

POLAR®

POLAR M430



MANUALE D'USO

INDICE

Indice	2
Manuale d'uso dell'M430	6
Introduzione	6
Per sfruttare al massimo l'M430	6
Operazioni preliminari	7
Configurazione dell'M430	7
Scelta di un'opzione di configurazione	7
Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow	8
Opzione B: Configurazione con un computer	8
Opzione C: Configurazione del dispositivo	9
Funzioni dei pulsanti	9
Modalità Ora e menu	10
Modalità Pre-allenamento	10
Durante l'allenamento	10
Struttura del menu	11
La mia giornata	11
Diario	11
Impostazioni	11
Fitness Test	12
Timer	12
Preferiti	12
La mia FC	12
Indossare l'M430	12
Quando si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso	12
Quando non si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso	13
Associazione	13
Associazione di un dispositivo mobile all'M430	13
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'M430	14
Associazione di un sensore da scarpa all'M430	14
Associazione di una bilancia Polar Balance all'M430	14
Eliminazione di un'associazione	15
Impostazioni	16
Impostazioni di Profilo sport	16
Impostazioni	17
Impostazioni utente	17
Peso	18
Altezza	18
Data di nascita	18
Sesso	18
Livello allenamento	18
Frequenza cardiaca massima	19
Impostazioni generali	19
Monitoraggio continuo FC	19
Associa e sinc.	19
Modalità aereo	19
Blocco pulsanti	20
Notifiche	20
Avviso di inattività	20
Unità	20

Lingua	20
Colore sfondo allenamento	21
Info sul prodotto	21
Impostazioni ora & data	21
Sveglia	21
Ora	22
Data	22
Giorno iniziale della settimana	22
Tipo quadrante	22
Menu rapido	23
Menu rapido in modalità Pre-allenamento	23
Menu rapido in Display allenamento	24
Menu rapido in modalità Pausa	25
Aggiornamento del firmware	25
Con dispositivo mobile o tablet	26
Con computer	26
Allenamento	27
Allenamento con frequenza cardiaca dal polso	27
Allenamento basato sulla frequenza cardiaca	27
Rilevazione della frequenza cardiaca con l'M430	27
Avvio di una sessione di allenamento	28
Avvio di una sessione di allenamento pianificata	29
Avvio di una sessione con Timer alternati	30
Avvio di una sessione con Stima tempo	30
Durante l'allenamento	30
Sfogliare i display allenamento	30
Registrazione di un lap	30
Blocco di una zona di frequenza cardiaca o velocità	31
Cambio di fase durante una sessione a fasi	31
Modifica delle impostazioni in Menu rapido	31
Avvisi	31
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento	31
Riepilogo allenamento	31
Dopo l'allenamento	31
Cronologia di allenamento nell'M430	34
Dati di allenamento nell'app Polar Flow	34
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow	34
Caratteristiche	35
GPS assistito (A-GPS)	35
Data di scadenza di A-GPS	35
Caratteristiche GPS	36
Back to start	36
Smart Coaching	37
Guida all'attività	37
Activity Benefit	37
Rilevamento dell'attività 24/7	38
Obiettivo di attività	38
Dati di attività sull'M430	38
Avviso di inattività	40
Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow	40
Polar Sleep PlusTM	40
Dati di sonno sull'M430	40
Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web	41

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca	42
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca sul polso	42
Prima di iniziare il test	43
Esecuzione del test	43
Risultati del test	43
Valutazioni del livello di forma fisica	44
Uomini	44
Donne	44
Vo2max	45
Programma per la corsa Polar	45
Come creare un programma per la corsa Polar	45
Inizio di un obiettivo per la corsa	46
Osservare i progressi	46
Running Index	46
Analisi a breve termine	47
Uomini	47
Donne	47
Analisi a lungo termine	47
Calorie	48
Training benefit	49
Carico di lavoro e recupero	50
Profili sport	50
Zone di FC	51
Zone di velocità	51
Impostazioni zone di velocità	51
Predefinita	51
Libero	52
Obiettivo di allenamento con le zone di velocità	52
Durante l'allenamento	52
Dopo l'allenamento	52
Cadenza dal polso	52
Velocità e distanza dal polso	52
Notifiche	53
Polar Flow	54
App Polar Flow	54
Dati di allenamento	54
Dati di attività	54
Dati del sonno	54
Profili sport	54
Condivisione di immagini	54
Per iniziare ad utilizzare l'app Flow	55
Servizio web Polar Flow	55
Diario	55
Rapporti	55
Programmi	56
Preferiti	56
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:	56
Modifica di un preferito	56
Rimozione di un preferito	56
Pianificazione dell'allenamento	57
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione	57
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow	57
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito	59

Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch	60
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow	60
Profili sport in Flow	63
Aggiunta di un profilo sport	63
Modifica di un profilo sport	64
Sincronizzazione	66
Sincronizzazione con la mobile app Flow	66
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync	66
Informazioni importanti	68
Batteria	68
Carica della batteria dell'M430	68
Durata della batteria	69
Avvisi di batteria scarica	69
Cura dell'M430	70
Tenere pulito l'M430	70
Prendersi cura del sensore ottico di frequenza cardiaca	70
Conservazione	70
Assistenza	71
Precauzioni	71
Interferenze durante l'allenamento	71
Salute e allenamento	71
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI	72
Informazioni tecniche	73
M430	73
Software Polar FlowSync	74
Compatibilità della mobile app Polar Flow	74
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar	74
Garanzia Internazionale limitata Polar	75
Informazioni normative	76
Clausola esonerativa di responsabilità	76

MANUALE D'USO DELL'M430

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo M430. Per osservare i tutorial video e le FAQ dell'M430, andare al sito support.polar.com/it/M430.

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar M430!

Il Polar M430 è un training computer GPS con la frequenza cardiaca dal polso, funzioni di allenamento avanzate di Polar e rilevamento dell'attività 24/7. L'M430 offre una guida personalizzata e feedback per allenamento e attività quotidiana per raggiungere gli obiettivi. È possibile rilevare l'andatura di corsa, la distanza e l'altitudine con il GPS integrato compatto. Se il GPS non è disponibile, l'M430 rileva velocità e distanza dai movimenti del polso.

Non è necessario indossare un sensore di frequenza cardiaca a parte; si può correre con la misurazione della frequenza cardiaca dal polso sempre pronta.

Con il rilevamento dell'attività 24/7, è possibile rilevare e misurare l'attività quotidiana. Osservare i benefici sulla salute e ottenere consigli su come raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. E restare connessi grazie alle notifiche; si ricevono avvisi sull'M430 per le chiamate in arrivo, i messaggi e l'attività dell'app sullo smartphone.

PER SFRUTTARE AL MASSIMO L'M430

Restare connessi all'ecosistema Polar e ottenere il massimo dall'M430.

Scaricare l'[app Polar Flow](#) dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare l'M430 con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere una descrizione immediata e feedback sui risultati dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

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

OPERAZIONI PRELIMINARI

Configurazione dell'M430	7
Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow	8
Opzione B: Configurazione con un computer	8
Opzione C: Configurazione del dispositivo	9
Funzioni dei pulsanti	9
Struttura del menu	11
La mia giornata	11
Diario	11
Impostazioni	11
Fitness Test	12
Timer	12
Preferiti	12
La mia FC	12
Indossare l'M430	12
Quando si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso	12
Quando non si effettua la misurazione della frequenza cardiaca dal polso	13
Associazione	13
Associazione di un dispositivo mobile all'M430	13
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'M430	14
Associazione di un sensore da scarpa all'M430	14
Associazione di una bilancia Polar Balance all'M430	14
Eliminazione di un'associazione	15

CONFIGURAZIONE DELL'M430


Il nuovo Polar M430 è in modalità di conservazione e si attiva quando lo si collega ad un caricatore USB per la carica o ad un computer per la configurazione iniziale. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare l'M430. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica.

Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, la durata della batteria e gli avvisi di batteria scarica, consultare [Batterie](#).

SCelta DI UN'OPZIONE DI CONFIGURAZIONE

A. La configurazione tramite dispositivo mobile è conveniente se non si ha accesso a un computer con una porta USB, ma potrebbe richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

B. La configurazione cablata con un computer è più rapida e consente di caricare contemporaneamente l'M430, ma è necessario avere a disposizione un computer. Questo metodo richiede una connessione Internet.

 *Le opzioni A e B sono consigliate. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per l'M430.*

C. Se non si dispone di un dispositivo mobile compatibile e di un computer con una connessione Internet, si può iniziare dal dispositivo. **Il dispositivo contiene solo parte delle impostazioni.** Per assicurarsi di utilizzare al massimo l'M430 e le funzioni univoche Polar Smart Coaching, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione A o B.

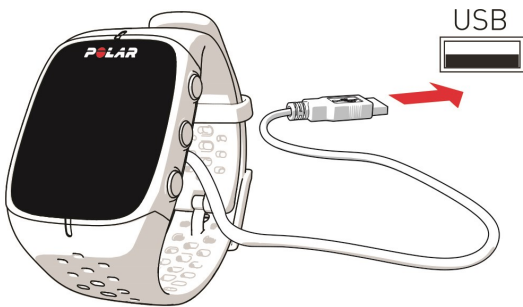
OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

Polar M430 si connette alla mobile app Polar Flow in modo wireless tramite Bluetooth® Smart; ricordarsi di attivare il Bluetooth nel dispositivo mobile.

Controllare la compatibilità con l'app Polar Flow sul sito support.polar.com.

1. Per assicurarsi che vi sia una carica sufficiente nell'M430 durante la configurazione del dispositivo mobile, collegare l'M430 ad una porta USB alimentata o ad un adattatore di alimentazione USB. Assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. La riattivazione dell'M430 prima dell'avvio dell'animazione di carica potrebbe richiedere qualche minuto.

i Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M430. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non caricare l'M430 quando il connettore USB è bagnato.



2. Andare all'App Store o Google Play sul dispositivo mobile, quindi cercare e scaricare l'app Polar Flow.
3. Aprire l'app Flow sul dispositivo mobile. Viene riconosciuto il nuovo M430 nelle vicinanze e viene richiesto all'utente di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e **immettere il codice di associazione Bluetooth dal display dell'M430 all'app Flow**.
4. Quindi, creare un account Polar o accedere, se si dispone già di un account. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione.

i Per ottenere dati di attività ed allenamento più precisi e personalizzati, è importante effettuare impostazioni precise. È possibile selezionare la lingua da utilizzare sull'M430 durante l'iscrizione. Se è disponibile un [aggiornamento firmware](#) per l'M430, si consiglia di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 20 minuti.

5. Toccare **Salva e sincronizza** una volta definite tutte le impostazioni. Le impostazioni personalizzate verranno sincronizzate con l'M430.
6. Il display dell'M430 si apre in modalità Ora al termine della sincronizzazione.


Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!

OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Andare al sito flow.polar.com/start e installare il software FlowSync per configurare l'M430.
2. Collegare l'M430 al computer utilizzando il cavo USB in dotazione per caricarlo durante la configurazione. La riattivazione dell'M430 richiede qualche minuto. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.

i Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M430. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non caricare l'M430 quando il connettore USB è bagnato.

3. Accedere con l'account Polar o crearne uno nuovo. Il servizio web guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione.

 Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise. È possibile selezionare la lingua da utilizzare sull'M430 durante l'iscrizione. Se è disponibile un [aggiornamento firmware](#) per l'M430, si consiglia di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 10 minuti.


Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!

OPZIONE C: CONFIGURAZIONE DEL DISPOSITIVO

Collegare l'M430 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'M430 viene fornito solo in inglese, ma è possibile aggiungere altre lingue in seguito durante la configurazione del servizio web Polar Flow o con l'app 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'M430 entra in modalità Ora.

 Quando si effettua la configurazione dal dispositivo, l'M430 non è ancora connesso al servizio web Polar Flow. Per assicurarsi di utilizzare al massimo l'M430 e le funzioni univoche Polar Smart Coaching, è importante eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow o con la mobile app Flow in seguito osservando le procedure dell'opzione A o B.

FUNZIONI DEI PULSANTI

L'M430 dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.



MODALITÀ ORA E MENU

ILLUMINAZIONE INDIETRO		INIZIA	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Uscire dal menu	Confermare le selezioni	Spostarsi tra gli elenchi di selezione
	Tornare al livello precedente	Consente di accedere alla modalità Pre-allenamento	Regolare un valore selezionato
Tenere premuto per bloccare i pulsanti	Non modificare le impostazioni	Consente di confermare la selezione visualizzata sul display	Tenere premuto SU per modificare il quadrante
	Annullare le selezioni		
	Tenere premuto per tornare alla modalità Ora dal menu		
Tenere premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione			

MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO

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

DURANTE L'ALLENAMENTO

ILLUMINAZIONE INDIETRO		INIZIA	SU/GIÙ
Consente di illuminare il display	Interrompere l'allenamento premendo una volta	Registrazione di un lap	Modificare la visualizzazione dell'allenamento
	Tenere premuto per 3 secondi per arrestare la registrazione dell'allenamento	Tenere premuto per attivare/disattivare il blocco zona	
Tenere premuto per accedere al Menu rapido		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.



LA MIA GIORNATA

L'obiettivo di attività quotidiana viene visualizzato con un cerchio che si riempie man mano che si svolge l'attività. Nel menu **La mia giornata** si trovano:

- Durata del sonno e sonno effettivo. Se indossato di notte, l'M430 rileva il sonno. Rileva i momenti in cui ci si addormenta e ci si sveglia e raccoglie i dati per un'analisi approfondita nell'app Polar Flow e nel servizio web. Per ulteriori informazioni, consultare [Monitoraggio del sonno](#).
- Attività quotidiana svolta in maggiore dettaglio e consigli su come raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. Per ulteriori informazioni, consultare [Rilevamento dell'attività 24/7](#).
- Le sessioni di allenamento svolte durante la giornata. È possibile aprire il riepilogo della sessione premendo INIZIA.
- Le [sessioni di allenamento pianificate](#) create per il giorno nel servizio web Polar Flow o nell'app Polar Flow. È possibile iniziare una sessione di allenamento pianificata e aprire le sessioni precedenti per visualizzarle in maggiore dettaglio premendo INIZIA.
- Se si effettua un [Fitness Test](#) durante la giornata, il risultato viene visualizzato in **La mia giornata**.
- Tutti gli eventi del giorno. È possibile creare e partecipare a eventi nella community Polar Flow sul sito flow.polar.com.

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 fisiche**
- **Impostazioni generali**
- **Orologio**

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

FITNESS TEST

Calcolare facilmente il livello di forma fisica con la frequenza cardiaca dal polso, mentre si è sdraiati e ci si rilassa.

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

TIMER

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

- **Cronometro:** Puoi usare il dispositivo M430 come cronometro. Avvia il cronometro premendo INIZIA. Per aggiungere un lap, premi di nuovo INIZIA. Per sospendere il cronometro, premi INDIETRO. Per reimpostare il cronometro, tieni premuto ILLUMINAZIONE.
- **Timer alternati:** Impostare 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. Per ulteriori informazioni, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).
- **Stima tempo:** Raggiungere il tempo target per una determinata distanza. Impostare la distanza per la sessione per fare in modo che l'M430 effettui una stima del tempo di fine della sessione in base alla velocità. Per ulteriori informazioni, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

PREFERITI

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

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


LA MIA FC

In **La mia FC** è possibile controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale senza iniziare una sessione di allenamento. Basta stringere il cinturino e premere INIZIA per visualizzare la frequenza cardiaca attuale in pochi istanti. Premere il pulsante INDIETRO per uscire.

INDOSSARE L'M430


QUANDO SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

Per calcolare la frequenza cardiaca dal polso in modo preciso, è necessario indossare l'M430 in modo aderente sul polso, dietro l'osso del polso. Il sensore deve essere saldamente a contatto con la pelle, ma non eccessivamente stretto da impedire il flusso del sangue. Per una misurazione della frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di indossare l'M430 per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Allenamento con frequenza cardiaca dal polso](#).

 Si consiglia di lavare l'M430 dopo ogni sessione di allenamento sudata con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Quindi, asciugarlo con un panno morbido. Lasciarlo caricare completamente prima di caricarlo.

QUANDO NON SI EFFETTUA LA MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

Allentare leggermente il cinturino in modo da indossarlo più comodamente e lasciare respirare la pelle. Indossare l'M430 come se si trattasse di un normale orologio.

 Ogni tanto si consiglia di lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Togliere l'M430 e ricaricarlo. Ricaricandolo, lo si preparerà al meglio per il prossimo allenamento.

ASSOCIAZIONE

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), sensore di frequenza cardiaca, sensore da scarpa o bilancia Polar Balance, è necessario associarli all'M430. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'M430 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 DISPOSITIVO MOBILE ALL'M430

Se l'M430 è stato attivato con un dispositivo mobile come descritto nel capitolo [Configurazione dell'M430](#), l'M430 è già stato associato. Se si attiva l'M430 con un computer e si desidera utilizzare l'M430 con l'app Polar Flow, associare l'M430 al dispositivo mobile come segue:

Prima di associare un dispositivo mobile

- scaricare l'app Flow dall'App Store o Google Play.
- assicurarsi di attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dell'M430.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato **Connetti prodotto (In attesa dell'M430)**.
3. In modalità Ora dell'M430, 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'M430.
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'M430)**.
3. Sull'M430, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa dispositivo mobile** e premere INIZIA
4. Sull'M430 viene visualizzato **Verificare dal pin dell'altro dispositivo xxxxxx**. Immettere il codice pin dall'M430 sul dispositivo mobile. L'associazione si avvia.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALL'M430

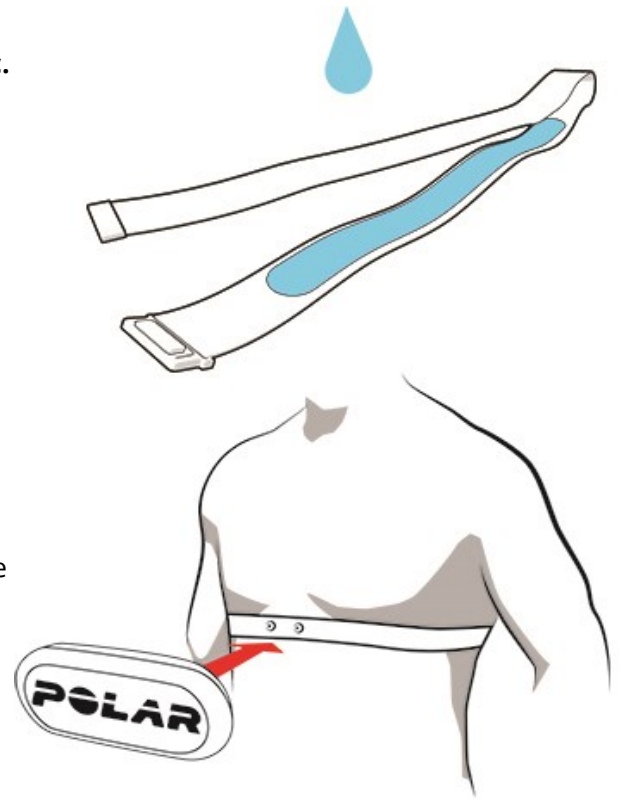
 Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato all'M430, l'M430 non calcola la frequenza cardiaca dal polso.

Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'M430:

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca inumidito.
2. Sull'M430, andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
3. L'M430 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca.
4. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
6. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

O

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca inumidito.
2. Sull'M430, premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
3. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M430 e attendere che venga rilevato.
4. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H10 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.



ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA ALL'M430

Vedere questo [documento di supporto](#) per istruzioni su come associare e calibrare un sensore da scarpa.

ASSOCIAZIONE DI UNA BILANCIA POLAR BALANCE ALL'M430

Vi sono due metodi per associare una bilancia Polar Balance all'M430:

1. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
2. Dopo un segnale acustico, l'icona Bluetooth inizia a lampeggiare sul display della bilancia per indicare la corretta connessione. La bilancia è pronta ad essere associata all'M430.
3. Tenere premuto il pulsante INDIETRO per 2 secondi sull'M430 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'M430 inizia a cercare la bilancia.
3. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
4. Una volta rilevata la bilancia, sull'M430 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. Se 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 **Sì** e premere INIZIA.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione eliminata**.


IMPOSTAZIONI

Impostazioni di Profilo sport	16
Impostazioni	17
Impostazioni utente	17
Peso	18
Altezza	18
Data di nascita	18
Sesso	18
Livello allenamento	18
Frequenza cardiaca massima	19
Impostazioni generali	19
Monitoraggio continuo FC	19
Associa e sinc.	19
Modalità aereo	19
Blocco pulsanti	20
Notifiche	20
Avviso di inattività	20
Unità	20
Lingua	20
Colore sfondo allenamento	21
Info sul prodotto	21
Impostazioni ora & data	21
Sveglia	21
Ora	22
Data	22
Giorno iniziale della settimana	22
Tipo quadrante	22
Menu rapido	23
Menu rapido in modalità Pre-allenamento	23
Menu rapido in Display allenamento	24
Menu rapido in modalità Pausa	25
Aggiornamento del firmware	25
Con dispositivo mobile o tablet	26
Con computer	26

IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

È possibile modificare alcune impostazioni di Profili sport nell'M430. Ad esempio, è possibile attivare o disattivare il GPS in vari sport. Nell'app Polar Flow e nel servizio web è disponibile una ampia gamma di opzioni di personalizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).


Ci sono quattro profili sport predefiniti sull'M430: **Corsa**, **Ciclismo**, **Attività outdoor** e **Altro indoor**. Nell'app Flow o nel servizio web è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. L'M430 può contenere un massimo di 20 profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport nell'app Flow o nel servizio web, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M430 durante la sincronizzazione.

 Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con l'M430, 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.

- **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 che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio, attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare l'M430 durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Precisione alta**, **Precisione media**, **Risp. energia sessione lunga** o **Disattiva**.
- **Sensore da scarpa:** Questa impostazione viene visualizzata solo se si è associato un sensore da scarpa Polar all'M430. 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, vedere questo [documento di supporto](#).
- **Impost. velocità: 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). **Controlla limiti zona velocità:** Qui è possibile controllare i limiti della zona di velocità/andatura.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** Impostare la velocità a cui la registrazione viene interrotta.

 Per utilizzare **Pausa automatica** durante l'allenamento, è necessario impostare il GPS su **Precisione alta** o un sensore da scarpa Polar in uso.

- **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 durata di ciascun lap.

 Per utilizzare il lap automatico basato sulla distanza, è necessario attivare la registrazione GPS o un sensore da scarpa Polar in uso.

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:

- **Monitoraggio continuo FC**
- **Associa e sinc.**
- **Modalità aereo**
- **Blocco pulsanti**
- **Notifiche**
- **Avviso di inattività**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Colore sfondo allenamento**
- **Info sul prodotto**

MONITORAGGIO CONTINUO FC

Portare la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca su **On** o **Off**. Per ulteriori informazioni, consultare [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#).

ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. dispositivo mobile / Associa altro dispositivo:** Associare i sensori o i dispositivi mobili all'M430. Sincronizzare i dati con l'app Flow.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati all'M430, tra cui sensori di frequenza cardiaca, sensori di corsa e dispositivi mobili.

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.

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.


NOTIFICHE

Le notifiche sono disattivate per impostazione predefinita. Attivarle su **Menu > Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche**.

Nelle impostazioni di **Notifiche** sono disponibili le seguenti opzioni:

- **Avvisi:** Impostare le notifiche su **On**, **On (senza anteprima)** o **Off**.

On: i contenuti della notifica vengono mostrati sul display dell'M430. **On (senza anteprima):** i contenuti della notifica non vengono mostrati sul display dell'M430. **Off** (predefinito): non si ricevono notifiche sull'M430.

 *Nell'app Polar Flow, è possibile scegliere le app da cui ricevere notifiche.*

- **Avvisi vibrazione:** Portare gli avvisi vibrazione su **On** o **Off**.
- **Non disturbare** Se si disabilitano le notifiche e gli avvisi di chiamata per alcune ore del giorno, attivare **Non disturbare**. Quindi impostare il periodo di tempo in cui **Non disturbare** è attivo. Quando **Non disturbare** è attivo, non si riceve alcuna notifica o avviso di chiamata nel periodo di tempo impostato.

 *Per impostazione predefinita, **Non disturbare** è attivo tra le 22 e le 7.*

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

È possibile selezionare la lingua da utilizzare sull'M430 durante la configurazione. L'M430 supporta le seguenti lingue: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pyccкyй, Suomi, Svenska** or **Türkçe**.

È possibile modificare la lingua dell'M430 nel servizio web Polar Flow o nell'app Polar Flow.

Modifica dell'impostazione della lingua nel servizio web Polar Flow:

1. Nel servizio web Flow, cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Prodotti**.
3. Cliccare su **Impostazioni** accanto a Polar M430.

4. Trovare la **Lingua dispositivo** da utilizzare sull'M430 dall'elenco a discesa.
5. Cliccare su **Salva**.
6. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'M430.

Modifica dell'impostazione della lingua nell'app Polar Flow:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dell'M430.
2. Andare su **Dispositivi**.
3. Toccare **Lingua dispositivo** in Polar M430 per aprire l'elenco delle lingue supportate.
4. Toccare per selezionare la lingua desiderata, quindi toccare **Fine**.
5. Sincronizzare le impostazioni modificate sull'M430 tenendo premuto il pulsante INDIETRO dell'M430.

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'M430, oltre alla versione firmware, al modello HW, alla data di scadenza di A-GPS e alle etichette delle normative specifiche dell'M430.

Riavvia dispositivo: In caso di problemi con l'M430, provare a riavviarlo. Il riavvio dell'M430 non elimina alcuna impostazione o i dati personali dall'M430. Premere il pulsante INIZIA, quindi selezionare **Si** per confermare il riavvio.

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:

- **Jumbo**



- **Attività**



- **Zoom**



- **Analogico**



- **Cifre grandi**



 Selezionando "Jumbo" (quadrante predefinito) o "Activity" come quadrante, è possibile visualizzare i progressi dell'attività quotidiana in modalità Ora.

 I quadranti con i secondi visualizzati si aggiornano ogni secondo e, pertanto, consumano più rapidamente la batteria.

MENU RAPIDO


MENU RAPIDO IN MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO

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


- **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 che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio,

attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare l'M430 durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)

- **Registrazione GPS:** Selezionare **Precisione alta**, **Precisione media**, **Risp. energia sessione lunga** o **Disattiva**.
- **Sensore da scarpa:** Questa impostazione viene visualizzata solo se si è associato un sensore da scarpa Polar all'M430. 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, vedere questo [documento di supporto](#).
- **Impost. velocità: 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).
- **Controlla limiti zona velocità:** Qui è possibile controllare il limiti della zona di velocità/andatura.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** Impostare la velocità a cui la registrazione viene interrotta.

 Per utilizzare **Pausa automatica** durante l'allenamento, è necessario impostare il GPS su **Precisione alta** o un sensore da scarpa Polar in uso.

- **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**.

 Per utilizzare il lap automatico basato sulla distanza, è necessario attivare la registrazione GPS o un sensore da scarpa Polar in uso.

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** Questa impostazione viene visualizzata solo se si è associato un sensore di frequenza cardiaca o sensore da scarpa all'M430.
- **Sensore da scarpa:** Questa impostazione viene visualizzata solo se si è associato un sensore da scarpa Polar all'M430. 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, vedere questo [documento di supporto](#).
- **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'M430 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'M430 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.
- **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 che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio, attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare l'M430 durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Precisione alta, Precisione media, Risp. energia sessione lunga** o **Disattiva**.
- **Sensore da scarpa:** Questa impostazione viene visualizzata solo se si è associato un sensore da scarpa Polar all'M430. 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, vedere questo [documento di supporto](#).
- **Impost. velocità: 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). **Controlla limiti zona velocità:** Qui è possibile controllare i limiti della zona di velocità/andatura.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta **Pausa automatica** su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** Impostare la velocità a cui la registrazione viene interrotta.


 Per utilizzare **Pausa automatica** durante l'allenamento, è necessario impostare il GPS su **Precisione alta** o un sensore da scarpa Polar in uso.

- **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**.

 Per utilizzare il lap automatico basato sulla distanza, è necessario attivare la registrazione GPS o un sensore da scarpa Polar in uso.


AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'M430 autonomamente. Gli aggiornamenti firmware vengono rilasciati per migliorare le funzionalità dell'M430. Possono includere miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug. Si consiglia di aggiornare il firmware dell'M430 quando è disponibile una nuova versione.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware. Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dell'M430 vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

CON DISPOSITIVO MOBILE O TABLET

È inoltre possibile aggiornare il firmware con il dispositivo mobile se si utilizza la mobile app Polar Flow per sincronizzare i dati allenamento e attività. L'app informa l'utente se sono disponibili aggiornamenti e guida l'utente all'installazione. Si consiglia di collegare l'M430 a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.

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

CON COMPUTER

Quando è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'M430 al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

Per aggiornare il firmware:

1. Collegare l'M430 al computer.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare **Si**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere fino a 10 minuti) e l'M430 si riavvia. Attendere che termini l'aggiornamento firmware prima di scollegare l'M430 dal computer.

ALLENAMENTO

Allenamento con frequenza cardiaca dal polso	27
Allenamento basato sulla frequenza cardiaca	27
Rilevazione della frequenza cardiaca con l'M430	27
Avvio di una sessione di allenamento	28
Avvio di una sessione di allenamento pianificata	29
Avvio di una sessione con Timer alternati	30
Avvio di una sessione con Stima tempo	30
Durante l'allenamento	30
Sfogliare i display allenamento	30
Registrazione di un lap	30
Blocco di una zona di frequenza cardiaca o velocità	31
Cambio di fase durante una sessione a fasi	31
Modifica delle impostazioni in Menu rapido	31
Avvisi	31
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento	31
Riepilogo allenamento	31
Dopo l'allenamento	31
Cronologia di allenamento nell'M430	34
Dati di allenamento nell'app Polar Flow	34
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow	34

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

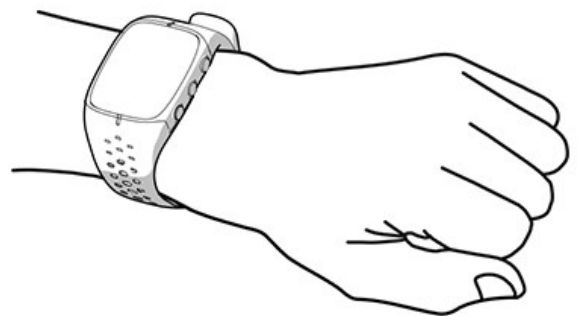
ALLENAMENTO BASATO SULLA FREQUENZA CARDIACA

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.

RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON L'M430

Il Polar M430 dispone di un sensore di frequenza cardiaca integrato che rileva la frequenza cardiaca dal polso. Osservare le zone di frequenza cardiaca direttamente dal dispositivo e ottenere la guida per le sessioni di allenamento pianificate nell'app Flow o nel servizio web.

Per rilevare la frequenza cardiaca dal polso in modo preciso, è necessario indossare l'M430 in modo aderente sul polso, dietro l'osso del polso (vedere la figura a destra). Il sensore sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno. Per una misurazione della frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di indossare l'M430 per qualche minuto prima di iniziare la misurazione della frequenza cardiaca.



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

Inoltre, è una buona idea scaldare la pelle se mani e pelle si raffreddano facilmente. Far circolare il sangue prima di iniziare la sessione!


Negli sport in cui è più difficile da tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere migliori calcoli della frequenza cardiaca.

Quando si registra una sessione di nuoto con l'M430, l'acqua potrebbe impedire la misurazione ottimale della frequenza cardiaca dal polso. Tuttavia, l'M430 continua a raccogliere i dati di attività dai movimenti del polso mentre si nuota. Non è possibile utilizzare il sensore di frequenza cardiaca con una fascia toracica con l'M430 durante il nuoto in quanto il Bluetooth non funziona sott'acqua.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. [Indossare l'M430](#) e stringere il cinturino.
2. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.




 Per modificare le impostazioni di Profilo sport prima di iniziare la sessione (in modalità Pre-allenamento), tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**. Per tornare alla modalità Pre-allenamento, premere INDIETRO.

3. Cercare i profili sport con SU/GIÙ. È possibile aggiungere altri profili sport all'M430 nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Flow. È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport, ad esempio creare display allenamento personalizzati.
4. **Per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi, rimanere in modalità Pre-allenamento finché l'M430 non rilevano i segnali di frequenza cardiaca e satellitari GPS.**




Frequenza cardiaca: Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca, l'M430 ha rilevato il segnale del sensore di frequenza cardiaca.

 Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato all'M430, l'M430 utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante le sessioni di allenamento. L'icona Bluetooth sul simbolo della frequenza cardiaca indica che l'M430 utilizza il sensore collegato per calcolare la frequenza cardiaca.

GPS: 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.

Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Per migliori prestazioni GPS, indossare l'M430 sul polso con il display rivolto verso l'alto. Tenerlo in posizione orizzontale davanti a sé e lontano dal torace. Mantenere il braccio fermo e sollevato oltre il livello del torace durante la ricerca. Restare fermi e mantenere la posizione finché l'M430 non rileva i segnali satellitari.

L'acquisizione del GPS è rapida con l'aiuto del GPS assistito (A-GPS). Il file dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M430 quando si sincronizza l'M430 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync o con l'app Flow. Se il file dei dati A-GPS è scaduto o non è stato ancora sincronizzato con l'M430, 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'M430, 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.

5. Quando l'M430 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con l'M430 durante l'allenamento, consultare [Durante l'allenamento](#).


AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO PIANIFICATA

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow e sincronizzarli con l'M430.

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

1. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento. Le sessioni di allenamento pianificate appaiono in cima all'elenco
2. Selezionare l'obiettivo e premere **INIZIA**. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.
3. Premere INIZIA per tornare alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
4. Quando l'M430 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.


L'M430 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Durante l'allenamento](#).

 È inoltre possibile iniziare una sessione di allenamento pianificata per il giorno attuale da **La mia giornata** e **Diario**. 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. Se si è aggiunto l'obiettivo di allenamento a [Preferiti](#), è inoltre possibile iniziare la sessione da **Preferiti**.

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'M430 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'M430 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'M430 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**.

DURANTE L'ALLENAMENTO SFOGLIARE I DISPLAY ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile cambiare i display allenamento con SU/GIÙ. I display allenamento disponibili e i dati mostrati dipendono dallo sport selezionato. È possibile definire le impostazioni specifiche per ogni profilo sport nell'app Polar Flow e nel servizio web, ad esempio creare display allenamento personalizzati. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).

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 rientrano nella zona bloccata, l'M430 avvisa l'utente con una vibrazione.

CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

Se si è selezionato il cambio di fase manuale durante la creazione dell'obiettivo a fasi:

1. Tenere premuto ILLUMINAZIONE.
2. Viene visualizzato **Menu rapido**.
3. Selezionare **Passa a fase successiva** dall'elenco e premere INIZIA per passare alla fase successiva.

Se si è selezionato il cambio di fase automatico, la fase cambia automaticamente al termine di una fase. L'M430 avvisa l'utente con una vibrazione.

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](#).

AVVISI

Se ci si allena fuori dalle zone di frequenza cardiaca o dalle zone di velocità/andatura pianificate, l'M430 avvisa l'utente con una vibrazione.

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa** e l'M430 entra in modalità Pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.
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 **Registrazione terminata**.

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

RIEPILOGO ALLENAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO

Appena terminato l'allenamento, sull'M430 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

Sull'M430 vengono visualizzati i seguenti dati della sessione:



L'M430 premia l'utente ogni volta che raggiunge il proprio **record** di velocità/andatura media, distanza o calorie. I risultati di **Record personali** sono separati per ogni profilo.




Ora di inizio della sessione, durata della sessione e distanza percorsa durante la sessione.



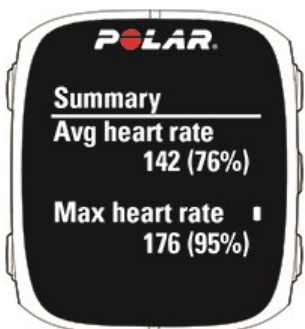
Feedback di testo sui benefici di ogni sessione di allenamento. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento tra zone di frequenza cardiaca, sul consumo delle calorie e sulla durata della sessione.

Premere INIZIA per ulteriori dettagli.

 Viene visualizzato **Training benefit** se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca e ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca.



Tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.



La frequenza cardiaca media e massima viene visualizzata in battiti al minuto e come percentuale della frequenza cardiaca massima.



Calorie bruciate durante la sessione e % di grassi bruciati



Velocità/andatura media e massima della sessione.



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

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

 È possibile seguire i progressi e vedere i tempi di corsa stimati nel [servizio web Polar Flow](#).

Per ulteriori informazioni, consultare [Running Index](#).



Altitude massima, metri/piedi percorsi in salita e discesa.

 Visibile se ci si è allenati all'aperto e la funzione GPS era attivata.



Numero di lap manuali, miglior lap e durata media di un lap.

Premere INIZIA per ulteriori dettagli.



Numero di lap automatici, miglior lap e durata media di un lap automatico.

Premere INIZIA per ulteriori dettagli.

CRONOLOGIA DI ALLENAMENTO NELL'M430

In **Diario** è possibile trovare i riepiloghi delle sessioni di allenamento delle ultime quattro settimane. Andare su **Diario** e passare alla sessione di allenamento da visualizzare con SU/GIÙ. Premere INIZIA per visualizzare i dati.

L'M430 può memorizzare fino a 60 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca. Se si esaurisce la memoria dell'M430 per memorizzare la cronologia di allenamento, viene indicato di sincronizzare le sessioni di allenamento effettuate in passato con l'app Flow o il servizio web.

DATI DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

L'M430 si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow al termine di una sessione di allenamento se il telefono rientra nella portata Bluetooth. È inoltre possibile sincronizzare manualmente i dati di allenamento dall'M430 all'app Flow tenendo premuto il pulsante INDIETRO dell'M430 quando si è effettuato l'accesso all'app Flow e il telefono rientra nella portata Bluetooth. Nell'app è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

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

DATI DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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

Per vedere un video, cliccare sul seguente link:

[Servizio web Polar Flow | Analisi dell'allenamento](#)

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

CARATTERISTICHE

GPS assistito (A-GPS)	35
Caratteristiche GPS	36
Back to start	36
Smart Coaching	37
Guida all'attività	37
Activity Benefit	37
Rilevamento dell'attività 24/7	38
Polar Sleep Plus™	40
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca	42
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca sul polso	42
Programma per la corsa Polar	45
Running Index	46
Calorie	48
Training benefit	49
Carico di lavoro e recupero	50
Profili sport	50
Zone di FC	51
Zone di velocità	51
Impostazioni zone di velocità	51
Obiettivo di allenamento con le zone di velocità	52
Durante l'allenamento	52
Dopo l'allenamento	52
Cadenza dal polso	52
Velocità e distanza dal polso	52
Notifiche	53

GPS ASSISTITO (A-GPS)

L'M430 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'M430 utilizza GPS assistito (A-GPS) per acquisire un segnale satellitare rapido. I dati A-GPS indicano all'M430 le posizioni previste dei satelliti GPS. In tal modo, l'M430 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 più recente dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M430 ogni volta che lo si sincronizza con il servizio web Flow tramite il software FlowSync. Se si sincronizza l'M430 con il servizio web Flow tramite l'app Flow, l'aggiornamento del file dei dati A-GPS si verifica una volta alla settimana.

DATA DI SCADENZA DI A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 13 giorni. La precisione di posizionamento è relativamente elevata nei primi tre giorni e progressivamente diminuisce nei restanti giorni. Gli aggiornamenti periodici garantiscono un livello elevato di precisione di posizionamento.


È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sull'M430. Nell'M430, andare a **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Info sul prodotto** > **Data scad. A-GPS**. Se il file dati è scaduto, sincronizzare l'M430 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'M430 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'M430, 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.
- **Modalità risparmio energia:** Consente di incrementare la durata della batteria dell'M430 nelle sessioni di allenamento lunghe. I dati GPS vengono memorizzati a intervalli di 60 secondi. A intervalli superiori garantiscono maggior tempo di registrazione. Quando la modalità risparmio energia è attivata, non è possibile utilizzare la pausa automatica. Inoltre, non è possibile utilizzare Running Index se non si dispone del sensore da scarpa.

 *Per migliori prestazioni GPS, indossare l'M430 sul polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sull'M430, 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'M430 entra in modalità **Back to start**.

Per tornare al punto di partenza:

- Tenere l'M430 in posizione orizzontale davanti a sé.
- Continuare a spostarsi per far sì che l'M430 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'M430 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'M430 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.

SMART COACHING

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

L'M430 offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Guida all'attività](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Fitness Test](#)
- [Zone di FC](#)

- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Calorie](#)
- [Training benefit](#)
- [Carico di lavoro](#)

GUIDA ALL'ATTIVITÀ

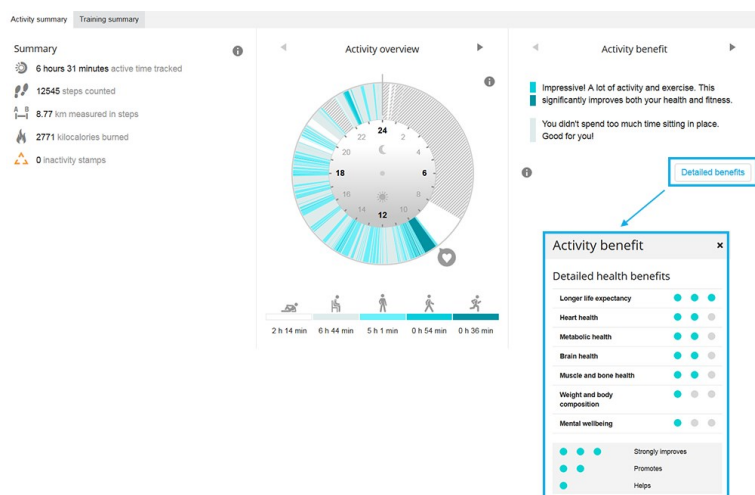
La funzione Guida all'attività mostra l'attività durante la giornata e ne indica la quantità da effettuare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. È possibile controllare se si sta raggiungendo il proprio obiettivo di attività quotidiana dall'M430, dall'app Polar Flow o dal servizio web.

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

ACTIVITY BENEFIT

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

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



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

RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7

L'M430 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter valutare la propria attività durante la vita di tutti i giorni, oltre all'allenamento periodico. Si consiglia di indossare l'M430 sul braccio non dominante per ottenere risultati di rilevamento dell'attività più accurati.

Obiettivo di attività

Quando si configura l'M430 si ottiene l'obiettivo personale di attività quotidiana e l'M430 guida al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trova nell'app Polar Flow o nel [servizio web Polar Flow](#).

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

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

Dati di attività sull'M430

È possibile controllare lo stato dell'attività dalla visualizzazione **La mia giornata**.



L'obiettivo di attività quotidiana viene visualizzato con un cerchio che si riempie man mano che si svolge l'attività.

Per visualizzare in maggiore dettaglio l'attività accumulata della giornata, aprire il menu **La mia giornata** premendo INIZIA. L'M430 mostra le seguenti informazioni:



- **Attività quotidiana:** Percentuale dell'obiettivo di attività quotidiana attualmente raggiunto.
- **Calorie:** Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).
- **Passi:** Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.

Premere di nuovo INIZIA per visualizzare altri dettagli e cercare con SU/GIÙ per ottenere consigli su come raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana:



- **Tempo attivo:** Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene alla salute.
- **Calorie:** Mostra le calorie bruciate durante l'allenamento, l'attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima necessaria per la sopravvivenza).
- **Passi:** Passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- **Da fare:** L'M430 offre opzioni per raggiungere gli obiettivi 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'M430, 'in piedi' significa bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Si possono trovare altri esempi di attività a bassa, media o alta intensità sul servizio web Polar Flow e sulla mobile app e scegliere il metodo migliore per raggiungere l'obiettivo.



i Selezionando "**Jumbo**" (quadrante predefinito) o "**Activity**" come quadrante, è possibile visualizzare i progressi dell'obiettivo di attività quotidiana in modalità Ora. Nel quadrante **Jumbo**, il quadrante si riempie man mano che si raggiunge l'obiettivo di attività quotidiana. Nel quadrante **Activity**, il cerchio intorno alla data e all'ora mostra i progressi rispetto all'obiettivo di attività quotidiana. Il cerchio si riempie man mano che si svolge l'attività. È possibile modificare il quadrante tenendo premuto SU.

Avviso di inattività

È ampiamente noto che l'attività fisica è un fattore importante per mantenere una buona salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di rimanere seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività quotidiana. L'M430 rileva se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata e suggerisce di muoversi per evitare effetti negativi sulla salute.

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

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

Con l'app Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzarli in modo wireless dall'M430 al servizio web Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei rapporti dell'attività (nella scheda **PROGRESSI**), è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività quotidiana. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili.

POLAR SLEEP PLUS™

Se indossato di notte, l'M430 rileva il sonno. Rileva i momenti in cui ci si addormenta e ci si sveglia e raccoglie i dati per un'analisi approfondita nell'app Polar Flow e nel servizio web. L'M430 osserva il movimento della mano durante la notte per monitorare tutte le interruzioni nell'intero periodo di sonno e indica quanto tempo viene effettivamente trascorso dormendo.

Dati di sonno sull'M430

È possibile controllare i dati di sonno da **La mia giornata**.



- **Durata del sonno** indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ti addormenti e quello in cui ti svegli definitivamente.
- **Sonno effettivo** indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui si sveglia definitivamente. In particolare, è la durata del sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include il tempo impiegato effettivamente a dormire.

Per visualizzare i dati del sonno in maggiore dettaglio, aprire il riepilogo del sonno premendo INIZIA. Il modello M430 mostra le opzioni **Durata del sonno** e **Sonno effettivo** nella parte superiore del riepilogo. Sfogliare con SU/GIÙ per visualizzare le seguenti informazioni:



Continuità: Il parametro Continuità del sonno indica quanto è stata priva di interruzioni la durata del sonno. La continuità del sonno viene valutata su una scala da uno a cinque: disturbato – piuttosto disturbato – piuttosto continuo – continuo – molto continuo.



Tempo tra **Inizio sonno** e **Risveglio**.



Feedback: Si riceve un feedback sulla durata e la qualità del sonno. Il feedback sulla durata si basa sul confronto tra la durata del sonno e la tua durata del sonno desiderata.



Come hai dormito?: È possibile valutare come si è dormito la notte precedente in una scala a cinque passi: molto male - male - okay - bene - molto bene. Valutando il sonno, si ottiene una versione più lunga di feedback di testo nell'app Flow e nel servizio web. Il feedback nell'app Flow e nel servizio web tengono in considerazione la valutazione soggettiva del sonno e modifica il feedback in base ad essa.

Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web

I dati di sonno vengono mostrati nell'app Flow e nel servizio web dopo la sincronizzazione dell'M430. È possibile visualizzare durata, quantità e qualità del sonno. Puoi impostare **Durata del sonno desiderata** per definire quanto desideri dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno nell'app Flow e nel servizio web. Riceverai feedback su come hai dormito in base ai dati sul sonno, alla tua durata del sonno desiderata e alla valutazione del sonno.

Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare il sonno nella scheda **Sonno** del **Diario**. È inoltre possibile includere i dati di sonno nei **Rapporti di attività** della scheda **Progressi**.

Seguendo i ritmi del sonno, è possibile vedere se sono influenzati da cambi nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività quotidiana e allenamento.

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

MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

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


Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca di Polar inizia ogni determinato numero di minuti o in base ai movimenti del polso.

La misurazione in base al tempo controlla la frequenza cardiaca ogni determinato numero di minuti e se la frequenza cardiaca è elevata durante il controllo, la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca inizia a monitorare la frequenza cardiaca. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca può essere avviato anche in base ai movimenti del polso, ad esempio, quando si cammina con un passo abbastanza veloce per almeno un minuto.

Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca si arresta automaticamente quando il livello di attività si abbassa a sufficienza. Quando il dispositivo Polar rileva che si è rimasti seduti a lungo, il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca si avvia per trovare il valore minimo di frequenza cardiaca della giornata.

È possibile passare tra l'attivazione e la disattivazione della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nell'M430 in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.

In **La mia giornata** è possibile osservare i valori massimi e minimi di frequenza cardiaca nella giornata e si può controllare il valore più basso di frequenza cardiaca della notte precedente. È possibile osservare i valori in maggior dettaglio e in periodi più lunghi in Polar Flow, sia nel servizio web che nella mobile app.

 *Se si mantiene attiva la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nell'M430, la batteria si scarica più rapidamente.*

Per ulteriori informazioni sulla funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, consultare questa [guida approfondita](#).

FITNESS TEST CON MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA SUL POLSO

Il Polar Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca sul polso 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

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

Indossare l'M430 in modo aderente sul polso, dietro l'osso del polso. Il sensore di frequenza cardiaca sul retro dell'M430 deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno.

 È inoltre possibile eseguire il Fitness Test per la misurazione della frequenza cardiaca con un sensore di frequenza cardiaca Polar compatibile. Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato all'M430, l'M430 utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante il test.

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'M430 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In tal caso, controllare che il sensore di frequenza cardiaca sul retro dell'M430 sia sempre a contatto con la pelle. Vedere [Allenamento con frequenza cardiaca dal polso](#) per istruzioni dettagliate su come indossare l'M430 durante la misurazione della frequenza cardiaca dal polso.

RISULTATI DEL TEST

Al termine del test, l'M430 avvisa l'utente con una vibrazione e mostra il valore VO_{2max} stimato e una descrizione del risultato del Fitness Test.

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

- Selezionare **Si** per salvare il valore su **Impostazioni utente**.
- Selezionare **No** se si conosce solo il valore VO_{2max} 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.

 L'M430 si sincronizza automaticamente con l'app Flow dopo il test se il telefono rientra nella portata Bluetooth.

Valutazioni del livello di forma fisica

Uomini

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

Donne

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

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi 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.

VO₂MAX

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 ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

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.

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

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

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

[Operazioni preliminari](#)

[Uso](#)

COME CREARE UN PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

1. Accedere al servizio web Flow sul sito www.polar.com/flow.
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.

Gli obiettivi di allenamento pianificati per la giornata attuale appaiono in cima all'elenco in modalità Pre-allenamento:

1. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Scegliere l'obiettivo, quindi scegliere il profilo sport.
3. Quando l'M430 rileva tutti i segnali, premere INIZIA e seguire la guida sul dispositivo per tutta la sessione.

 È inoltre possibile iniziare un obiettivo di corsa pianificato per il giorno attuale da **La mia giornata e Diario**. 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.

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

- Il profilo sport utilizzato è per la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo
- Se si utilizza il GPS per la misurazione della velocità, è necessario impostare GPS su Precisione alta
- Se si utilizza un sensore da scarpa per la misurazione della velocità, calibrare il sensore da scarpa. Per istruzioni sulla calibrazione, vedere questo [documento di supporto](#).

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

 È possibile visualizzare il proprio Running Index nel riepilogo della sessione di allenamento dell'M430. Seguire i progressi e vedere i tempi di corsa stimati nel [servizio web Polar Flow](#).

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

ANALISI A BREVE TERMINE

Uomini

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

Donne

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

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

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

ANALISI A LUNGO TERMINE

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

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

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

CALORIE

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

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

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

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

TRAINING BENEFIT

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

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

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

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

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

CARICO DI LAVORO E RECUPERO

Carico di lavoro è una valutazione feedback di testo sull'intensità di una singola sessione di allenamento. Il calcolo di Carico di lavoro si basa sul consumo di importanti fonti energetiche (carboidrati e proteine) durante l'allenamento.

La funzione Carico di lavoro consente di confrontare il carico di lavoro di vari tipi di sessioni di allenamento. Ad esempio, è possibile confrontare il carico di una lunga sessione ciclistica a bassa intensità con una breve sessione di corsa ad alta intensità. Per consentire un confronto più preciso tra le sessioni, abbiamo convertito Carico di lavoro in una stima approssimativa del recupero necessario.

Dopo ogni sessione viene visualizzata una descrizione del proprio Carico di lavoro nel riepilogo di allenamento nell'app Polar. È possibile visualizzare qui il recupero stimato necessario per vari livelli di Carico di lavoro:

- **Leggero** 0-6 ore
- **Moderato** 7-12 ore
- **Impegnativo** 13-24 ore
- **M. impegnativo** 25-48 ore
- **Estremo** Oltre 48 ore

Andare al servizio web Polar Flow per visualizzare un'analisi dettagliata dell'allenamento, compreso un valore numerico di carico più preciso per ogni sessione.

Lo stato di recupero si basa sul carico di lavoro complessivo, sull'attività quotidiana e il riposo negli ultimi 8 giorni. Le sessioni di allenamento e le attività più recenti vengono prese in considerazione più di quelle precedenti, quindi hanno maggiore effetto sullo stato di recupero. L'attività svolta al di fuori delle sessioni di allenamento viene osservata con un accelerometro 3D interno, che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e l'irregolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter osservare la propria attività al di fuori delle sessioni di allenamento. Combinando l'attività quotidiana con il carico di lavoro si ottiene un quadro reale dello stato di recupero necessario. Il monitoraggio continuo dello stato di recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e regolare intensità e durata dell'allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

PROFILI SPORT

I profili sport sono gli sport disponibili sull'M430. Abbiamo creato quattro profili sport predefiniti sull'M430, ma è possibile aggiungere nuovi profili sport nell'app Polar Flow o nel servizio web e sincronizzarli con l'M430 per creare un elenco di tutti gli sport preferiti.

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

L'M430 può disporre di un massimo di 20 profili sport per volta. Il numero di profili sport nella mobile app Polar Flow e nel servizio web Polar Flow è illimitato.

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

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



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

ZONE DI FC

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

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

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 lattato 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.

OBIETTIVO 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 M430, 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.

CADENZA DAL POLSO

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

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

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

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

VELOCITÀ E DISTANZA DAL POLSO

L'M430 calcola velocità e distanza dai movimenti del polso con un accelerometro integrato. Questa funzione è utile durante la corsa indoor o in luoghi con segnali GPS limitati. Per la massima precisione, assicurarsi di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. Velocità e distanza dal polso funziona meglio quando si corre con un'andatura naturale e comoda.

Indossare l'M430 comodamente al polso per evitare scosse. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evitare di indossare altri dispositivi, quali orologi, activity tracker o fasce da braccio per smartphone, sullo stesso braccio. Inoltre, non tenere alcun oggetto nella stessa mano, ad esempio una mappa o un telefono.

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

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 \(iOS\)](#).

POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili, è possibile visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Si può anche programmare l'allenamento nell'app.

DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow, si può accedere alle informazioni passate e alle sessioni di allenamento programmate e si possono creare nuovi obiettivi di allenamento. Si può scegliere se creare un obiettivo rapido o un obiettivo a fasi.

Analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere immediatamente ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici grazie alla funzione [Condivisione di immagini](#).

DATI DI ATTIVITÀ

Osservare i dettagli dell'attività 24/7. Scoprire quanto manca all'obiettivo di attività e come raggiungerlo. Visualizzare i passi, la distanza coperta in base ai passi e alle calorie bruciate.

DATI DEL SONNO

Analizzando i ritmi del sonno, è possibile vedere se sono influenzati da cambi nella vita quotidiana e trovare il giusto equilibrio tra riposo, attività quotidiana e allenamento. Con l'app Polar Flow è possibile visualizzare durata, quantità e qualità del sonno.

È possibile impostare il sonno totale desiderato per definire quanto si desidera dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno. Si riceverà un feedback su come si è dormito in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.

PROFILI SPORT

È possibile aggiungere, modificare, rimuovere e riorganizzare facilmente i profili sport nell'app Polar Flow. Si dispone di 20 profili sport attivi nell'app Flow e nello sportwatch.

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

CONDIVISIONE DI IMMAGINI

Grazie alla funzione di condivisione di immagini dell'app Polar Flow, è possibile condividere immagini con sopra i dati di allenamento sui social media, come Facebook e Instagram. Si può utilizzare una foto esistente o farne una nuova e personalizzarla con i dati di allenamento. Se durante la sessione di allenamento si tiene la registrazione GPS attiva, si può anche condividere un'istantanea del percorso di allenamento.

Per vedere un video, fare clic sul link seguente:

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

PER INIZIARE AD UTILIZZARE L'APP FLOW

È possibile [impostare lo sportwatch](#) utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow.

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visitare il sito support.polar.com/en/support/Flow_app.

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo allo sportwatch. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

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

Per ulteriori informazioni e istruzioni sulle funzioni dell'app Polar Flow, visitare [la pagina di supporto dell'app Polar Flow](#).

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Nel servizio Web Polar Flow, si può programmare e analizzare l'allenamento in dettaglio e monitorare le prestazioni. È anche possibile impostare e personalizzare lo sportwatch perché sia adatto alle necessità di allenamento aggiungendo i profili sport e modificandone le impostazioni. Si possono condividere i momenti salienti dell'allenamento con gli amici nella comunità Flow, iscriversi alle lezioni del club e ottenere programmi di allenamento personalizzati per un evento di corsa.

Il servizio Web Polar Flow mostra inoltre la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività giornaliera e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere.

Si può [impostare lo sportwatch](#) con il computer su flow.polar.com/start. Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra lo sportwatch e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Se si è effettuata la configurazione utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow, è possibile accedere al servizio web Flow con le credenziali create nella configurazione.

DIARIO

Nel **Diario** appaiono l'attività giornaliera, il sonno, le sessioni di allenamento programmate (obiettivi di allenamento), oltre ai risultati di allenamenti passati.

RAPPORTI

Nei **Rapporti** si monitora il proprio sviluppo.

I rapporti di allenamento sono un modo utile per monitorare i propri progressi nell'allenamento durante lunghi periodi di tempo. Si può scegliere fra rapporti settimanali, mensili e annuali per lo sport desiderato. In periodo personalizzato, si può scegliere sia il periodo sia lo sport. Scegliere il periodo e lo sport per il rapporto dal menu a tendina, e premere l'icona a ruota per scegliere che tipo di dati visualizzare nel grafico.

Con l'aiuto dei rapporti dell'attività, è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività giornaliera. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili. Nel rapporto di attività, si possono visualizzare le giornate migliori in relazione ad attività giornaliera, passi, calorie e sonno per il periodo di tempo selezionato.

PROGRAMMI

Il Programma per la corsa Polar è personalizzato in base a obiettivi, zone di frequenza cardiaca Polar, dati personali e livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta a seconda dei progressi dell'utente. I Programmi per la corsa Polar sono disponibili per eventi 5k, 10k, mezza maratona e maratona e includono da 2 a 5 esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!


Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito support.polar.com/en/support/flow.

PREFERITI


In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti nel sito web Flow. È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi pianificati sull'M430. Per ulteriori informazioni, consultare [Pianificazione dell'allenamento nel servizio web Flow](#).

L'M430 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'A430 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 Preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti


o

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

MODIFICA DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sul preferito da modificare, quindi cliccare su **Modifica**.
3. È possibile modificare lo sport e il nome dell'obiettivo, nonché aggiungere note. È possibile modificare i dettagli di allenamento dell'obiettivo in **Rapido** o **A fasi**. (Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo sulla [pianificazione dell'allenamento](#)). Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, cliccare su **Aggiorna modifiche**.

RIMOZIONE DI UN PREFERITO

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.

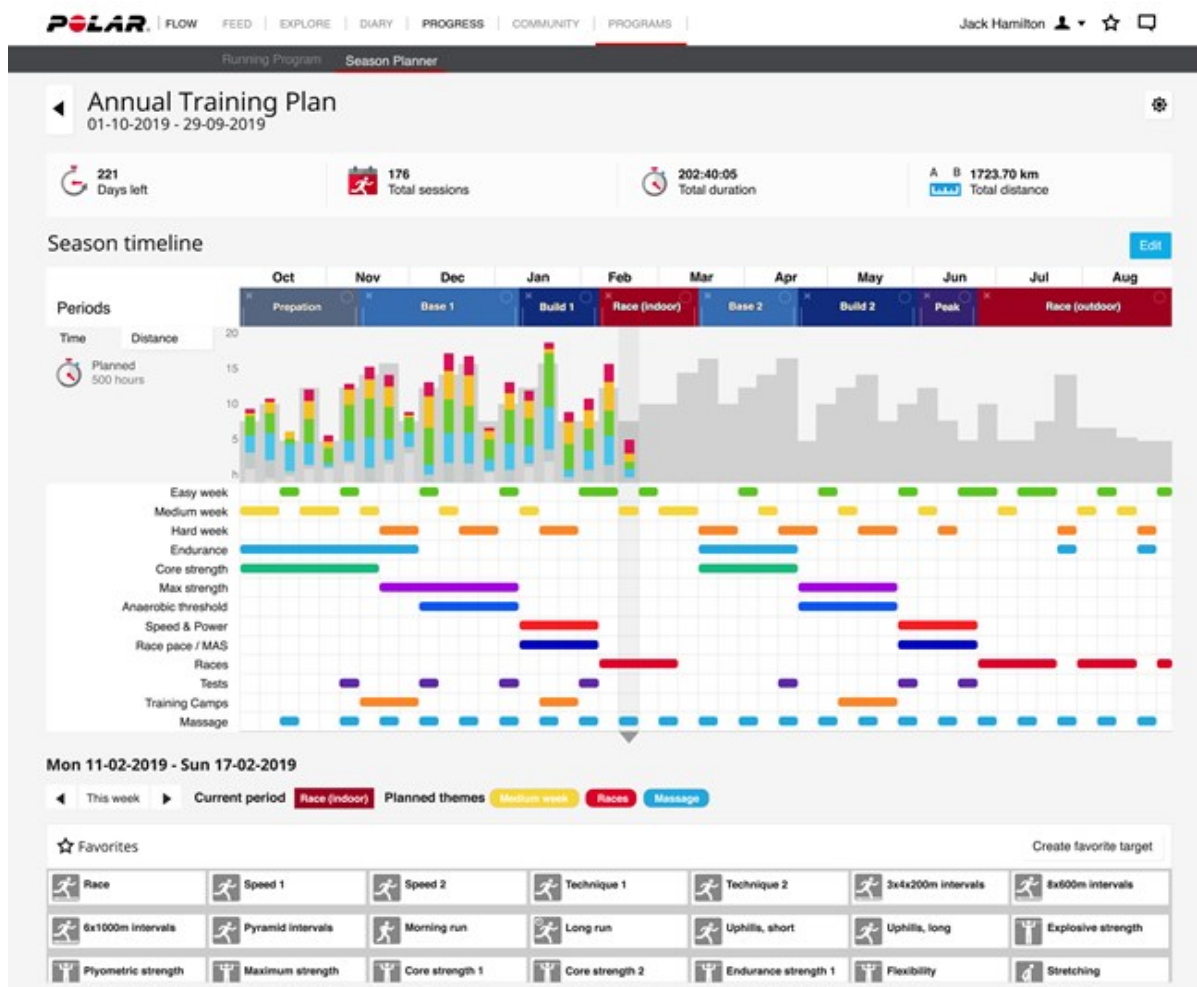
2. Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Puoi pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nel servizio Web Polar Flow o nell'app Polar Flow.

CREAZIONE DI UN PIANO DI ALLENAMENTO CON LO STRUMENTO PIANIFICAZIONE DELLA STAGIONE

[Pianificazione della stagione](#) nel servizio Web Flow è un ottimo strumento per la creazione di un piano di allenamento annuale personalizzato. Indipendentemente dal tuo obiettivo di allenamento, Polar Flow ti consente di creare un piano completo per raggiungerlo. Puoi trovare lo strumento Pianificazione della stagione nella scheda **Programmi** del servizio Web Polar Flow.



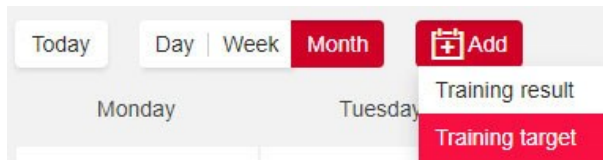
[Polar Flow for Coach](#) è una piattaforma gratuita di allenamento da remoto che consente al tuo allenatore di pianificare ogni dettaglio dell'allenamento, da piani per tutta la stagione a singoli allenamenti.

CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB E NELL'APP POLAR FLOW

Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati con lo sportwatch tramite FlowSync o l'app Polar Flow prima di poterli utilizzare. Lo sportwatch ti guida verso il completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per creare un obiettivo di allenamento nel servizio Web Polar Flow:

1. Passa a **Diario** e fai clic su **Aggiungi** > **Obiettivo di allenamento**.



2. In **Aggiungi obiettivo di allenamento** seleziona **Sport**, completa i campi **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora di inizio** e immetti tutte le note che vuoi aggiungere in **Note** (facoltativo).

Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

Obiettivo di durata

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

Obiettivo di distanza

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

Obiettivo di calorie

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

Obiettivo di andatura corsa

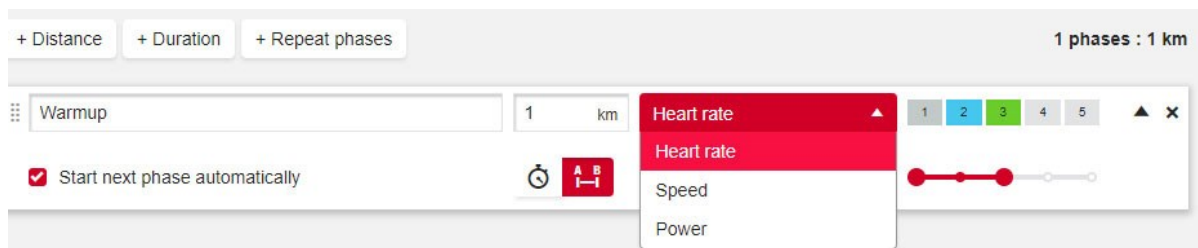
1. Seleziona **Andatura corsa**.
2. Immetti due dei valori seguenti: **Durata**, **Distanza** o **Andatura corsa**. Otterrai il terzo automaticamente.
3. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti, se necessario.
4. Fai clic su **Aggiungi al diario** per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

Il valore di Andatura corsa può essere sincronizzato solo con Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V e Vantage V2, ma non con A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 o M600.

Obiettivo a fasi

1. Seleziona **A fasi**.

2. Aggiungi fasi all'obiettivo. Fai clic su **Durata** per aggiungere una fase in base alla durata oppure fai clic su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Seleziona **Nome** e **Durata/Distanza** per ogni fase.
3. Seleziona la casella **Avvia fase successiva automaticamente** per il passaggio automatico tra fasi. Se lasci deselezionata questa casella, dovrai cambiare fase manualmente.
4. Seleziona **l'intensità della fase** in base a **frequenza cardiaca, velocità** o **potenza**.



Gli obiettivi di allenamento in fasi basati su potenza sono attualmente supportati solo da Vantage V2.

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



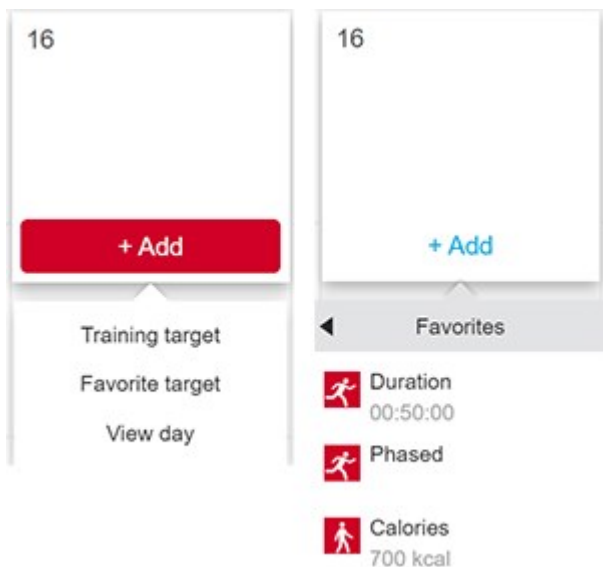
6. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti** ☆ per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
7. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

CREAZIONE DI UN OBIETTIVO IN BASE ALL'OBIETTIVO DI ALLENAMENTO PREFERITO

Se hai creato un obiettivo e lo hai aggiunto ai preferiti, puoi utilizzarlo come modello per obiettivi simili. In questo modo, sarà più facile creare obiettivi di allenamento. Non devi creare da zero ogni volta, ad esempio, un obiettivo di allenamento a fasi complesso.


Per utilizzare un obiettivo preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, procedi in questo modo:

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



3. L'obiettivo preferito viene aggiunto al Diario come obiettivo pianificato per la giornata. L'ora pianificata predefinita per l'obiettivo di allenamento è le 18:00.
4. Fai clic sull'obiettivo nel Diario per modificarlo nel modo desiderato. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito originale.
5. Fai clic su Salva per aggiornare le modifiche.



Puoi modificare i tuoi obiettivi di allenamento preferiti e crearne di nuovi sempre tramite la pagina Preferiti. Fai clic su  nel menu superiore per accedere alla pagina Preferiti.


SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI CON LO SPORTWATCH

Ricorda di sincronizzare gli obiettivi di allenamento con lo sportwatch dal servizio Web Flow tramite FlowSync o l'app Polar Flow. Se non li sincronizzi, saranno visibili solo nel Diario del servizio Web Flow o nell'elenco Preferiti.


Per informazioni su come iniziare una sessione con obiettivo di allenamento, vedi [Avvio di una sessione di allenamento](#).

CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

Per creare un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow:

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

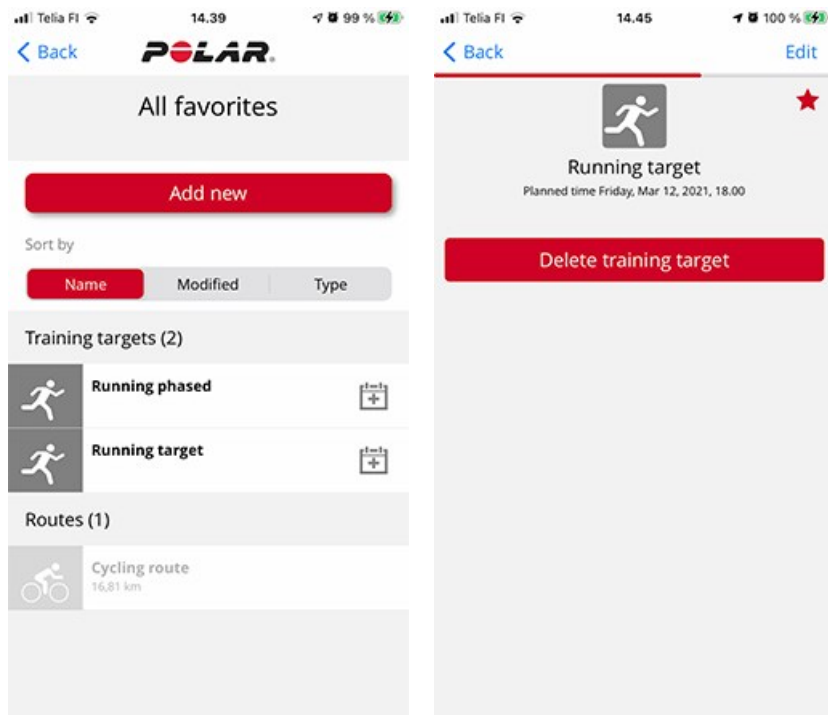
Obiettivo preferito

1. Seleziona **Obiettivo preferito**.
2. Seleziona uno degli obiettivi di allenamento preferiti o seleziona **Aggiungi nuovo** per aggiungere un obiettivo preferito.
3. Tocca  accanto all'obiettivo esistente per aggiungerlo al Diario.

4. L'obiettivo di allenamento selezionato viene aggiunto al tuo calendario di allenamento per il giorno attuale. Apri l'obiettivo di allenamento dal Diario per modificarne l'ora.
5. Se hai selezionato Aggiungi nuovo, puoi creare un nuovo **obiettivo rapido**, **obiettivo a fasi**, **segmento Strava Live Segments** o **percorso Komoot** preferito.

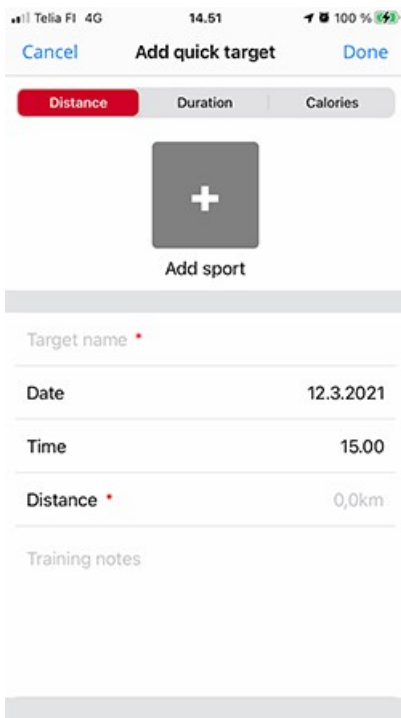


I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X e Vantage V2. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, M460, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




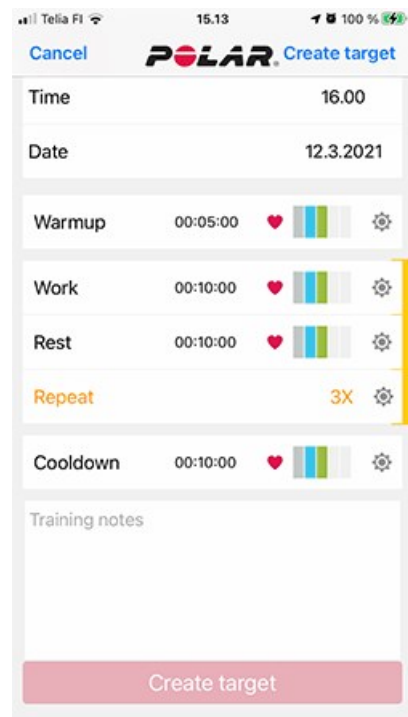
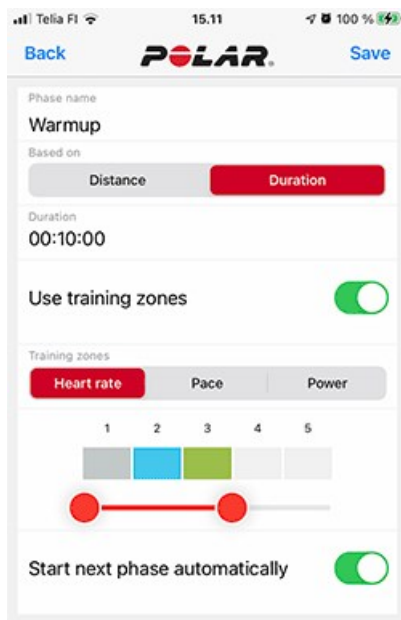
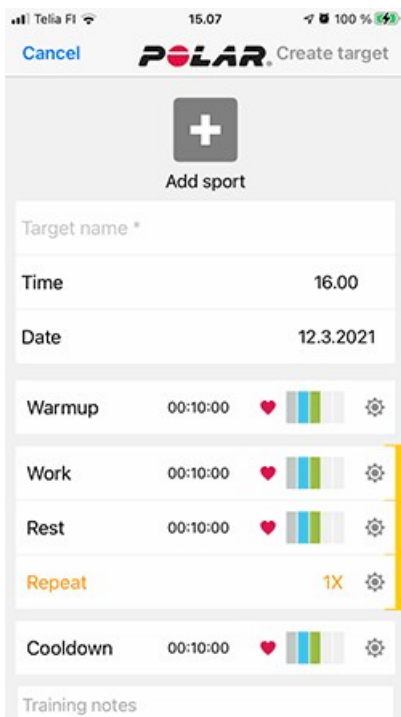
Obiettivo rapido

1. Seleziona **Obiettivo rapido**.
2. Scegli se l'obiettivo rapido è basato su distanza, durata o calorie.
3. Aggiungi uno sport.
4. Assegna un nome all'obiettivo.
5. Imposta la distanza, la durata o la quantità di calorie dell'obiettivo.
6. Tocca **Fine** per aggiungere l'obiettivo al Diario.



Obiettivo a fasi

1. Seleziona **Obiettivo a fasi**.
2. Aggiungi uno sport.
3. Assegna un nome all'obiettivo.
4. Imposta la data e l'ora per l'obiettivo.
5. Tocca l'icona  accanto alla fase per modificare le impostazioni della fase.
6. Tocca **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al Diario.



Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow per spostare gli obiettivi di allenamento nello sportwatch.

PROFILI SPORT IN FLOW

Ci sono quattro profili sport predefiniti sull'M430. Nell'app Flow o nel servizio web è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. L'M430 può contenere un massimo di 20 profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport nell'app Flow o nel servizio web, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M430 durante la sincronizzazione.

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

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

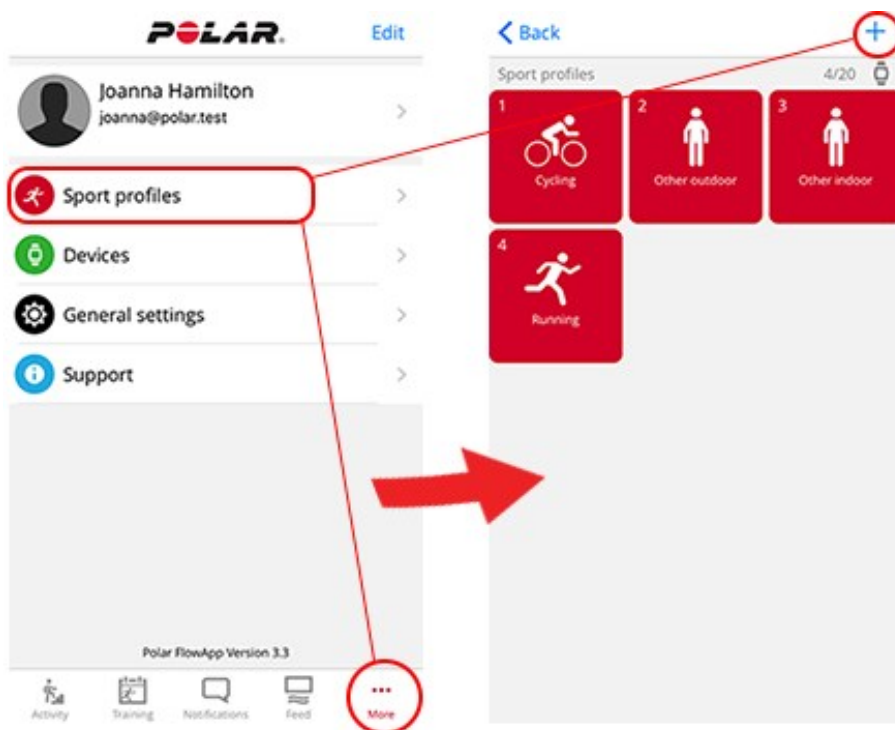
[App Polar Flow | Modifica del profilo sport](#)

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

AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT


Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare su **Profili sport**.
2. Toccare il segno più nell'angolo superiore destro.
3. Selezionare uno sport dall'elenco. Toccare Fine sull'app per Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco di profili sport.



Nel servizio web Polar Flow:

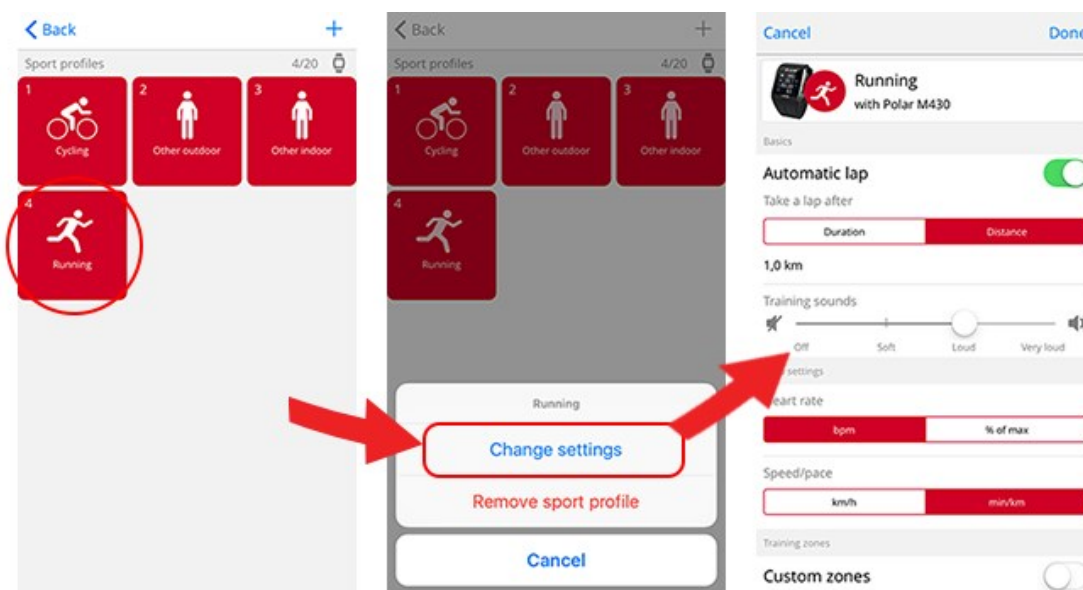
1. Fare clic sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Cliccare su **Aggiungi profilo sport** e selezionare lo sport dall'elenco.
4. Lo sport viene aggiunto all'elenco di sport.

 Non è possibile creare nuovi sport da soli. L'elenco di sport è controllato da Polar, in quanto ogni sport dispone di determinate impostazioni e valori predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulla funzione Carico di lavoro e recupero.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nella mobile app Polar Flow:

1. Andare su **Profili sport**.
2. Selezionare uno sport e toccare **Cambia impostazioni**.
3. Al termine, toccare Fine. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'M430.



Nel servizio web Flow:

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

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

Base

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

FC

- Visualizzazione FC (battiti al minuto o % di massima)
- FC visibile su altri dispositivi (ciò significa che gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio, attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare l'M430 durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)
- ZoneLock
- Impostazioni zone di FC (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si sceglie Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti predefiniti di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.)

Impostazioni di velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura (selezionare velocità km/h / mph o andatura min/km / min/mi)
- ZoneLock disponibile (selezionare On o Off per il blocco della zona di velocità/andatura)
- Impostazioni zona di velocità/andatura (con le zone di velocità/andatura si può facilmente scegliere e monitorare la velocità o l'andatura a seconda della selezione. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Se si seleziona Predefinita, non è possibile modificare i limiti. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati.)

Visualizzazioni di allenamento

Scegliere le informazioni da visualizzare sui display allenamento durante le sessioni. È possibile avere un totale di otto diversi display di allenamento per ogni profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro diversi campi di dati.

Cliccare sull'icona della penna su una visualizzazione esistente per modificarla o cliccare su **Aggiungi un nuovo display**.

Movimenti e feedback

- Pausa automatica: Per utilizzare **Pausa automatica** durante l'allenamento, è necessario impostare il GPS su **Precisione alta** o un sensore da scarpa Polar in uso. Le sessioni si interrompono automaticamente quando ci si arresta e continuano automaticamente quando si inizia.
- Avvisi vibrazione (è possibile scegliere se attivare o disattivare la vibrazione)

GPS e altitudine

- Selezionare la frequenza di registrazione GPS.

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **Salva**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'M430.



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'M430 all'app Polar Flow tramite in modo wireless tramite connessione Bluetooth Smart. Oppure è possibile sincronizzare l'M430 con il servizio web Polar Flow utilizzando una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra l'M430 e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dall'M430 al servizio web, oltre ad un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se si è sincronizzato l'M430, è stato creato un account Polar. Se si configura l'M430 utilizzando un computer, si dispone del software FlowSync sul computer.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'M430, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.


SINCRONIZZAZIONE CON LA MOBILE APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo
- Associare l'M430 al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Sincronizzazione dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sull'M430.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *L'M430 si sincronizza automaticamente con l'app Flow al termine di una sessione di allenamento se il telefono rientra nella portata Bluetooth. Quando si sincronizza l'M430 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*


Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, visitare il sito support.polar.com/it/assistenza/Flow_app.

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare sul sito flow.polar.com/start, quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Collegare l'M430 al computer. 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'M430 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'M430 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'M430.*

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito www.polar.com/it/assistenza/flow

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito www.polar.com/it/assistenza/FlowSync

INFORMAZIONI IMPORTANTI

Batteria	68
Carica della batteria dell'M430	68
Durata della batteria	69
Avvisi di batteria scarica	69
Cura dell'M430	70
Tenere pulito l'M430	70
Conservazione	70
Assistenza	71
Precauzioni	71
Interferenze durante l'allenamento	71
Salute e allenamento	71
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI	72
Informazioni tecniche	73
M430	73
Software Polar FlowSync	74
Compatibilità della mobile app Polar Flow	74
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar	74
Garanzia Internazionale limitata Polar	75
Informazioni normative	76
Clausola esonerativa di responsabilità	76

BATTERIA

Al termine della vita 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.

CARICA DELLA BATTERIA DELL'M430

L'M430 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.

 *Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +40 °C oppure quando la porta USB è bagnata.*

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").



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

i Prima della carica, verificare che non vi siano umidità, capelli, polvere o sporcizia sulla porta USB o sul cavo di carica dell'M430. Rimuovere con cura lo sporco ed eliminare la polvere. È possibile utilizzare uno stuzzicadenti, se necessario. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Per caricarlo con il computer, basta collegare l'M430 al computer. Nello stesso momento è possibile sincronizzarlo con FlowSync.

1. Inserire il connettore USB nella porta USB dell'M430 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'icona della batteria è piena, l'M430 è completamente carico.

i 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.

DURATA DELLA BATTERIA

La batteria dura

- fino a 8 ore di allenamento continuo con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca o
- fino a 30 ore di allenamento continuo in Modalità risparmio energia GPS e con misurazione ottica della frequenza cardiaca o
- fino a 50 ore di allenamento continuo in Modalità risparmio energia GPS e con sensore di frequenza cardiaca Bluetooth Smart o
- se utilizzato solo in modalità Ora con il monitoraggio dell'attività quotidiana, la durata della batteria sarà di circa 20 giorni.

La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M430, le funzioni e i sensori utilizzati e l'invecchiamento della batteria. L'uso di Notifiche e la sincronizzazione frequente con l'app Flow riducono la durata della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare l'M430 sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

AVVISI DI BATTERIA SCARICA

Batteria scarica. Caricare: La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'M430.

Carica prima dell'allenam.: 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'M430.

Avvisi di batteria scarica durante l'allenamento:

- L'M430 avvisa l'utente quando rimane una carica della batteria per un'ora nella sessione di allenamento.
- Se durante l'allenamento viene visualizzato **Batteria scarica**, la misurazione della frequenza cardiaca e il GPS sono disattivati.
- Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato **Registrazione terminata**. L'M430 arresta la registrazione dell'allenamento e salva i dati di allenamento.

Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e l'M430 è entrato in modalità di sospensione. Caricare l'M430. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

CURA DELL'M430

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar M430 deve essere tenuto pulito e richiede 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.

TENERE PULITO L'M430

Lavare l'M430 dopo ogni sessione di allenamento con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Asciugarlo con un panno morbido.

Tenere puliti la porta USB e il cavo di carica dell'M430 per garantire una corretta carica e sincronizzazione.

Prima della carica, verificare che non vi siano umidità, capelli, polvere o sporcizia sulla porta USB o sul cavo di carica dell'M430. Rimuovere con cura lo sporco ed eliminare la polvere. È possibile utilizzare uno stuzzicadenti, se necessario. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Tenere pulita la porta USB per proteggere in modo efficace l'M430 da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore e acqua di mare). Il modo migliore per mantenere la porta USB pulita è risciacquandola con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. La porta USB è resistente all'acqua e può essere risciacquata in acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici. **Non caricare l'M430 quando la porta USB è bagnata o sudata.**

PRENDERSI CURA DEL SENSORE OTTICO DI FREQUENZA CARDIACA

Evitare di graffiare l'area del sensore ottico sul coperchio posteriore. Graffi e sporcizia riducono le prestazioni di misurazione della frequenza cardiaca sul polso.

CONSERVAZIONE

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

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

ASSISTENZA

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

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

PRECAUZIONI

Il Polar M430 è stato progettato per indicare l'attività e misurare frequenza cardiaca, velocità, distanza e cadenza di corsa. 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 ridurne 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

M430

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 240 mAh
Durata:	In uso continuo: Fino a 8 ore di allenamento continuo con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca Fino a 30 ore di allenamento continuo in Modalità risparmio energia GPS e con misurazione ottica della frequenza cardiaca
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali del dispositivo di allenamento:	Silicone, poliuretano termoplastico, acciaio inox, acrilonitrile butadiene stirene, fibra di vetro, policarbonato, polimetil-metacrilato, polimeri di cristalli liquidi
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Precisione GPS:	Distanza $\pm 2\%$ Questi valori vengono ottenuti in condizioni satellitari all'aperto quando la visuale del satellite non è ostruita da edifici o alberi. In aree urbane o forestali questi valori vengono comunque ottenuti, ma a volte possono variare.
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s in registrazione GPS a precisione alta, 30 s in registrazione GPS a precisione media, 60 s in Modalità risparmio energia GPS.
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:	60 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
Risoluzione del display:	128 x 128

Utilizza Bluetooth® wireless.

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.

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo 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.

Contrassegno sulla cassa del prodotto	Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc.	Adatto per bagni e nuoto	Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole)	Immersione subacquea (con bombole)	Caratteristiche di resistenza all'acqua
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 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.


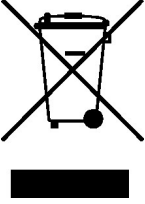
Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

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

	<p>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 www.polar.com/it/informazioni_normative.</p>
	<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.

2.2 IT 06/2021