

**POLAR®**

# POLAR M400



**MANUALE D'USO DELL'M400**

# INDICE

<b>Indice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>7</b>
M400 .....	7
Sensore di frequenza cardiaca H7 .....	8
Cavo USB .....	8
App Polar Flow .....	8
Software Polar FlowSync .....	8
Servizio web Polar Flow .....	8
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>9</b>
Configurazione dell'M400 .....	9
Configurazione nel servizio web Polar Flow .....	9
Configurazione dal dispositivo .....	10
Caricare la batteria .....	10
Durata della batteria .....	11
Avvisi di batteria scarica .....	12
Funzioni dei pulsanti e struttura del menu .....	12
Funzioni dei pulsanti .....	12
Modalità Ora e menu .....	13
Modalità Pre-allenamento .....	13
Durante l'allenamento .....	13
Struttura del menu .....	14
Attività di oggi .....	14
Diario .....	15
Impostazioni .....	15
Timer .....	15
Fitness Test .....	15
Preferiti .....	16
Sensori compatibili .....	16
Sensore di frequenza cardiaca H7 Bluetooth® Smart .....	16
Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart .....	16
Associazione .....	16
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'M400 .....	16
Associazione di un sensore da scarpa all'M400 .....	17
Associazione di un dispositivo mobile all'M400 .....	17
Associazione della bilancia Polar Balance con l'M400 .....	18
Eliminazione di un'associazione .....	19
<b>Impostazioni</b> .....	<b>20</b>
Impostazioni di Profilo sport .....	20
Impostazioni .....	21
Impostazioni utente .....	22
Peso .....	22

Altezza .....	22
Data di nascita .....	23
Sesso .....	23
Livello allenamento .....	23
Frequenza cardiaca massima .....	23
Impostazioni generali .....	24
Associa e sinc. ....	24
Modalità aereo .....	24
Suoni tasti .....	24
Blocco pulsanti .....	25
Avviso di inattività .....	25
Unità .....	25
Lingua .....	25
Colore sfondo allenamento .....	25
Info sul prodotto .....	25
Impostazioni ora & data .....	25
Sveglia .....	26
Ora .....	26
Data .....	26
Giorno iniziale della settimana .....	26
Tipo quadrante .....	26
Menu rapido .....	27
Menu rapido in modalità Pre-allenamento .....	27
Menu rapido in Display allenamento .....	27
Menu rapido in modalità Pausa .....	28
Aggiornamento firmware .....	29
Come aggiornare il firmware .....	29
<b>Allenamento .....</b>	<b>31</b>
Indossare il sensore di frequenza cardiaca .....	31
Associazione del sensore di frequenza cardiaca .....	31
Avvio di una sessione di allenamento .....	32
Avvio di una sessione con Obiettivo di allenamento .....	34
Avvio di una sessione con Timer alternati .....	34
Avvio di una sessione con Stima tempo .....	35
Funzioni durante l'allenamento .....	35
Registrazione di un lap .....	35
Blocco di una zona di frequenza cardiaca o velocità .....	35
Cambio di fase durante una sessione a fasi .....	36
Modifica delle impostazioni in Menu rapido .....	36
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....	36
<b>Dopo l'allenamento .....</b>	<b>37</b>
Riepilogo di allenamento sull'M400 .....	37
App Polar Flow .....	39
Servizio web Polar Flow .....	39
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>41</b>

GPS assistito (A-GPS) .....	41
Data di scadenza di A-GPS .....	42
Caratteristiche GPS .....	42
Back to start .....	42
Monitoraggio attività 24/7 .....	43
Obiettivo di attività .....	43
Dati di attività .....	44
Smart Coaching .....	46
Training Benefit .....	47
Fitness Test .....	48
Prima di iniziare il test .....	49
Esecuzione del test .....	49
Risultati del test .....	49
Valutazioni del livello di forma fisica .....	50
Uomini .....	50
Donne .....	50
Vo2max .....	51
Running Index .....	51
Analisi a breve termine .....	52
Uomini .....	52
Donne .....	52
Analisi a lungo termine .....	53
Zone di FC .....	54
Calorie .....	59
Notifiche .....	59
Zone di velocità .....	59
Impostazioni zone di velocità .....	60
Predefinita .....	60
Libero .....	60
Obiettivo di allenamento con le zone di velocità .....	60
Durante l'allenamento .....	60
Dopo l'allenamento .....	60
Profili sport .....	60
Cadenza dal polso .....	61
Programma per la corsa Polar .....	61
Come creare un programma per la corsa Polar .....	62
Inizio di un obiettivo per la corsa .....	62
Osservare i progressi .....	62
<b>Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart .....</b>	<b>63</b>
Associazione di un sensore da scarpa con l'M400 .....	63
Calibrazione del sensore da scarpa .....	63
Calibrazione manuale .....	64
Imposta distanza lap reale .....	64
Imposta fattore .....	64
Calibrazione automatica .....	64

Cadenza della corsa e lunghezza della falcata .....	65
<b>App Polar Flow .....</b>	<b>67</b>
<b>Servizio web Polar Flow .....</b>	<b>68</b>
Feed .....	68
Esplora .....	68
Diario .....	68
Progressi .....	69
Obiettivi di allenamento .....	69
Creazione di un obiettivo di allenamento .....	69
Obiettivo rapido .....	69
Obiettivo a fasi .....	70
Preferiti .....	70
Preferiti .....	70
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	71
Modifica di un preferito .....	71
Rimozione di un preferito .....	71
Profili sport nel servizio web Flow .....	71
Aggiunta di un profilo sport .....	71
Modifica di un profilo sport .....	72
Base .....	72
FC .....	72
Display allenamento .....	72
<b>Sincronizzazione .....</b>	<b>74</b>
Sincronizzazione con l'app Flow .....	74
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	75
<b>Cura dell'M400 .....</b>	<b>76</b>
M400 .....	76
Sensore di frequenza cardiaca .....	79
Conservazione .....	79
Sensore da scarpa Bluetooth® Smart .....	80
Assistenza .....	80
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>81</b>
Batterie .....	81
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca .....	81
Precauzioni .....	82
Interferenze durante l'allenamento .....	82
Salute e allenamento .....	83
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI .....	84
Informazioni tecniche .....	84
M400 .....	84
Sensore di frequenza cardiaca H7 .....	86
Software Polar FlowSync .....	86
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	86
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	86
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	87

Informazioni normative .....	88
Clausola esonerativa di responsabilità .....	89

# INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo M400! Progettato per appassionati, l'M400 con il GPS, lo Smart Coaching e la misurazione dell'attività 24/7 incoraggia l'utente a superare i propri limiti e allenarsi al meglio. Il servizio web Flow consente di ottenere una panoramica immediata dell'allenamento subito dopo la sessione con l'app Flow, quindi pianificare e analizzare l'allenamento nei dettagli.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo compagno di allenamento. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400).



## M400

Controllare i dati di allenamento, tra cui frequenza cardiaca, velocità, distanza e percorso, oltre alle minime attività della vita quotidiana.

## **SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7**

Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sull'M400 durante l'allenamento. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione.

 *Incluso solo nell'M400 con set con sensore di frequenza cardiaca.. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

## **CAVO USB**

Utilizzare il cavo USB personalizzato per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra l'M400 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

## **APP POLAR FLOW**

Visualizzare immediatamente i dati di allenamento dopo ogni sessione. L'app Flow sincronizza i dati di allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. Scaricarla da App Store o Google Play.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

Il software FlowSync consente di sincronizzare i dati tra l'M400 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Andare al sito [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start) per scaricare e installare il software Polar FlowSync.

## **SERVIZIO WEB POLAR FLOW**

Pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# OPERAZIONI PRELIMINARI

Per assicurarsi di sfruttare al massimo l'M400, andare al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) dove alcune semplici istruzioni guideranno l'utente alla configurazione dell'M400, al download del firmware più recente e all'uso del servizio web Flow.

Se si ha fretta di utilizzare l'M400 per la prima volta, è possibile effettuare una configurazione rapida immettendo le impostazioni di base sul dispositivo, come indicato in Impostazioni di base.

## CONFIGURAZIONE DELL'M400

Eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per l'M400. Per eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow, è necessario un computer con connessione Internet.

In alternativa, se non si dispone di un computer con connessione Internet, è possibile iniziare dal dispositivo. **Il dispositivo contiene solo parte delle impostazioni.** Per assicurarsi di utilizzare al massimo l'M400, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow in seguito.

 *L'M400 viene fornito in modalità di archiviazione. Si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe richiedere qualche minuto prima che l'animazione della carica appaia.*

## CONFIGURAZIONE NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

1. Andare al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e scaricare il software Polar FlowSync per connettere l'M400 al servizio web Flow.
2. Avviare l'installazione e seguire le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il dispositivo Polar.
4. Collegare l'M400 alla porta USB del computer con il cavo USB. L'M400 si attiva e inizia a caricarsi. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web Flow si apre automaticamente sul browser Internet. Creare un account Polar o accedere, se si dispone già di uno. Inserire le impostazioni utente in modo preciso, in quanto influiscono sul calcolo di calorie e altre funzioni di Smart Coaching.
6. Avviare la sincronizzazione facendo clic su **Fine** per sincronizzare le impostazioni tra l'M400 e il servizio. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.

 Le lingue che si possono selezionare nel servizio web Polar Flow sono: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyy, Suomi, Svenska o Türkçe.**

## CONFIGURAZIONE DAL DISPOSITIVO

Collegare l'M400 alla porta USB del computer o ad un caricatore USB con il cavo in dotazione. Viene visualizzato **Seleziona lingua**. Premere INIZIA per selezionare **English**. L'M400 viene fornito solo in inglese, ma è possibile aggiungere altre lingue in seguito durante la configurazione del servizio web Polar Flow.

Impostare i seguenti dati e confermare ogni selezione con il pulsante Inizia. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere Indietro finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

1. **Formato ora:** Selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Quindi impostare l'ora locale.
2. **Data:** Immettere la data attuale.
3. **Unità:** Selezionare il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**).
4. **Peso:** Immettere il proprio peso.
5. **Altezza:** Immettere la propria altezza.
6. **Data di nascita:** Immettere la propria data di nascita.
7. **Sesso:** Selezionare **Uomo** o **Donna**.
8. **Livello allenamento:** **Occasionale (0-1 ore/sett.), Regolare (1-3 ore/sett.), Frequente (3-5 ore/sett.), Intenso (5-8 ore/sett.), Semi-prof. (8-12 ore/sett.), Professionale (12 + ore/sett.)**. Per ulteriori informazioni sul livello di allenamento, consultare [Impostazioni utente](#).
9. Una volta completate le impostazioni, viene visualizzato **Pronto per l'uso!** e l'M400 entra in modalità Ora.

## CARICARE LA BATTERIA

Prima del primo utilizzo dell'M400, è necessario caricare la batteria. Effettuare la carica completa prima di utilizzarlo per la prima volta.

L'M400 dispone di una batteria ricaricabile interna. Utilizzare il cavo USB in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer.

È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca

almeno 500 mA. Utilizzare solo un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").



 Non caricare i prodotti Polar con un caricatore a 9 V. L'uso di un caricatore a 9 V può danneggiare il prodotto Polar.

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M400 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'M400 è completamente carico, viene visualizzato **Carica completata**.

Non lasciare la batteria completamente scarica per un lungo periodo di tempo e non tenerla sempre completamente carica, in quanto potrebbe influire negativamente sulla durata della batteria.

 *Non caricare la batteria quando l'M400 è bagnato.*

 *Non caricare la batteria a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C.*

## **DURATA DELLA BATTERIA**

La durata della batteria è fino a 8 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca. Se utilizzato solo modalità in Ora con il monitoraggio dell'attività quotidiana, la durata della batteria sarà di circa 30 giorni. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M400, le funzioni utilizzate e l'invecchiamento della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare l'M400 sotto il giubbotto per mantenerlo al caldo e aumentare la durata.

## AVVISI DI BATTERIA SCARICA

 <b>Batteria scarica. Caricare.</b>	<p><b>Batteria scarica. Caricare</b></p> <p>La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'M400.</p>
---	---

 <b>Caricare prima dell'utilizzo</b>	<p><b>Caricare prima dell'utilizzo</b></p> <p>La carica della batteria è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento. Non è possibile avviare una nuova sessione di allenamento prima di caricare l'M400.</p>
--	--

Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e l'M400 è entrato in modalità di sospensione. Caricare l'M400. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

## FUNZIONI DEI PULSANTI E STRUTTURA DEL MENU

L'M400 dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.

### FUNZIONI DEI PULSANTI



## MODALITÀ ORA E MENU

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ
<p>Consente di illuminare il display</p> <p>Tenere premuto per bloccare i pulsanti</p>	<p>Uscire dal menu</p> <p>Tornare al livello precedente</p> <p>Non modificare le impostazioni</p> <p>Annullare le selezioni</p> <p>Tenere premuto per tornare alla modalità Ora dal menu</p> <p>Tenere premuto per sincronizzare con l'app Flow in modalità Ora</p>	<p>Confermare le selezioni</p> <p>Consente di accedere alla modalità Pre-allenamento</p> <p>Consente di confermare la selezione visualizzata sul display</p>	<p>Spostarsi tra gli elenchi di selezione</p> <p>Regolare un valore selezionato</p> <p>Tenere premuto per modificare la schermata dell'orologio</p>	<p>Spostarsi tra gli elenchi di selezione</p> <p>Regolare un valore selezionato</p>

## MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ
<p>Consente di illuminare il display</p> <p>Tenere premuto per accedere alle impostazioni del profilo sport</p>	<p>Tornare alla modalità Ora</p>	<p>Avviare una sessione di allenamento</p>	<p>Spostarsi tra l'elenco di sport</p>	<p>Spostarsi tra l'elenco di sport</p>

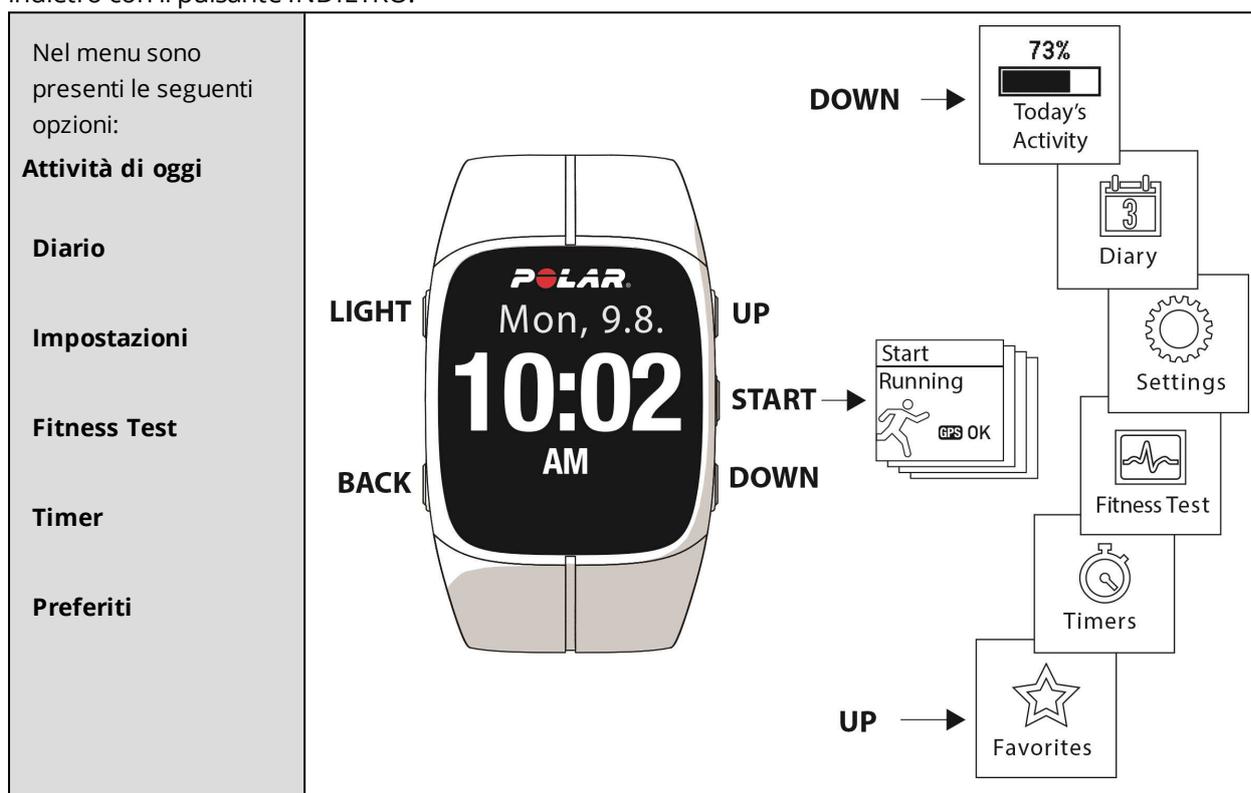
## DURANTE L'ALLENAMENTO

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ
<p>Consente di illuminare il display</p> <p>Tenere premuto</p>	<p>Interrompere l'allenamento premendo una volta</p>	<p>Tenere premuto per attivare/disattivare il blocco zona</p>	<p>Modificare la visualizzazione dell'allenamento</p>	<p>Modificare la visualizzazione dell'allenamento</p>

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ
per accedere al <b>Menu rapido</b>	Tenere premuto per 3 secondi per arrestare la registrazione dell'allenamento	Continuare la registrazione dell'allenamento quando in pausa		

## STRUTTURA DEL MENU

Accedere e sfogliare il menu premendo SU o GIÙ. Confermare le selezioni con il pulsante INIZIA e tornare indietro con il pulsante INDIETRO.



## ATTIVITÀ DI OGGI

L'obiettivo di attività quotidiana che si ottiene da Polar M400 si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana del servizio web Flow.

L'obiettivo di attività quotidiana viene visualizzato con una barra di attività. La barra di attività si colma man mano che si raggiunge l'obiettivo quotidiano.

In **Attività di oggi** vengono visualizzati i dettagli dell'attività (tempo attivo, calorie e passi) e le opzioni per il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana.

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

## DIARIO

In **Diario** vengono visualizzate la settimana attuale, le ultime quattro settimane e le successive quattro settimane. Selezionare un giorno per vedere l'attività e le sessioni di quel giorno, oltre al riepilogo di ogni sessione e i test. È inoltre possibile visualizzare le sessioni di allenamento pianificate.

## IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** è possibile modificare:

- **Profili sport**
- **Impostazioni utente**
- **Impostazioni generali**
- **Orologio**

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

## TIMER

In **Timer** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Timer alternati:** Creare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.
- **Stima tempo:** Raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Impostare la distanza per la sessione per fare in modo che l'M400 effettui una stima del tempo di fine della sessione in base alla velocità.

Per ulteriori informazioni, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

## FITNESS TEST

Calcolare il livello di forma fisica, mentre si è sdraiati e ci si rilassa.

Per ulteriori informazioni, consultare [Fitness Test](#).

## PREFERITI

In **Preferiti** sono presenti gli obiettivi di allenamento salvati come preferiti nel servizio web Flow.

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

## SENSORI COMPATIBILI

Utilizza i sensori Bluetooth® Smart per migliorare l'esperienza di allenamento e ottenere una comprensione completa delle tue prestazioni.

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7 BLUETOOTH® SMART

Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sull'M400 durante l'allenamento. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione.

### SENSORE DA SCARPA POLAR *BLUETOOTH® SMART*

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

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

Per ulteriori informazioni, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth Smart](#).

## ASSOCIAZIONE

Prima di utilizzare un nuovo sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart* ® o dispositivi mobili (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M400. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'M400 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi associati, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare interferenze dovute alla trasmissione di dati.

### ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALL'M400

Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'M400:

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con l'M400**. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M400 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca. Sull'M400, andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M400 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca.
3. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

## ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA ALL'M400

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato fissato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa.

Ci sono due metodi per associare un sensore da scarpa all'M400:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Toccare il sensore da scarpa con l'M400 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar RUN xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M400 inizia a cercare il sensore da scarpa.
3. Quando viene rilevato il sensore da scarpa, viene visualizzato **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

Per ulteriori informazioni, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth Smart](#).

## ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'M400

Prima di associare un dispositivo mobile

- effettuare la configurazione sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) come descritto nel capitolo [Configurazione dell'M400](#)
- scaricare l'app Flow dall'App Store
- assicurarsi di attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dell'M400.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato **Connetti prodotto (In attesa dell'M400)**.
3. In modalità ora dell'M400, tenere premuto INDIETRO.
4. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e digitare il codice PIN visualizzato sull'M400.
6. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato **Connetti prodotto (In attesa dell'M400)**.
3. Sull'M400, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa e sinc. dispositivo mobile** e premere INIZIA
4. Sull'M400 viene visualizzato **Verificare dal pin dell'altro dispositivo xxxxxx**. Immettere il codice pin dall'M400 sul dispositivo mobile. L'associazione si avvia.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

## ASSOCIAZIONE DELLA BILANCIA POLAR BALANCE CON L'M400

Vi sono due metodi per associare una bilancia Polar Balance all'M400:

1. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
2. Dopo un segnale acustico, l'icona Bluetooth sul display della bilancia inizia a lampeggiare. Ciò significa che la connessione è attiva. La bilancia è pronta ad essere associata all'M400.
3. Tenere premuto il pulsante INDIETRO per 2 secondi sull'M400 e attendere che il display indichi l'associazione completata.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M400 inizia a cercare la bilancia.

3. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
4. Una volta rilevata la bilancia, sull'M400 viene visualizzato l'ID dispositivo **Bilancia Polar xxxxxxxx**.
5. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
6. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

 La bilancia può essere associata a 7 diversi dispositivi Polar. Quando il numero di dispositivi associati è superiore a 7, la prima associazione viene rimossa e sostituita.

## **ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE**

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

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e premere INIZIA.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere INIZIA.
3. Quando viene visualizzato **Eliminare associazione?**, selezionare **Si** e premere INIZIA.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione eliminata**.

# IMPOSTAZIONI

Impostazioni di Profilo sport .....	20
Impostazioni .....	21
Impostazioni utente .....	22
Peso .....	22
Altezza .....	22
Data di nascita .....	23
Sesso .....	23
Livello allenamento .....	23
Frequenza cardiaca massima .....	23
Impostazioni generali .....	24
Associa e sinc. ....	24
Modalità aereo .....	24
Suoni tasti .....	24
Blocco pulsanti .....	25
Avviso di inattività .....	25
Unità .....	25
Lingua .....	25
Colore sfondo allenamento .....	25
Info sul prodotto .....	25
Impostazioni ora & data .....	25
Sveglia .....	26
Ora .....	26
Data .....	26
Giorno iniziale della settimana .....	26
Tipo quadrante .....	26
Menu rapido .....	27
Menu rapido in modalità Pre-allenamento .....	27
Menu rapido in Display allenamento .....	27
Menu rapido in modalità Pausa .....	28
Aggiornamento firmware .....	29
Come aggiornare il firmware .....	29

## IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

Regolare le impostazioni di Profilo sport più adatte alle proprie necessità di allenamento. Nell'M400 è possibile modificare alcune impostazioni di Profili sport in **Impostazioni > Profili sport**. Ad esempio, è possibile attivare o disattivare il GPS in vari sport.

 Nel servizio web Flow è disponibile una ampia gamma di opzioni di personalizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

Per impostazione predefinita, in modalità Pre-allenamento vi sono quattro profili sport. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi sport all'elenco e sincronizzarli con l'M400. L'M400 può disporre di un massimo di 20 sport per volta. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato.

Come impostazione predefinita, in **Profili sport** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Corsa**
- **Ciclismo**
- **Attività outdoor**
- **Attività indoor**

 Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con l'M400, l'elenco dei profili sport conterrà i profili sport modificati.

## IMPOSTAZIONI

Per visualizzare o modificare le impostazioni di Profilo sport, andare a **Impostazioni > Profili sport** e selezionare il profilo da modificare. È inoltre possibile accedere alle impostazioni del profilo attualmente selezionato dalla modalità Pre-allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE.

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**.  
**Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.

**Sensore da scarpa:** Selezionare **Calibrazione** o **Scegli sensore di velocità**. In **Calibrazione**, selezionare **Automatica** o **Manuale**. In **Scegli sensore di velocità**, impostare la sorgente dei dati di velocità: **Sensore da scarpa** o **GPS**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del sensore da scarpa, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio).

- **Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi.

 *Registrazione GPS deve essere attivato per utilizzare Pausa automatica.*

- **Lap automatico:** Selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 *Registrazione GPS deve essere attivato per utilizzare il lap automatico basato sulla distanza.*

## IMPOSTAZIONI UTENTE

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

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

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Livello allenamento**
- **FC max**

### PESO

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

### ALTEZZA

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

## DATA DI NASCITA

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

## SESSO

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

## LIVELLO ALLENAMENTO

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

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

## FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

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

La  $FC_{max}$  viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La  $FC_{max}$  è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Il metodo più preciso per determinare la

$FC_{max}$  individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio. La  $FC_{max}$  è inoltre fondamentale per determinare l'intensità di allenamento. È un valore individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

## IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali**.

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

- **Associa e sinc.**
- **Modalità aereo**
- **Suoni tasti**
- **Blocco pulsanti**
- **Avviso di inattività**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Colore sfondo allenamento**
- **Info sul prodotto**

### ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. dispositivo mobile / Associa altro dispositivo:** Associare i sensori di frequenza cardiaca o i dispositivi mobili all'M400.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati all'M400, tra cui sensori di frequenza cardiaca e dispositivi mobili.
- **Sincronizza dati:** Sincronizzare i dati con l'app Flow. **Sincronizza dati** diventa visibile una volta associato l'M400 ad un dispositivo mobile.

### MODALITÀ AEREO

Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dal dispositivo. È possibile utilizzarlo per raccogliere attività, ma non nelle sessioni di allenamento con un sensore di frequenza cardiaca né per sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow in quanto *Bluetooth®* Smart è disabilitato.

### SUONI TASTI

Impostare Suoni tasti su **Attivi** o **Disattivati**.

 Questa selezione non modifica i suoni allenamento. I suoni allenamento vengono modificati nelle impostazioni di Profilo sport. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni di Profilo sport" a pagina 20.

## BLOCCO PULSANTI

Selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**. In **Blocco manuale** è possibile bloccare manualmente i pulsanti dal **Menu rapido**. In **Blocco automatico** il blocco pulsanti si attiva automaticamente dopo 60 secondi.

## AVVISO DI INATTIVITÀ

Impostare Avviso di inattività su **Attivato** o **Disattivato**.

## UNITÀ

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

## LINGUA

Selezionare: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckuy, Suomi, Svenska** o **Türkçe**. Impostare la lingua dell'M400.

## COLORE SFONDO ALLENAMENTO

Selezionare **Scuro** o **Chiaro**. Modificare il colore di sfondo dell'allenamento. Se si seleziona **Chiaro**, lo sfondo dell'allenamento è chiaro con numeri e lettere scuri. Se si seleziona **Scuro**, lo sfondo dell'allenamento è scuro con numeri e lettere chiari.

## INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo dell'M400, oltre alla versione firmware, al modello HW e alla data di scadenza di A-GPS.

## IMPOSTAZIONI ORA & DATA

Per visualizzare e modificare le impostazioni di ora e data, andare su **Impostazioni > Impostazioni ora & data**.

In **Impostazioni ora & data** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Sveglia**
- **Ora**
- **Data**
- **Giorno iniziale della settimana**
- **Tipo quadrante**

## **SVEGLIA**

Impostare la ripetizione della sveglia su **Disattivata, 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.*

## **ORA**

Impostare il formato dell'ora su **24 h** o **12 h**, quindi impostare l'ora.

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

## **DATA**

Impostare la data. Impostare anche **Formato data** selezionando **mm/gg/aaaa, gg/mm/aaaa, aaaa/mm/gg, gg-mm-aaaa, aaaa-mm-gg, gg.mm.aaaa** o **aaaa.mm.gg**.

 *Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, la data viene automaticamente aggiornata dal servizio.*

## **GIORNO INIZIALE DELLA SETTIMANA**

Selezionare il giorno iniziale di ogni settimana. Selezionare **Lunedì, Sabato** o **Domenica**.

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

## **TIPO QUADRANTE**

Selezionare il tipo di quadrante:

- **Attività quotidiana** (+ Data e ora)
- **Nome e ora**
- **Analogico**
- **Grande**

## MENU RAPIDO

### MENU RAPIDO IN MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO

In modalità Pre-allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere alle impostazioni del profilo sport attualmente selezionato:

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**.  
**Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Sensore da scarpa:** Selezionare **Calibrazione** o **Scegli sensore di velocità**. In **Calibrazione**, selezionare **Automatica** o **Manuale**. In **Scegli sensore di velocità**, impostare la sorgente dei dati di velocità: **Sensore da scarpa** o **GPS**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del sensore da scarpa, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio).
- **Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi.
- **Lap automatico:** Selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

### MENU RAPIDO IN DISPLAY ALLENAMENTO

In Display allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. In **Menu rapido** di Display allenamento sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.

- **Imposta retroilluminazione** Impostare la retroilluminazione su **On** o **Off**. Se abilitato, la retroilluminazione rimane continuamente attivata. È possibile disattivare e riattivare la retroilluminazione costante premendo ILLUMINAZIONE. Se si utilizza questa funzione, si riduce la durata della batteria.
- **Cerca sensori** Cercare un sensore di frequenza cardiaca o un sensore da scarpa.
- **Sensore da scarpa:** Selezionare **Calibrazione** o **Scegli sensore di velocità**. In **Calibrazione**, selezionare **Automatica** o **Manuale**. In **Scegli sensore di velocità**, impostare la sorgente dei dati di velocità: **Sensore da scarpa** o **GPS**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del sensore da scarpa, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart](#).
- **Timer alternati:** Creare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli. Selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** per utilizzare un timer previamente impostato o creare un nuovo timer in **Imposta timer**.
- **Stima tempo :** Impostare la distanza per la sessione per fare in modo che l'M400 effettui una stima del tempo di fine della sessione in base alla velocità. Selezionare **Inizia XX,XX km / X,XX mi** per utilizzare una distanza target previamente impostata o impostare un nuovo target in **Imposta distanza**.
- **Info posizione attuale:** Questa selezione è disponibile solo se si attiva il GPS per il profilo sport.
- **Attivazione della guida posizione:** La funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza della sessione. Selezionare **Attiva guida posizione** e premere INIZIA. Viene visualizzato **Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M400 entra in modalità **Torna a inizio**. Per ulteriori informazioni, consultare [Torna a inizio](#).

## MENU RAPIDO IN MODALITÀ PAUSA

In modalità Pausa, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. In **Menu rapido** della modalità Pausa sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**.  
**Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Sensore da scarpa:** Selezionare **Calibrazione** o **Scegli sensore di velocità**. In **Calibrazione**, selezionare **Automatica** o **Manuale**. In **Scegli sensore di velocità**, impostare la sorgente dei dati di velocità: **Sensore da scarpa** o **GPS**. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione del sensore da scarpa, consultare [Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart](#).

- **Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km**(minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio).
- **Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi.
- **Lap automatico:** Selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 *Registrazione GPS deve essere attivato per utilizzare la pausa automatica o il lap automatico basato sulla distanza.*

## AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'M400. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'M400 al computer con il cavo USB. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite il cavo USB e il software FlowSync. L'app Flow avvisa inoltre l'utente quando è disponibile un nuovo firmware.

Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dell'M400. Possono includere, ad esempio, miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.

### COME AGGIORNARE IL FIRMWARE

Per aggiornare il firmware dell'M400, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow
- Software FlowSync installato
- L'M400 registrato nel servizio web Flow

 *Andare su [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC.*

Per aggiornare il firmware:

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M400 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.

4. Selezionare Sì. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere del tempo) e l'M400 si riavvia.

 *Prima di aggiornare il firmware, i dati dell'M400 vengono sincronizzati sul servizio web Flow. Durante l'aggiornamento, non si perderanno i dati importanti.*

# ALLENAMENTO

## INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

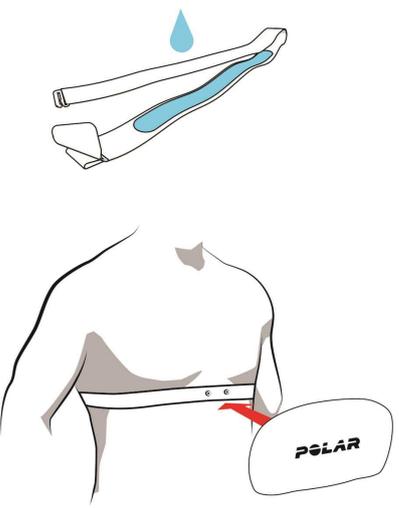
Utilizzare i nostri sensori di frequenza cardiaca durante l'allenamento per ottenere il massimo dalle funzioni Smart Coaching Polar. I dati sulla frequenza cardiaca forniscono un'analisi approfondita sulle condizioni fisiche e su come l'organismo reagisce all'allenamento. Consente di correre all'intensità corretta e migliorare la forma fisica.

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

## ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con l'M400**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M400, quindi attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

È inoltre possibile associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa nuovo dispositivo**. Per ulteriori informazioni sull'associazione, consultare [Associazione](#).

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.</li><li>2. Agganciare il trasmettitore all'elastico.</li><li>3. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra</li></ol>	
---	--

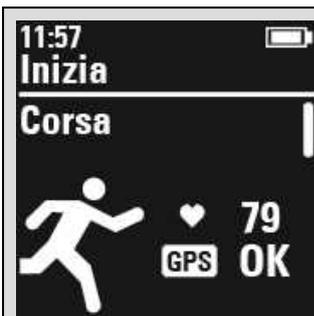
<p>estremità dell'elastico.</p> <p>4. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.</p>	
--	--

 *Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivo il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente.*

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi che sia associato all'M400.

	<p>In modalità Ora, premere <b>INIZIA</b> per accedere alla modalità Pre-allenamento.</p>
	<p><b>Selezionare il profilo sport da utilizzare con SU/GIÙ.</b></p> <p> <i>Per modificare le impostazioni di Profilo sport prima di iniziare la sessione (in modalità Pre-allenamento), tenere premuto <b>ILLUMINAZIONE</b> per accedere al <b>Menu rapido</b>. Per tornare alla modalità Pre-allenamento, premere <b>INDIETRO</b>.</i></p> <p>Se si è attivata la funzione GPS, l'M400 inizia automaticamente la ricerca del segnale.</p>



**Rimanere in modalità Pre-allenamento finché l'M400 non rileva i segnali satellitari GPS e il sensore di frequenza cardiaca per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi.**

Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Per migliori prestazioni GPS, indossare l'M400 sul polso con il display rivolto verso l'alto. Tenerlo in posizione orizzontale davanti a sé e lontano dal torace. Tenere il braccio fermo e sollevato oltre il livello del torace durante la ricerca. Restare fermi e mantenere la posizione finché l'M400 non rileva i segnali satellitari.

Il valore in percentuale visualizzato accanto all'icona del GPS indica quando il GPS è pronto. Quando raggiunge il 100%, viene visualizzato OK ed è pronto per l'uso. Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca, l'M400 ha rilevato il segnale del sensore di frequenza cardiaca. Quando l'M400 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

L'acquisizione del GPS è rapida con l'aiuto del GPS assistito (A-GPS). Il file dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M400 quando si sincronizza l'M400 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync. Se il file dei dati A-GPS è scaduto o non è stato ancora sincronizzato con l'M400, potrebbe essere necessario altro tempo per l'acquisizione della posizione attuale. Per ulteriori informazioni, consultare [GPS assistito \(A-GPS\)](#).

 *A causa della posizione dell'antenna GPS sull'M400, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.*

Durante la registrazione dell'allenamento, è possibile modificare la visualizzazione dell'allenamento con SU/GIÙ. Per modificare le impostazioni senza arrestare la registrazione dell'allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).

Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa** e l'M400 entra in modalità Pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.

Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

## AVVIO DI UNA SESSIONE CON OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

È possibile creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M400 tramite il software FlowSync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo di allenamento, agire come segue:

1. Iniziare selezionando **Diario** o **Preferiti**.
2. In **Diario**, selezionare il giorno in cui è programmato l'obiettivo e premere INIZIA, quindi selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere **INIZIA**. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.  
  
o  
  
In **Preferiti**, selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere INIZIA. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.
3. Premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
4. Quando l'M400 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sugli obiettivi di allenamento, consultare [Obiettivi di allenamento](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE CON TIMER ALTERNATI

È possibile impostare una ripetizione o due timer alternati e/o timer basati sulla distanza per guidare l'allenamento e le fasi di recupero in Timer alternati.

1. Iniziare selezionando **Timer** > **Timer alternati**. Selezionare **Imposta timer** per creare nuovi timer.
2. Selezionare **Basato su tempo** o **Basato sulla distanza**:
  - **Basato su tempo**: Definire minuti e secondi per il timer e premere INIZIA.
  - **Basato su distanza**: Impostare la distanza per il timer e premere INIZIA.
3. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, selezionare **Sì** e ripetere il punto 2.
4. Al termine, selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** e premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.

5. Quando l'M400 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

 È inoltre possibile avviare **Timer alternati** durante la sessione, ad esempio dopo il riscaldamento. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**, quindi selezionare **Timer alternati**.

## AVVIO DI UNA SESSIONE CON STIMA TEMPO

Impostare la distanza per la sessione per fare in modo che l'M400 effettui una stima del tempo di fine della sessione in base alla velocità.

1. Iniziare selezionando **Timer > Stima tempo**.
2. Per impostare una distanza target, andare su **Imposta distanza** e selezionare **5,00 km, 10,00 km, 1/2 maratona, Maratona** o **Imposta altra distanza**. Premere INIZIA. Se si seleziona **Imposta altra distanza**, impostare la distanza e premere INIZIA. Viene visualizzato **Tempo stimato per XX,XX**.
3. Selezionare **Inizia XX,XX km / X,XX mi** e premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento, quindi selezionare il profilo sport da utilizzare.
4. Quando l'M400 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

 È inoltre possibile avviare **Stima tempo** durante la sessione, ad esempio dopo il riscaldamento. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**, quindi selezionare **Stima tempo**.

## FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

### REGISTRAZIONE DI UN LAP

Premere INIZIA per registrare un lap. I lap possono essere anche registrati automaticamente. Nelle impostazioni di Profilo sport, impostare **Lap automatico** su **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

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

Tenere premuto INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca o velocità in cui ci si trova attualmente. Selezionare **Zona FC** o **Zona di velocità**. Per bloccare/sbloccare la zona, tenere premuto INIZIA. Se la frequenza cardiaca o la velocità non rientra nella zona bloccata, l'utente verrà avvisato tramite suoni.

## CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Passa a fase successiva** dall'elenco e premere INIZIA (se si seleziona il cambio di fase manuale durante la creazione dell'obiettivo). Se si sceglie l'opzione automatica, la fase cambia automaticamente al termine di una fase. Si verrà avvisati tramite suoni.

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI IN MENU RAPIDO

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. È possibile modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).

## INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

	<p>1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato <b>Registrazione in pausa</b> e l'M400 entra in modalità Pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.</p>
--	---

	<p>2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato <b>Registrazione terminata</b>.</p>
---	---

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

# DOPO L'ALLENAMENTO

Consultare l'analisi immediata e approfondimenti dettagliati dell'allenamento con l'M400, la mobile app e il servizio web Flow.

## RIEPILOGO DI ALLENAMENTO SULL'M400

Dopo ogni sessione di allenamento, ottieni un riepilogo immediato della sessione. Per visualizzare in seguito il riepilogo di allenamento, andare su **Diario** e scegliere il giorno, quindi scegliere il riepilogo della sessione da visualizzare.

<p><b>Riepilogo</b></p>  <p><b>Distanza massima 8:20 km!</b></p>	<p>L'M400 premia l'utente ogni volta che raggiunge il proprio <b>record</b> di velocità/andatura media, distanza o calorie. I risultati di <b>Record personali</b> sono separati per ogni profilo.</p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Ora inizio</b></p> <p><b>11:58</b></p> <p><b>Durata</b></p> <p><b>51:35:7</b></p> <p><b>Distanza</b></p> <p><b>8.20 km</b></p>	<p>Ora di inizio della sessione, durata della sessione e distanza percorsa durante la sessione.</p> <p> <i>La distanza è visibile se ci si è allenati all'aperto e la funzione GPS era attivata.</i></p>
<p><b>Benefici</b></p> <p><b>Ottima andatura!</b></p> <p><b>Hai migliorato capacità aerobica, velocità</b></p>	<p>Riscontro sotto forma di testo delle prestazioni. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle zone di frequenza cardiaca, sul consumo delle calorie e sulla durata della sessione.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p> <p> Viene visualizzato <b>Training benefit</b> se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca e ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca.</p>

<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Zone FC</b></p> <p>5 00:01:27</p> <p>4 00:11:20</p> <p>3 00:22:02</p> <p>2 00:08:11</p> <p>1 00:07:20</p>	<p>Tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>FC media</b></p> <p>142 (76%)</p> <p><b>FC max</b></p> <p>176 (95%)</p>	<p>La frequenza cardiaca media e massima viene visualizzata in battiti al minuto e come percentuale della frequenza cardiaca massima.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Calorie</b></p> <p>682 kcal</p> <p><b>% grassi bruciati di cal.</b></p> <p>35 %</p>	<p>Calorie bruciate durante la sessione e % di grassi bruciati</p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Andatura media</b></p> <p>5:58 min/km</p> <p><b>Andatura max</b></p> <p>4:36 min/km</p>	<p>Velocità/andatura media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se ci si è allenati all'aperto e la funzione GPS era attivata.</i></p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Running Index</b></p> <p>Buono 44</p>	<p>Il valore Running Index viene calcolato durante tutte l'allenamento all'aperto con la funzione GPS attiva e utilizzando un sensore di frequenza cardiaca: Si applicano, inoltre, i seguenti requisiti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il profilo sport utilizzato è un tipo di corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)</li> <li>• La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12</li> </ul>

	<p>minuti minimo</p> <p>Per ulteriori informazioni, consultare <a href="#">Running Index</a>.</p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Altitudine max</b> 172 m</p> <p><b>Salita</b> 40 m</p> <p><b>Discesa</b> 25 m</p>	<p>Altitude massima, metri/piedi percorsi in salita e discesa.</p> <p> <i>Visibile se ci si è allenati all'aperto e la funzione GPS era attivata.</i></p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Lap</b> ( 5 )</p> <p><b>Miglior lap</b> 09:30:07</p> <p><b>Lap medio</b> 10:02:52</p>	<p>Numero di lap, miglior lap e durata media di un lap.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Lap automatico</b> ( 10 )</p> <p><b>Miglior lap</b> 03:20:08</p> <p><b>Lap medio</b> 05:01:02</p>	<p>Numero di lap automatici, miglior lap e durata media di un lap automatico.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>

## APP POLAR FLOW

Sincronizza automaticamente l'M400 con l'app Flow per analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app Flow consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento offline.

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

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osserva i tuoi progressi e condividi le tue migliori sessioni.

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

# CARATTERISTICHE

GPS assistito (A-GPS) .....	41
Caratteristiche GPS .....	42
Back to start .....	42
Monitoraggio attività 24/7 .....	43
Obiettivo di attività .....	43
Dati di attività .....	44
Smart Coaching .....	46
Training Benefit .....	47
Fitness Test .....	48
Running Index .....	51
Zone di FC .....	54
Calorie .....	59
Notifiche .....	59
Zone di velocità .....	59
Impostazioni zone di velocità .....	60
Obiettivo di allenamento con le zone di velocità .....	60
Durante l'allenamento .....	60
Dopo l'allenamento .....	60
Profili sport .....	60
Cadenza dal polso .....	61
Programma per la corsa Polar .....	61
Come creare un programma per la corsa Polar .....	62
Inizio di un obiettivo per la corsa .....	62
Osservare i progressi .....	62

## GPS ASSISTITO (A-GPS)

L'M400 dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità e distanza per diversi sport praticati all'aperto e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nell'app Flow e nel servizio web dopo la sessione.

L'M400 utilizza il servizio AssistNow® Offline per acquisire un segnale satellitare rapido. Il servizio AssistNow Offline fornisce dati A-GPS che indicano all'M400 per posizioni previste dei satelliti GPS. In tal modo, l'M400 sa dove cercare i satelliti ed è pertanto in grado di acquisirne i segnali in pochi secondi, anche in condizioni difficili.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file dati A-GPS più recente viene aggiornato automaticamente con l'M400 quando si sincronizza l'M400 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o con l'app Flow.

## DATA DI SCADENZA DI A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. La precisione di posizionamento è relativamente elevata nei primi tre giorni e diminuisce progressivamente tra il 10° e il 14° giorno. Gli aggiornamenti periodici garantiscono un livello elevato di precisione di posizionamento.

È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sull'M400. Nell'M400, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sul prodotto > Data scad. A-GPS**. Se il file dati è scaduto, sincronizzare l'M400 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o con l'app Flow per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file dei dati A-GPS, potrebbe essere necessario altro tempo per l'acquisizione della posizione attuale.

## CARATTERISTICHE GPS

L'M400 include le seguenti funzioni GPS:

- **Altitudine, salita e discesa:** Misurazione dell'altitudine in tempo reale, in metri/piedi percorsi in salita e discesa.
- **Distanza:** Distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura:** Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Running Index:** Nell'M400, il Running Index si basa sui dati di frequenza cardiaca e velocità calcolati durante la corsa. Offre informazioni sul livello delle proprie prestazioni per quanto concerne la capacità aerobica e l'economia di corsa.
- **Torna a inizio:** Dirige l'utente al punto di partenza nel più breve tempo possibile e mostra inoltre la distanza dal punto di partenza. Ora è possibile controllare i percorsi più avventurosi ed esplorarli in modo sicuro, sapendo che con un solo tocco di pulsante si può osservare la direzione da cui si è partiti.

 *Per migliori prestazioni GPS, indossare l'M400 sul polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sull'M400, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.*

## BACK TO START

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

**Per utilizzare la funzione Back to start:**

1. Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**.
2. Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzato **Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M400 entra in modalità **Back to start**.

#### **Per tornare al punto di partenza:**

- Tenere l'M400 in posizione orizzontale davanti a sé.
- Continuare a spostarsi per far sì che l'M400 determini la direzione verso cui ci si muove. Una freccia indica la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, girarsi in direzione della freccia.
- L'M400 mostra anche la direzione e la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza.

 *Quando ci si trova in ambienti sconosciuti, tenere sempre una mappa a portata di mano nel caso in cui l'M400 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.*

## **MONITORAGGIO ATTIVITÀ 24/7**

L'M400 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter osservare la propria attività reale nella vita quotidiana, oltre al proprio allenamento regolare.

### **OBIETTIVO DI ATTIVITÀ**

L'M400 offre un obiettivo di attività quotidiano e guida l'utente al suo raggiungimento. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana del servizio web Flow. Accedere al servizio web Flow, fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro e andare alla scheda Obiettivo di attività quotidiana in Impostazioni.

L'impostazione Obiettivo di attività quotidiana consente di selezionare, tra i tre livelli di attività, quello che meglio descrive il giorno e l'attività tipici (vedere numero 1 nell'immagine di seguito). Sotto l'area di selezione (vedere numero 2 nell'immagine di seguito), si può osservare l'attività necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana sul livello prescelto. Ad esempio, un impiegato, che trascorre la maggior parte della giornata seduto, può raggiungere circa quattro ore di attività a bassa intensità durante una giornata normale. Per coloro che si alzano e camminano molto durante le ore di lavoro, le aspettative sono superiori.

## SETTINGS

[ACCOUNT](#)[DAILY ACTIVITY GOAL](#)[YOUR PROFILE](#)[PRIVACY](#)[GENERAL](#)

### DAILY ACTIVITY GOAL

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

#### LEVEL 1

If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

#### LEVEL 2

If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

#### LEVEL 3

If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

#### LOW INTENSITY

Standing work, light household chores

7H 20MIN

1

#### MEDIUM INTENSITY

Walking and other moderate activities

2H 11MIN

OR

#### HIGH INTENSITY

Jogging, running and other intense activities

0H 57MIN

OR

Il tempo di attività necessario per raggiungere l'obiettivo di attività dipende dal livello prescelto e dall'intensità delle attività. È possibile scoprire il proprio obiettivo più rapidamente con attività più intense o rimanere attivi a un'andatura leggermente più moderata durante il giorno. Anche età e sesso influiscono sull'intensità necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività. Quanto più si è giovani, più intensa deve essere l'attività.

## DATI DI ATTIVITÀ

L'M800 colma gradualmente una barra di attività per indicare i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. Quando la barra è piena, si è raggiunto l'obiettivo. È possibile visualizzare la barra di attività in **Attività di oggi** e in modalità Ora (modificare la visualizzazione dell'ora tenendo premuto SU).

In **Attività di oggi** si può vedere l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

- **Attività**

- **Tempo attivo:** Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.

- **Calorie:** Indica la quantità di calorie bruciate tramite allenamento, attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima per la sopravvivenza).
- **Passi:** Passi effettuati fino a quel momento. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- **Da fare:** L'M400 offre le opzioni per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. Indica il tempo in cui è necessario essere attivi, se si scelgono attività a bassa, media o alta intensità. Si ha un obiettivo, ma vari metodi per raggiungerlo. L'obiettivo di attività quotidiana può essere raggiunto a bassa, media o alta intensità. Nell'M400, 'in piedi' significa bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Si possono trovare ulteriori esempi di bassa, media e alta intensità nel servizio web Flow e nella mobile app per scegliere il metodo migliore per raggiungere l'obiettivo.

### Avviso di inattività

È universalmente noto che l'attività fisica è un fattore importante per il mantenimento della salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di stare seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività quotidiana. L'M400 rileva se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata e, in tal modo, spinge ad effettuare movimento per evitare effetti negativi sulla salute.

Se si è rimasti fermi per circa un'ora si riceve un avviso di inattività e viene visualizzato **È ora di muoversi**. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare quando si inizia qualche movimento o si preme un pulsante. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione.

È possibile attivare o disattivare l'avviso in **Impostazioni > Impostazioni generali > Avviso di inattività**.

L'app Flow fornisce la stessa notifica in caso di connessione Bluetooth all'M400.

L'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow mostrano tutti gli avvisi di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e vivere una vita più attiva.

### Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow

Se indossato di notte, l'M400 rileva la durata e la qualità del sonno (ristoratore o agitato). Non è necessario attivare la modalità sonno, in quanto il dispositivo rileva automaticamente il sonno dai movimenti del polso. La durata del sonno e la relativa qualità (ristoratore o agitato) vengono visualizzati nel servizio web Flow e nell'app Flow dopo aver sincronizzato l'M400.

Il periodo di sonno è il tempo di riposo continuo più lungo con 24 ore dalle 18:00 alle 18:00 del giorno successivo. Interruzioni inferiori ad un'ora nel sonno non arrestano il monitoraggio del sonno, ma non sono prese in considerazione nella durata del sonno. Le interruzioni superiori ad un'ora arrestano il monitoraggio della durata del sonno.

I periodi in cui si dorme tranquillamente e non ci si muove molto vengono calcolati come sonno ristoratore. I periodi in cui ci si muove e si cambia di posizione sono calcolati come sonno agitato. Piuttosto che limitarsi a riassumere tutti i periodi di immobilità, l'algoritmo dà più peso ai lunghi periodi di immobilità rispetto a quelli brevi. La percentuale di sonno ristoratore confronta il periodo di sonno ristoratore con il periodo di sonno totale. Il sonno ristoratore è estremamente individuale e deve essere interpretato insieme al periodo di sonno.

Conoscere la quantità di sonno ristoratore e agitato offre un'panoramica sulla qualità del sonno notturno e se questo è influenzato da eventuali cambiamenti nella vita quotidiana. Questo consente di trovare modi per migliorare il sonno e sentirsi riposati durante il giorno.

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

Con la mobile app Polar Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzare i dati in modo wireless dall'M400 al servizio Polar Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività.

## **SMART COACHING**

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

L'M400 include le seguenti funzioni Smart Coaching:

- Training Benefit
- Fitness Test
- Running Index
- Zone di FC
- Smart Calories

## TRAINING BENEFIT

La funzione Training Benefit consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. Questa funzione richiede l'uso del sensore di frequenza cardiaca. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In File allenamento si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. La sessione ha migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo veloce e fondo medio	Ottima andatura! Hai migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. La sessione ha migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli.
Allenamento di fondo medio e fondo veloce	Ottima andatura! Hai migliorato la capacità aerobica e la resistenza dei muscoli. La sessione ha migliorato l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato.
Allenamento di fondo medio+	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei

<b>Feedback</b>	<b>Benefici</b>
fondo lento	muscoli e la capacità aerobica. Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. ha migliorato il fondo e la capacità del corpo di bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo lento	Perfetto! La sessione a bassa intensità ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di recupero	Buona sessione di recupero. Questo allenamento leggero consente al corpo di adattarsi all'allenamento.

## **FITNESS TEST**

Il Polar Fitness Test rappresenta un metodo semplice, sicuro e rapido per stimare la capacità aerobica (cardiovascolare) durante un breve test a riposo. Il risultato, Polar OwnIndex, è comparabile al massimo consumo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ), comunemente usato per valutare la capacità aerobica. Il livello di allenamento nel lungo periodo, la frequenza cardiaca, la variabilità della frequenza cardiaca a riposo, il sesso, l'età, l'altezza e il peso corporeo influiscono sull'OwnIndex. Il Polar Fitness Test è concepito per persone adulte e sane.

Per capacità aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la capacità aerobica. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dei rischi di ipertensione, nonché malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie mediamente sei settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti ottenibili nell'OwnIndex.

Gli esercizi più indicati per migliorare la capacità aerobica sono quelli che coinvolgono i grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di

fondo. Per verificare i progressi, è possibile iniziare a calcolare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test circa una volta al mese.

Per assicurarsi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque (casa, ufficio, palestra) purché in un ambiente tranquillo. Non devono esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.
- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

### PRIMA DI INIZIARE IL TEST

Indossare il sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#).

Prima di iniziare il test, assicurarsi che le impostazioni fisiche, compreso il livello di allenamento, siano precise in **Impostazioni > Impostazioni utente**

### ESECUZIONE DEL TEST

Per eseguire il fitness test, andare su **Test > Fitness Test > Rilassati e inizia il test**.

- Viene visualizzato **Ricerca freq. cardiaca in corso**. Quando si rileva la frequenza cardiaca, sul display vengono visualizzati un grafico di frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca attuale e **Restare sdraiati e rilassarsi**. Restare rilassati ed immobili, evitando di parlare.
- È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Test annullato**.

Se l'M400 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In tal caso, è necessario controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.

### RISULTATI DEL TEST

Al termine del test, si avvertono due segnali acustici con una descrizione del risultato del test e viene visualizzato il valore  $VO_{2max}$ .

Viene visualizzato **Aggiornare VO2max su impostazioni utente?**

- Selezionare **Sì** per salvare il valore su **Impostazioni utente**.
- Selezionare **No** se si conosce solo il valore VO<sub>2max</sub> misurato di recente e se presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato.

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Test > Fitness test > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness test, andare al servizio web Flow e selezionare il test da Diario per visualizzare i dettagli.

## 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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

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

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  $VO_{2max}$  (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore  $VO_{2max}$  può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore  $VO_{2max}$  è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di predire 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 espressa in millilitri al minuto ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## **RUNNING INDEX**

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il valore Running Index è una stima delle prestazioni massime di corsa aerobica, su cui influiscono la capacità aerobica e l'economia di corsa. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni più precise sulle prestazioni, assicurarsi di aver impostato i valori di  $FC_{max}$ .

Il valore Running Index viene calcolato durante tutte le sessioni di allenamento in cui in sensore di frequenza cardiaca è in uso e la funzione GPS è attiva e quando sono applicabili i seguenti requisiti:

- Il profilo sport utilizzato è un tipo di corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo
- Se si utilizza un sensore da scarpa per la misurazione della velocità, [calibrare il sensore da scarpa](#).

Il calcolo si avvia quando si comincia a registrare la sessione. Durante la sessione, è possibile fermarsi due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo. Al termine, sull'M400 viene visualizzato un valore Running Index e il risultato viene archiviato nel riepilogo dell'allenamento.

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

## ANALISI A BREVE TERMINE

### Uomini

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

### Donne

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

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

### ANALISI A LUNGO TERMINE

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Mezza maratona	Maratona
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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Mezza maratona	Maratona
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## ZONE DI FC

Le zone di frequenza cardiaca Polar portano a un nuovo livello di efficacia l'allenamento basato sulla frequenza cardiaca. L'allenamento è suddiviso in cinque zone di frequenza cardiaca, basate sulla percentuale della frequenza cardiaca massima. Con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento.

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$ $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
MASSIMO	90-100%	171-190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$ $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				<p>per la respirazione e i muscoli.</p> <p>Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.</p>
<p>DIFFICILE</p> 	80-90%	152-172 bpm	2-10 minuti	<p>Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p>Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p>Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di</p>

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$ $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
<p>INTERMEDIO</p> 	70-80% 133-152 bpm		10-40 minuti	<p>Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p>Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.</p> <p>Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p>

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$ $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
LEGGERO  	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	<p>Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p> <p>Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p>Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.</p>
MOLTO LEGGERO	50-60%	104-114 bpm	20-40 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$ $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				Percezione: molto sopportabile, poco sforzo.  Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

L'allenamento nella zona di frequenza cardiaca 1 viene effettuato a bassissima intensità. Il principio basilare dell'allenamento è che le prestazioni aumentano durante il recupero dopo uno stimolo allenante, non durante l'allenamento stesso. Accelerare il processo di recupero con allenamenti di intensità molto bassa.

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

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

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

Le target zone di frequenza cardiaca Polar possono essere personalizzate utilizzando un valore FC<sub>max</sub> misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

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

## CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC<sub>max</sub>)
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Massimo consumo di ossigeno individuale (VO<sub>2max</sub>)

## NOTIFICHE

La funzionalità Notifiche smart consente di ottenere notifiche dallo smartphone sul tuo dispositivo Polar. Il dispositivo Polar ti informa quando ricevi una chiamata o un messaggio (ad esempio, un SMS o un messaggio di WhatsApp). Ti informa anche sugli eventi del calendario impostati nel calendario dello smartphone. Per usare la funzionalità Notifiche smart, devi avere l'app Polar Flow per dispositivi mobili per iOS o Android e il dispositivo Polar deve essere associato all'app.

Per istruzioni dettagliate sull'uso delle notifiche smart, vedi il documento di supporto [Notifiche Smart \(Android\)](#) o [Notifiche Smart \(iOS\)](#).

## ZONE DI VELOCITÀ

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

## IMPOSTAZIONI ZONE DI VELOCITÀ

Le impostazioni della zona di velocità possono essere regolate nel servizio web Flow. Possono essere attivate o disattivate nei profili sport in cui sono disponibili. Sono disponibili cinque diverse zone e i limiti di zona possono essere regolati manualmente oppure possono essere utilizzati quelli predefiniti. Sono specifiche per lo sport e possono essere regolate in base a ogni sport. Le zone sono disponibili nella corsa (compresi gli sport di squadra che implicano la corsa), nel ciclismo, nonché nel canottaggio e nella canoa.

### PREDEFINITA

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

### LIBERO

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

## OBBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON LE ZONE DI VELOCITÀ

È possibile creare obiettivi di allenamento basati sulle zone di velocità/andatura. Una volta sincronizzati gli obiettivi tramite FlowSync, si riceverà una guida dal dispositivo di allenamento durante l'allenamento stesso.

### DURANTE L'ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la zona in cui ci sta allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

### DOPO L'ALLENAMENTO

Nel riepilogo di allenamento sul M400, viene visualizzata una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, nel servizio web Flow vengono visualizzate informazioni visive dettagliate sulla zona di velocità.

## PROFILI SPORT

Consente di elencare tutti gli sport preferiti e definire le impostazioni specifiche per ciascuno di essi. Ad esempio, è possibile creare visualizzazioni personalizzate per ogni sport praticato e scegliere i dati che si

desidera visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni di profilo sport](#) e [Profili sport nel servizio web Flow](#).



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

## CADENZA DAL POLSO

La cadenza dal polso offre la possibilità di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa separato. La cadenza viene misurata con un accelerometro integrata dai movimenti del polso. Per ottenere questa funzione, è necessario disporre almeno del firmware versione 1.8 sull'M400. Quando si utilizza un sensore da scarpa, la cadenza viene sempre misurata con esso.

La cadenza dal polso è disponibile nei seguenti sport di corsa: Camminata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Corsa su tapis roulant, Corsa su pista e campestre e Ultra running

Per osservare la cadenza durante una sessione di allenamento, aggiungere la cadenza al display allenamento del profilo sport utilizzato durante la corsa. Ciò può essere effettuato in Profili sport del servizio web Flow.

## PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

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

I programmi sono disponibili per eventi 5k, 10k, mezza maratona e maratona. Ogni programma presenta tre fasi: Sviluppo di base, Preparativi e Rifinitura pre-gara. Tali fasi sono state progettate per sviluppare gradualmente le prestazioni ed essere pronti il giorno della gara. Le sessioni di allenamento per la corsa sono suddivise in cinque tipi: jogging leggero, corsa media, corsa lunga, corsa veloce e intervallo. Tutte le

sessioni includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento per ottenere risultati ottimali. Inoltre, si può scegliere di effettuare allenamento di forza, core e di mobilità a supporto dello sviluppo. Ogni settimana di allenamento è costituita da due a cinque sessioni in esecuzione e la durata totale della sessione di allenamento per la corsa settimanale varia da uno a sette ore a seconda del livello di forma fisica. La durata minima di un programma è di 9 settimane e il massimo è di 20 mesi.

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

## COME CREARE UN PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

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

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

## INIZIO DI UN OBIETTIVO PER LA CORSA

Prima di iniziare una sessione, assicurarsi di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento e vengono iniziate da **Diario**. Seguire la guida sul dispositivo per tutta la sessione.

1. Sul dispositivo, andare su **Diario**.
2. Scegliere un giorno per la visualizzazione dell'obiettivo pianificato.
3. Scegliere l'obiettivo, quindi scegliere il profilo sport.
4. Premendo INIZIA e seguire la guida.

Se si desidera effettuare l'obiettivo pianificato per un altro giorno, basta scegliere il giorno da **Diario** e iniziare la sessione pianificata per quel giorno.

## OSSERVARE I PROGRESSI

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

# SENSORE DA SCARPA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

## ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA CON L'M400

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato fissato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa.

Ci sono due metodi per associare un sensore da scarpa all'M400:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Toccare il sensore da scarpa con l'M400 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar RUN xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M400 inizia a cercare il sensore da scarpa.
3. Quando viene rilevato il sensore da scarpa, viene visualizzato **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

## CALIBRAZIONE DEL SENSORE DA SCARPA

La calibrazione del sensore da scarpa migliora la precisione delle misurazioni di velocità/andatura e distanza. Si consiglia di calibrare il sensore al primo utilizzo, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove o se si passa il sensore dalla scarpa destra a quella sinistra). La calibrazione deve essere eseguita ad una costante e normale velocità di corsa. Se si corre a diverse velocità, la calibrazione deve essere eseguita alla velocità media. È possibile calibrare il sensore da scarpa in modo manuale o automatico.

Quando ci si allena con un sensore da scarpa, è possibile utilizzare i dati di velocità dal GPS o dal sensore da scarpa. Per questa impostazione, andare su **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scapa > Scegli fonte velocità**, quindi selezionare **Sensore scapa** o **GPS**.

## CALIBRAZIONE MANUALE

La calibrazione manuale può essere effettuata in due modi. È possibile percorrere una distanza nota e impostare la distanza corretta in **Menu rapido**. È inoltre possibile impostare manualmente il fattore di calibrazione, se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa.

### IMPOSTA DISTANZA LAP REALE

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento e scorrere al profilo Corsa.
2. Avviare una sessione e percorrere la distanza nota di oltre 400 metri.
3. Una volta percorsa la distanza, premere INIZIA per la registrazione di un lap.
4. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a Menu rapido, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta distanza lap reale**.
5. Impostare la distanza percorsa. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.

### IMPOSTA FATTORE

Per calibrare manualmente il sensore da scarpa impostando il fattore, selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta fattore**: se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa. Al termine, viene visualizzato **Fattore calibrazione: xxxx**.

 La calibrazione manuale può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale**.

## CALIBRAZIONE AUTOMATICA

La calibrazione automatica del sensore da scarpa viene effettuata in base ai dati GPS e avviene sullo sfondo. Andatura attuale, lunghezza falcata e distanza cumulativa vengono aggiornate e visualizzate correttamente dopo la calibrazione automatica. La velocità viene mostrata in grigio sul display finché non si completa la calibrazione. Se si calibra manualmente il sensore da scarpa in seguito, il fattore di calibrazione basato sul GPS viene sovrascritto.

La calibrazione automatica viene effettuata due volte e viene utilizzata la media dei due fattori di calibrazione. Nella sessione di allenamento successiva, viene utilizzata la media del precedente fattore di calibrazione e il fattore ottenuto durante la sessione.

La calibrazione automatica si avvia dopo 100 metri. Devono essere soddisfatti i seguenti criteri durante la distanza di calibrazione di 500 m.

- Devono essere disponibili almeno 6 satelliti
- La velocità deve essere di almeno 7 km/h
- La salita e la discesa sono inferiori a 30 metri

Quando si corre su superfici diverse (ad esempio, strade, sentieri), utilizzare un profilo sport differente per ognuna di esse al fine di ottenere la migliore calibrazione per ogni superficie.

Per calibrare automaticamente il sensore da scarpa, selezionare

- **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scarpa > Calibrazione > Automatica**

 La calibrazione automatica può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Automatica**.

## CADENZA DELLA CORSA E LUNGHEZZA DELLA FALCATA

La cadenza\* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore da scarpa\* tocca il suolo. La lunghezza della falcata\* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo.  $Velocità\ corsa = 2 * lunghezza\ falcata * cadenza$ . Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi. I corridori elite di lunga distanza in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità. Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavori sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci. Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato

a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5 km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

# APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di allenamento offline subito dopo la sessione. Consente di accedere facilmente agli obiettivi di allenamento e visualizzare i risultati del test. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'M400 al servizio web Flow.

Quando si utilizza l'app con l'M400, è possibile:

- Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni
  - Visualizzazione del percorso su una mappa
  - Training Benefit
  - Ora di inizio e durata della sessione
  - Velocità/andatura, durata e Running Index medi e massimi
  - Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
  - Calorie e % di grassi bruciati
  - Altitudine massima, salita e discesa
  - Dettagli sul lap
- Osservare i progressi con riepiloghi settimanali nel calendario
- Ottenere dettagli dell'attività 24/7 (numero totale di passi, calorie bruciate e durata del sonno)
  - È possibile scoprire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano e come raggiungerlo
  - Osservare passi, calorie bruciate e durata del sonno
  - Ricevere avvisi di inattività quando è il momento di alzarsi e muoversi

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla da App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M400. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare l'M400 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione dell'M400 con l'app Flow, consultare [Sincronizzazione](#).

# SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Impostare e personalizzare l'M400 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo sport e personalizzando impostazioni e visualizzazioni di allenamento. Monitorare e analizzare visivamente i progressi, creare obiettivi di allenamento e aggiungerli a Preferiti.

Con il servizio web Flow è possibile:

- Analizzare tutti i dettagli di allenamento con grafici visivi e una visualizzazione del percorso
- Confrontare dati specifici con altri, come lap o velocità in relazione a frequenza cardiaca
- Osservare i progressi a lungo termine monitorando le tendenze e i dettagli più importanti
- Monitorare i progressi con rapporti settimanali o mensili specifici per gli sport
- Condividere gli allenamenti con i follower
- Rivivere successivamente le sessioni proprie e di altri

Per iniziare ad usare il servizio web Flow, andare al sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare un account Polar, se non si dispone già di uno. Scaricare e installare il software FlowSync dallo stesso punto per consentire la sincronizzazione dei dati tra l'M400 e il servizio web Flow. Scaricare anche l'app Flow per dispositivo mobile al fine di ottenere un'analisi rapida e la sincronizzazione dei dati sul servizio web.

## FEED

In **Feed** si possono osservare le ultime attività, oltre alle attività e ai commenti degli amici.

## ESPLORA

In **Esplora** è possibile scoprire sessioni di allenamento e percorso sfogliando la mappa. È possibile aggiungere percorsi ai Favoriti, ma non verranno sincronizzati sull'M400. Osservare le sessioni di allenamento pubbliche che altri utenti hanno condiviso e rivivere i propri percorsi o quelli di altri, oltre ai momenti principali.

## DIARIO

In **Diario** è possibile osservare le sessioni di allenamento programmate, oltre ad analizzare i risultati ottenuti. Le informazioni visualizzate includono: pianificazioni dell'allenamento quotidiane, settimanali o mensili, sessioni individuali, test e riepiloghi settimanali.

## PROGRESSI

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti. I rapporti sono un metodo pratico per osservare i progressi nell'allenamento nel lungo periodo. Nei rapporti settimanali, mensili e annuali è possibile selezionare lo sport per il rapporto. Nel periodo personalizzato, è possibile selezionare il periodo e lo sport. Selezionare il periodo di tempo e lo sport per il rapporto dal menu a discesa e premere l'icona della ruota per scegliere i dati da visualizzare nel grafico del rapporto.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

Creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M400 tramite il software FlowSync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.

- **Obiettivo rapido:** Inserire un valore. Scegliere un obiettivo di durata, distanza o calorie.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere l'obiettivo in fasi e creare una diversa durata o distanza e intensità target per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo a **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.

 Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'M400 dal servizio web Flow tramite FlowSync o l'app Flow. Se non li si sincronizza, saranno visibili solo in Diario del servizio web Flow o nell'elenco di Preferiti.

### CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

1. Andare su **Diario** e fare clic su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido, A fasi** o **Preferito** (l'obiettivo **Race Pace** può essere sincronizzato solo su Polar V800).

### OBIETTIVO RAPIDO

1. Selezionare **Rapido**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Inserire uno dei seguenti valori: durata, distanza o calorie. È possibile inserire solo uno dei valori.
4. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o l'icona Preferiti  da aggiungere a **Preferiti**.

## OBIETTIVO A FASI

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora**(opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Aggiungere fasi all'obiettivo. Selezionare distanza o durata di ciascuna fase, inizio manuale o automatico della fase successiva e intensità.
4. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o l'icona Preferiti  da aggiungere a **Preferiti**.

## PREFERITI

Se si è creato un obiettivo e lo si è aggiunto ai preferiti, è possibile utilizzarlo come obiettivo programmato.

1. Selezionare **Preferiti**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'obiettivo preferito da utilizzare come modello.
3. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora**(opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
4. Se lo si desidera, è possibile modificare l'obiettivo oppure lasciarlo invariato.
5. Cliccare su **Aggiorna modifiche** per salvare le modifiche apportate al preferito. Cliccare su **Aggiungi a Diario** per aggiungere l'obiettivo a **Diario** senza aggiornare il preferito.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento sull'M400, è possibile trovare:

- Obiettivi di allenamento programmati in **Diary** (settimana attuale e le 4 settimane successive)
- Obiettivi di allenamento elencati come preferiti in **Preferiti**

Quando si avvia la sessione, accedere all'obiettivo da **Diario** o **Preferiti**.

Per informazioni sull'avvio di una sessione di Obiettivo di allenamento, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 32

## PREFERITI

In **Preferiti**, è possibile salvare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti. L'M400 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Il numero di preferiti nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M400 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli. Scegliere il preferito da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

### AGGIUNTA DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

1. Creare un obiettivo di allenamento.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

o

1. Selezionare un obiettivo esistente dal **Diario**.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

### MODIFICA DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Scegliere i preferiti da modificare:

- **Obiettivi di allenamento:** Modificare il nome dell'obiettivo o selezionare Modifica nell'angolo inferiore destro per cambiare l'obiettivo.

### RIMOZIONE DI UN PREFERITO

Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

## PROFILI SPORT NEL SERVIZIO WEB FLOW

Per impostazione predefinita, vi sono quattro profili sport sull'M400. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. L'M400 può contenere un massimo di 20 profili sport. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 profili sport nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M400 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport trascinandoli. Scegliere lo sport da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

### AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Aggiungi profilo sport** e selezionare lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

## MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Modifica** nello sport da modificare.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

### BASE

- Lap automatico (può essere impostato in base alla durata o alla distanza)
- Suoni allenamento
- Visualizzazione velocità

### FC

- Visualizza FC (selezionare Battiti al minuto (bpm) o % di massima.)
- FC visibile su altri dispositivi (gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth ® Smart (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca).
- Impostazioni zona di frequenza cardiaca (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si sceglie Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti della zona di FC predefiniti vengono calcolati dalla propria frequenza cardiaca massima.

## DISPLAY ALLENAMENTO

Selezionare le informazioni da visualizzare nei display di allenamento durante le sessioni. È possibile disporre di otto diversi display di allenamento per ciascun profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro campi dati diversi.

Cliccare sull'icona della matita su una visualizzazione esistente per modificare o aggiungerne una nuova. È possibile selezionare da uno a quattro elementi per la visualizzazione tra sei categorie:

Tempo	Ambiente	Misure del	Distanza	Velocità	Cadenza
-------	----------	------------	----------	----------	---------

		corpo			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ora</li> <li>• Durata</li> <li>• Tempo lap</li> <li>• Tempo ultimo lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitudine</li> <li>• Salita totale</li> <li>• Discesa totale</li> <li>• Salita lap attuale</li> <li>• Discesa lap attuale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FC</li> <li>• FC media</li> <li>• FC max</li> <li>• FC media lap</li> <li>• Calorie</li> <li>• ZonePointer</li> <li>• Tempo in zona</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanza</li> <li>• Distanza lap</li> <li>• Dist. ultimo lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità/andatura</li> <li>• Velocità/andatura media</li> <li>• Velocità/andatura max</li> <li>• Velocità/andatura lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadenza corsa</li> <li>• Cadenza corsa media</li> <li>• Cadenza corsa lap attuale</li> <li>• Lunghezza della falcata</li> <li>• Lunghezza della falcata media</li> </ul>

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su Salva. Per sincronizzare le impostazioni nell'M400, premere Sincronizza in FlowSync.



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

# SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dall'M400 tramite il cavo USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Polar Flow. Per sincronizzare i dati tra l'M400 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Andare su [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC. Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile da App Store o Google Play.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'M400, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

## SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Registrare l'M400 nel servizio web Flow e sincronizzare i dati tramite il software FlowSync almeno una volta.
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.
- Associare l'M400 con il dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare "[Associazione](#)".

Vi sono due metodi per sincronizzare i dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sull'M400.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

o

1. Accedere all'app Flow e andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Sincronizza dati**, quindi premere il pulsante INIZIA sull'M400.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *Quando si sincronizza l'M400 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di allenamento e attività tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare su [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M400 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega l'M400 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega l'M400 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'M400.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# CURA DELL'M400

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar M400 richiede pulizia, cure e attenzioni particolari. Attenersi alle istruzioni riportate di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

## M400

**Il cavo USB deve essere collegato con cura per evitare di danneggiare la porta USB del dispositivo.**

**Tenere pulita la porta USB del dispositivo per garantire una corretta carica e sincronizzazione.**

 *Abbiamo rimosso la copertura in gomma dalla porta USB nella versione più recente di M400. Ciò consente di asciugare la porta USB in modo più semplice ed efficiente. Queste linee guida possono essere utili per il nuovo M400 senza la copertura in gomma e per il precedente modello con copertura in gomma.*

Mantenere la porta USB pulita per proteggere efficacemente l'M400 dall'ossidazione e altri possibili danni causati dall'acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare) e dalla sporcizia. In tal modo si garantisce una corretta carica e sincronizzazione.

Il modo migliore per mantenere la porta USB pulita è risciacquandola dopo ogni sessione di allenamento come segue:

1. Sollevare il coperchio in gomma della porta USB.



2. Asciugare la porta USB con acqua tiepida. La porta USB è di per sé resistente all'acqua e può essere sciacquata sotto l'acqua corrente, senza danneggiare i componenti elettronici.



3. Successivamente, lasciare aperto il coperchio per qualche istante per far sì che la porta USB si asciughi. **Non caricare l'M400 quando la porta USB è bagnata.**



Quando si usa la porta USB, verificare che non vi siano umidità, capelli, sporcizia o altro sulla superficie di tenuta. Rimuovere con cura lo sporco. Utilizzare uno stuzzicadenti per rimuovere capelli, polvere o altra sporcizia dalla cavità del connettore. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

È possibile lavare il dispositivo con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Non utilizzare alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Se non si indossa il dispositivo 24/7, eliminare l'umidità prima di conservarlo.

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

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

**Trasmettitore:** Alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (ovvero lana di vetro o prodotti chimici).

**Elastico:** Alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

## CONSERVAZIONE

**M400:** Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

**Sensore di frequenza cardiaca:** Per ottimizzare la durata della batteria, asciugare e conservare separatamente elastico del sensore di frequenza cardiaca e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

## SENSORE DA SCARPA BLUETOOTH® SMART

Pulire il sensore da scarpa con una soluzione di acqua e sapone neutro e risciacquarlo con acqua pulita. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il sensore da scarpa in acqua. Non utilizzare alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Evitare urti che potrebbero danneggiare il sensore da scarpa.

## ASSISTENZA

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre danni provocati o conseguenti ad una errata assistenza se eseguiti da personale non autorizzato Polar Electro. Per ulteriori informazioni, consultare Garanzia Internazionale limitata Polar.

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) e i siti web specifici per ogni Paese.

Lo username dell'account Polar è sempre il proprio indirizzo e-mail. Gli stessi username e password sono validi per la registrazione del prodotto Polar, per il servizio web e l'app Polar Flow, per il forum di discussione Polar e per la registrazione alla newsletter.

# INFORMAZIONI IMPORTANTI

## BATTERIE

Polar M400 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.

Al termine della vita utile del prodotto, Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche. Non smaltire questo prodotto come rifiuto urbano indifferenziato.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H7 dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni di [Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca](#).

Per informazioni sulla batteria del sensore da scarpa Polar Bluetooth Smart®, consultare il manuale d'uso del prodotto in questione.

Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.

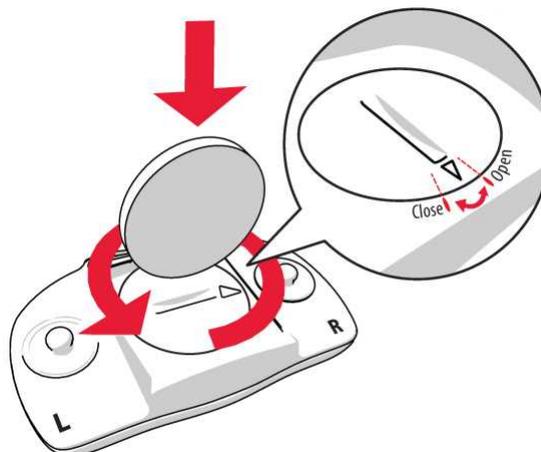
## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Per sostituire personalmente la batterie del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.

1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO.
2. Inserire la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità.
3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore.
4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.



 Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

## PRECAUZIONI

Il dispositivo di allenamento Polar M400 visualizza gli indicatori delle prestazioni. Il dispositivo di allenamento è concepito per indicare il livello dello sforzo fisiologico e del recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola frequenza cardiaca, velocità e distanza. Calcola anche la cadenza di corsa se utilizzato con il sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il dispositivo di allenamento non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

Si possono verificare disturbi accanto a dispositivi elettrici. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante l'allenamento con il dispositivo di allenamento. Per evitare errori di lettura dei valori e anomalie, allontanarsi dalle possibili fonti di disturbo.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici o elettrici, quali indicatori a LED, motori e freni elettrici, possono essere causa di interferenze. Per eliminare tali problemi, adottare le seguenti soluzioni:

1. Rimuovere l'elastico del sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il dispositivo di allenamento in un'area priva di interferenze.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

## SALUTE E ALLENAMENTO

L'attività fisica può comportare dei rischi. Prima di iniziare un regolare programma di allenamento, rispondere alle seguenti domande per verificare il proprio stato di salute. In caso di risposta affermativa a una delle domande, consultare un medico prima di avviare un programma di allenamento di qualsiasi tipo.

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai mai avuto problemi di ipertensione o hai rilevato un tasso di colesterolo elevato?
- Assumi farmaci contro l'ipertensione o per il cuore?
- Hai riscontrato in passato problemi respiratori?
- Hai rilevato sintomi di una qualsiasi patologia?
- Sei convalescente in seguito a una malattia grave o a una cura?
- Sei portatore di pace-maker o di altro dispositivo impiantato?
- Fumi?
- Aspetti un bambino?

Oltre all'intensità dell'allenamento, ai farmaci per il trattamento di disturbi cardiaci, alla pressione arteriosa, alle condizioni psicologiche, all'asma, all'attività respiratoria, ecc., anche alcune bevande stimolanti, l'alcol e la nicotina possono avere effetti sulla frequenza cardiaca.

È importante prestare attenzione alle proprie reazioni fisiologiche durante l'allenamento. **Se si avverte un dolore inatteso o una stanchezza eccessiva, è bene sospendere l'allenamento o ridurre l'intensità.**

**Nota!** I portatori di pace-maker o altri dispositivi elettronici impiantati possono utilizzare i prodotti Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su [Informazioni tecniche](#). In caso di reazioni allergiche da contatto, cessare di usare il prodotto e consultare il proprio medico. Informare inoltre l'Assistenza clienti Polar delle reazioni allergiche da contatto. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.



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. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se utilizzi profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia 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.**

La sicurezza dell'utente è importante per noi. La forma del sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart è progettata in modo da evitare che si impigli. In ogni caso, fare attenzione quando si corre con il sensore da scarpa nella boscaglia.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### M400

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 190 mAh
Durata:	<b>In uso continuo:</b>  Fino a 8 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca

	<p><b>In modalità Ora con monitoraggio dell'attività quotidiana:</b></p> <p>Circa 30 giorni</p>
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali del dispositivo di allenamento:	Acciaio inox, policarbonato/acrilonitrile-butadiene-stirene, acrilonitrile-butadiene-stirene, uretano termoplastico, polimetilmetacrilato, silicone
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Precisione GPS:	Distanza $\pm 2\%$ , velocità $\pm 2$ km/h
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-399 km/h 247,9 mph  (0-36 km/h o 0-22,5 mph (misurando la velocità con il sensore da scarpa Polar))
Impermeabilità:	30 m (adatto per bagni e nuoto)
Capacità memoria:	30 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
Risoluzione del display:	128 x 128

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7

Durata batteria:	200 ore
Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, in FPM
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elasthan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth® Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Per utilizzare il software FlowSync è necessario un computer con sistema operativo Microsoft Windows o Mac dotato di connessione Internet e una porta USB libera.

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo [support.polar.com](https://support.polar.com).

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati durante il nuoto. 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 nuoto e bagni. Raccolgono dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Tuttavia, nei nostri test abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non è ottimale nell'acqua, pertanto si consiglia di non effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso mentre si nuota.

Nell'industria orologiera, la resistenza all'acqua è generalmente indicata in metri, ovvero come pressione idrostatica di quella profondità. Polar utilizza lo stesso sistema di indicazione. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di resistenza all'acqua viene testato prima della consegna per verificare la pressione dell'acqua.

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua sulla cassa del prodotto Polar e confrontarla con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente a prodotti di altri produttori.

Quando si esegue un'attività subacquea, la pressione dinamica generata dal movimento in acqua è superiore alla pressione statica. Ciò significa che, spostando il prodotto sott'acqua, lo si sottopone ad una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è fermo.

<b>Contrassegno sulla cassa del prodotto</b>	<b>Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc.</b>	<b>Adatto per bagni e nuoto</b>	<b>Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole)</b>	<b>Immersione subacquea (con bombole)</b>	<b>Caratteristiche di resistenza all'acqua</b>
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con idropulitrice. Protezione contro spruzzi, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

## **GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR**

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad

eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.

- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

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

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e l'uso di tali marchi da parte di Polar Electro Oy è consentito dietro licenza.

## INFORMAZIONI NORMATIVE

	Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE, 2011/65/UE e 2015/863/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito <a href="http://www.polar.com/it/informazioni_normative">www.polar.com/it/informazioni_normative</a> .
---	--

	<p>La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. 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, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.</p>
---	---

## CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

2.1 IT 10/2019