximal Aerobic Speed (+5.8%)</small>	855 <sub>w</sub> <small>Maximal Aerobic Power</small>	58 <small>VO2 max</small>
07.01.2019 <small>First results of the period</small>	Submaximal test <small>Result</small>	03:47 min/km <small>Maximal Aerobic Speed</small>	730 <sub>w</sub> <small>Maximal Aerobic Power</small>	52 <small>VO2 max</small>

📊
MAS
MAP
VO2max
HR MAX

📈 📉

Date	Test type	Maximal Aerobic Speed	Maximal Aerobic Power	Maximal Heart Rate	Vo2 max
05.11.2019	Maximal test	03:20 min/km	840 W	202 bpm	58
28.10.2019	Submaximal test	03:27 min/km	831 W	-	59
16.09.2019	Maximal test	03:31 min/km	823 W	191 bpm	59
26.08.2019	Maximal test	03:25 min/km	810 W	198 bpm	59
29.07.2019	Submaximal test	03:20 min/km	803 W	-	53
15.07.2019	Maximal test	03:37 min/km	789 W	197 bpm	59
17.06.2019	Maximal test	03:43 min/km	785 W	189 bpm	56
06.05.2019	Maximal test	03:33 min/km	771 W	199 bpm	57
01.04.2019	Submaximal test	03:51 min/km	765 W	-	55
18.02.2019	Maximal test	03:41 min/km	749 W	201 bpm	59
07.01.2019	Submaximal test	03:47 min/km	733 W	-	52

Test analysis Remove

# 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 dei sensori di potenza di pedalata compatibili, vedi [QUALI SENSORI DI POTENZA DI TERZE PARTI SONO COMPATIBILI CON Grit X/Pacer/Vantage?](#) 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 defaticamento. La fase di riscaldamento è basata sulla potenza, quella di defaticamento sulla frequenza cardiaca. Le fasi di riscaldamento e defaticamento sono facoltative. Puoi ignorarle se lo desideri.

1. Sullo sportwatch passa 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 appropriato. Resta in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva il sensore di potenza di pedalata.
5. Clicca sul 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, la frequenza cardiaca massima e il 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 fornirti 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

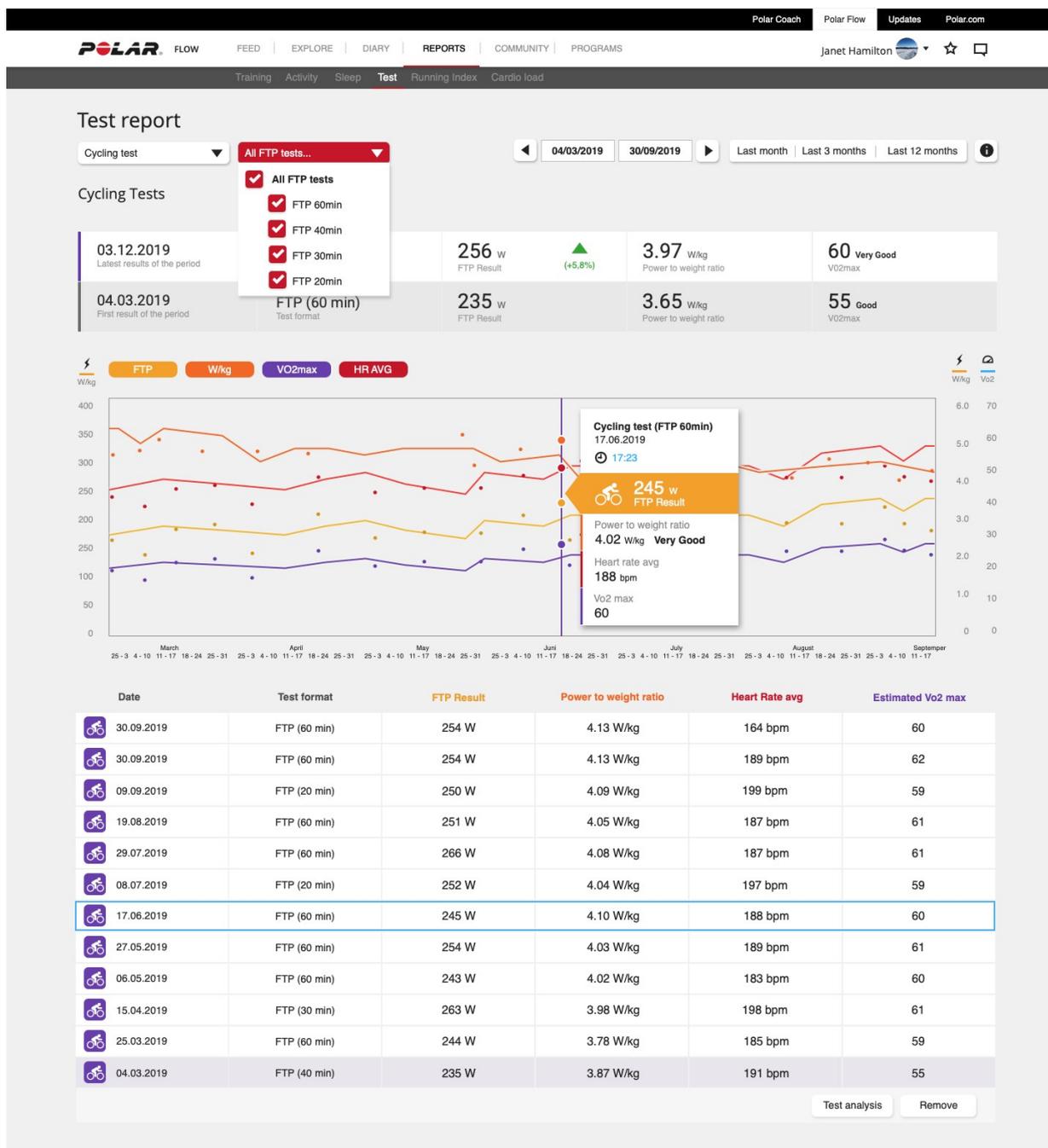
Il risultato del tuo primo test è eccellente rispetto ad altri ciclisti del tuo stesso sesso. Quando ripeterai il test, il risultato verrà messo a confronto con i tuoi risultati precedenti e anche il feedback del test sarà basato su di esso.

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 dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



# Walking Test

Il walking test è un modo semplice, sicuro e facilmente ripetibile per misurare il tuo  $VO_{2max}$  e monitorare come si sta sviluppando la tua capacità aerobica. La determinazione del livello di capacità aerobica è essenziale per un buon allenamento. Per questo, il walking test è uno strumento utile per tutti, per chi si allena saltuariamente e per chi lo fa regolarmente. Abbiamo consigliato di svolgere il test all'inizio di un programma di allenamento e di ripeterlo ogni tre mesi. Tuttavia, non c'è motivo per non eseguirlo più frequentemente.

Devi camminare il più velocemente possibile, a un'andatura sostenuta, per quindici minuti. Questo significa più rapidamente della tua solita andatura confortevole. Punta a far salire la frequenza cardiaca oltre il 65% di massima durante il riscaldamento e mantienila a quel livello durante tutto il test. Il tuo  $VO_{2max}$  dipende dalla distanza percorsa, dalla tua frequenza cardiaca durante il test e dalle caratteristiche personali (età, sesso, altezza e peso). In generale, più la velocità è alta e più la frequenza cardiaca è bassa, migliore sarà la capacità aerobica.

## 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 eseguire il test in caso di malattia o infortuni o se non hai la certezza di stare bene. Inoltre, verifica che le impostazioni fisiche, inclusi peso, altezza, età e in quale braccio indossi lo sportwatch siano aggiornate. Le utilizziamo per calcolare il risultato. Il GPS (GNSS) viene utilizzato per monitorare la tua velocità, perciò il test deve essere eseguito all'aperto.

Svolgi il test su un terreno pianeggiante, su strada o pista in un luogo che assicuri una visuale del cielo senza ostruzioni per prestazioni GPS (GNSS) ottimali. Evita percorsi con semafori o altri impedimenti che potrebbero obbligarti a fermarti o a rallentare. Edifici alti, gallerie, stadi parzialmente coperti, boschi possono disturbare il segnale GPS (GNSS) e compromettere i risultati.

Dovresti essere sempre in condizioni fisiche simili prima di fare il test. Ad esempio, puoi provocare risultati inaffidabili se hai svolto una sessione di allenamento intensa il giorno prima o consumato un pasto pesante appena prima del test. Durante il test, devi camminare il più veloce possibile con un'andatura sostenuta. Non puoi correre. Cerca di mantenere la frequenza cardiaca al di sopra del 65% del valore della tua frequenza cardiaca massima. Non ci sono massimali. Più lunga è la distanza percorsa, migliore sarà il risultato. Lo sportwatch ti avvisa, se la frequenza cardiaca è troppo bassa. Significa che devi camminare più velocemente per aumentare la frequenza cardiaca.

Il walking test con le fasi di riscaldamento e defaticamento richiede circa 25 minuti. Include riscaldamento (5 minuti), test (15 minuti) e defaticamento (5 minuti). Dai un'occhiata alle istruzioni sul tuo sportwatch in **Test > Walking Test > Come svolgerlo** ancora una volta prima di visualizzare l'analisi dettagliata con le istruzioni.

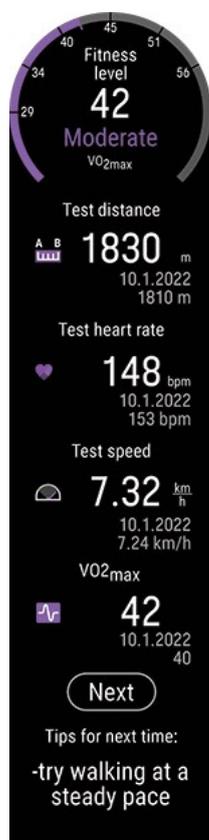
1. Vai a **Test > Walking Test > Avvia** e scorri in basso per visualizzare una panoramica del test. Quando vuoi iniziare il test, seleziona **Avanti**.
2. Verifica le domande relative alla tua salute e accetta di passare alla modalità pre-allenamento.
3. Per il test, si utilizza il profilo sport passeggiata. È visualizzato in viola nella schermata del test. Rimani in modalità pre-allenamento finché lo sportwatch non rileva i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS (L'icona del GPS diventa verde).
4. Inizia con un riscaldamento adeguato. Punta a far salire la frequenza cardiaca oltre il 65% della tua frequenza cardiaca massima camminando a un'andatura sostenuta. Segui le indicazioni sul display per completare il riscaldamento.
5. Quando hai raggiunto almeno il 65% della tua frequenza cardiaca massima o ti sei riscaldato per almeno tre minuti, puoi iniziare il test. Seleziona **Inizia il test** per iniziare.
6. Cerca di mantenere la frequenza cardiaca al di sopra del 65% del valore della tua frequenza cardiaca massima durante il test.
7. La fase del test dura 15 minuti. Premi il tasto OK per confermare e continuare la fase di defaticamento.

- Recupera camminando lentamente.
- Al termine del defaticamento, vedrai la distanza percorsa sul display.
- Premi il pulsante INDIETRO per mettere in pausa la sessione, poi tieni premuto il pulsante INDIETRO per terminare la sessione.

Durante il test: La tua frequenza cardiaca attuale e il valore della frequenza cardiaca al di sopra del quale devi restare vengono visualizzati sul display in alto. In basso, vedrai il tempo trascorso.



## Risultati del test



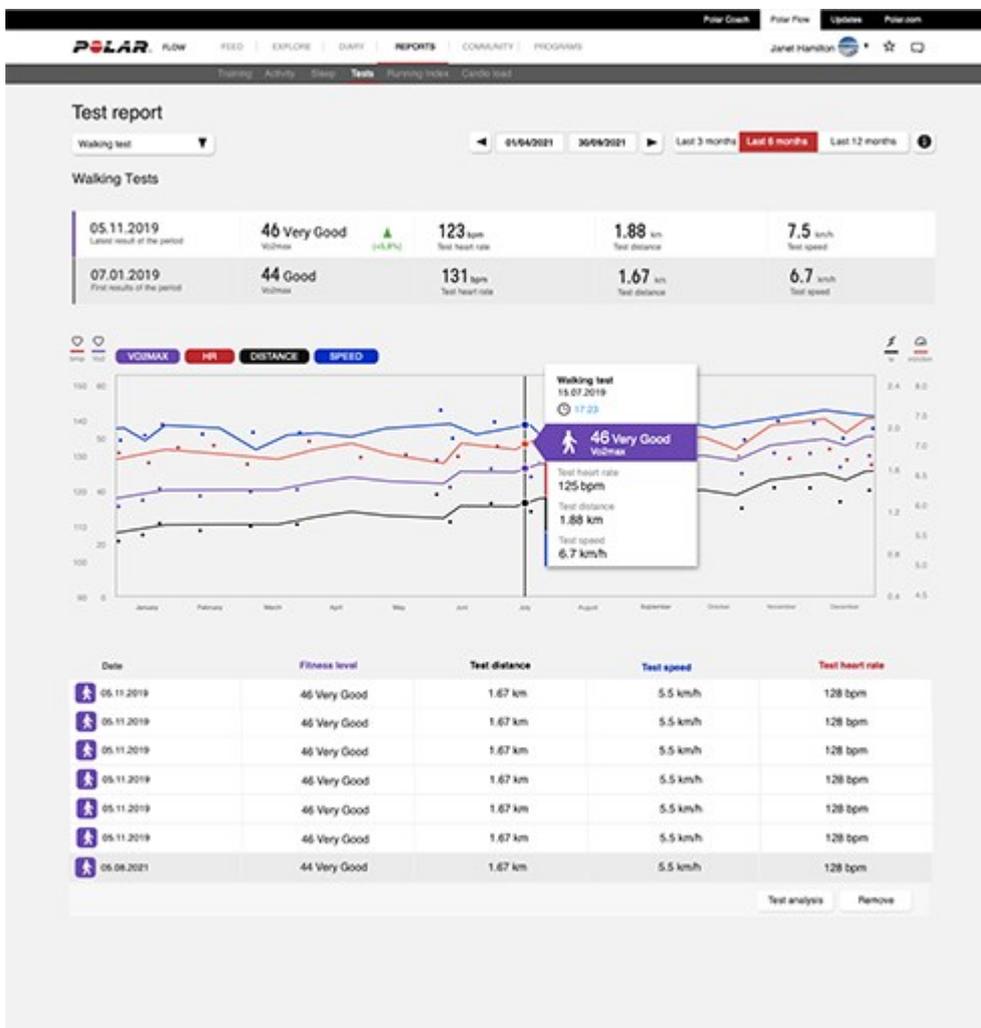
- Il riepilogo del test mostra il tuo  $VO_{2max}$ . Il risultato è classificato anche in base al sesso e all'età da molto basso a élite.
- Distanza del test (la distanza percorsa durante il test)
- Frequenza cardiaca del test (frequenza cardiaca media negli ultimi 5 minuti del test)
- Velocità/andatura del test (la velocità/andatura media durante il test)
- Suggerimenti per la prossima volta (questi suggerimenti dovrebbero agevolare la ripetibilità del test e appaiono solo sul tuo sportwatch)

Puoi visualizzare l'ultimo risultato del test in **Test > Walking Test > Ultimi risultati**.

Per aggiornare il tuo valore di  $VO_{2max}$  in base al risultato del tuo test, devi sincronizzare i risultati con l'app Polar Flow. Quando apri l'app Polar Flow dopo la sincronizzazione, ti verrà chiesto se vuoi aggiornarla.

## 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 dei test in un'unica posizione nel servizio web Polar Flow. Nella pagina Test potrai visualizzare tutti i test che hai eseguito e confrontarne i risultati. In questo modo, avrai visibilità a lungo termine dei tuoi progressi e delle variazioni nelle tue prestazioni.



## Potenza di corsa misurata dal polso

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

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

## Potenza di corsa e carico muscolare

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

## Come viene visualizzata la potenza di corsa sullo sportwatch

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

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

Durante la corsa puoi visualizzare i seguenti dati:

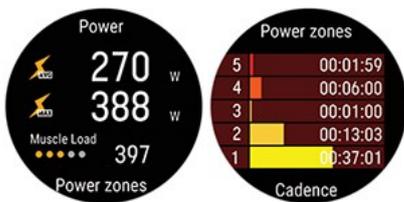


- Potenza max
- Potenza media
- Potenza lap
- Potenza massima lap
- Potenza media lap automatico
- Potenza massima lap automatico

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

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

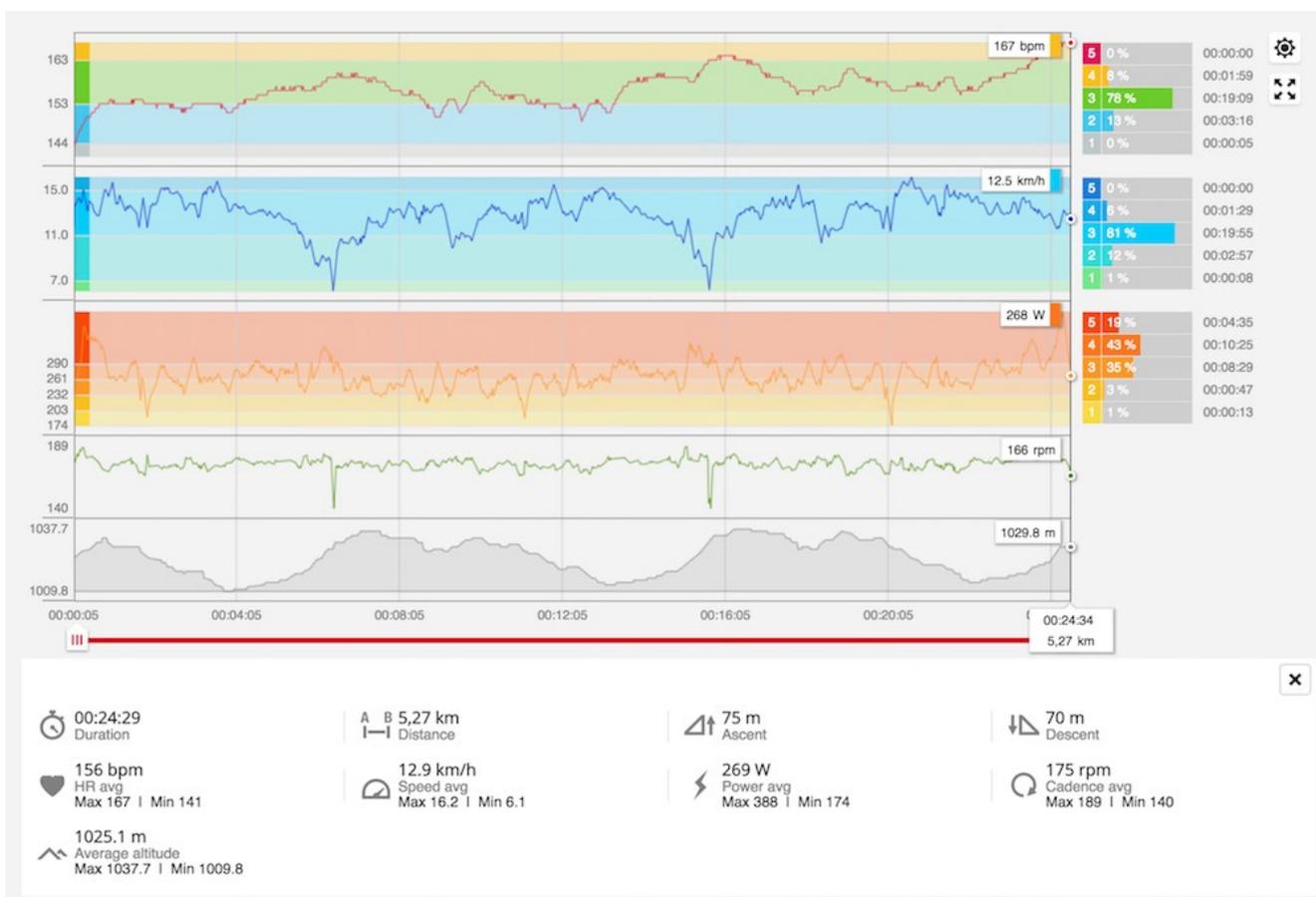
Al termine della sessione di allenamento, nel riepilogo allenamento sullo sportwatch potrai visualizzare:



- 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 di allenamento e il modo in cui sono distribuiti rispetto alla frequenza cardiaca, nonché il modo in cui pendenze in salita e in discesa e velocità diverse hanno influito su tali valori.



## Programma per la corsa Polar

Il Programma per la corsa Polar è un programma personalizzato basato sul livello di forma fisica, progettato per garantirti un allenamento corretto ed evitare il superallenamento. È intelligente, si adatta ai tuoi progressi e ti permette di determinare quando è una buona idea ridurre un poco l'allenamento e quando aumentarlo. Ogni programma è personalizzato per un evento, tenendo conto dei dati personali, del livello di allenamento e del tempo di preparazione. Il programma è gratuito e disponibile nel servizio Web Polar Flow all'indirizzo [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

I programmi sono disponibili per eventi di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona. Ogni programma presenta tre fasi: Sviluppo di base, Preparativi e Rifinitura pre-gara. Le fasi sono state progettate per sviluppare gradualmente le prestazioni e prepararti al meglio per 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, puoi scegliere di svolgere allenamento di forza, core e di mobilità a supporto del tuo 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 una a sette ore a seconda del livello di forma fisica. La durata minima di un programma è 9 settimane e il massimo è 20 mesi.

Altre informazioni sul Programma per la corsa Polar sono disponibili in questa [guida approfondita](#). In alternativa, scopri di più su come [iniziare a usare il Programma per la corsa](#).

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

[Operazioni preliminari](#)

[Istruzioni d'uso](#)

## Creazione di un Programma per la corsa Polar

1. Accedi al servizio Web Flow all'indirizzo [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Seleziona **Programmi** nella scheda.
3. Seleziona l'evento, scegli un nome, imposta la data dell'evento e quando desideri iniziare il programma.
4. Rispondi alle domande sul livello di attività fisica\*.
5. Scegli se vuoi includere allenamenti di definizione nel programma.
6. Leggi e completa il questionario di idoneità all'attività fisica.
7. Esamina il programma e modifica una o più impostazioni se necessario.
8. Al termine, seleziona **Inizia programma**.

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

## Avvio di un obiettivo per la corsa

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurati 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 il giorno attuale:

1. Accedi alla modalità pre-allenamento tenendo premuto OK in modalità Ora.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Premi OK per visualizzare le informazioni sull'obiettivo.
4. Premi OK per tornare alla modalità pre-allenamento e seleziona il profilo sport che vuoi usare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, premi OK. Viene visualizzato **Registrazione avviata** e puoi iniziare l'allenamento.

## Osservazione dei progressi

Sincronizza i risultati dell'allenamento dal dispositivo al servizio Web Flow tramite il cavo USB o l'app Polar Flow. Osserva i tuoi 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

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)
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.

Feedback	Vantaggio
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 aerobica.
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.



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.

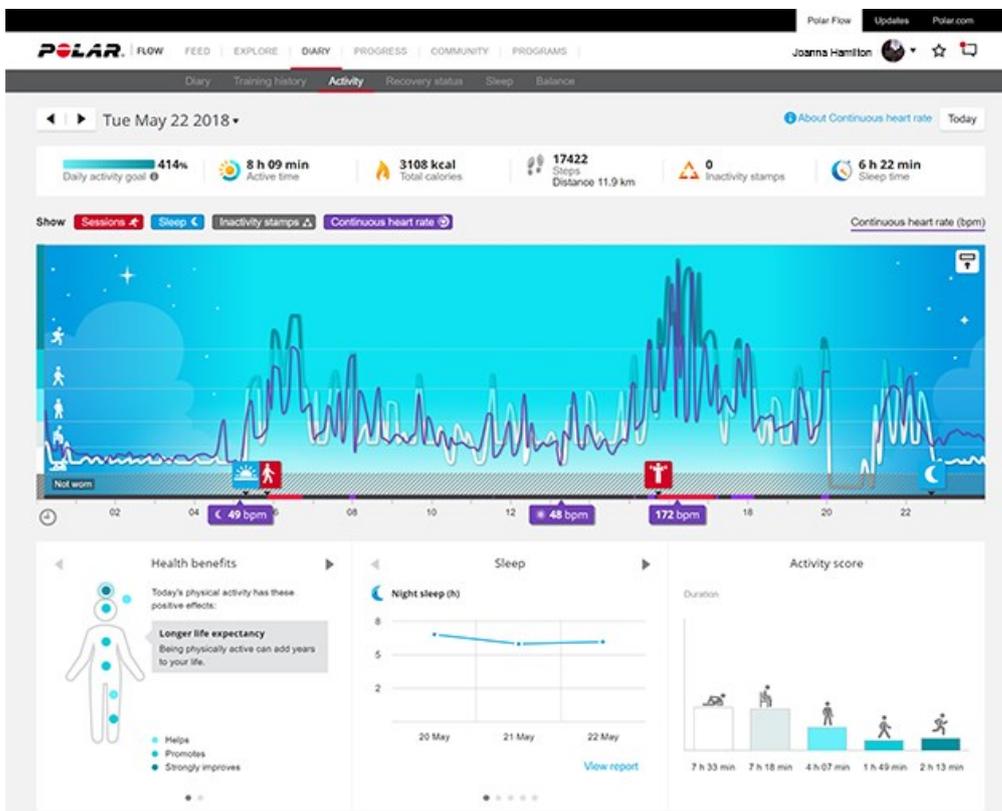
Lo sportwatch monitora la frequenza cardiaca a intervalli di 5 minuti e registra i dati per analizzarli nell'app Polar Flow o nel servizio Web. Se lo sportwatch rileva che la frequenza cardiaca è elevata, inizia a registrarla in modo continuo. La registrazione continua della frequenza cardiaca può essere 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/it/assistenza/servizio-clienti).

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) 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, 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 ricontrollare 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

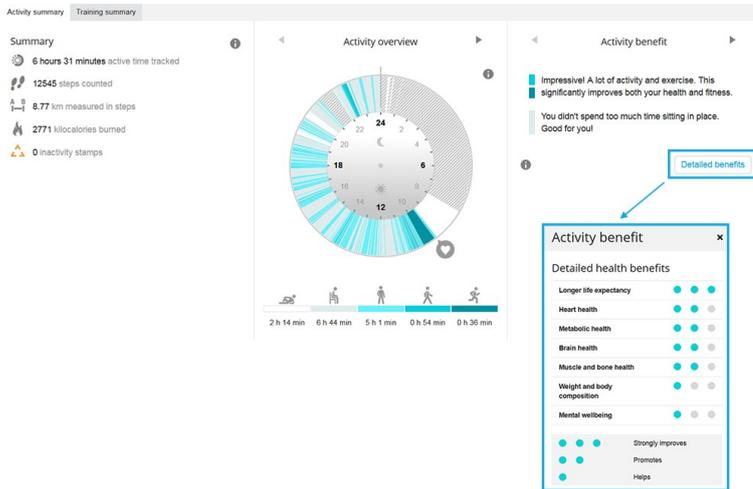
La funzionalità Guida all'attività mostra la tua attività durante la giornata e indica quanta ne devi praticare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. Puoi controllare se stai raggiungendo il tuo obiettivo di attività giornaliera dallo sportwatch, dall'app Polar Flow o dal servizio Web.

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 calmarsi 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?

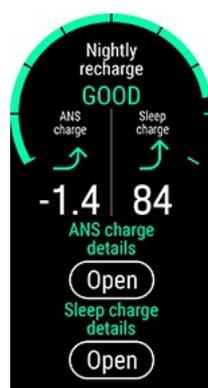


1. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Nightly Recharge funzioni. Per abilitare la funzionalità Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**.
2. Stringi saldamente 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. 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, usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante Nightly Recharge. Premi OK per aprire la visualizzazione Nightly Recharge dettagliata.



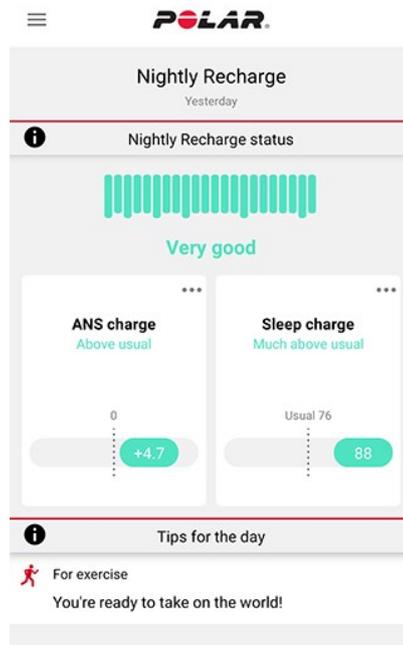
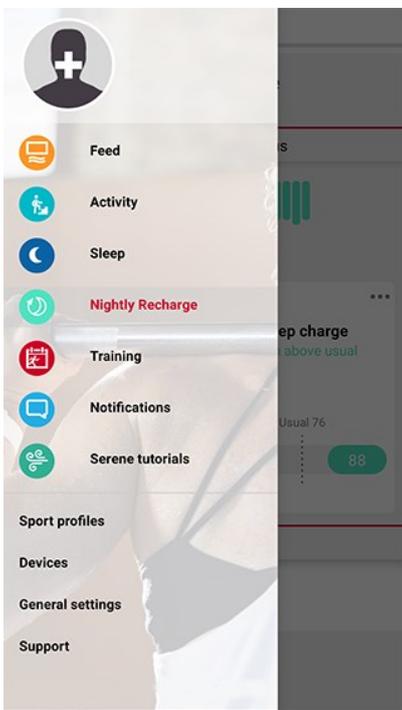
Scorri verso il basso fino a **Dettagli di stato SNA/Dettagli stato del sonno** e premi OK per visualizzare altre informazioni su **stato SNA** e **stato del sonno**.



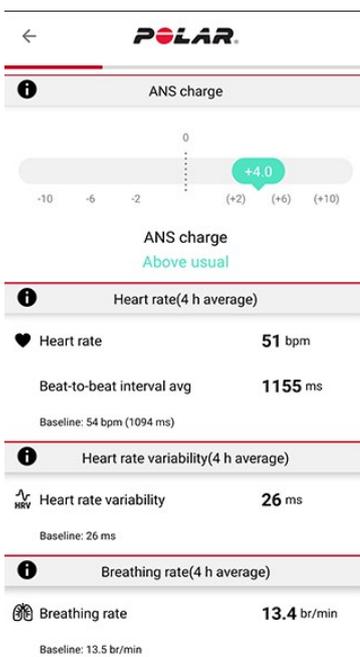
1. **Grafico di stato Nightly Recharge**
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male, male, insufficiente, OK, bene, molto bene.
3. **Grafico di stato SNA**
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.
5. Scala di **stato SNA**: molto meno del solito, 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 89.

## 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 91.

## 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

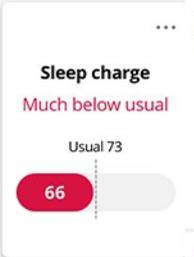
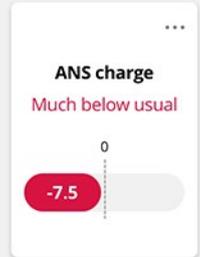
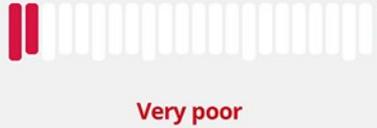
### **Per la regolazione dei livelli di energia**

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](#).

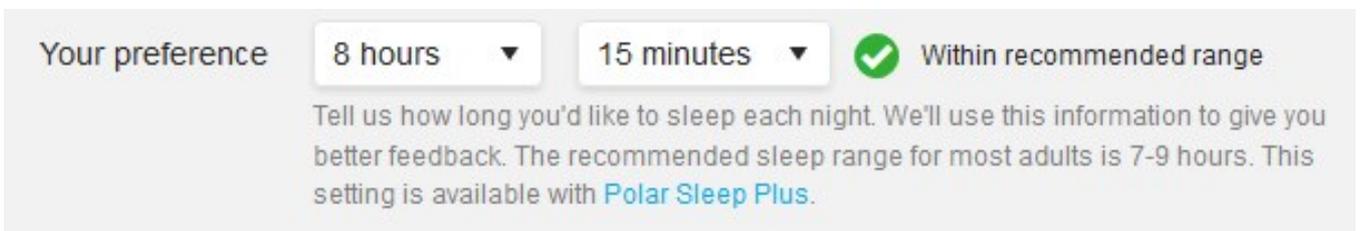
# Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™

**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™

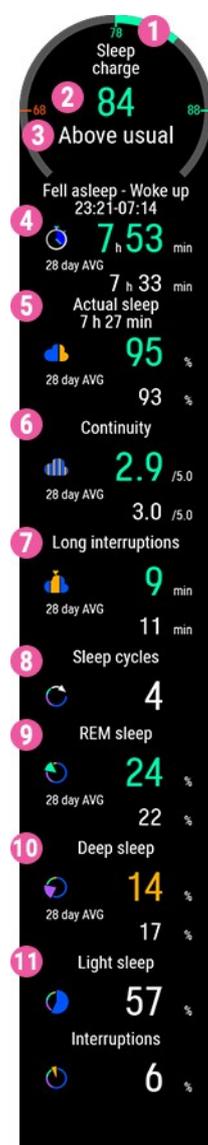
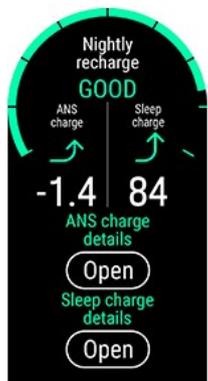
1. Prima di tutto, devi **impostare la tua durata del sonno desiderata** nel servizio Polar Flow o nello sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e tocca **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo 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](#). 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.

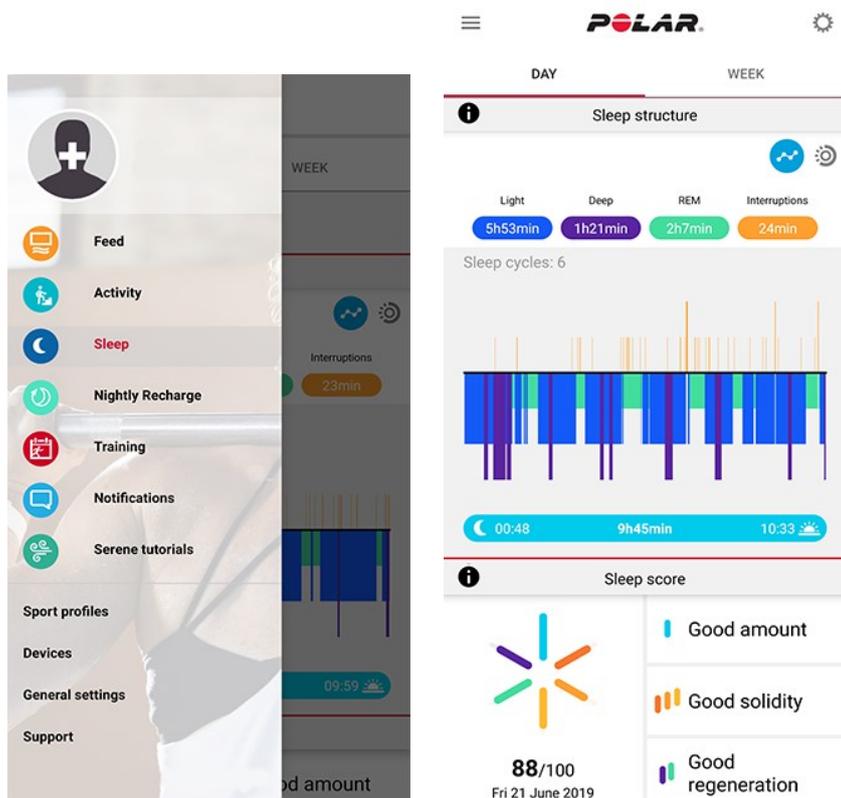
La visualizzazione dei dettagli dello stato del sonno mostra le informazioni seguenti:

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.

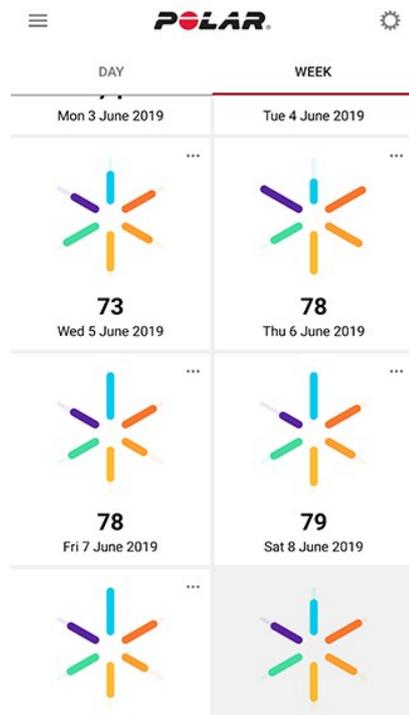
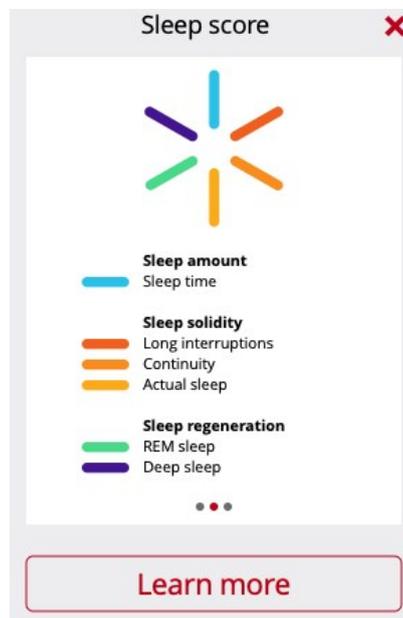
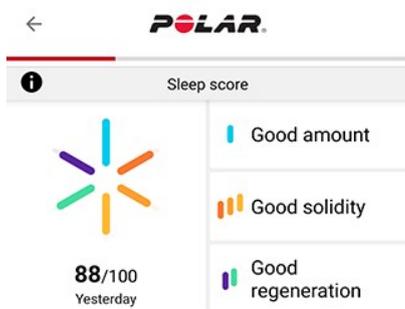
## Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Il modo in 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 dormi. Sincronizza lo sportwatch 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.

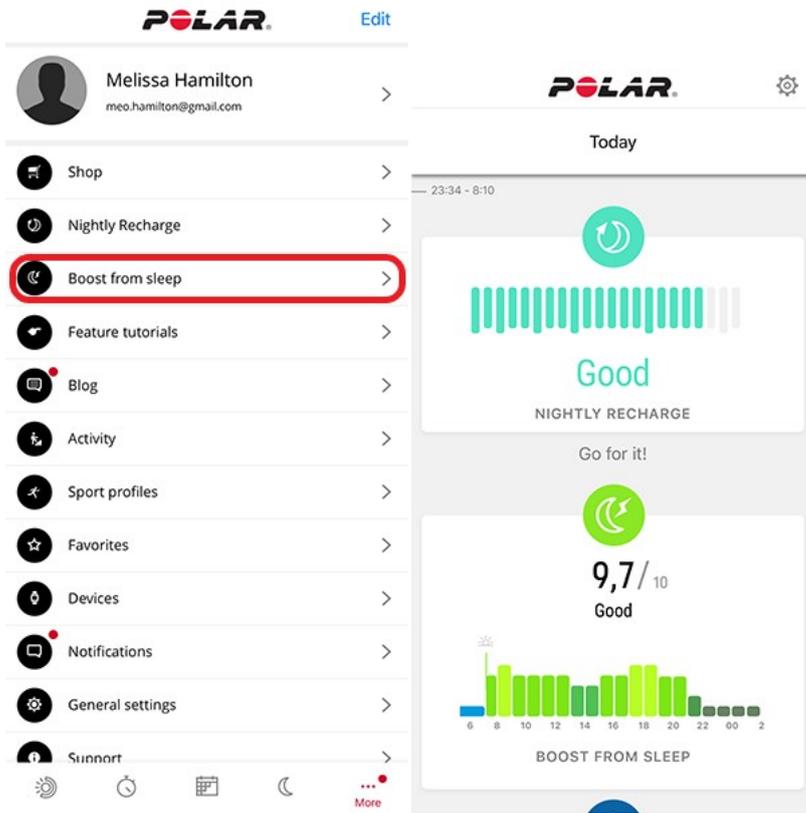
Per ottenere feedback personalizzato, assicurati che l'impostazione **Durata del sonno desiderata** corrisponda alla tua effettiva esigenza di ore di sonno.

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.

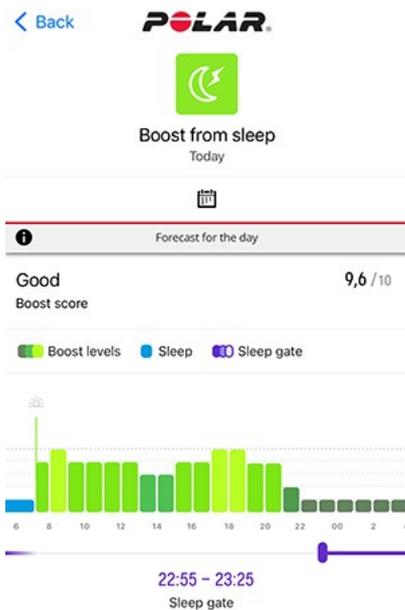
## Efficienza quotidiana

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:



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.

**Weekly sleep**  
9 - 15 November 2022

Sleep insights

**Weekly sleep**  
9 - 15 November 2022

Sleep insights



Trends

Trends

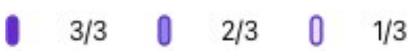


Il grafico **Efficienza quotidiana** mostra l'impatto che il sonno sta avendo sulle tue giornate. In base a questi dati, puoi prendere in considerazione eventuali modifiche al tuo ritmo di sonno.

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.

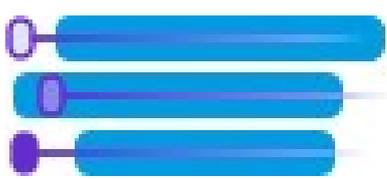
Lo **sleep gate** prevede il momento in cui il tuo corpo è pronto ad addormentarsi. Questo momento può essere o non essere chiaramente riconoscibile dai tuoi dati. Un ritmo irregolare del sonno o orari di sonno insoliti possono disturbare il tuo ritmo interno e rendere lo sleep gate meno pronunciato.

**Identificabilità dello sleep gate**



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™

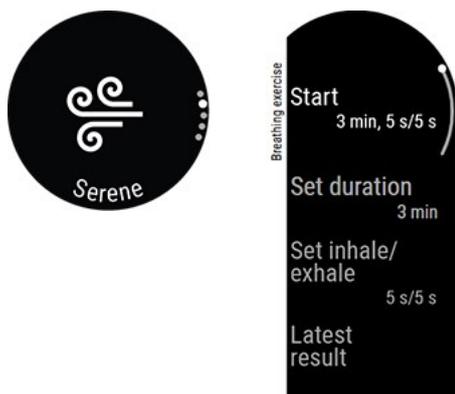
Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda guidato** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare, **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando respiri lentamente, 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 INDIETRO in qualsiasi momento.
6. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ti trovi.
7. 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 (VO2max). Il calcolo del Fitness Test si basa su frequenza cardiaca a riposo, variabilità della frequenza cardiaca e dati personali: sesso, età, altezza, peso e valutazione personale del livello di attività fisica, denominato livello di allenamento. Il Polar Fitness Test è pensato per persone adulte sane.

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

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

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

- Il test può essere eseguito ovunque, a casa, in ufficio, in palestra, purché in un ambiente tranquillo. È bene evitare rumori che possono distrarre, come televisione, radio o telefono o persone che ti parlano.
- Esegui il test sempre nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evita di consumare pasti pesanti, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evita attività fisica pesante, bevande alcoliche o farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- Rilassati e mantieni la calma. Sdraiati e rilassati per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

## Prima di iniziare il test

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

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

## Esecuzione del test

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

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

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

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

## Risultati del test

Al termine del test, lo sportwatch ti avvisa con 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
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

## $VO_{2max}$

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

valore  $VO_{2max}$  è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di stimare la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

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

## Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™

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

Gli allenamenti FitSpark sono **obiettivi di allenamento** personalizzati definiti da Polar. Gli allenamenti includono istruzioni su come eseguire gli esercizi e indicazioni passo per passo in tempo reale per garantire un allenamento sicuro e con una tecnica adeguata. Tutti gli allenamenti sono basati sul tempo e vengono regolati in base al livello di forma fisica attuale, rendendo le sessioni adatte a tutti, indipendentemente dal livello di forma fisica. I suggerimenti sull'allenamento FitSpark vengono aggiornati dopo ogni sessione di allenamento (comprese le sessioni di allenamento effettuate senza FitSpark), a mezzanotte e al risveglio. Con FitSpark il tuo allenamento è sempre versatile e hai diversi tipi di allenamento quotidiano fra cui scegliere.

### Come viene determinato il livello di forma fisica?

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

- Cronologia di allenamento (realizzazione della zona di frequenza cardiaca settimanale media dai precedenti 28 giorni)
- $VO_{2max}$  (dal **Fitness Test** sullo sportwatch)
- **Livello di allenamento**

Puoi iniziare a usare la funzionalità senza alcuna cronologia di allenamento. Tuttavia, FitSpark funziona in modo ottimale solo dopo sette 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

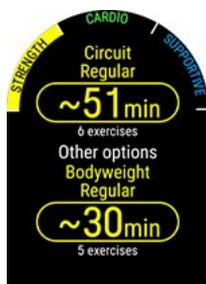
In modalità Ora usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante **FitSpark**.

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



**QUADRANTE DEI PROGRAMMI:** 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.

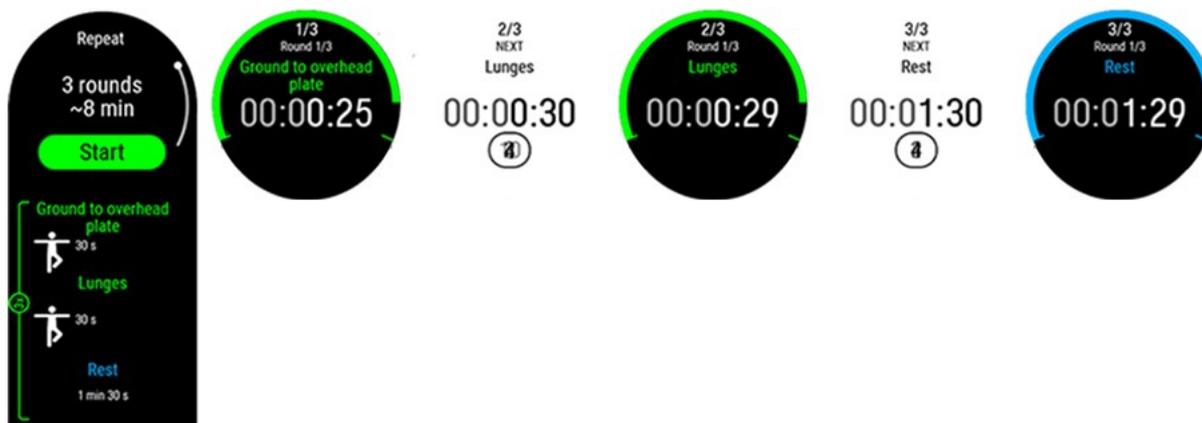
Premi OK sul quadrante **FitSpark** per visualizzare i suggerimenti sull'allenamento. Viene visualizzato per primo l'allenamento più adatto in base alla cronologia di allenamento e al livello di forma fisica. Scorri verso il basso per visualizzare altri suggerimenti sull'allenamento opzionali. Seleziona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

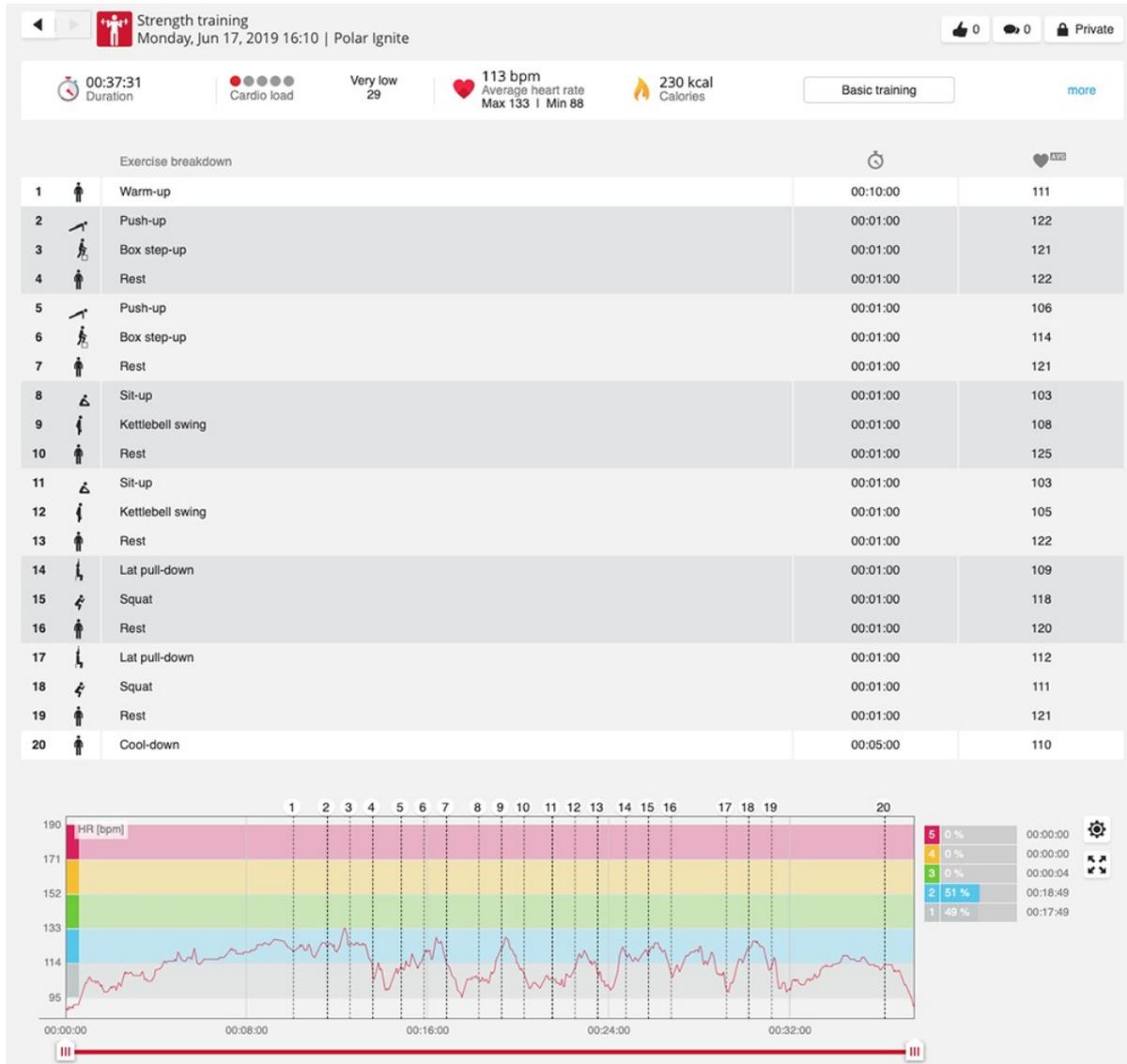
Le sessioni di allenamento di forza e muscolare si basano sui programmi di allenamento muscolare personalizzati con animazioni dell'esercizio e una guida passo per passo in tempo reale. Tutte le sessioni includono timer e vibrazioni che consentono di sapere quando è il momento di passare alla fase successiva. 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 puoi ignorare 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 anche visualizzato

sulla curva di frequenza cardiaca.



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

## Posizione satelliti

Lo sportwatch è dotato di GPS integrato che esegue la misurazione di velocità, 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 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.

## GPS assistito

Lo sportwatch usa il sistema GPS assistito (A-GPS) per acquisire un segnale satellitare rapido. I dati A-GPS indicano allo sportwatch le posizioni previste dei satelliti GPS. In questo modo, lo sportwatch sa dove cercare i satelliti e accelera la definizione della tua posizione iniziale.

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

### Data di scadenza di A-GPS

Il file di dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. La precisione del rilevamento della posizione è relativamente elevata nei primi tre giorni e diminuisce progressivamente nei giorni successivi. Gli aggiornamenti periodici contribuiscono a garantire un livello elevato di precisione per il rilevamento della posizione.

Puoi controllare la data di scadenza dell'attuale file di dati A-GPS sullo sportwatch. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch > A-GPS in scadenza**. Se il file di dati è scaduto, sincronizza lo sportwatch con il servizio Web Flow tramite il software FlowSync o l'app Polar Flow per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file di dati A-GPS, può essere necessario più tempo per acquisire la tua posizione attuale.



Per ottenere prestazioni GPS ottimali, indossa lo sportwatch al polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sullo sportwatch, non consigliamo di indossarlo con il display sul retro del polso. Se installato sul manubrio di una bici, assicurati che il display sia rivolto verso l'alto.

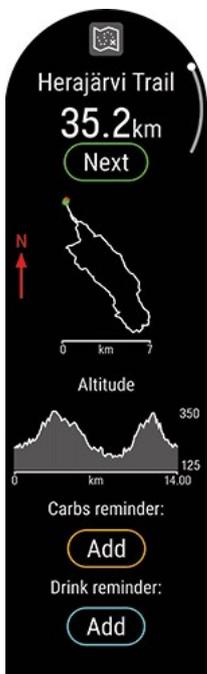
## Guida del percorso

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 file di percorsi direttamente in Flow in formato GPX o TCX.

Puoi scegliere di andare al punto di partenza del percorso, al punto di arrivo o al punto più vicino sul percorso (percorso intermedio). Per prima cosa, lo sportwatch ti guiderà verso il punto di partenza scelto sul percorso. Una volta sul percorso, lo sportwatch ti guiderà fino alla fine e ti manterrà sul percorso. Devi solo seguire le indicazioni sul display. Nella parte inferiore del display potrai visualizzare la distanza ancora da percorrere.

### Profili di percorso e altitudine

Dopo aver scelto un percorso, potrai visualizzarne un'anteprima, insieme al profilo di altitudine. Questo ti aiuterà a identificare ogni percorso specifico e che cosa aspettarti dalla sessione di allenamento.



## Salite e discese totali per i percorsi pianificati

Quando inizi un percorso pianificato, puoi visualizzarne le salite e discese totali. Lungo il percorso, i valori per le salite/discese verranno aggiornati e potrai sempre visualizzare le salite e discese totali rimanenti sul percorso. Potrai anche visualizzare la pendenza della salita/discesa corrente. In ogni momento saprai esattamente dove ti trovi e quanto ti manca.

Lungo un percorso non pianificato, potrai visualizzare la salita e la discesa per il chilometro precedente, nonché la pendenza della salita/discesa corrente.



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 per accedere al menu rapido.
2. Seleziona **Percorsi** nell'elenco e quindi scegli il percorso che vuoi seguire.
3. Aggiungi un **promemoria carboidrati** o un **promemoria idratazione** se preferisci e poi scegli **Avvia**.
4. Scegli da 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. Potrebbe venirti richiesto di calibrare la bussola prima di iniziare la sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display per calibrarla.

- Lo sportwatch ti guiderà 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

Passaggio a un altro percorso durante la sessione di allenamento.

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

## Back to start

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

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

- In modalità pre-allenamento premi il pulsante **ILLUMINAZIONE** per accedere al menu rapido.
- Seleziona **Back to start** nell'elenco e quindi **on**.

Puoi tornare all'inizio durante un sessione di allenamento anche sospendendo la sessione di allenamento e aprendo il menu rapido con il pulsante **ILLUMINAZIONE**, scorrendo verso **Back to start** e quindi selezionando **ON**.

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.

Per tornare al punto di partenza:



- 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.

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

## Andatura corsa

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

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

Se hai pianificato un obiettivo di andatura corsa per il giorno specifico, il tuo sportwatch suggerisce di iniziare 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 premi il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere al menu rapido.
3. Scegli **Andatura corsa** nell'elenco e imposta la distanza e la durata. Premi OK per confermare. Lo sportwatch mostra la andatura/velocità necessaria per raggiungere il tempo target e quindi torna in modalità pre-allenamento, da cui puoi avviare la sessione di allenamento.

## Segmenti Strava Live

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

Devi disporre di un [pacchetto Strava Summit Analysis](#) per usare la funzionalità Segmenti Strava Live sul dispositivo Polar Pacer Pro. Dopo che avrai attivato la funzionalità Segmenti Strava Live, esportato i segmenti nell'account Flow e sincronizzato i segmenti con Pacer 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](https://www.strava.com).

## Connessione degli account Strava e Polar Flow

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

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

Oppure

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

## Importazione di Segmenti Strava nell'account Polar Flow

1. Nell'account Strava, seleziona i segmenti che vuoi importare nei Preferiti di Polar Flow/Pacer Pro. A questo scopo, scegli l'icona che raffigura una stella accanto al nome di un 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 tuo Pacer Pro può avere un massimo di 100 preferiti alla volta. Scegli i segmenti che vuoi trasferire nel tuo Pacer Pro facendo clic sulle caselle di selezione a sinistra dell'elenco Segmenti Strava Live per spostare i segmenti da sincronizzare nel Pacer Pro nell'elenco a destra. Puoi modificare l'ordine dei tuoi preferiti su Pacer Pro trascinandoli.
4. Sincronizza Pacer 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 del [supporto Strava](#).

## Avvio di una sessione di allenamento con Segmenti Strava Live

La funzionalità Segmenti Strava Live richiede l'uso del sistema GPS. Assicurati che il sistema GPS sia impostato nei profili sport per la corsa e il ciclismo che desideri usare.

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



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



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



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



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



## Hill Splitter™

Hill Splitter™ indica le tue prestazioni nei tratti in salita e in discesa durante la sessione di allenamento. Hill Splitter™ rileva automaticamente tutti i tratti in salita e in discesa usando i dati di velocità e distanza basati su GPS e di altitudine barometrica. Mostra informazioni dettagliate sulle tue prestazioni, tra cui distanza, velocità, salita e discesa, per ogni pendenza rilevata lungo il percorso. Otterrai dati sull'altitudine raggiunta durante la sessione di allenamento e potrai confrontare le statistiche sulle pendenze tra sessioni di allenamento diverse. Le informazioni dettagliate sulle pendenze vengono registrate automaticamente, senza che sia necessario acquisire i lap manualmente.

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

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

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

## Aggiunta della visualizzazione Hill Splitter a un profilo sport

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

Nel servizio Web Flow:

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

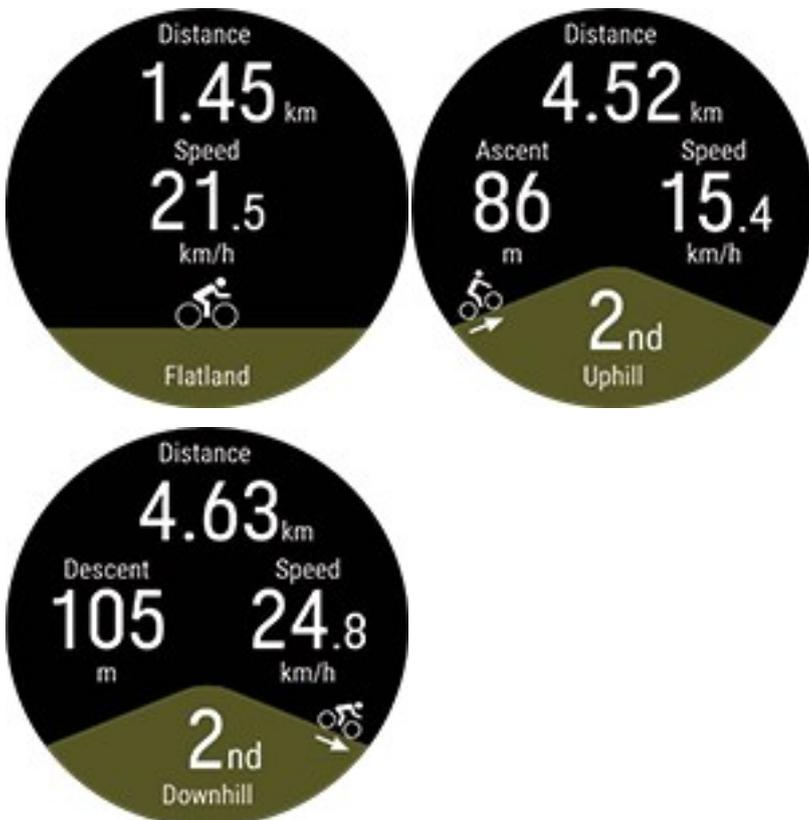
Nell'app per dispositivi mobili Polar Flow:

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.

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

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration    25.53 km Distance    162 bpm Average heart rate Max 191 | Min 107    1341 kcal Calories    Tempo training +    less

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

Training notes: Write a note about this training

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

51 rpm Average cadence Max 97

2 Uphill 1 Downhill

1.03 km Uphill total 00:05:00

191 Very high Cardio load

65% Carbohydrate 3% Protein 34% Fat

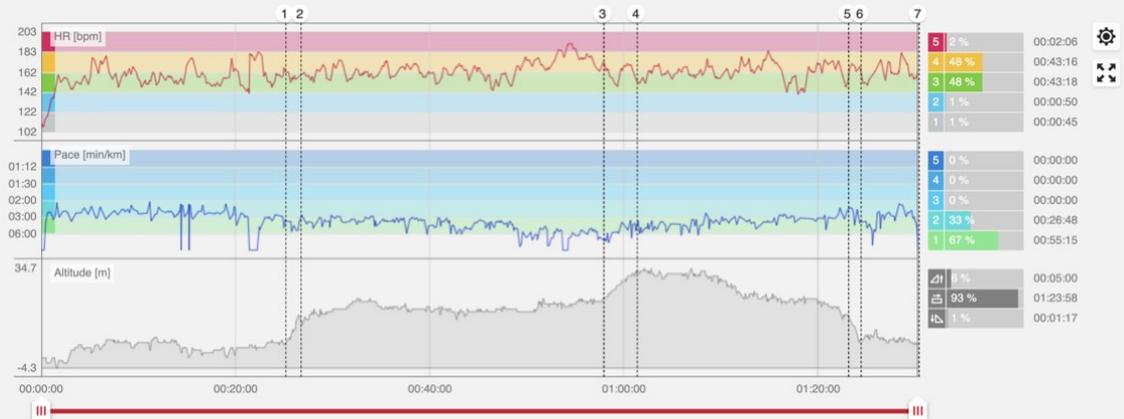
65 m Ascent

0.46 km Downhill total 00:01:17

641 Medium Perceived load

5 Hard Your estimate (RPE) /10

60 m Descent



All hills Split into laps

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

Export session Remove training



## Komoot

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

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

Polar Flow per ottenere tutti gli itinerari Komoot sullo sportwatch. Ogni volta che sincronizzi lo sportwatch, i tuoi percorsi Flow vengono automaticamente risincronizzati con komoot.

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



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

## Connessione degli account Komoot e Polar Flow

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

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

oppure

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



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

## Sincronizzazione di percorsi Komoot con lo sportwatch

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

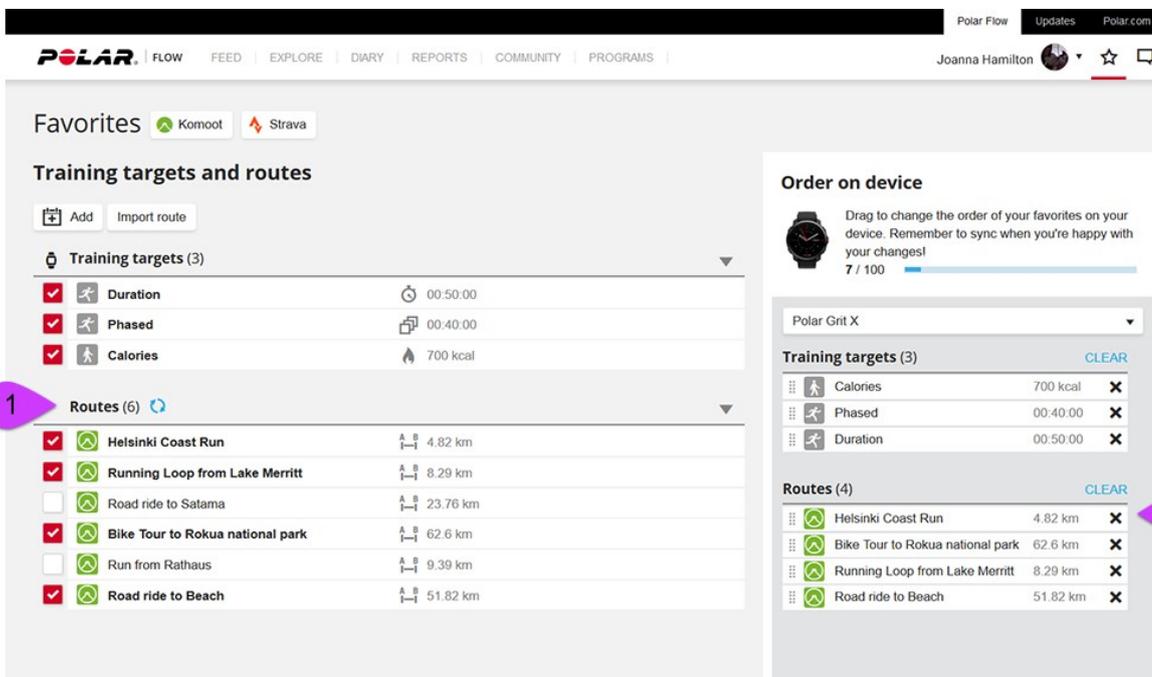
**Nel servizio Web Flow** fai clic sull'icona Preferiti  sulla barra dei menu nella parte superiore della pagina per visualizzare la pagina Preferiti.

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

dei percorsi facendo clic sul pulsante

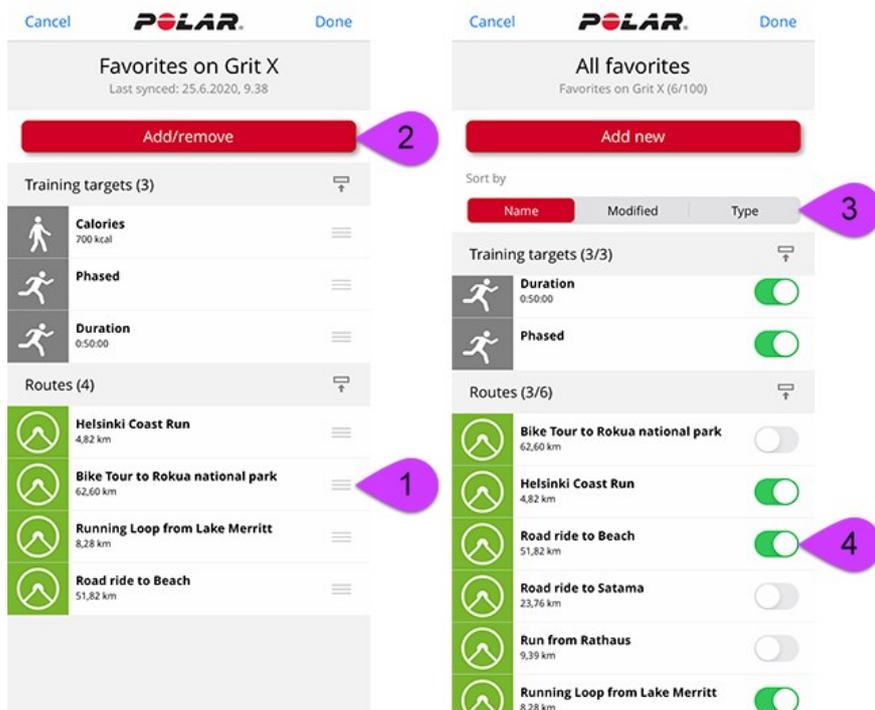


2. Puoi modificare l'ordine dei percorsi sullo sportwatch trascinandoli. Puoi rimuovere singoli percorsi facendo clic sulla X o tutti i percorsi simultaneamente facendo clic su **CANCELLA**. Anche se li rimuovi dallo sportwatch, continuano a essere disponibili nei preferiti.
3. Sincronizza lo sportwatch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



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 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 il punto di partenza, verrà visualizzato **Inizio del percorso trovato** e potrai iniziare la sessione di allenamento.



Lo sportwatch ti guida lungo il percorso con istruzioni dettagliate.

## 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?](#)

## Zone di velocità

Con le zone di velocità/andatura puoi monitorare facilmente velocità o andatura durante la sessione di allenamento e modificare velocità/andatura per raggiungere l'obiettivo di allenamento. Le zone forniscono un semplice metodo per stabilire l'efficacia dell'allenamento durante le sessioni e ti aiutano ad allenarti a intensità diverse per garantire effetti ottimali.

### Impostazioni delle zone di velocità

Le impostazioni delle zone di velocità possono essere modificate nel servizio Web Flow. Sono disponibili cinque zone diverse, i cui limiti possono essere modificati manualmente, oppure puoi usare quelle predefinite. Le zone sono specifiche di ogni sport e ti permettono di modificarle in modo da adattarle al meglio al tuo sport. Le zone sono disponibili per gli sport di corsa (inclusi sport di squadra che prevedono la corsa), sport ciclistici, canottaggio e canoa.

#### Predefinito

Se selezioni **Predefinito**, non puoi 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 selezioni **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se hai testato le tue soglie effettive, ad esempio le soglie anaerobica e aerobica o le soglie di lattato massima e minima, puoi regolare le zone in base alle tue soglie personali di velocità o andatura. Consigliamo di impostare la velocità e l'andatura della tua soglia anaerobica come soglia minima della zona 5. Se usi anche una soglia aerobica, impostala come minima della zona 3.

## Obiettivo di allenamento con zone di velocità

Puoi creare obiettivi di allenamento in base alle zone di velocità/andatura. Dopo aver sincronizzato gli obiettivi tramite FlowSync, riceverai indicazioni dal dispositivo di allenamento durante l'allenamento.

## Durante l'allenamento

Durante l'allenamento puoi visualizzare in quale zona ti stai allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

## Dopo l'allenamento

Nel riepilogo allenamento dello sportwatch puoi visualizzare una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, puoi visualizzare informazioni visive dettagliate sulle zone 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](#).

# 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:

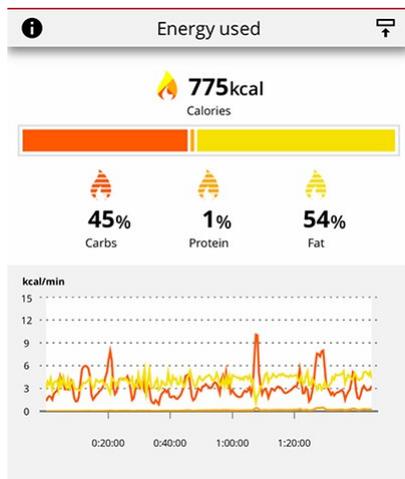


Carboidrati, proteine e grassi consumati durante la sessione di allenamento.



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](#)

# 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 informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa lo sportwatch. È possibile verificare di aver impostato il polso su cui indossare 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 percorrere la lunghezza di una piscina equivalgono a un punteggio SWOLF pari a 40. In genere, più basso è il valore SWOLF per un determinato stile e una distanza specifica, più efficiente è il modo in cui nuoti.

Il valore SWOLF è estremamente personale e non deve essere confrontato con i punteggi SWOLF di altri. È uno strumento personale che permette di migliorare e perfezionare la tecnica e individuare 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 la corretta misurazione 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, ottenere valori accurati delle calorie bruciate, il carico di lavoro dalla sessione e il 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

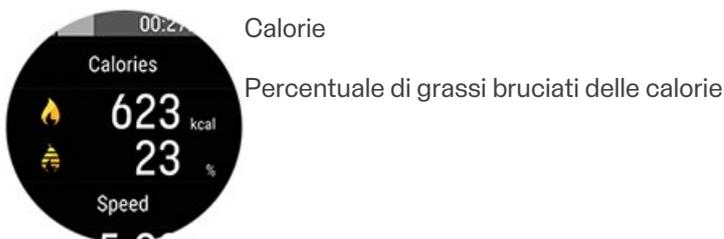
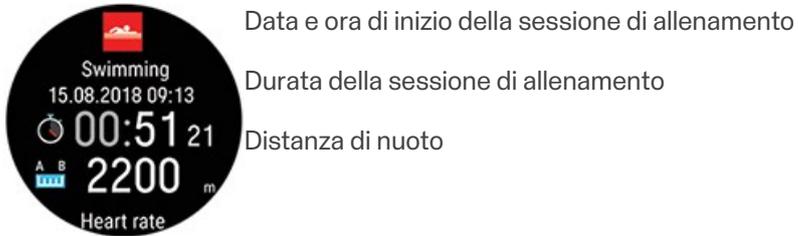
Puoi personalizzare i dati visualizzati sul display nella sezione Profili sport del servizio Web Flow. Le visualizzazioni allenamento predefinite nei profili sport di nuoto mostrano le informazioni seguenti:

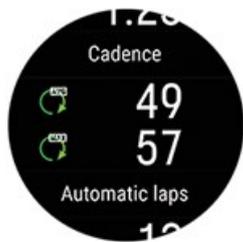
- Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca
- Distanza
- Durata
- Tempo riposo (Nuoto e Nuoto in piscina)
- Andatura (Nuoto in acque libere)
- Grafico di frequenza cardiaca

- 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:





Frequenza di bracciate (numero di bracciate al minuto)

- Frequenza di bracciate media
- Frequenza di bracciate massima

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

## Barometro

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

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

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

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

## Bussola

Per usare la bussola durante le sessioni di allenamento, devi aggiungerla a tutti i profili sport in cui vuoi visualizzarla. Nel servizio Web Flow, vai a **Profili Sport** e seleziona **Modifica** nel profilo sport a cui desideri aggiungerla. Poi vai a **Relativo al dispositivo** e scegli **Pacer 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

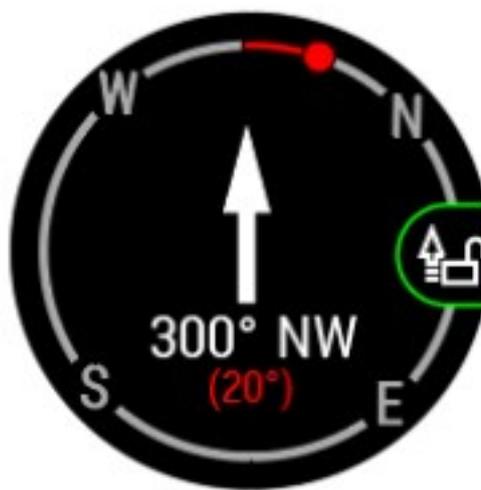
Può essere necessario calibrare la bussola durante una sessione di allenamento. In questo caso, segui le istruzioni sul display.

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.



## 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, 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

Wednesday	
0:00 6:00	☾ 15° / 16°
6:00 12:00	☀ 16° / 19°
12:00 18:00	☀ 18° / 19°
18:00 24:00	☾ 16° / 18°

- Previsione minima/massima per ogni periodo di 6 ore

## Profili sport

I profili sport sono gli sport disponibili sullo sportwatch. Abbiamo creato 14 profili sport predefiniti sullo sportwatch, ma puoi aggiungerne di nuovi nel servizio Web o nell'app Polar Flow e sincronizzarli con lo sportwatch per creare un elenco di tutti i tuoi sport preferiti.

Puoi anche definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, puoi creare **visualizzazioni allenamento** personalizzate per ogni sport che pratichi e scegliere i dati che vuoi visualizzare quando ti alleni, ad esempio solo la frequenza cardiaca o solo la velocità e la distanza, in base ai dati che meglio si adattano ai tuoi requisiti e alle tue esigenze di allenamento o personali.

Lo sportwatch può includere al massimo 20 profili sport preferiti per volta. Il numero dei profili sport nell'app Polar Flow e nel servizio Web Flow è illimitato.

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

L'uso dei profili sport ti permette di registrare l'allenamento svolto e visualizzare i tuoi progressi in diversi sport. Osserva la cronologia di allenamento e segui i tuoi progressi nel [servizio Web Flow](#).



In numerosi profili sport indoor, sport di gruppo e profili sport di squadra, **la frequenza cardiaca visibile in altri dispositivi** è abilitata 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 [dall'elenco Profili sport Polar](#). Puoi abilitare o disabilitare la trasmissione Bluetooth dalle [impostazioni dei profili sport](#).

## Notifiche telefoniche

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

Per utilizzare le notifiche telefoniche, è necessario avere installato sullo smartphone l'app Polar Flow e averla associata allo sportwatch. Per istruzioni, vedi [Associazione di un dispositivo mobile allo sportwatch](#).

### Attivazione delle notifiche telefoniche

Sullo sportwatch passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche telefoniche** per attivare la funzionalità. Imposta le notifiche telefoniche su **Off, On, quando non ti alleni, On, quando ti alleni, Sempre on**.

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



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

## Non disturbare

Se si disabilitano le notifiche e gli avvisi di chiamata per alcune ore del giorno, attivare Non disturbare. Quando questa modalità è attiva, non riceverai alcuna notifica o avviso di chiamata nel periodo di tempo impostato.

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

## Visualizzazione delle notifiche

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

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

Quando si riceve una chiamata, lo sportwatch vibra e mostra il contatto. È inoltre possibile 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

Puoi controllare la riproduzione di musica e contenuti multimediali sullo smartphone con lo sportwatch durante le sessioni di allenamento, nonché dal quadrante **Controllo della musica** quando non ti alleni. Imposta il controllo della musica da **Impostazioni > Impostazioni generali > Controllo della musica**. Puoi controllare la musica dal display di allenamento, dal quadrante o da entrambi. Seleziona **Schermo allenamento** per controllare la musica durante le sessioni di allenamento e **Quadrante** per accedere ai controlli dal quadrante quando non ti alleni.

Il controllo della musica è disponibile per 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



- In modalità Ora, usa i pulsanti SU e GIÙ per passare al quadrante Controllo della musica.
- 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.

## Durante l'allenamento

Se hai scelto di controllare la musica dal display di allenamento, la visualizzazione allenamento del controllo della musica viene abilitata all'avvio della riproduzione della musica e di una sessione di allenamento.



- Premi il pulsante SU per scorrere la visualizzazione allenamento del controllo della musica durante una sessione di allenamento.
- 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.

## Modalità sensore di frequenza cardiaca

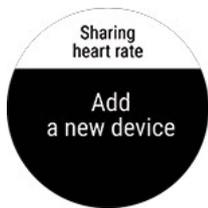
In modalità sensore di frequenza cardiaca puoi trasformare il tuo sportwatch in un sensore di frequenza cardiaca e condividerne i dati con altri dispositivi Bluetooth, tra cui app per l'allenamento, attrezzature da palestra o bike computer. Per usare lo sportwatch in modalità sensore di frequenza cardiaca,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



Seleziona **Condividi FC con altri dispositivi**.



Seleziona **Aggiungi nuovo dispositivo**

3. Attiva la modalità di associazione del dispositivo esterno.
4. Seleziona Pacer Pro dal dispositivo esterno.
5. Accetta di associare Pacer Pro con il dispositivo esterno.
6. Dovresti essere in grado di visualizzare la frequenza cardiaca sia sullo sportwatch 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.

## 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](#). Puoi accedere al menu rapido dalla modalità pre-allenamento, durante una sessione di allenamento in pausa e durante la modalità di transizione in sessioni di allenamento multisport 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.



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 su 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.



La modifica della frequenza di registrazione GPS in un intervallo meno frequente può ridurre la precisione di altre misurazioni, tra cui velocità/andatura e 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 energia 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.

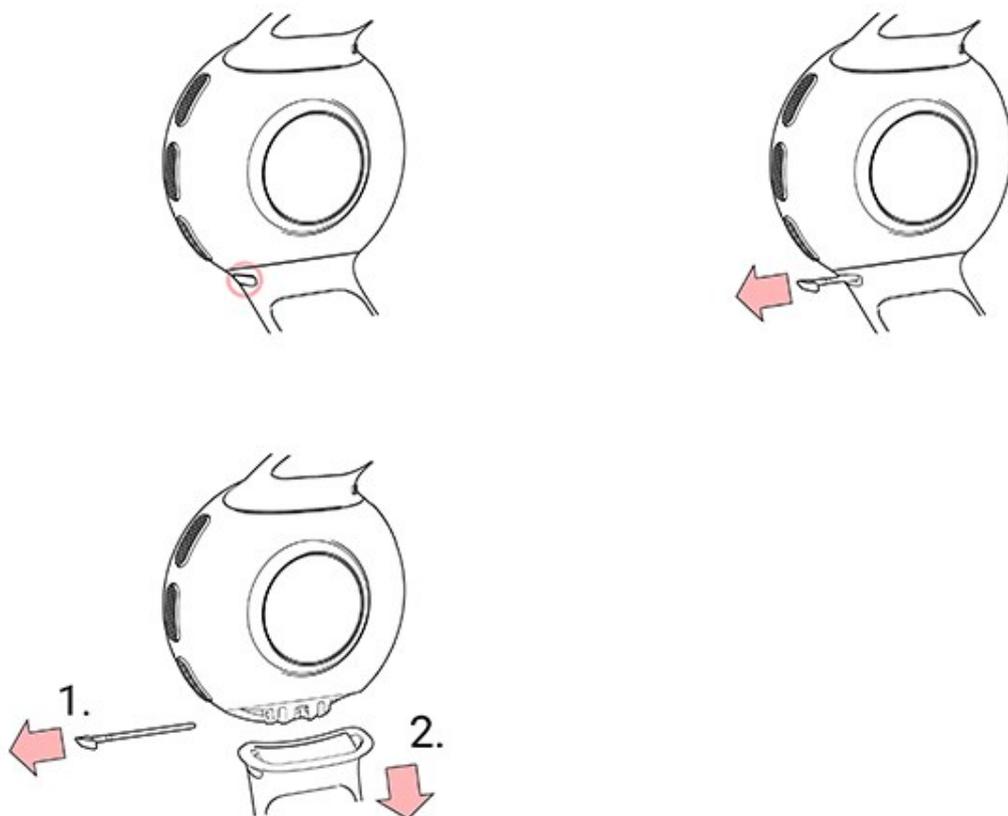
# Cinturini intercambiabili

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.

## Cambio del cinturino

Il cinturino dello sportwatch è rapido e semplice da cambiare. Ti consigliamo di utilizzare una penna a sfera per rimuovere il cinturino.

1. Fai fuoriuscire il perno attentamente per staccare il cinturino. Utilizza una penna a sfera retrattile con il pennino represso.
2. Punta l'estremità della penna sul perno e fallo fuoriuscire dal cinturino.
3. Rimuovi il cinturino.
4. Metti il cinturino nuovo in posizione, poi inserisci il perno dal lato opposto nel foro del perno e spingilo in posizione con la penna. Controlla che la levetta sul perno sia nella posizione corretta.
5. Assicurati che il perno sia incastrato correttamente ed è tutto pronto.



# Adattatore cinturino

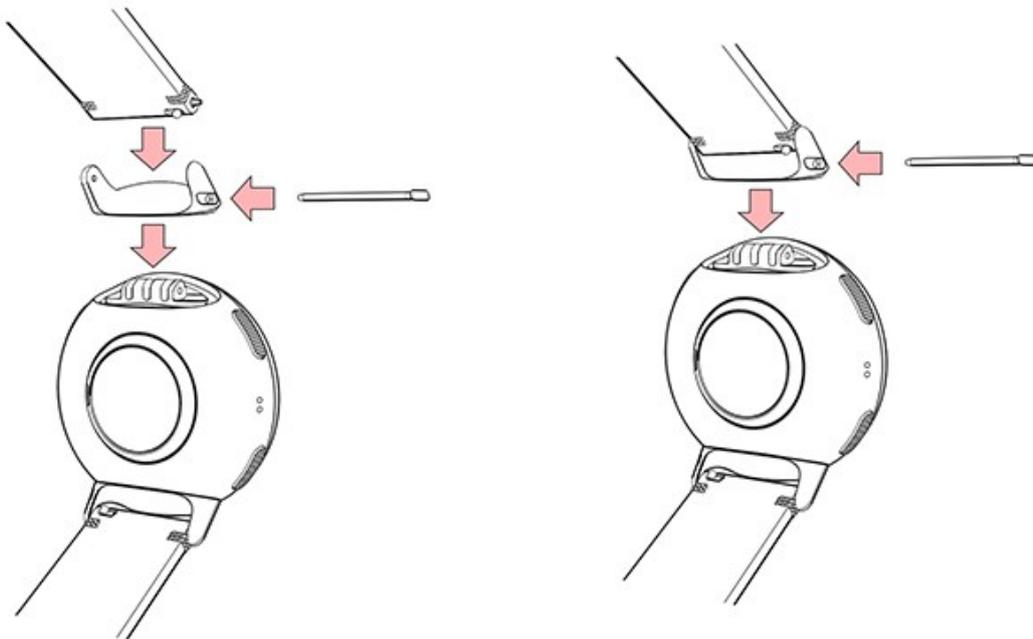
Quando usi l'adattatore per cinturino, Polar Pacer Pro è compatibile con qualsiasi cinturino standard da 20 mm con barretta con molla a scatto.

## Fissa gli adattatori allo sportwatch

1. Metti l'adattatore in posizione, quindi inserisci il perno nel foro corrispondente sull'adattatore e spingilo in posizione. Controlla che la levetta sul perno sia nella posizione corretta.
2. Assicurati che il perno sia incastrato correttamente ed è tutto pronto.

## Fissa il cinturino all'adattatore

1. Inserisci il perno, dal lato opposto della levetta di rilascio rapido, nel foro del perno sull'adattatore.
2. Tira la levetta di rilascio rapido verso l'interno e allinea l'altra estremità del perno al foro dell'adattatore.
3. Rilascia la levetta per bloccare il cinturino in posizione.



## Sensori compatibili

Completa l'esperienza di allenamento e ottieni altre informazioni sulle prestazioni con i sensori Bluetooth® compatibili. Oltre a vari sensori Polar, lo sportwatch è completamente compatibile con diversi sensori di terze parti.

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

[Visualizza sensori da ciclismo/sensori per la corsa di terze parti compatibili](#)

Prima di usare 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 senza disturbi. Prima di partecipare a un evento o a una gara, esegui l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati. Per istruzioni, vedi

[Associazione dei sensori allo sportwatch.](#)

## Sensore di frequenza cardiaca Polar H10

Puoi monitorare la frequenza cardiaca con la massima precisione con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 e una fascia toracica.

Anche se Polar Precision Prime è la tecnologia di lettura ottica della frequenza cardiaca più precisa disponibile sul mercato e funziona praticamente ovunque, 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, il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 assicura la misurazione della frequenza cardiaca più precisa. 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.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è dotato di memoria interna che consente di registrare una sessione di allenamento senza un dispositivo di allenamento connesso o un'app di allenamento per dispositivi mobili nelle vicinanze. Devi semplicemente associare il sensore di frequenza cardiaca H10 all'app Polar Beat e avviare la sessione di allenamento con l'app. In questo modo, ad esempio, puoi registrare la frequenza cardiaca delle sessioni di nuoto con il sensore di frequenza cardiaca Polar H10. Per altre informazioni, consulta le pagine di supporto per [Polar Beat](#) e per il [sensore di frequenza cardiaca Polar H10](#).

Quando usi il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 durante le sessioni di ciclismo, puoi fissare lo sportwatch sul manubrio della bici per visualizzare facilmente i dati di allenamento durante il percorso.

## 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 da scarpa Polar Bluetooth® Smart

Il sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart è per i corridori che vogliono migliorare tecnica e prestazioni. Consente di visualizzare informazioni su velocità e distanza, che si tratti di correre sul tapis roulant o sui percorsi più impegnativi.

- Calcola ogni falcata compiuta per visualizzare velocità e distanza di corsa
- Aiuta a migliorare la tecnica di corsa mostrando cadenza di corsa e lunghezza della falcata
- Il piccolo sensore può essere fissato sui lacci delle scarpe
- Resistente agli urti e all'acqua, per affrontare anche le 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, ma 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
- Monitora la tua velocità media per visualizzare i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, ma resistente e facile da fissare

## Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart

Lo strumento più pratico per misurare la tua sessione di ciclismo è 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 consentirti di confrontare la tua tecnica di pedalata con i percorsi precedenti.

- Migliora la tua tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- Dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le tue prestazioni personali
- Progettato per essere aerodinamico e leggero

## Sensore di potenza di terzi

### Potenza di pedalata

Lo sportwatch misura i tuoi dati di potenza durante le sessioni di ciclismo se lo associ a un [sensore di potenza di pedalata](#) separato. Puoi scegliere i dati di potenza che vuoi visualizzare durante le sessioni di allenamento personalizzando le visualizzazioni allenamento nelle [impostazioni dei profili sport](#) del servizio Web Flow. La funzionalità [Training Load Pro](#) usa i dati di potenza per calcolare il valore di Carico muscolare, in modo da ottenere un valore di Carico muscolare per le sessioni di ciclismo anche quando usi un sensore di pedalata separato.

Il calcolo della potenza di pedalata ti aiuta a monitorare e sviluppare le prestazioni ciclistiche e la tecnica di pedalata. Diversamente dalla frequenza cardiaca, la potenza è un valore di sforzo assoluto e oggettivo. Di conseguenza, puoi anche confrontare i valori di potenza con altri colleghi ciclisti dello stesso sesso e della stessa corporatura oppure confrontare i watt per chilogrammo per ottenere risultati più affidabili. Anche l'osservazione di come la frequenza cardiaca risponde alle zone di potenza dà informazioni più approfondite.

## Associazione dei sensori allo sportwatch

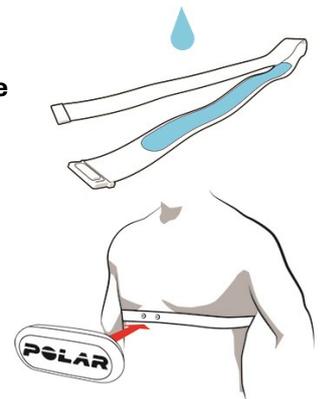
### Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch



Quando indossi un sensore di frequenza cardiaca Polar associato allo sportwatch, lo sportwatch non misura la frequenza cardiaca dal polso.

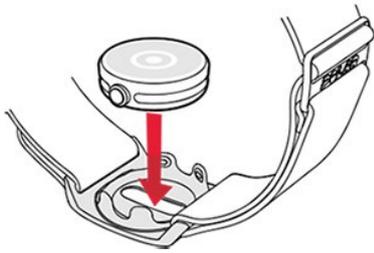
### Polar H9, Polar H10

1. Indossa il sensore di frequenza cardiaca dopo averlo inumidito.
2. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
3. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore.
4. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar H10 xxxxxxxx**. Premi OK per avviare l'associazione.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

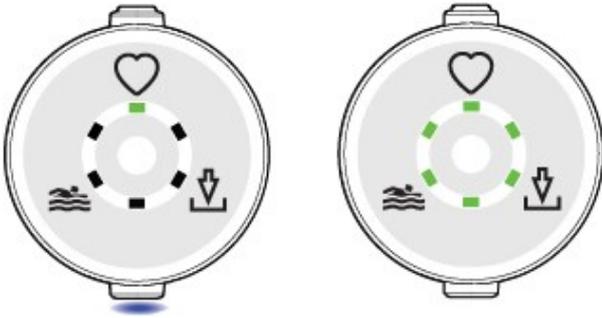


### Polar OH1+, Polar Verity Sense

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 sincronizza > 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 da scarpa allo sportwatch

1. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore.

3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premi OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

### Calibrazione del sensore da scarpa

Esistono due modi per calibrare manualmente il sensore da scarpa tramite il menu rapido. Seleziona uno dei profili sport per la corsa e quindi scegli **Calibra sensore da scarpa > Calibra tramite corsa** o **Fattore di calibrazione** dal menu rapido.

- **Calibra tramite corsa:** avvia la sessione di allenamento e corri per una distanza nota. La distanza deve essere maggiore di 400 metri. Dopo aver percorso questa distanza, premi OK per acquisire un lap. Vedi la distanza attuale percorsa e premi OK. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.



Tieni presente che il timer alternato non può essere usato durante la calibrazione. Se hai attivato il timer alternato, lo sportwatch ti chiederà di disattivarlo per consentire la calibrazione manuale del sensore da scarpa. Puoi attivare il timer dal menu rapido in modalità Pausa al termine della calibrazione.

- **Fattore di calibrazione:** imposta il fattore di calibrazione manualmente se conosci il valore che restituisce una distanza accurata.

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

### Associazione di un sensore da ciclismo allo sportwatch

Prima di associare un sensore di cadenza, un sensore di velocità o un sensore di potenza di terze parti, assicurati che sia stato installato correttamente. Per altre informazioni sull'installazione dei sensori, consulta i relativi manuali d'uso.



Se vuoi associare un sensore di potenza di terze parti, assicurati che nello sportwatch e nel sensore sia installata la versione più recente del firmware. Se hai due trasmettitori di potenza, devi associarli uno per volta. Dopo aver associato il primo trasmettitore, puoi immediatamente associare il secondo. Seleziona l'ID dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarti di trovare i trasmettitori corretti nell'elenco.

1. Sullo sportwatch passa a **Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa sensore o altro dispositivo** e premi OK.
2. Lo sportwatch inizia a cercare il sensore. **Sensore di cadenza:** ruota varie volte la pedivella per attivare il sensore. Il LED rosso lampeggiante sul sensore indica che il sensore è attivato. **Sensore di velocità:** gira varie volte la ruota per attivare il sensore. Il LED rosso lampeggiante sul sensore indica che il sensore è attivato. **Sensore di potenza di terze parti:** ruota le pedivelle per riattivare i trasmettitori.
3. Una volta rilevato il sensore, viene visualizzato l'ID dispositivo. Premi OK per avviare l'associazione.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

### Impostazioni bici

1. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Seleziona **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Conferma con OK.
2. Se associ un sensore di velocità o un sensore di potenza che calcola la velocità, viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Imposta le dimensioni e premi OK. Puoi impostare questo valore da 100 a 3.999 mm.
3. **Lunghezza pedivella:** permette di impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. L'impostazione è visibile solo se hai associato un sensore di potenza.

## Misurazione della circonferenza delle ruote

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito per informazioni ciclistiche corrette. Esistono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:

### Metodo 1

- Misura manualmente le ruote per risultati più accurati.
- Usa la valvola per contrassegnare il punto in cui la ruota tocca il suolo. Traccia una linea sul suolo per contrassegnare tale punto. Sposta avanti la bici su una superficie piana per una rotazione completa. Lo pneumatico deve essere perpendicolare al suolo. Traccia un'altra linea sul suolo nel punto in cui si trova la valvola per contrassegnare una rotazione completa. Misura la distanza tra le due linee.
- Sottrai 4 mm per tenere conto del peso sulla bici per ottenere la circonferenza.

### Metodo 2

Cerca il diametro in pollici o in ETRTO stampato sulla ruota. Trova la corrispondenza della circonferenza in millimetri nella colonna destra del grafico.

ETRTO	Diametro circonferenza (pollici)	Impostazione circonferenza (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Le circonferenze sulla tabella sono valori consigliati, in quanto dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione dell'aria.

## Calibrazione del sensore di potenza di pedalata

Puoi calibrare il sensore dal menu rapido. Prima di tutto, seleziona uno dei profili sport per ciclismo e attiva i trasmettitori ruotando le pedivelle. Scegli quindi **Calibra sensore di potenza** dal menu rapido e segui le istruzioni sul display per calibrare il sensore. Per istruzioni di calibrazione specifiche per il sensore di potenza, vedi le istruzioni del produttore.

## Eliminazione di un'associazione

Per eliminare un'associazione a un sensore o un dispositivo mobile:

1. Passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Dispositivi associati** e premi OK.
2. Seleziona il dispositivo da rimuovere nell'elenco e premi OK.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Conferma premendo OK.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa**.

# Polar Flow

## 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 analizza 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!

## 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:

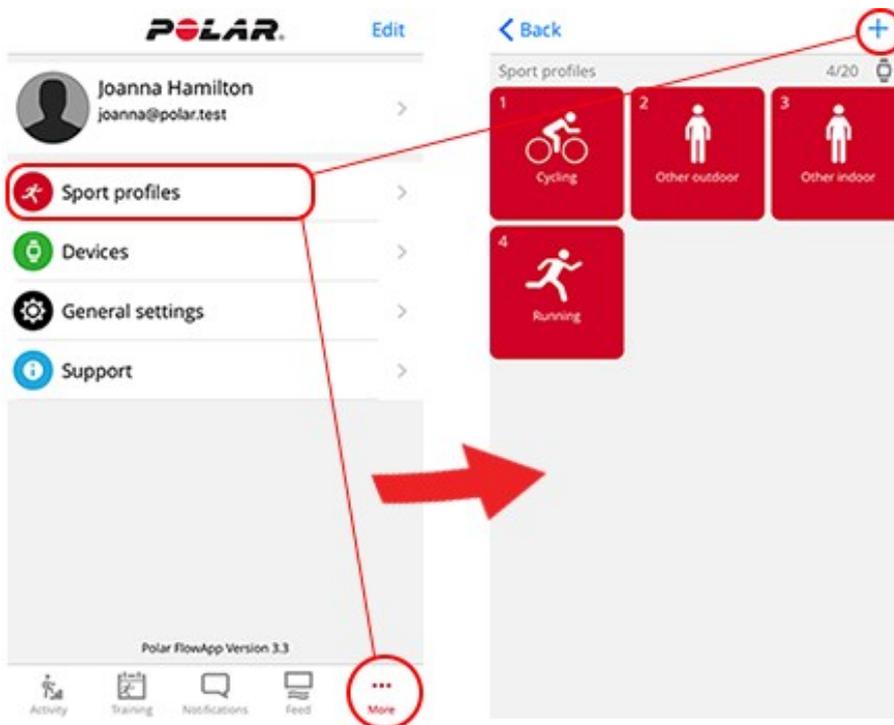
[App Polar Flow | Modifica dei profili sport](#)

[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.

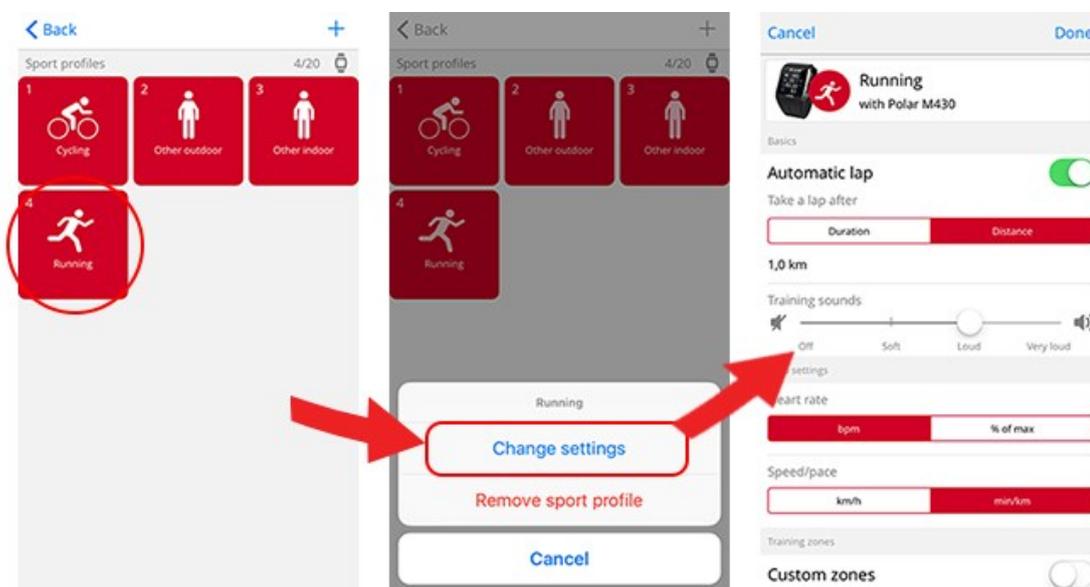


Non puoi creare nuovi sport personalmente. L'elenco degli sport è controllato da Polar, perché ogni sport prevede determinati valori e impostazioni predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulle funzionalità di carico di lavoro e recupero.

## 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 zone 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.



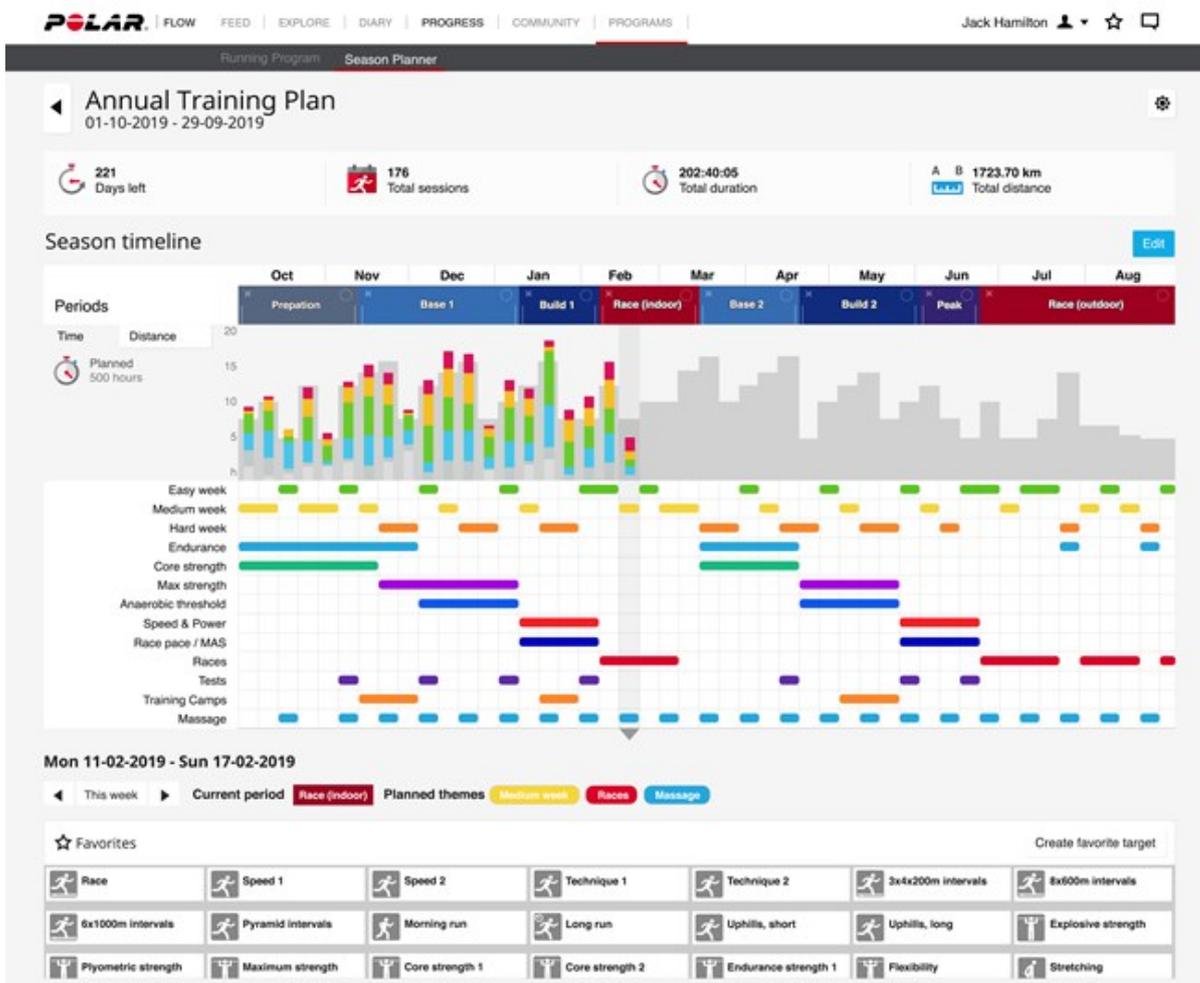
In numerosi profili sport indoor, sport di gruppo e sport di squadra l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Questo significa che i dispositivi compatibili che usano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio attrezzature da palestra, sono 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.



[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**.

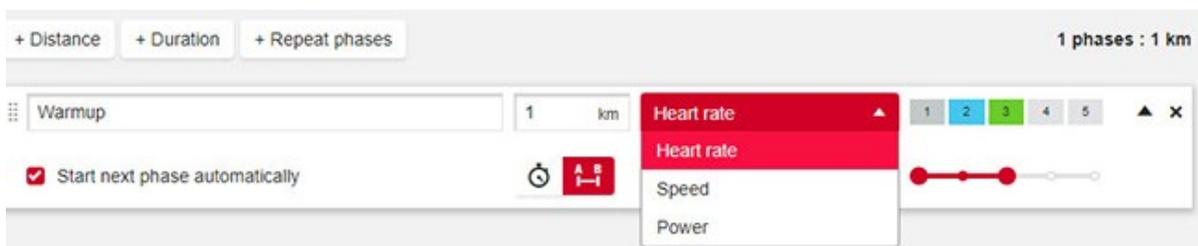
### Obiettivo di andatura corsa

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

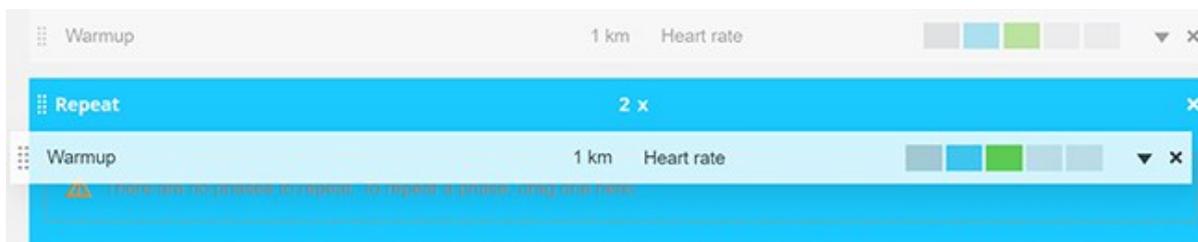
1. Seleziona **A fasi**.
2. Aggiungi fasi all'obiettivo. Fai clic su **Durata** per aggiungere una fase in base alla durata oppure fai clic su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Seleziona **Nome** e **Durata/Distanza** per ogni fase.
3. Seleziona la casella **Avvia fase successiva 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.

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



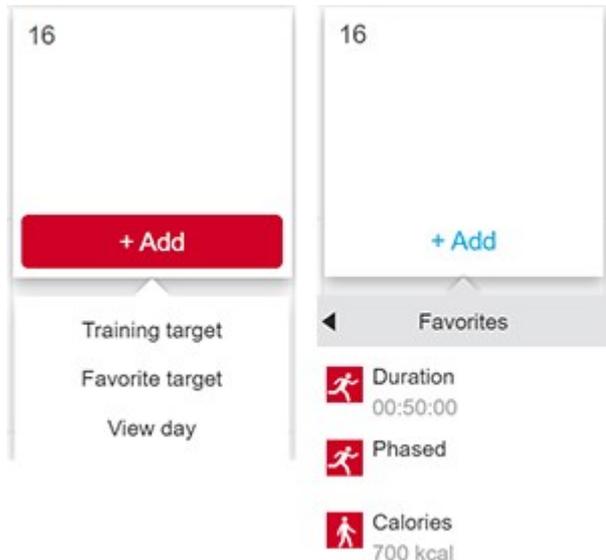
- Fai clic su Aggiungi ai preferiti per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
- Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

### 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:

- Posiziona il puntatore del mouse su una data nel **Diario**.
- Fai clic su **+ Aggiungi > Obiettivo preferito** e quindi seleziona l'obiettivo nell'elenco **Preferiti**.



- 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.
- Fai clic sull'obiettivo nel Diario per modificarlo nel modo desiderato. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito originale.
- 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:

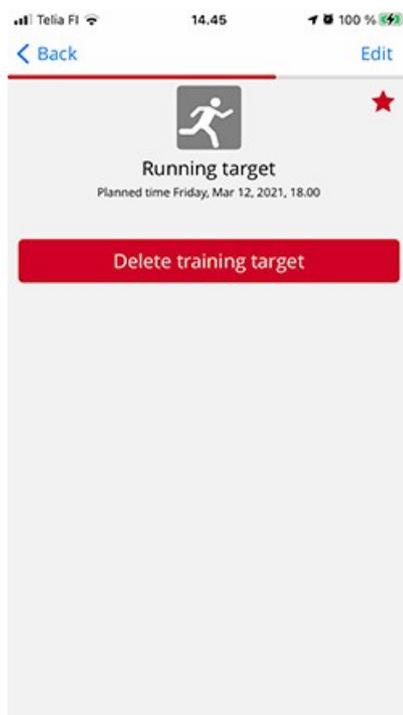
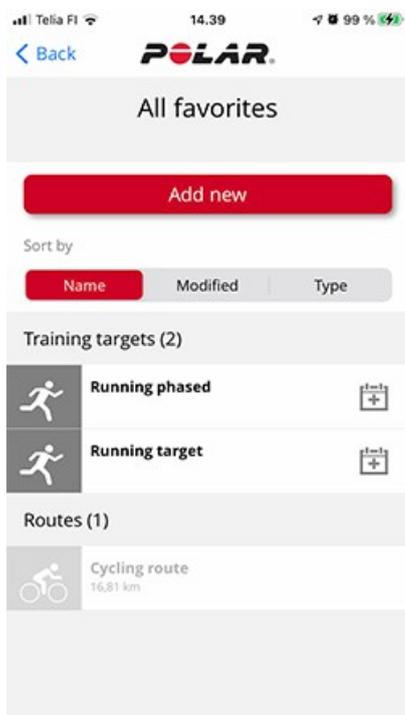
1. Passa a **Allenamento** e fai clic su  nella parte superiore della pagina.
2. Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

### 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.

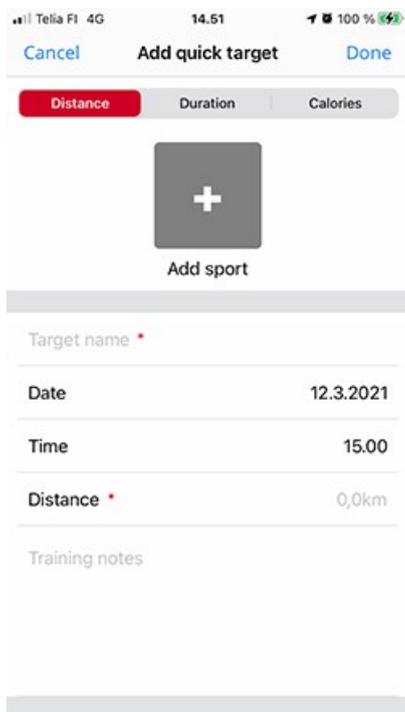


I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro e Vantage V2. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.



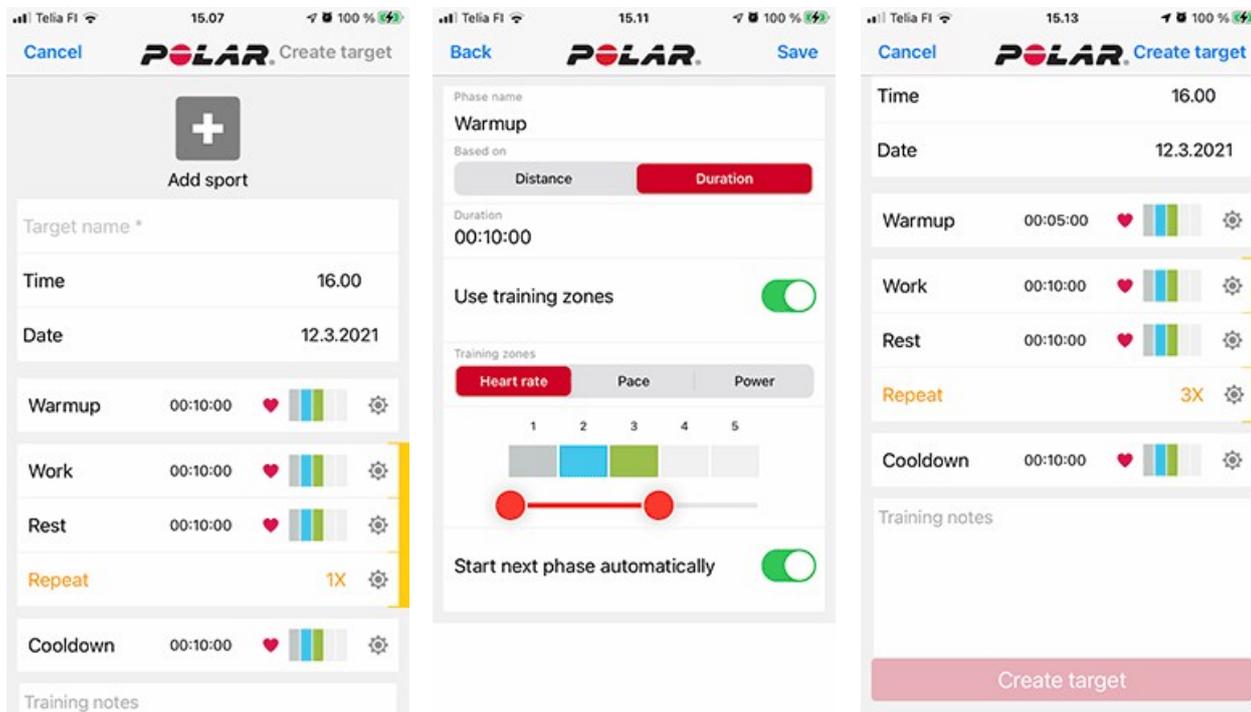
## Obiettivo rapido

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 100 preferiti nel servizio Web Flow, i primi 100 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 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.

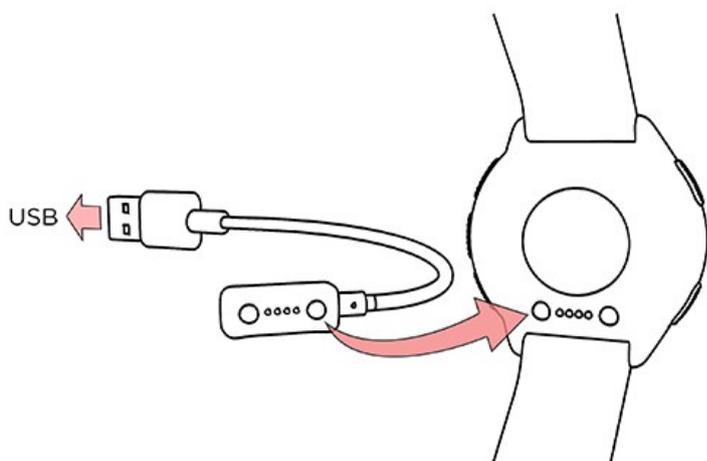
Puoi anche caricare la batteria tramite una presa elettrica. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore di alimentazione USB (non in dotazione con il prodotto). Se usi un adattatore di alimentazione USB, assicurati che sia

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, collega semplicemente lo sportwatch al computer e, allo stesso tempo, puoi eseguirne la sincronizzazione con FlowSync.

1. Per caricare lo sportwatch, collegalo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatterà in posizione.



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, ad esempio un power bank. Se colleghi lo sportwatch a una fonte di alimentazione durante una sessione di allenamento, la batteria non viene caricata. Se 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 inizi una sessione di allenamento mentre lo sportwatch è in carica, 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.

## Notifiche della batteria

- Quando la carica della batteria è quasi esaurita, viene visualizzato **Batteria scarica. Caricare** in modalità Ora. È consigliabile caricare lo sportwatch.
- Se la carica della batteria è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento, viene visualizzato **Carica prima dell'allenamento**.

Notifiche di batteria scarica durante l'allenamento:

- Quando la carica della batteria si sta per esaurire, viene visualizzato **Batteria scarica**. La notifica si ripete se la carica diventa troppo bassa per misurare la frequenza cardiaca e i dati GPS, pertanto la misurazione della frequenza cardiaca e il GPS si disattivano.
- Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato **Registrazione terminata**. Lo sportwatch smette di registrare l'allenamento e salva i dati di allenamento.
- Se il display è vuoto, significa che la batteria è scarica e lo sportwatch è in modalità di sospensione. Ricarica lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, può essere necessario un certo tempo perché l'animazione della carica appaia sul display.

Se il display è vuoto, significa che la batteria è scarica e lo sportwatch è in modalità di sospensione. Ricarica 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, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza lo sportwatch, le funzioni e i sensori utilizzati e l'invecchiamento della batteria. La sincronizzazione frequente con l'app Flow riduce la durata della batteria.

L'autonomia si riduce notevolmente a temperature sotto lo zero. Indossare lo sportwatch sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

## 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

### Pacer Pro

**Tipo di batteria:**

Batteria ricaricabile ai polimeri di litio da 265 mAh

#### **Autonomia:**

Durata della batteria fino a 35 ore in modalità allenamento (GPS e frequenza cardiaca dal polso) o fino a 7 giorni in modalità orologio con monitoraggio continuo della frequenza cardiaca. Più [opzioni di risparmio energetico](#) disponibili.

Le diverse modalità di risparmio energetico permettono di arrivare anche fino a 100 ore in modalità allenamento.

#### **Temperatura di funzionamento:**

-10 °C a +50 °C

#### **Materiali dispositivo:**

##### **Carbon Gray, Midnight Blue, Autumn Maroon e Aurora Green:**

Dispositivo: ABS + GF, Alluminio, Corning Gorilla Glass 3, Acciaio inossidabile, PMMA

Cinturino: Silicone, PA + GF, fibbia in alluminio

##### **Snow White**

Dispositivo: ASA + GF, Alluminio, Corning Gorilla Glass 3, Acciaio inossidabile, PMMA

Cinturino: Silicone, PA + GF, fibbia in alluminio

#### **Materiali dell'adattatore del cinturino:**

**Grigio scuro, blu:** ABS + GF, Silicone, Acciaio inossidabile

**Bianco:** ASA + GF, Silicone, Acciaio inossidabile

#### **Materiali degli accessori del cinturino:**

Vedi [Accessori Polar](#).

#### **Materiali del cavo USB:**

PA, N52 NdFeB (placcato zinco), Ottone 6801 (placcato oro), TPE, Velcro, PBT, Ottone

#### **Precisione dello sportwatch:**

Superiore a  $\pm 0,5$  secondi al giorno a una temperatura di 25 °C

#### **Precisione GNSS:**

Distanza  $\pm 2\%$

Precisione media del percorso: 5 m

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.

#### **Frequenza di registrazione GNSS**

1 secondo (può essere modificata a 1 o 2 minuti nelle [impostazioni di risparmio energetico](#))

#### **Risoluzione altitudine:**

1 m

#### **Risoluzione salita/discesa:**

5 m

#### **Altitudine massima:**

9000 m

#### **Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:**

15-240 bpm

#### **Intervallo di visualizzazione velocità corrente:**

0-399 km/h

(0-36 km/h misurando la velocità con il sensore da scarpa Polar)

#### **Impermeabilità:**

WR50

#### **Capacità di memoria:**

Fino a 90 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua

#### **Display**

Display sempre a colori. Lente laminata in Gorilla Glass (1.1 mm di spessore) con rivestimento anti-impronta Dimensioni 1,2", risoluzione 240 x 240.

Utilizza tecnologia Bluetooth® wireless.

L'apparecchiatura radio opera con una banda di frequenza ISM a 2,402-2,480 GHz e una potenza massima di 5 mW.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime usa una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle per misurare il contatto del dispositivo con il polso per una migliore 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\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



La figura del contenitore di rifiuti portatile con una croce sopra indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici conformi alla Direttiva 2012/19/EU del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa in materia di rifiuti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre le batterie e gli accumulatori usati in questi prodotti sono conformi alla Direttiva (UE) 2023/1542 del Parlamento Europeo e del Consiglio del 12 settembre 2023 in materia di batterie e accumulatori e del rispettivo smaltimento. Questi prodotti e batterie/accumulatori all'interno dei prodotti Polar devono pertanto essere smaltiti tramite raccolta differenziata nei paesi dell'Unione Europea. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, adempiendo alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie e accumulatori.

Per visualizzare etichette delle normative specifiche dello sportwatch, vai a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch**.

## Garanzia internazionale limitata Polar

- Polar Electro Oy rilascia una garanzia internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti 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.

# Clausola esonerativa di responsabilità

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

2.0 IT 08/2024