

POLAR®

POLAR IGNITE



MANUALE D'USO

Indice	2
Manuale d'uso per Polar Ignite	6
Introduzione	6
Per sfruttare al massimo Polar Ignite	7
App Polar Flow	7
Servizio Web Polar Flow	7
Operazioni preliminari	8
Configurazione dello sportwatch	8
Opzione A: Configurazione con uno smartphone e l'app Polar Flow	8
Opzione B: configurazione con un computer	9
Opzione C: configurazione dallo sportwatch	9
Funzioni dei pulsanti e touchscreen	9
Touchscreen a colori	10
Visualizzazione di notifiche	10
Movimento di attivazione della retroilluminazione	10
Tipi di quadrante	10
Attivazione della retroilluminazione	13
Gesto di attivazione della retroilluminazione	13
Funzionalità Non disturbare	13
Retroilluminazione sempre attiva durante l'allenamento	13
Menu	13
Impostazioni rapide	16
Associazione di uno smartphone allo sportwatch	16
Prima di associare uno smartphone:	17
Per associare uno smartphone:	17
Eliminazione di un'associazione	17
Aggiornamento del firmware	17
Con smartphone o tablet	18
Con computer	18
Impostazioni	19
Impostazioni generali	19
Associa e sinc.	19
Monitoraggio continuo FC	19
Modalità aereo	19
Non disturbare	19
Notifiche telefoniche	19
Unità	19
Lingua	20
Avviso di inattività	20
Vibrazioni	20
Indosso lo sportwatch su	20
Posizione satelliti	20
Info sullo sportwatch	20
Impostazioni fisiche	20
Peso	21
Altezza	21
Data di nascita	21
Sesso	21
Livello di allenamento	21
Obiettivo di attività	21
Durata del sonno desiderata	22
Frequenza cardiaca massima	22

Frequenza cardiaca a riposo	22
VO2max	22
Orologio	23
Sveglia	23
Tipo quadrante	23
Ora	23
Data	23
Primo giorno della settimana	23
Icone del display	24
Riavvio e ripristino	24
Per riavviare lo sportwatch	24
Per ripristinare le impostazioni predefinite dello sportwatch	24
Allenamento	26
Misurazione della frequenza cardiaca dal polso	26
Come indossare lo sportwatch per la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o il monitoraggio del sonno	26
Come indossare lo sportwatch quando non esegui la misurazione della frequenza cardiaca dal polso o non usi il	
monitoraggio del sonno/Nightly Recharge	27
Avvio di una sessione di allenamento	27
Avvio di una sessione di allenamento pianificata	28
Menu rapido	29
Durante l'allenamento	30
Esplorare i display allenamento	30
Imposta timer	31
Timer alternato	31
Timer conto alla rovescia	32
Impostazioni lap automatico	32
Allenamento con un obiettivo	32
Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi	33
Notifiche	33
Sospensione e arresto di una sessione di allenamento	34
Riepilogo allenamento	34
Dopo l'allenamento	34
Dati di allenamento nell'app Polar Flow	36
Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow	36
Caratteristiche	37
GPS	37
Data di scadenza di A-GPS	37
Funzioni GPS	37
Smart Coaching	37
Misurazione del recupero Nightly Recharge™	39
Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow	41
Dettagli di stato del sonno in Polar Flow	41
Per l'esercizio	42
Per il sonno	42
Per la regolazione dei livelli di energia	42
Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™	43
Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™	47
Durante l'allenamento	49
Esercizi di respirazione guidati Serene™	52
Fitness Test con misurazione della frequenza cardiaca dal polso	53
Prima di iniziare il test	54
Esecuzione del test	54
Risultati del test	54
Valutazioni del livello di forma fisica	54
Uomini	54
Donne	55
VO2max	55

Training Load Pro™	56
Carico cardiaco	56
Carico percepito	56
Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento	56
Sforzo e Tolleranza	57
Stato di carico cardiaco	57
Analisi a lungo termine nel servizio Web e nell'app Polar Flow	57
Programma per la corsa Polar	59
Creazione di un Programma per la corsa Polar	59
Inizio di un obiettivo per la corsa	59
Osservazione dei progressi	60
Running Index	60
Analisi a breve termine	60
Analisi a lungo termine	61
Vantaggi allenamento	62
Calcolatore di calorie avanzato	64
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca	64
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch	64
Monitoraggio dell'attività 24/7	66
Obiettivo di attività	66
Dati di attività sullo sportwatch	66
Avviso di inattività	66
Dati di attività nell'app Polar Flow e nel servizio Web	67
Vantaggi attività	67
Profili sport	67
Zone di frequenza cardiaca	68
Zone di velocità	68
Impostazioni delle zone di velocità	68
Obiettivo di allenamento con zone di velocità	69
Durante l'allenamento	69
Dopo l'allenamento	69
Velocità e distanza dal polso	69
Metriche di nuoto	69
Nuoto in piscina	69
Impostazione della lunghezza della piscina	70
Nuoto in acque libere	70
Calcolo della frequenza cardiaca nell'acqua	70
Avvio di una sessione di nuoto	71
Durante la nuotata	71
Dopo la nuotata	71
Notifiche telefoniche	72
Attivazione delle notifiche telefoniche	72
Non disturbare	73
Visualizzazione delle notifiche	73
Cinturini intercambiabili	73
Cambio del cinturino	73
Sensori compatibili	74
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10	74
Associazione dei sensori allo sportwatch	74
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch	74
Polar Flow	76
App Polar Flow	76
Dati di allenamento	76
Dati di attività	76
Dati del sonno	76
Profili sport	76
Condivisione di immagini	76

Per iniziare a usare l'app Polar Flow	76
Servizio Web Polar Flow	77
Diario	77
Report	77
Programmi	77
Profili sport in Polar Flow	77
Aggiunta di un profilo sport	78
Modifica di un profilo sport	78
Pianificazione dell'allenamento	80
Creazione di un piano di allenamento con lo strumento Pianificazione della stagione	80
Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio Web e nell'app Polar Flow	81
Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito	83
Sincronizzazione degli obiettivi con lo sportwatch	83
Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow	84
Preferiti	86
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:	86
Modifica di preferiti	86
Rimozione di preferiti	86
Sincronizzazione	86
Sincronizzazione con l'app Flow per dispositivi mobili	86
Sincronizzazione con il servizio Web Flow tramite FlowSync	87
Informazioni importanti	88
Batteria	88
Carica della batteria	88
Stato della batteria e notifiche	89
Simbolo di stato della batteria	89
Notifiche batteria	89
Cura dello sportwatch	89
Tieni pulito lo sportwatch	90
Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca	90
Conservazione	90
Assistenza	90
Precauzioni	90
Interferenze durante l'allenamento	91
Salute e allenamento	91
Avviso - Tieni le batterie fuori dalla portata dei bambini	92
Come usare il prodotto Polar in modo sicuro	92
Informazioni tecniche	93
Polar Ignite	93
Software Polar FlowSync	94
Compatibilità dell'app Polar Flow per dispositivi mobili	94
Impermeabilità dei prodotti Polar	94
Informazioni normative	95
Garanzia internazionale limitata Polar	95
Clausola esonerativa di responsabilità	96

MANUALE D'USO PER POLAR IGNITE

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

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar Ignite!

Polar Ignite è un fitness watch che consente di esprimere il proprio potenziale. Misura la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione sensoriale Polar Precision Prime™ e monitora velocità, distanza e percorsi con il GPS.

[Nightly Recharge™](#) misura il recupero ogni notte, mentre [FitSpark™](#) offre una guida personalizzata per l'allenamento in base alla cronologia di allenamento, al livello di forma fisica e allo stato di recupero attuale. Il nuovo [Sleep Plus Stages™](#) monitora le fasi del sonno (REM, luce e sonno profondo) e offre feedback dedicati assegnando anche un punteggio.

Polar Ignite aiuta a rilassarsi e ad alleviare lo stress con l'[esercizio di respirazione guidato Serene™](#).

Nightly Recharge™ è una misurazione del recupero notturno che mostra come recuperi dagli sforzi sostenuti durante il giorno. Lo **stato Nightly Recharge** si basa su due componenti: come si è dormito (**stato del sonno**) e in che modo il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**). Entrambi i componenti si formano confrontando l'ultima notte con i soliti livelli degli ultimi 28 giorni. Lo sportwatch misura automaticamente lo stato del sonno e lo stato SNA durante la notte. In base ai valori misurati, si ricevono suggerimenti quotidiani personalizzati nell'app Polar Flow sull'allenamento, nonché sul sonno e sulla regolazione dei livelli di energia nelle giornate particolarmente impegnative.

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

Sleep Plus Stages rileva automaticamente la **quantità** e la **qualità** del sonno e mostra il tempo trascorso in ogni fase del sonno. Raccoglie dati sulla durata del sonno e sulla qualità del sonno in un unico valore: il **punteggio del sonno**. Il punteggio del sonno indica la qualità del sonno rispetto agli indicatori di una buona notte di sonno secondo l'attuale scienza del sonno. Confrontare gli elementi del punteggio del sonno con il proprio solito livello consente di riconoscere gli aspetti della routine quotidiana che potrebbero influire sul sonno e sono da regolare.

L'**esercizio di respirazione Serene™** è uno strumento per la gestione dello stress che consente di rilassare il corpo e calmare la mente. Guida l'utente verso una respirazione diaframmatica lenta che offre benefici per la salute. Durante l'esercizio di respirazione, lo sportwatch offre un biofeedback sull'armonia tra il respiro e gli intervalli dei battiti cardiaci. Rileva il tempo trascorso nelle zone di serenità, ovvero il tempo in cui la respirazione lenta ha guidato correttamente il cuore in sincronia benefica con il ritmo del respiro.

Con i [cinturini intercambiabili](#), è possibile personalizzare lo sportwatch in base ad ogni situazione e stile.



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

PER SFRUTTARE AL MASSIMO POLAR IGNITE

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

APP POLAR FLOW

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

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

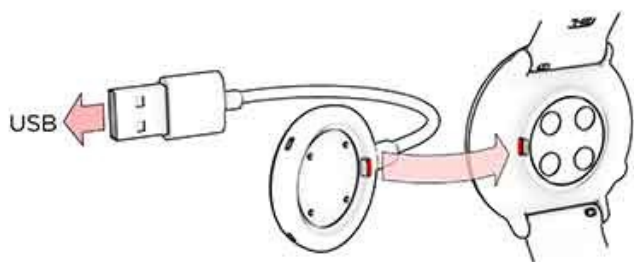
Sincronizza i dati di allenamento con il [servizio Web Polar Flow](#) usando il software FlowSync nel computer o tramite l'app Polar Flow. Nel servizio Web puoi pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere linee guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati dell'allenamento,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

Tutte le informazioni utili sono disponibili all'indirizzo flow.polar.com.

OPERAZIONI PRELIMINARI

CONFIGURAZIONE DELLO SPORTWATCH

Per attivare e caricare lo sportwatch, collegalo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso). Potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display. Ti consigliamo di caricare la batteria prima di iniziare a usare lo sportwatch. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, consultare [Batteria](#).



Per configurare lo sportwatch, selezionare la lingua e il metodo di configurazione preferito. Lo sportwatch offre tre opzioni per la configurazione: Andare all'opzione più conveniente scorrendo verso l'alto o verso il basso sul display. Toccare il display per confermare la selezione.

A. **Sullo smartphone**: la configurazione su dispositivo mobile è un'opzione pratica se non hai accesso a un computer dotato di porta USB, ma può richiedere più tempo. Questo metodo richiede una connessione Internet.

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



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

C. **Sullo sportwatch**: Se non si dispone di un dispositivo mobile compatibile e di un computer con una connessione Internet, si può iniziare dallo sportwatch. **Quando si effettua la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, esso non è ancora connesso a Polar Flow. È importante che si esegua l'installazione in un secondo momento tramite l'opzione A o B per importare gli aggiornamenti firmware più recenti su Ignite.** Su Flow si può vedere un'analisi più dettagliata dei dati di allenamento, attività e sonno.

OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UNO SMARTPHONE E L'APP POLAR FLOW



È necessario eseguire l'associazione nell'app Flow e **NON nelle impostazioni Bluetooth dello smartphone.**

1. Tenere lo sportwatch e lo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'installazione.
2. Assicurarsi che lo smartphone sia connesso a Internet e attivare il Bluetooth.
3. Scaricare l'app Polar Flow da App Store o Google Play sullo smartphone.
4. Aprire l'app Flow sullo smartphone.

5. L'app Polar Flow riconosce lo sportwatch nelle vicinanze e ti chiede se avviare l'associazione. Tocca il pulsante **Avvia** sull'app Flow.
6. Quando sullo smartphone viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth**, controllare che il codice visualizzato sullo smartphone corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
7. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.
8. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch toccando il display.
9. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata**.
10. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Ti guideremo durante l'iscrizione e la configurazione all'interno dell'app.

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



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

OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Andare al sito flow.polar.com/start, scaricare e installare il software di trasferimento dati Polar FlowSync sul computer.
2. Accedi con il tuo account Polar o creane uno nuovo. Collega lo sportwatch alla porta USB del computer con il cavo in dotazione. Ti guideremo durante l'iscrizione e la configurazione all'interno del servizio Web Polar Flow.

OPZIONE C: CONFIGURAZIONE DALLO SPORTWATCH

Regola le impostazioni scorrendo sul display e tocca per confermare la selezione. Se in qualsiasi momento vuoi tornare indietro e modificare un'impostazione, premi il pulsante fino a visualizzare l'impostazione da modificare.



Quando esegui la configurazione direttamente dal display dello sportwatch, questo non è ancora connesso a Polar Flow. Gli aggiornamenti firmware per lo sportwatch sono disponibili solo tramite Polar Flow. Per assicurarti di usare al meglio lo sportwatch e le esclusive funzionalità Polar, esegui successivamente la configurazione nel servizio Web Polar Flow o con l'app Polar Flow per dispositivi mobili seguendo le procedure dell'opzione A o B.

FUNZIONI DEI PULSANTI E TOUCHSCREEN

Lo sportwatch è dotato di un pulsante con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Vedi la tabella di seguito per scoprire le funzionalità del pulsante nelle diverse modalità.

Modalità Ora	Menu	Modalità pre-allenamento	Durante l'allenamento
Accesso al menu	Ritorna al livello precedente	Torna alla modalità Ora	Interrompere l'allenamento premendo una volta
Tenere premuto per avviare l'associazione e la sincronizzazione	Lascia le impostazioni inalterate	Illumina il display	Toccare il display per continuare.
Illumina il display	Annullare le selezioni		Per arrestare la sessione, tenere premuto durante l'interruzione
	Illumina il display		Consente di illuminare il display

TOUCHSCREEN A COLORI

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

- Toccare il display per confermare le selezioni e selezionare le voci:
- Scorrere verso l'alto o il basso per esplorare il menu.
- Scorrere verso sinistra o destra durante l'allenamento per vedere diversi display allenamento.
- Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per passare tra i quadranti.
- Nella modalità Ora, scorrere verso il basso per accedere al menu Impostazioni rapide (Blocco schermo, Non disturbare, Modalità aereo).
- Nella modalità Ora, scorrere verso l'alto per visualizzare le notifiche.
- Toccare il display per visualizzare informazioni più dettagliate.

Per garantire il corretto funzionamento del touchscreen, rimuovere ogni traccia di sporcizia, sudore o acqua con un panno. Il touchscreen non risponderà correttamente se lo si usa mentre si indossano guanti.

VISUALIZZAZIONE DI NOTIFICHE

Visualizzare le notifiche scorrendo verso l'alto dalla parte inferiore del display o ruotando il polso per guardare lo sportwatch dopo che vibra. Il puntino rosso nella parte inferiore del display indica se sono presenti nuove notifiche. Per ulteriori informazioni, consultare [Notifiche telefoniche](#).

MOVIMENTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

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

TIPI DI QUADRANTE

I quadranti di Polar Ignite indicano molto più dell'ora. Si ottengono le informazioni più tempestive e pertinenti direttamente sul quadrante, inclusi lo stato dell'attività, la frequenza cardiaca, le sessioni di allenamento più recenti, lo stato di Nightly Recharge e i suggerimenti sull'allenamento a richiesta FitSpark. È possibile scorrere tra i quadranti scorrendo verso sinistra o destra e aprire una vista più dettagliata toccando il quadrante.



È possibile scegliere tra display analogico e digitale in [Impostazioni orologio](#).

Ora



Quadrante di base con ora e data.

Attività



La barra grafica intorno al quadrante e la percentuale sotto la data e l'ora mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività quotidiana.

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

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



Frequenza cardiaca



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

Quando usi la funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca, puoi anche osservare i valori massimi e minimi di frequenza cardiaca nella giornata e puoi controllare il valore più basso di frequenza cardiaca della notte precedente. È possibile passare tra l'attivazione, la disattivazione e la modalità Solo di notte della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch in **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC**.

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



Se non usi la funzionalità **Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca**, puoi continuare a controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale senza avviare una sessione di allenamento. Dovrai semplicemente stringere il cinturino, scegliere questo quadrante e visualizzare la frequenza cardiaca attuale toccando il display. Torna al quadrante Frequenza cardiaca premendo il pulsante.



Ultime sessioni di allenamento



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

Inoltre, quando si aprono i dettagli, è possibile visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Andare alla sessione di allenamento da visualizzare scorrendo verso l'alto/il basso, quindi toccare il display per aprire il riepilogo. Per altre informazioni, vedi [Riepilogo allenamento](#).

Quadrante di Nightly Recharge



Quando si riattiva, è possibile visualizzare lo **stato Nightly Recharge**. Lo stato Nightly Recharge indica quanto era ristoratore il sonno della notte precedente. Nightly Recharge combina le informazioni sul modo in cui il sistema nervoso autonomo (SNA) si è calmato nelle prime ore di sonno (**stato SNA**) e su come si è dormito (**stato del sonno**). Per ulteriori informazioni, toccare i dettagli dello stato SNA o dello stato del sonno.

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



Lo sportwatch suggerisce gli obiettivi di allenamento più adatti in base alla cronologia dell'allenamento, al livello di forma fisica e allo stato di recupero attuale. Toccare il quadrante per vedere tutti gli obiettivi di allenamento consigliati. Toccare uno degli obiettivi di allenamento consigliati per vedere informazioni dettagliate sull'obiettivo di allenamento.

Per ulteriori informazioni, consultare [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark](#).



I quadranti e il loro contenuto non possono essere modificati.

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

GESTO DI ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE

Per risparmiare la batteria del dispositivo, la retroilluminazione non è sempre attiva. La retroilluminazione si attiva automaticamente quando ruoti il polso per guardare lo sportwatch. Puoi impostare la retroilluminazione come sempre attiva solo durante le sessioni di allenamento.

FUNZIONALITÀ NON DISTURBARE



Il gesto di attivazione della retroilluminazione è **disabilitato** quando la funzionalità Non disturbare è attivata. Per attivare la retroilluminazione se la funzionalità Non disturbare è attivata, premi il pulsante. Per altre informazioni, vedi [Impostazioni rapide](#).

RETROILLUMINAZIONE SEMPRE ATTIVA DURANTE L'ALLENAMENTO

Per abilitare sempre la retroilluminazione durante l'allenamento: scorri dall'alto verso il basso sul display per visualizzare il menu [Impostazioni rapide](#). Tocca l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento.



Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica molto più rapidamente che non con l'impostazione predefinita.

MENU

Accedi al menu premendo il pulsante ed esplora il menu scorrendo verso l'alto o il basso. Conferma le selezioni toccando il display e torna indietro tramite il pulsante.

Inizia allenamento



Da qui puoi avviare le sessioni di allenamento. Toccare il display per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.

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

Impostazioni



Sullo sportwatch puoi modificare le impostazioni seguenti:

- **Impostazioni fisiche**
- **Impostazioni generali**
- **Impostazioni dello sportwatch**

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





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




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

Cronometro

Per avviare il cronometro, prima toccare **Cronometro** e poi . Per aggiungere un lap, tocca l'icona dei lap . Per sospendere il cronometro, premi il pulsante.





Timer conto alla rovescia

È possibile impostare il timer conto alla rovescia per avviare il conto alla rovescia rispetto a un'ora preimpostata. Toccare **Imposta timer** e impostare l'ora per il conto alla rovescia, quindi toccare  per confermare. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer conto alla rovescia.

Il timer conto alla rovescia viene aggiunto al quadrante di base dello sportwatch.



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



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

Esercizio di respirazione guidato Serene



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

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



Per eseguire il Fitness Test, prima di tutto tocca **Fitness Test**, quindi tocca **Rilassati e inizia il test**.

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

IMPOSTAZIONI RAPIDE

Menu Impostazioni rapide



Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per far apparire il menu **Impostazioni rapide**. Scorrere verso sinistra o destra per esplorare e toccare per selezionare Sveglia, Non disturbare o Modalità aereo:

- **Sveglia:** Toccare l'icona della sveglia per modificare le impostazioni della sveglia.
- **Blocco schermo:** tocca l'icona di blocco dello schermo per attivare la modalità Blocco schermo. Premi il pulsante per 2 secondi per sbloccare lo schermo.
- **Non disturbare:** Toccare l'icona Non disturbare per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Quando Non disturbare è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.
- **Modalità aereo:** Toccare l'icona Modalità aereo per attivarlo e toccare di nuovo per disattivarlo: Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.

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

Durante l'allenamento

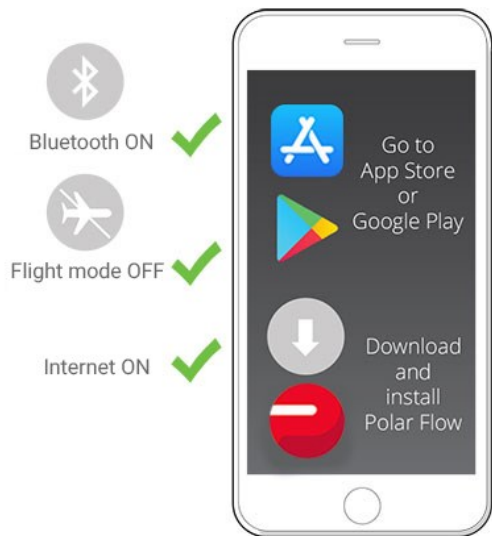


- **Retroilluminazione:** Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.
- **Blocco schermo:** tocca l'icona di blocco dello schermo per attivare la modalità Blocco schermo. Premi il pulsante per 2 secondi per sbloccare lo schermo.

ASSOCIAZIONE DI UNO SMARTPHONE ALLO SPORTWATCH

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

Prima di associare uno smartphone:



- Scarica l'app Polar Flow dall'App Store o da Google Play.
- assicurarsi di attivare il Bluetooth sullo smartphone e disattivare Modalità aereo.
- **Utenti Android:** assicurarsi che la posizione sia abilitata per l'app Polar Flow nelle impostazioni dell'applicazione dello smartphone.

Per associare uno smartphone:

1. Sullo smartphone, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la configurazione dello sportwatch.



Utenti Android: Se si utilizzano diversi dispositivi Polar compatibili con l'app Flow, assicurarsi di aver scelto Polar Ignite come dispositivo attivo nell'app Flow. In tal modo l'app Flow riconosce la connessione allo sportwatch: Nell'app Flow, andare su **Dispositivi** e selezionare Polar Ignite.

2. Sullo sportwatch tieni premuto il pulsante in modalità Ora **OPPURE** passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sincronizza > Associa e sincronizza smartphone** e tocca il display.
3. Sullo sportwatch viene visualizzato **Apri l'app Polar Flow e avvicina lo sportwatch allo smartphone.**
4. Quando sullo smartphone viene visualizzato il messaggio di conferma **Richiesta di associazione Bluetooth**, controllare che il codice visualizzato sullo smartphone corrisponda a quello visualizzato sullo sportwatch.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sullo smartphone.
6. Confermare il codice PIN visualizzato sullo sportwatch.
7. Al termine dell'associazione, viene visualizzato **Associazione effettuata.**

ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione con uno smartphone:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e toccare il display.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere toccando il relativo nome sul display.
3. Viene visualizzato **Rimuovere associazione?**. Confermare toccando il display.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione rimossa.**

AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

Per mantenere aggiornato lo sportwatch e ottenere le migliori prestazioni, assicurati sempre di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dello sportwatch.



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

CON SMARTPHONE O TABLET

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



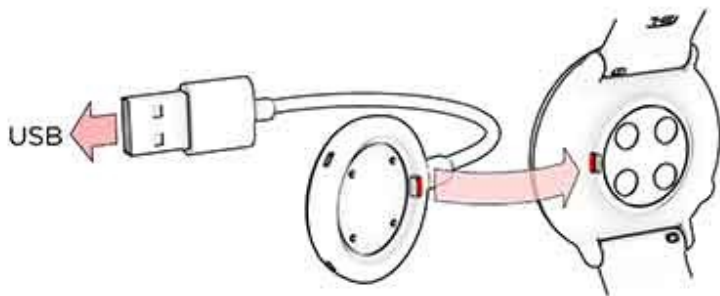
L'aggiornamento firmware wireless, a seconda della connessione, può richiedere fino a 20 minuti.

CON COMPUTER

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

Per aggiornare il firmware:

1. Collega lo sportwatch al computer con il cavo in dotazione. Assicurati che il cavo scatti in posizione. Allineare la sporgenza del cavo all'alloggiamento sullo sportwatch (contrassegnato in rosso).



2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, ti viene chiesto se aggiornare il firmware.
4. Seleziona **Si**. Il nuovo firmware viene installato (possono essere necessari fino a 10 minuti) e lo sportwatch si riavvia. Attendi il completamento dell'aggiornamento firmware prima di scollegare lo sportwatch dal computer.

IMPOSTAZIONI

IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni generali**.

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

- **Associa e sinc.**
- **Monitoraggio continuo FC**
- **Modalità aereo**
- **Non disturbare**
- **Notifiche telefoniche**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Avviso di inattività**
- **Vibrazioni**
- **Indosso lo sportwatch su**
- **Posizione satelliti**
- **Info sullo sportwatch**

ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. smartphone/Associa sensore o altro dispositivo:** Associare i sensori o gli smartphone allo sportwatch. Sincronizzare i dati con l'app Flow.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati allo sportwatch, tra cui sensori di frequenza cardiaca e smartphone.

MONITORAGGIO CONTINUO FC

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

MODALITÀ AEREO

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

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dallo sportwatch. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non sincronizzare i dati con la mobile app Polar Flow o utilizzarlo con accessori wireless.

NON DISTURBARE

Portare la funzione Non disturbare su **On**, **Off** o **On (-)**. Impostare il periodo in cui Non disturbare è attivato. Seleziona **Inizia alle ore** e **Finisce alle ore**. Quando è attivato, non si riceveranno notifiche né avvisi di chiamata. Anche il movimento di attivazione della retroilluminazione è disattivato.

NOTIFICHE TELEFONICHE

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

UNITÀ

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

LINGUA

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

AVVISO DI INATTIVITÀ

Impostare l'avviso di inattività su **On** o **Off**.

VIBRAZIONI

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

INDOSSO LO SPORTWATCH SU

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

POSIZIONE SATELLITI

Dalla versione firmware 2.0.25 in poi, puoi scegliere quale sistema di navigazione satellitare utilizzare sul tuo sportwatch oltre a GPS. L'impostazione è disponibile nello sportwatch in **Impostazioni generali > Posizione satelliti**. Puoi selezionare **GPS+GLONASS, GPS+Galileo** o **GPS+QZSS**. L'impostazione predefinita è **GPS+GLONASS**. Queste opzioni ti permettono di provare diversi sistemi di navigazione satellitare per scoprire se offrono prestazioni migliori nelle aree in cui forniscono copertura.

GPS+GLONASS

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

GPS+Galileo

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

GPS+QZSS

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

INFO SULLO SPORTWATCH

Controllare l'ID dispositivo dello sportwatch, oltre alla versione firmware, al modello HW, alla data di scadenza di A-GPS e alle etichette delle normative specifiche di Polar Ignite.

Riavviare lo sportwatch: In caso di problemi con lo sportwatch, provare a riavviarlo. Il riavvio dello sportwatch non elimina alcuna impostazione o i dati personali dallo sportwatch. Toccare il display per riavviare e toccarlo di nuovo confermare il riavvio. Puoi anche riavviare lo sportwatch tenendo premuto il pulsante per 10 secondi.

IMPOSTAZIONI FISICHE

Per visualizzare e modificare le tue impostazioni fisiche, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni fisiche**.

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

In **Impostazioni fisiche** troverai:

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Livello di allenamento**
- **Obiettivo di attività**
- **Durata del sonno desiderata**
- **Frequenza cardiaca massima**
- **Frequenza cardiaca a riposo**
- **VO_{2max}**

PESO

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

ALTEZZA

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

DATA DI NASCITA

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

SESSO

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

LIVELLO DI ALLENAMENTO

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

- **Occasionale (0-1 ora/sett)**: non pratichi regolarmente alcuno sport ricreativo programmato o attività fisica intensa, ad esempio cammini solo per piacere o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione elevati.
- **Regolare (1-3 ore/sett)**: pratichi regolarmente sport a livello ricreativo, ad esempio, 5-10 km di corsa alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il tuo lavoro richiede una modesta attività fisica.
- **Frequente (3-5 ore/sett)**: svolgi esercizio fisico intenso almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, 20-50 km di corsa alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente.
- **Intenso (5-8 ore/sett)**: svolgi esercizio fisico intenso almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-professionista (8-12 ore/sett)**: svolgi esercizio fisico intenso quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionista (>12 ore/sett)**: pratichi attività atletica di resistenza. Svolgi esercizio fisico intenso per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

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

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

Livello 1

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

Livello 2

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

Livello 3

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

DURATA DEL SONNO DESIDERATA

Imposta **Durata del sonno desiderata** per definire quanto desideri dormire ogni notte. Per impostazione predefinita, questa funzionalità è impostata sulla raccomandazione media per il gruppo di età (otto ore per adulti da 18 a 64 anni). Se ritieni che 8 ore di sonno siano troppe o troppo poche, ti consigliamo di modificare la tua durata del sonno desiderata per soddisfare le tue esigenze personali. In questo modo, puoi ottenere un feedback preciso sulla quantità di sonno effettiva rispetto alla tua durata del sonno desiderata.

FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

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

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

FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO

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

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

Per misurare la frequenza cardiaca a riposo:

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

VO₂MAX

Permette di impostare il valore $VO_{2\max}$.

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

una stima del VO_{2max} . È possibile utilizzare il [Polar Fitness Test](#) con la funzione di frequenza cardiaca dal polso per stimare il valore VO_{2max} e aggiornarlo su Impostazioni utente.

OROLOGIO

Per visualizzare e modificare le impostazioni di ora e data, premi il pulsante in modalità Ora, scorri il menu verso il basso e tocca **Impostazioni** e quindi **Impostazioni ora & data**.

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

- **Sveglia**
- **Tipo quadrante**
- **Tempo**
- **Data**
- **Primo giorno della settimana**

SVEGLIA

Impostare la ripetizione della sveglia: **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.

TIPO QUADRANTE

Selezionare il tipo di quadrante:

- **Analogico**
- **Digitale**

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.

PRIMO GIORNO 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.

IGONE DEL DISPLAY



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



È attiva la modalità [Non disturbare](#). Quando la modalità Non disturbare è attivata, non ricevi notifiche né avvisi di chiamata. È disattivato anche il gesto di attivazione della retroilluminazione.



È impostata la sveglia con vibrazione. Per impostare la sveglia, passa a **Impostazioni > Impostazioni dello sportwatch**.



Lo smartphone associato è disconnesso e le notifiche sono attivate. Controlla che lo smartphone si trovi all'interno del raggio Bluetooth dello sportwatch e che la connessione Bluetooth sia abilitata sullo smartphone.




È attiva la funzionalità [Blocco schermo](#). Premi il pulsante per 2 secondi per sbloccare lo schermo.

RIAVVIO E RIPRISTINO

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

PER RIAVVIARE LO SPORTWATCH

Sullo sportwatch, premere il pulsante INDIETRO, scorrere verso l'alto finché non si trova **Impostazioni**, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch > Riavvia sportwatch**. In primo luogo, toccare **Riavvia sportwatch**, quindi toccare  per confermare il riavvio.

Puoi anche riavviare lo sportwatch tenendo premuto il pulsante per 10 secondi.

PER RIPRISTINARE LE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DELLO SPORTWATCH

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

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

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



Se non si ha a disposizione un computer, o il ripristino tramite computer non funziona, è possibile ripristinare lo sportwatch dal dispositivo: Premere e tenere premuto il pulsante dello sportwatch per 10 secondi fino a quando appare il logo Polar. Aspettare che lo sportwatch riparta, poi ripetere il processo 10-12 volte. Quando il ripristino della fabbrica sarà stato completato, lo sportwatch chiederà di selezionare la lingua.

ALLENAMENTO

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

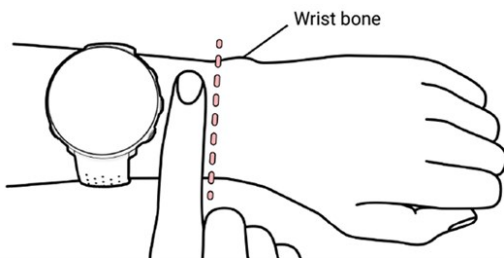
Lo sportwatch calcola la frequenza cardiaca dal polso con la tecnologia di fusione del sensore **Polar Precision Prime™**. Questa innovazione per la frequenza cardiaca combina la lettura ottica della frequenza cardiaca con la rilevazione del contatto con la pelle, escludendo qualsiasi disturbo al segnale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

Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'esercizio fisico siano soggettive (sforzo percepito, frequenza respiratoria e sensazioni fisiche), niente è affidabile quanto la misurazione della frequenza cardiaca. È una misurazione oggettiva e su di essa influiscono fattori interni ed esterni e di conseguenza puoi ottenere un calcolo affidabile del tuo stato fisico.

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

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

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



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

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

Negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui eserciti pressione o movimento sui muscoli e tendini vicino al sensore, consigliamo di usare sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica per ottenere la massima precisione durante l'allenamento. Lo sportwatch è compatibile con sensori di frequenza cardiaca Bluetooth®, come Polar H10. Poiché il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, è l'opzione ideale anche per il tipo di allenamento a intervalli con sprint veloci.



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

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

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




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

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. [Indossare lo sportwatch](#) e stringere il cinturino.
2. Per attivare la modalità pre-allenamento, premi il pulsante per accedere al menu principale e tocca **Inizia allenamento**.



Dalla modalità Pre-allenamento, è possibile accedere al menu rapido toccando l'icona del

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

È possibile, ad esempio, scegliere un obiettivo di allenamento preferito che si desidera eseguire e aggiungere i timer alle visualizzazioni dell'allenamento. Per altre informazioni, vedi [Menu rapido](#).

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

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



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



Il cerchio intorno all'icona del GPS diventa verde quando il GPS è pronto. Lo sportwatch avvisa l'utente con una vibrazione.



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



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

5. Quando si rilevano tutti i segnali, toccare il display per avviare la registrazione dell'allenamento.

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


AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO PIANIFICATA

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

Per avviare una sessione di allenamento pianificata per il giorno attuale:

1. Attiva la modalità pre-allenamento premendo prima il pulsante e toccando **Inizia allenamento**.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Tocca  per visualizzare le informazioni sugli obiettivi.
4. Tocca **Inizia** per tornare alla modalità pre-allenamento e selezionare il profilo sport che vuoi utilizzare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, tocca il display. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

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



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

MENU RAPIDO



È possibile accedere al menu rapido toccando l'icona del menu rapido dalla modalità Pre-allenamento, durante una sessione in pausa.

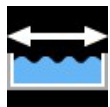


Le opzioni visualizzate nel menu rapido dipendono dallo sport scelto e dal fatto che si stia utilizzando il GPS.



Suggerimenti allenamento:

La funzione Suggerimenti allenamento mostra i suggerimenti di allenamento quotidiani di [FitSpark](#).



Lunghezza piscina:

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



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



Preferiti:

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

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



Timer alternato:

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

Per aggiungere il timer alternato alle visualizzazioni di allenamento per la sessione, selezionare


Timer per questa sessione > On. È possibile utilizzare un timer precedentemente impostato o creare un nuovo timer tornando al menu rapido e selezionando **Timer alternato > Imposta timer**:

1. Scegliere **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definire i minuti e i secondi per il timer e toccare .
A distanza: Impostare la distanza per il timer e toccare . Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, toccare .
2. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità Pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer parte quando avvii la sessione di allenamento.

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



Timer conto alla rovescia:

Per aggiungere un timer conto alla rovescia alle visualizzazioni allenamento per la sessione di allenamento, seleziona **Timer per questa sessione > ON**. È possibile usare l'impostazione precedente del timer o crearne una nuova ritornando al menu rapido e selezionando **Timer conto alla rovescia > Imposta timer**. Impostare l'ora per il conto alla rovescia, quindi toccare  per confermare. Terminata l'impostazione, lo sportwatch ritorna alla modalità Pre-allenamento dove si può iniziare la sessione di allenamento. Il timer inizia quando si avvia la sessione di allenamento.

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

Quando si sceglie un obiettivo di allenamento per la sessione, le opzioni **Preferiti** e **Suggerimenti allenamento** vengono barrate dal menu rapido. Ciò perché è possibile selezionare solo un obiettivo per sessione. Per cambiare l'obiettivo, selezionare l'opzione barrata e verrà chiesto se si vuole modificare l'obiettivo. Confermare un altro obiettivo toccando



DURANTE L'ALLENAMENTO

ESPLORARE I DISPLAY ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile passare tra i display allenamento scorrendo il display verso sinistra o destra. I display allenamento disponibili e le informazioni visualizzate sui display allenamento dipendono dallo sport selezionato e dalle modifiche apportate al profilo sport prescelto.

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

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



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca
Distanza
Durata
Andatura/Velocità



Frequenza cardiaca e ZonePointer frequenza cardiaca
Durata
Calorie



Discesa
Altitudine corrente
Salita



Frequenza cardiaca massima

Grafico di frequenza cardiaca e frequenza cardiaca corrente

Frequenza cardiaca media



Ora

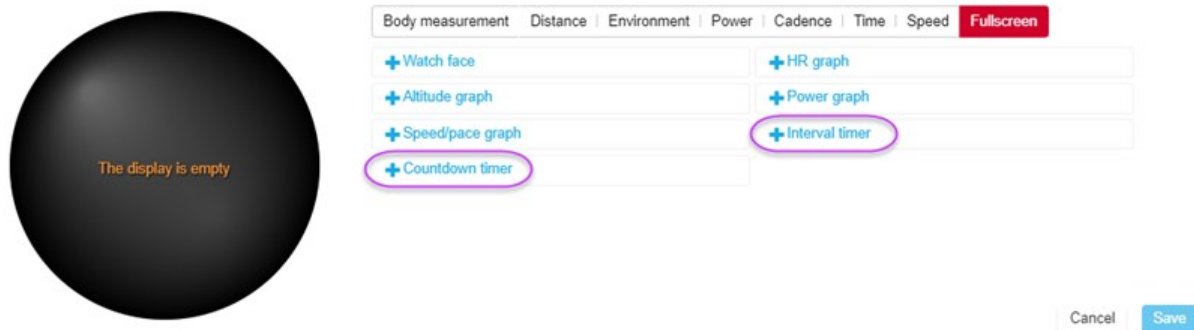
Durata



Retroilluminazione sempre accesa durante l'allenamento: Scorrere verso il basso dall'alto della schermata per far apparire il menu **Impostazioni rapide**. Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON selezionato, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.

IMPOSTA TIMER

Prima di poter utilizzare i timer durante l'allenamento, è necessario aggiungerli ai display allenamento. È possibile aggiungerli attivando la visualizzazione del timer durante l'attuale sessione di allenamento dal **Menu rapido** oppure aggiungendo i timer ai display allenamento del profilo sport nelle impostazioni del profilo sport del servizio web Flow e sincronizzando le impostazioni allo sportwatch.



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

Timer alternato





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

Se il timer è stato aggiunto ai display allenamento del profilo sport utilizzato, è possibile avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer alternato** e tenere premuto il display per 3 secondi. Toccare **Avvia** per utilizzare un timer impostato in precedenza oppure crearne uno nuovo in **Timer alternato**.
2. Scegliere **A tempo** o **A distanza**: **A tempo**: Definire i minuti e i secondi per il timer e toccare . **A distanza**: Impostare la distanza per il timer e toccare .
3. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, toccare .
4. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer alternato. Al termine di ogni intervallo, lo sportwatch avvisa l'utente tramite una vibrazione.

Per arrestare il timer, tenere premuto il display per 3 secondi e selezionare **Arresta timer**.

Timer conto alla rovescia



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

Se il timer è stato precedentemente aggiunto ai display allenamento del profilo sport utilizzato, avviare il timer in questo modo:

1. Passare alla visualizzazione **Timer conto alla rovescia** e tenere premuto il display per 3 secondi.
2. Toccare **Avvia** per utilizzare un timer già impostato o selezionare **Imposta timer conto alla rovescia** per impostare un nuovo conto alla rovescia. Una volta terminato, toccare **Avvia** per avviare il timer conto alla rovescia.
3. Al termine del conto alla rovescia, lo sportwatch avvisa l'utente tramite una vibrazione. Se si desidera riavviare il timer conto alla rovescia, tenere premuto il display per 3 secondi e selezionare **Avvia**.

IMPOSTAZIONI LAP AUTOMATICO

Nelle impostazioni di Profilo sport nell'app Polar Flow o nel servizio web, impostare **Lap automatico** su **Distanza lap** o **Durata lap**. Se selezioni **Distanza lap**, imposta la distanza dopo la quale deve essere acquisito ogni lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

Se hai creato un **obiettivo di allenamento rapido** basato su durata, distanza o calorie nell'app Polar Flow o nel servizio Web e lo hai sincronizzato con lo sportwatch, la visualizzazione dell'obiettivo di allenamento seguente apparirà come prima visualizzazione allenamento predefinita:



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

OPPURE

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

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



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



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



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

Cambio di fase durante una sessione di allenamento a fasi

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

Se hai selezionato il **cambio di fase automatico**, la fase cambierà automaticamente al termine di una fase. Lo sportwatch ti avvisa con una vibrazione a ogni cambio di fase.

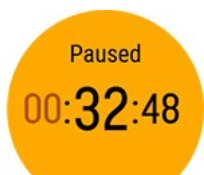


Quando imposti fasi molto brevi (meno di 10 secondi), non ricevi alcuna vibrazione al termine della fase.

Notifiche

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

SOSPENSIONE E ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO



Premi il pulsante per sospendere la sessione di allenamento.

Tocca l'icona dello sport per continuare l'allenamento. Per arrestare la sessione di allenamento, tieni premuto il pulsante. Appena terminato l'allenamento, sullo sportwatch viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento.



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

RIEPILOGO ALLENAMENTO

DOPO L'ALLENAMENTO

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

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



Ora e data di inizio

Durata della sessione di allenamento

Distanza percorsa durante la sessione di allenamento



Frequenza cardiaca

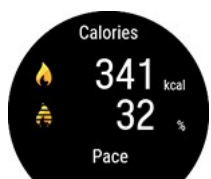
Frequenza cardiaca media e massima durante la sessione.

Carico cardiaco della sessione di allenamento



Zone di frequenza cardiaca

Tempo di allenamento trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca



Calorie

Calorie bruciate durante la sessione di allenamento

Percentuale (%) di grassi bruciati in calorie: Calorie bruciate durante un allenamento, espresse come percentuale delle calorie totali bruciate durante la sessione



Andatura/Velocità

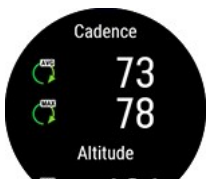
Andatura/velocità media e massima della sessione di allenamento

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



Zone di velocità

Tempo di allenamento trascorso nelle diverse zone di velocità



Cadenza

Cadenza media e massima per la sessione



La cadenza di corsa viene calcolata con un accelerometro integrato dai movimenti del polso.



Altitudine

Altitudine massima durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in salita durante la sessione di allenamento

Metri/piedi in discesa durante la sessione di allenamento



Lap automatici

Numero lap

Miglior lap

Lap medio

Per visualizzare i riepiloghi allenamento in seguito sullo sportwatch:



In modalità Ora scorri verso sinistra o destra per passare al quadrante **Ultime sessioni di allenamento** e quindi tocca il display.

È possibile visualizzare i riepiloghi delle sessioni di allenamento degli ultimi 14 giorni. Andare alla sessione di allenamento da visualizzare scorrendo verso l'alto o verso il basso e toccare la sessione di allenamento per aprire il riepilogo. Lo sportwatch può contenere un massimo di 20 riepiloghi di allenamento.

DATI DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

Lo sportwatch si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow dopo aver completato una sessione di allenamento se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. Puoi anche sincronizzare manualmente i dati di allenamento dallo sportwatch all'app Polar Flow tenendo premuto il pulsante dello sportwatch dopo aver effettuato l'accesso all'app Polar Flow e se lo smartphone si trova all'interno del segnale Bluetooth. Nell'app puoi analizzare i dati subito dopo ogni sessione di allenamento. 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. Puoi osservare i progressi e condividere le migliori sessioni di allenamento.

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

CARATTERISTICHE

GPS

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

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

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

Data di scadenza di A-GPS

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

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

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

FUNZIONI GPS

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni GPS:

- **Distanza:** Distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura:** Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Altitudine, salita e discesa:** Misurazione dell'altitudine in tempo reale, in metri/piedi percorsi in salita e discesa.
- **Running Index:** 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.
- **Percorso:** Disponibile nell'app Flow e nel servizio web Flow.



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

SMART COACHING

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

Lo sportwatch offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Misurazione del recupero Nightly Recharge™](#)
- [Monitoraggio del sonno Sleep Plus Stages™](#)
- [Guida all'allenamento quotidiano FitSpark™](#)
- [Esercizi di respirazione guidati Serene™](#)

- [Fitness Test](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Training benefit](#)
- [Smart Calories](#)
- [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)
- [Rilevamento dell'attività 24/7](#)
- [Activity Benefit](#)

MISURAZIONE DEL RECUPERO NIGHTLY RECHARGE™

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


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

Come iniziare a usare Nightly Recharge?

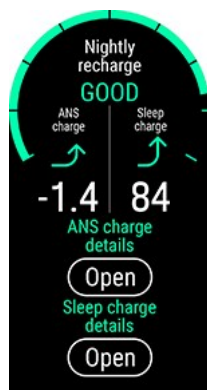


1. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Nightly Recharge funzioni. Per abilitare la funzionalità Monitoraggio continuo FC, passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Monitoraggio continuo FC** e quindi seleziona **ON** o **Solo di notte**.
2. Stringi saldamente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

Nightly Recharge sullo sportwatch

Sul quadrante di Nightly Recharge viene visualizzato **Non dormi più?** quando lo sportwatch rileva almeno quattro ore di sonno. Conferma toccando  e lo sportwatch riassumerà il tuo stato Nightly Recharge immediatamente. Lo stato Nightly Recharge indica quanto è stato ristoratore il sonno della notte precedente. I punteggi di **stato SNA** e **stato del sonno** vengono tenuti in considerazione per il calcolo dello stato Nightly Recharge. Lo stato Nightly Recharge usa questa scala: molto male, male, insufficiente, OK, bene, molto bene.

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



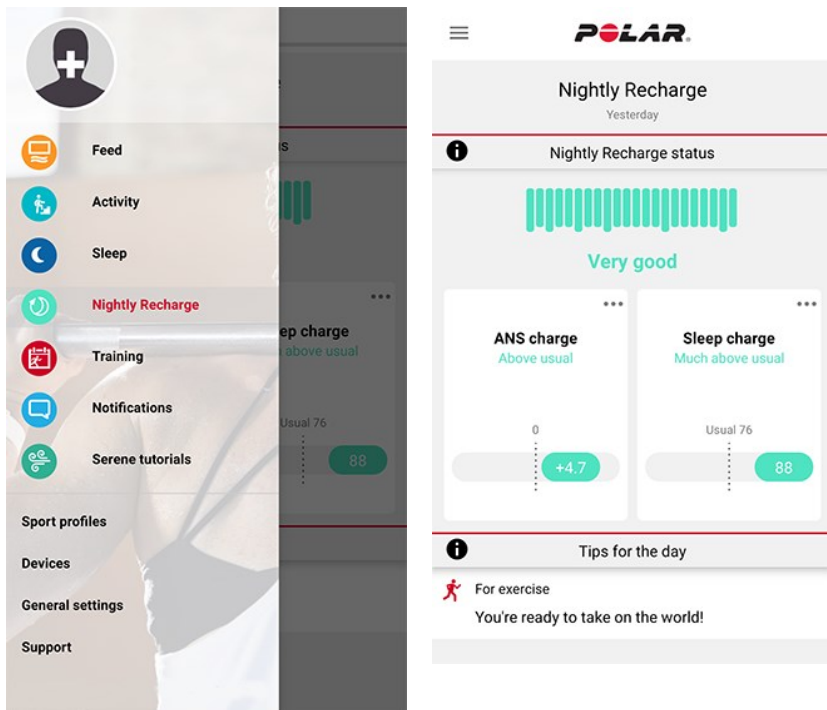
Scorri verso il basso fino a **Dettagli di stato SNA/Dettagli stato del sonno** e premi OK per visualizzare altre informazioni su **stato SNA** e **stato del sonno**.



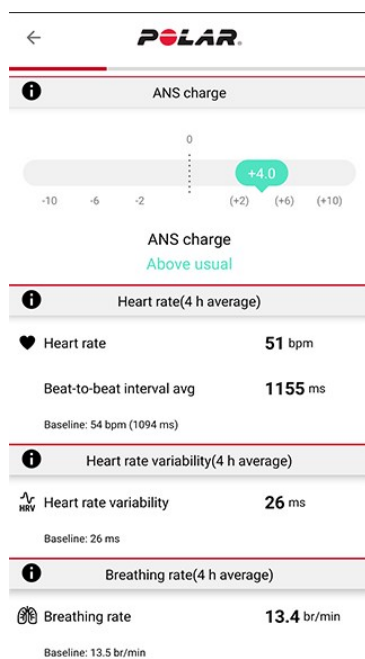
1. **Grafico di stato Nightly Recharge**
2. Scala di **stato Nightly Recharge**: molto male, male, insufficiente, OK, bene, molto bene.
3. **Grafico di stato SNA**
4. **Stato SNA**: la scala va da -10 a +10. Il livello solito si trova attorno allo zero.
5. Scala di **stato SNA**: molto meno del solito, meno del solito, solito, più del solito, molto più del solito.
6. **Frequenza cardiaca bpm (media di 4 ore)**
7. **Intervallo battiti ms (media di 4 ore)**
8. **Variabilità della frequenza cardiaca ms (media di 4 ore)**
9. **Frequenza respiratoria resp/min (media di 4 ore)**
10. **Grafico del punteggio del sonno**
11. **Punteggio del sonno (1-100)**: punteggio che riepiloga il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.
12. **Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al livello solito. Scala: molto meno del solito, meno del solito, solito, più del solito, molto più del solito.
13. **Dettagli dati del sonno**. Per informazioni più dettagliate, vedi "Dati sul sonno sullo sportwatch" a pagina 43.

Nightly Recharge nell'app Polar Flow

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



Dettagli di stato SNA nell'app Polar Flow



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

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

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

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

Dettagli di stato del sonno in Polar Flow

Per informazioni sullo stato del sonno nell'app Polar Flow, vedi "Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow" a pagina 44.

Suggerimenti personalizzati nell'app Polar Flow

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

Per l'esercizio

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

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

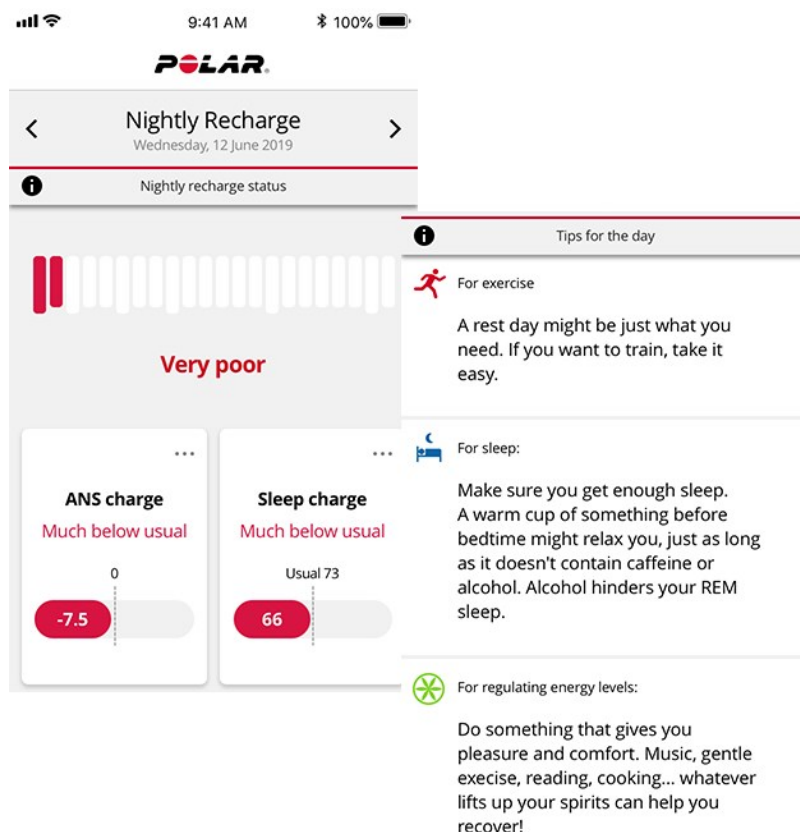
Per il sonno

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

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

Per la regolazione dei livelli di energia

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



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

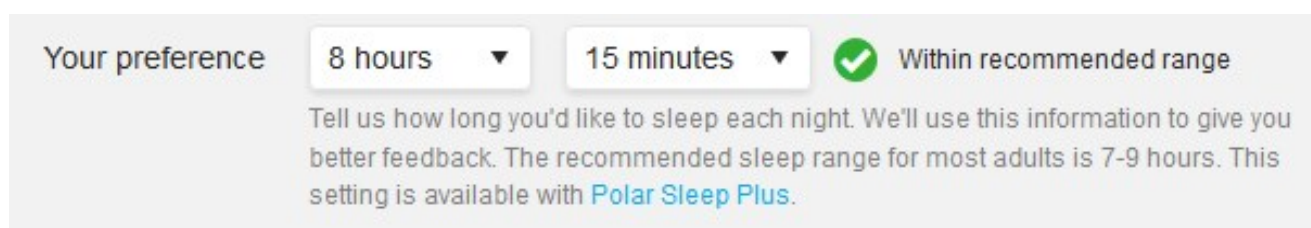
MONITORAGGIO DEL SONNO SLEEP PLUS STAGES™

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

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

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

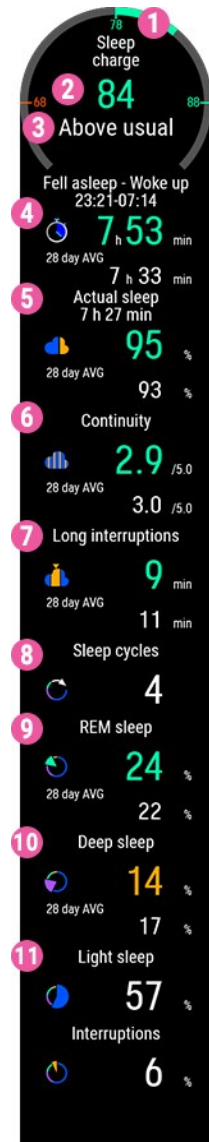
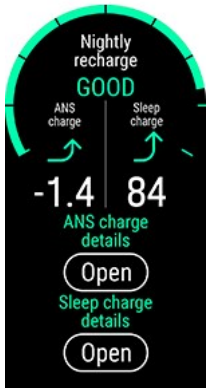
1. Prima di tutto, devi **impostare la tua durata del sonno desiderata** nel servizio Polar Flow o nello sportwatch. Nell'app Polar Flow tocca il profilo e seleziona **Durata del sonno desiderata**. Imposta la durata desiderata e tocca **Fine**. In alternativa, accedi all'account Flow o creane uno nuovo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




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

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

Dati sul sonno sullo sportwatch



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

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

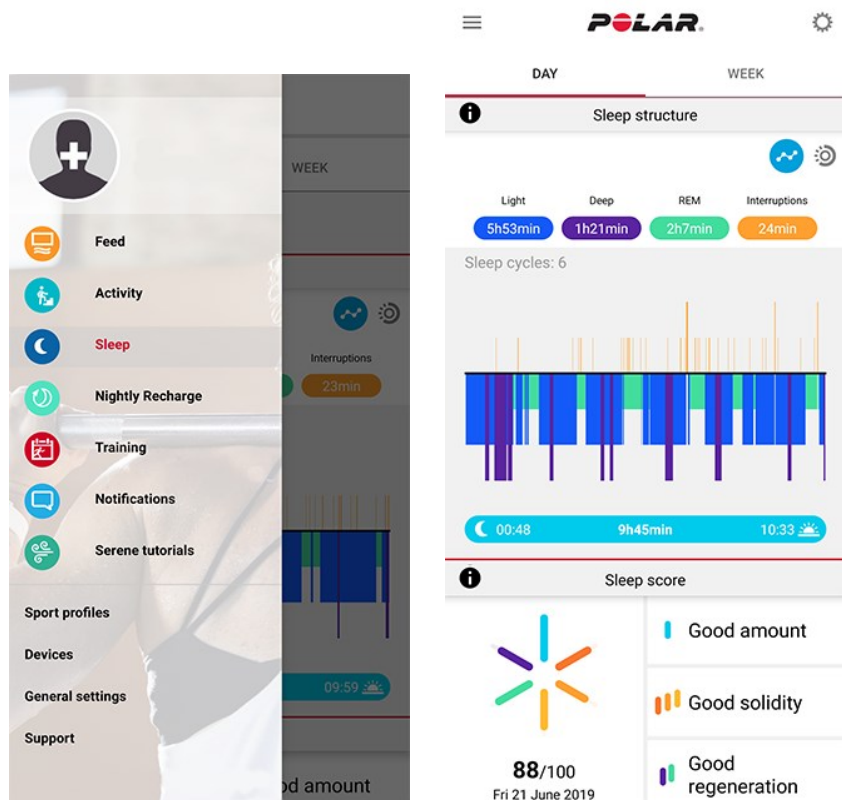
La visualizzazione dei dettagli dello stato del sonno mostra le informazioni seguenti:

- Grafico di stato del punteggio del sonno**
- Punteggio del sonno (1-100)**: un punteggio che riepiloga il sonno totale e la qualità del sonno in un unico numero.
- Stato del sonno** = Punteggio del sonno rispetto al tuo livello solito. Scala: molto meno del solito, meno del solito, solito, più del solito, molto più del solito.
- 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 ti addormenti e quello in cui ti svegli definitivamente. In particolare, è la durata del sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include solo il tempo impiegato effettivamente a dormire.
- Continuità (1-5)**: la continuità del sonno è una valutazione di quanto è stato continuo il tuo sonno. La continuità del sonno viene valutata su una scala da uno a cinque: disturbato, piuttosto disturbato, piuttosto continuo, continuo, molto continuo.
- Lunghe interruzioni (min)**: indica il tempo trascorso a non dormire durante interruzioni maggiori di un minuto. Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ti svegli a tutti gli effetti. Il fatto di ricordare o meno queste interruzioni, dipende dalla loro durata. Normalmente non ricordiamo le interruzioni più brevi, mentre possiamo ricordare quelle più lunghe, ad esempio quando ci alziamo per bere un bicchiere d'acqua. Le interruzioni sono indicate come barre gialle nella cronologia del sonno.
- Cicli di sonno**: una persona che dorme normalmente attraversa in genere 4-5 cicli di sonno nel corso di una notte. Questi equivalgono a una durata del sonno di circa 8 ore.
- Fase REM %**: REM sta per Rapid Eye Movement (movimento oculare rapido). La fase REM è denominata anche sonno paradossale perché il cervello è attivo, ma i muscoli sono inattivi per evitare di muoversi in un sogno. Così come il sonno profondo risana il corpo, la fase REM risana la mente e migliora la memoria e l'apprendimento.
- Sonno profondo %**: Il sonno profondo è la fase del sonno in cui è difficile svegliarsi perché il corpo è meno sensibile agli stimoli ambientali. La maggior parte del sonno profondo avviene durante la prima metà della notte. Questa fase del sonno risana il corpo e supporta il sistema immunitario e influisce su certi aspetti della memoria e dell'apprendimento. La fase del sonno profondo è denominata anche sonno a onde lente.
- Sonno leggero %**: il sonno leggero funge da fase di transizione tra la veglia e le fasi più profonde del sonno. È facile svegliarsi dal sonno leggero, perché la reattività agli stimoli ambientali resta piuttosto elevata. Il sonno leggero favorisce anche il recupero mentale e fisico, anche se la fase REM e il sonno profondo sono le fasi del sonno più importanti a questo scopo.

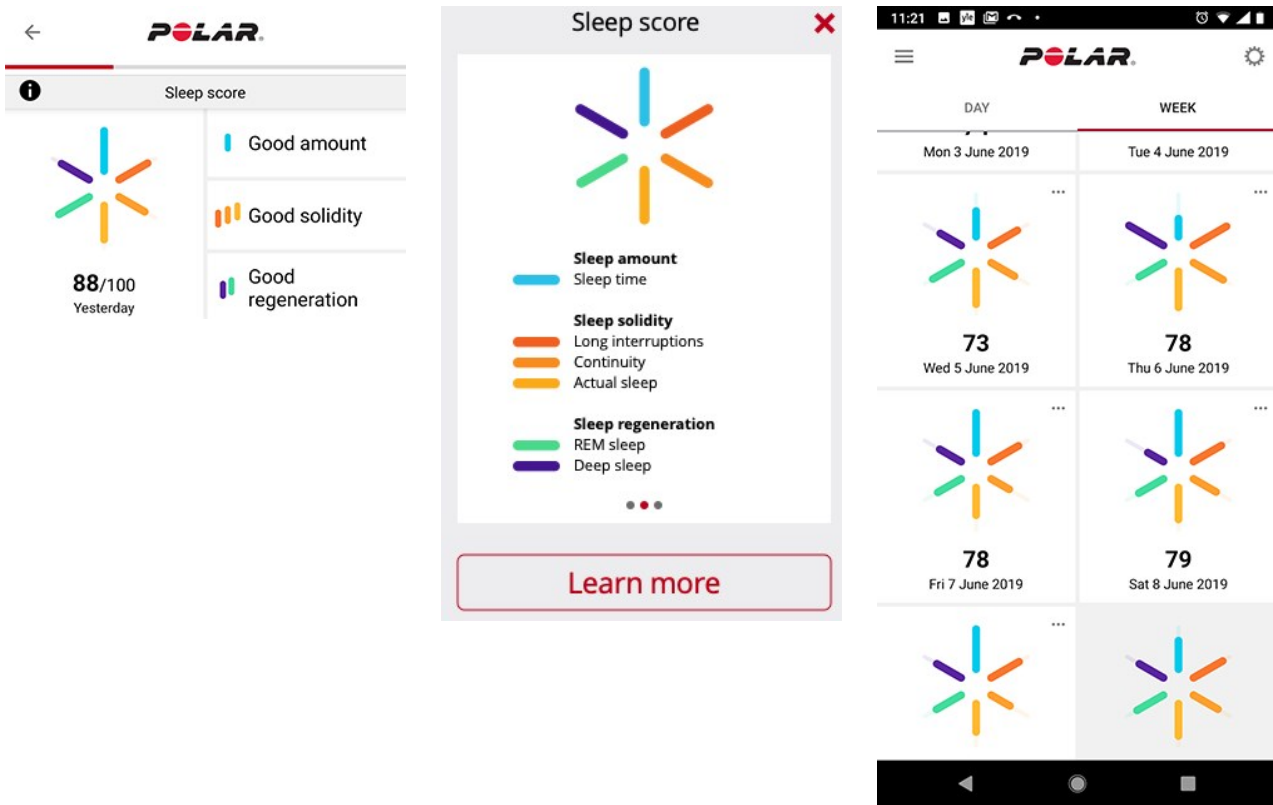
Dati sul sonno nel servizio Web e nell'app Polar Flow

Il modo in dormi è sempre personale: invece di confrontare le statistiche di sonno con altri, segui i tuoi ritmi di sonno a lungo termine per ottenere una comprensione completa di dormi. Sincronizza lo sportwatch con l'app Polar Flow dopo il risveglio per osservare i dati sul sonno dell'ultima notte in Polar Flow. Seguire l'andamento del sonno per un giorno e una settimana nell'app Polar Flow per scoprire in che modo le abitudini del sonno e l'attività influiscono sul sonno.

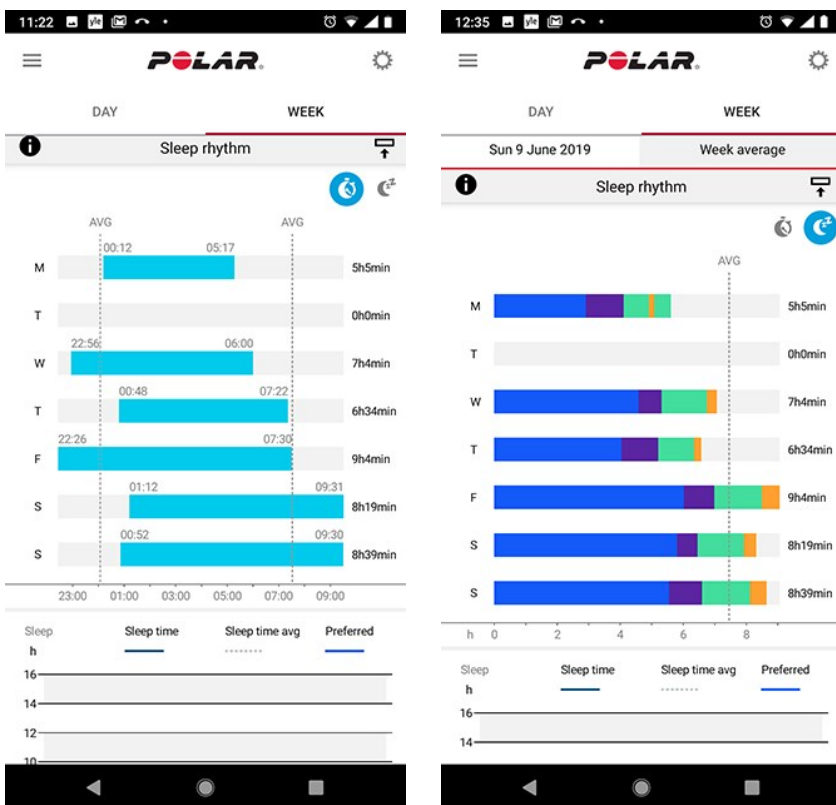
Seleziona **Sonno** dal menu dell'app Polar Flow per visualizzare i dati sul sonno. Nella visualizzazione Struttura del sonno puoi osservare i progressi del sonno nelle diverse fasi (sonno leggero, sonno profondo e fase REM) e qualsiasi interruzione del sonno. In genere, i cicli di sonno passano dal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



I sei componenti del punteggio del sonno sono raggruppati in tre aspetti importanti: quantità (durata del sonno), stabilità (lunghe interruzioni, continuità e sonno effettivo) e rigenerazione (fase REM e sonno profondo). Ogni barra nel grafico rappresenta il punteggio per ogni componente. Il punteggio del sonno è la media di questi punteggi. Scegliendo la visualizzazione settimanale, puoi osservare la variazione del punteggio del sonno e della qualità del sonno (aspetti di solidità e rigenerazione) durante la settimana.



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



Per visualizzare i dati sul sonno a lungo termine con le fasi del sonno nel servizio Web Flow, passa a **Progressi** e seleziona la scheda **Report sul sonno**.

Il report sul sonno fornisce una visualizzazione a lungo termine dei ritmi del sonno. Puoi scegliere di visualizzare i dettagli del sonno per un periodo di 1 mese, 3 mesi o 6 mesi. Puoi visualizzare i valori medi per questi dati sul sonno:

inizio del sonno, risveglio, durata del sonno, fasi REM, sonno profondo e interruzioni del sonno. Puoi visualizzare un'analisi notturna dei dati sul sonno posizionando il cursore del mouse sul grafico del sonno.



Altre informazioni su Polar Sleep Plus Stages sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

GUIDA ALL'ALLENAMENTO QUOTIDIANO FITSPARK™

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

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

Come viene determinato il livello di forma fisica?

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

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

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



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

Che tipo di esercizi sono inclusi nelle categorie di allenamento?

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

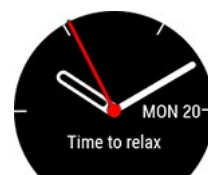
Le sessioni di forza sono allenamenti a circuito che consistono in esercizi di allenamento di forza con una guida basata sul tempo. Gli allenamenti per il peso corporeo possono essere eseguiti usando il proprio corpo come resistenza: non sono necessari pesi aggiuntivi. Negli allenamenti a circuito sono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

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

FitSpark sullo sportwatch

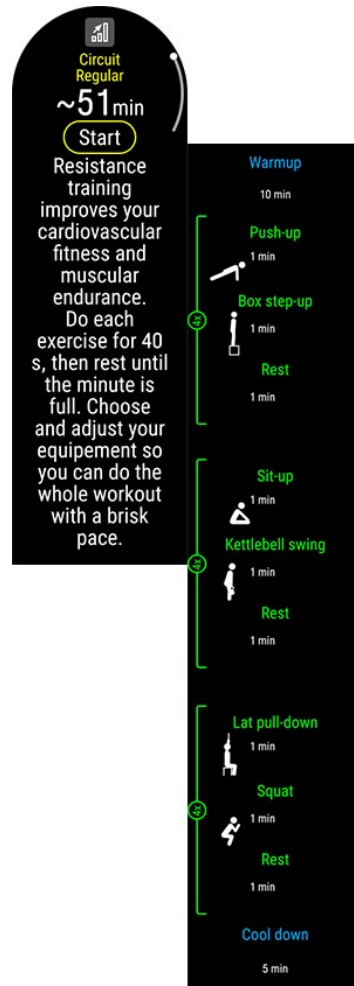
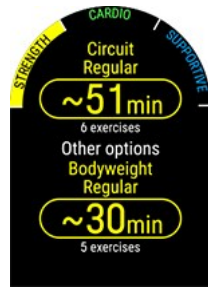
Nella modalità Ora, scorrere verso sinistra o destra per andare al quadrante di **FitSpark**.

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



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

Toccare il quadrante di FitSpark per vedere l'allenamento più adatto in base alla cronologia dell'allenamento e al livello di forma fisica. Toccare l'allenamento consigliato per vedere un'analisi dettagliata dell'allenamento o toccare **Altro** per vedere altri consigli di allenamento opzionali. Scorrere verso l'alto per vedere gli esercizi inclusi nell'allenamento (allenamento di forza e muscolare) e toccare il singolo esercizio per vedere istruzioni dettagliate su come eseguirlo. Toccare **Avvia** per selezionare l'obiettivo di allenamento. Toccare il profilo sport per iniziare l'obiettivo di allenamento.



Durante l'allenamento

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

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

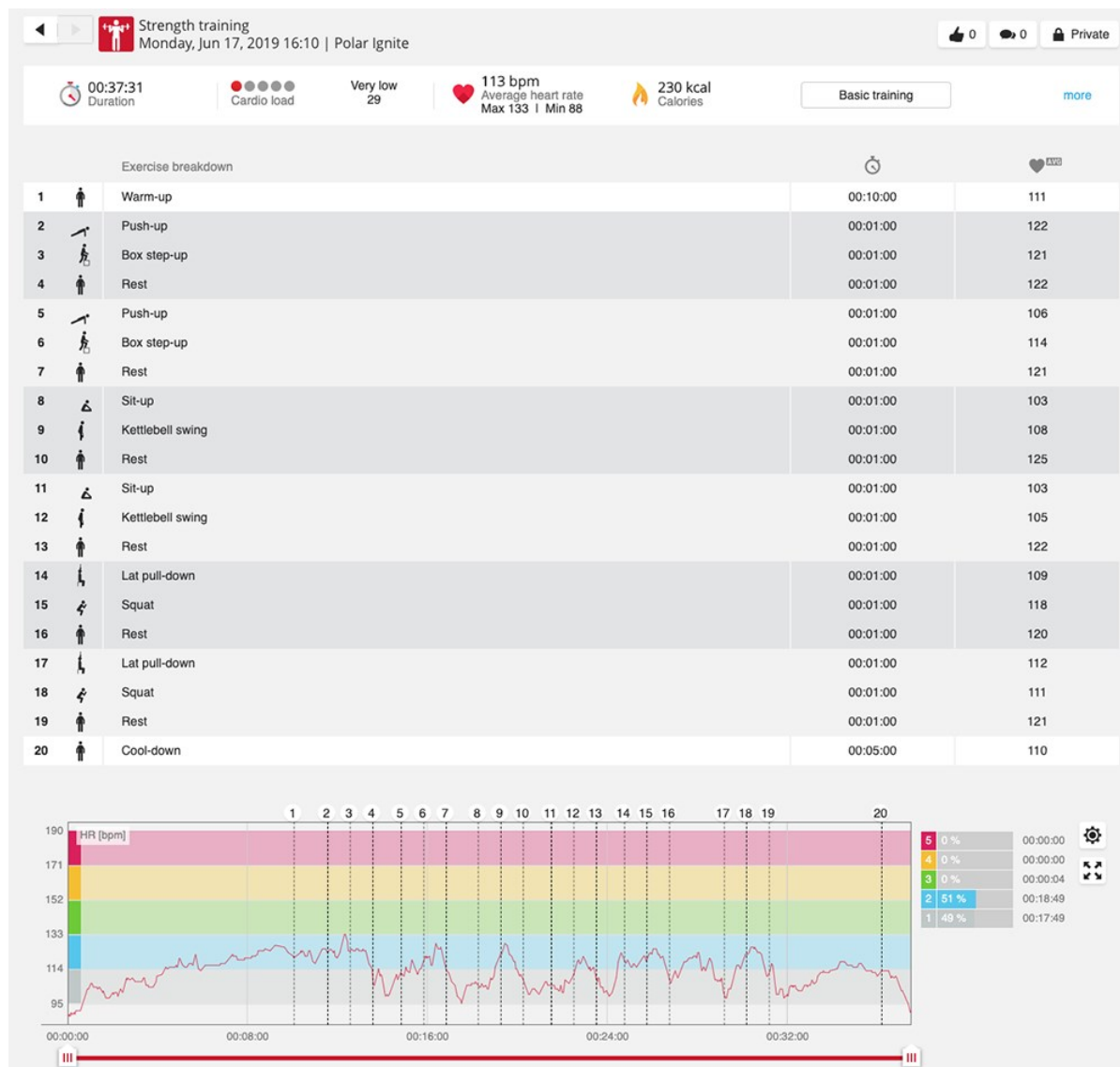


Retroilluminazione sempre accesa durante l'allenamento: Scorrere verso il basso dall'alto del display per far apparire il menu **Impostazioni rapide**. Toccare l'icona Retroilluminazione per selezionare **Sempre ON** o **Automatico**. Con Sempre ON, il display dello sportwatch si illumina per tutta la sessione di allenamento. L'impostazione della retroilluminazione torna per impostazione predefinita su Automatico al termine della sessione di allenamento. Selezionando Sempre ON, la batteria si scarica più rapidamente rispetto all'impostazione predefinita.

Risultati dell'allenamento sullo sportwatch e in Polar Flow

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

esercizio viene inoltre visualizzato sulla curva di frequenza cardiaca.



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

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE GUIDATI SERENE™

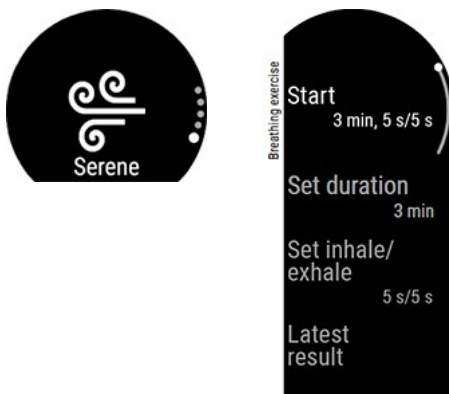
Serene™ è un **esercizio di respirazione profonda guidato** che aiuta a rilassare il corpo e la mente e a gestire lo stress. Serene insegna a respirare a un ritmo lento, regolare, **sei respiri al minuto**, che è la frequenza respiratoria ottimale per la **riduzione dello stress**. Quando respiri lentamente,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

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

Esercizio di respirazione Serene sullo sportwatch

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

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



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

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

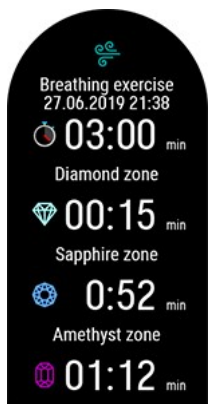
6. L'elemento guida principale nell'animazione **cambia colore** in base alla zona di serenità in cui ti trovi.
7. Dopo l'esercizio, i risultati vengono visualizzati sullo sportwatch, come il tempo trascorso nelle diverse zone di serenità.



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

Risultato dell'esercizio di respirazione

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



Altre informazioni sull'esercizio di respirazione guidato Serene™ sono disponibili in questa [guida approfondita](#).

FITNESS TEST CON MISURAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

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

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

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

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

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

Prima di iniziare il test

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

Impostazioni > Impostazioni fisiche.

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

Esecuzione del test

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



- Quando la frequenza cardiaca viene rilevata, sul display vengono visualizzati la frequenza cardiaca attuale e il messaggio **Restare sdraiati e rilassarsi**. Rilassati e limita i movimenti del corpo e la comunicazione con altre persone.
- Puoi interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante. Verrà visualizzato **Test annullato**.

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

Risultati del test

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

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

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

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

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



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

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

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

Donne

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

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

VO_{2max}

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

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

TRAINING LOAD PRO™

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

Carico cardiaco

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

Carico percepito

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

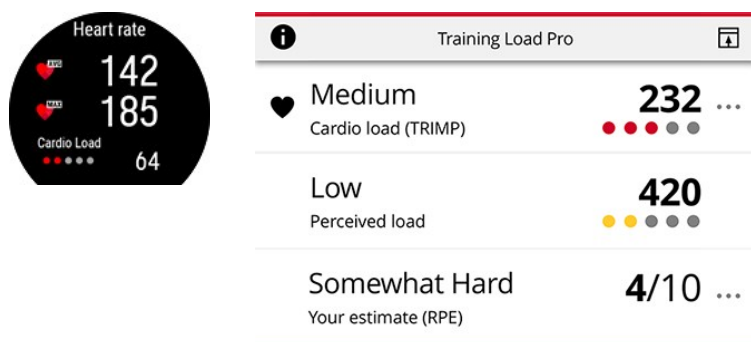


Valutare la sessione nella mobile app Flow per ottenere il valore di **Carico percepito** per la sessione. Si può scegliere tra una scala da 1 a 10, in cui 1 è estremamente facile e 10 è lo sforzo massimo.

Carico di lavoro da una singola sessione di allenamento

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

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



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

● ● ● ● ● **Molto elevato**

●●●●●●●●●● **Elevato**

●●●●●●●●●● **Medio**

●●●●●●●●●● **Bassa**

●●●●●●●●●● **Molto bassa**

Sforzo e Tolleranza

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

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

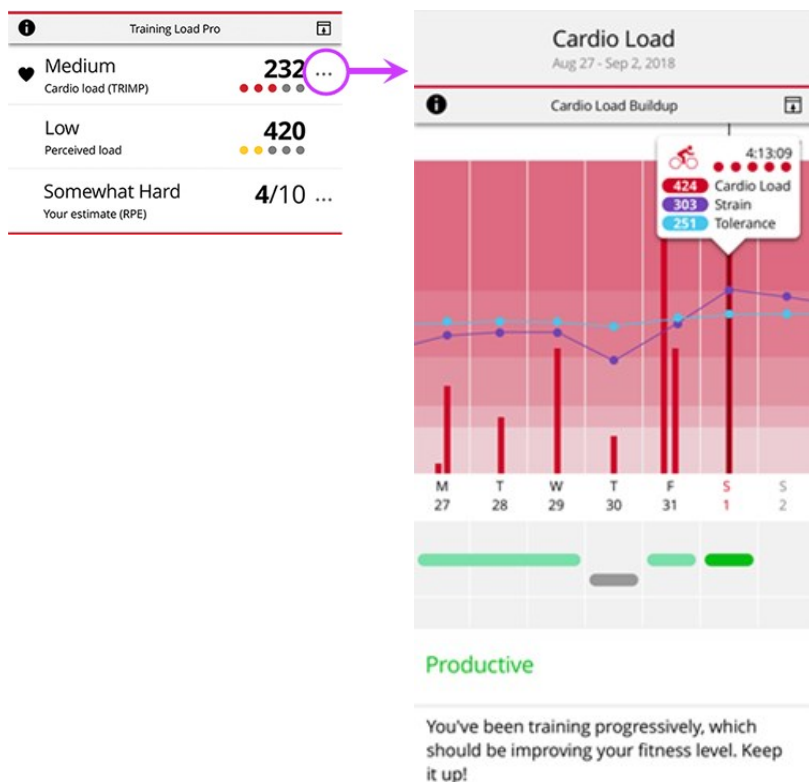
Tolleranza descrive la tua preparazione a sostenere l'allenamento cardio. Indica il carico giornaliero medio degli ultimi 28 giorni. Per migliorare la tolleranza per l'allenamento cardio, è necessario incrementare lentamente l'allenamento per un periodo di tempo più lungo.

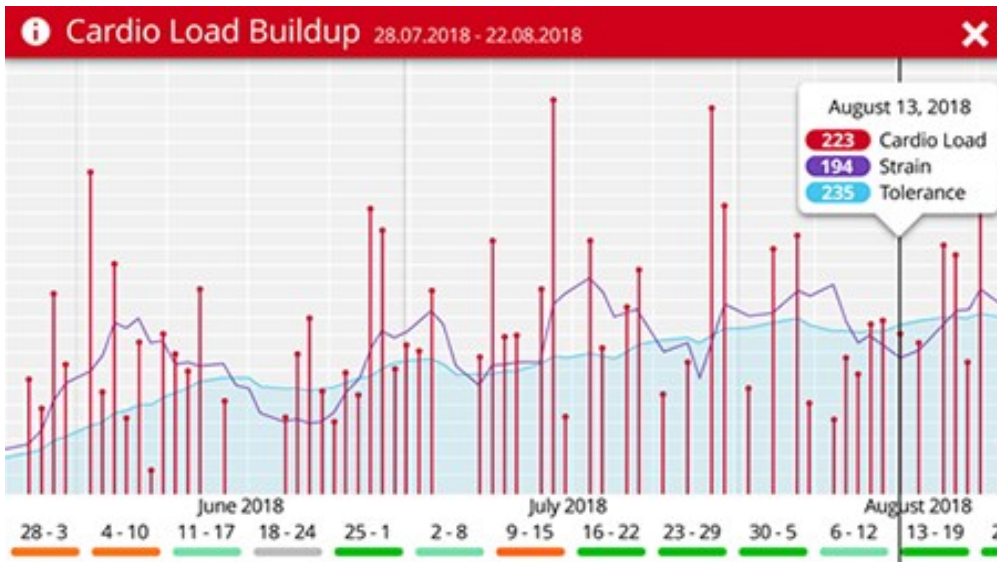
Stato di carico cardiaco

Stato di carico cardiaco esamina la relazione tra **Sforzo** e **Tolleranza** e, in base a ciò, indica se ci si trova in uno stato di carico cardiaco di detraining, mantenimento, produttivo o superallenamento. Stato di carico cardiaco guida l'utente nella valutazione dell'impatto dell'allenamento sul corpo e della sua influenza sui progressi. La capacità di determinare il modo in cui gli allenamenti passati influiscono sulle prestazioni attuali ti permette di tenere sotto controllo il volume totale di allenamento e ottimizzare i tempi di allenamento a diverse intensità. L'osservazione delle variazioni di stato dell'allenamento dopo una sessione di allenamento consente di determinare il carico prodotto dalla sessione.

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

Nel servizio Web e nell'app Polar Flow puoi seguire il modo in cui il carico cardiaco si accumula nel tempo e osservare la variazione del carico cardiaco nella settimana o nei mesi precedenti. Per visualizzare Accumulo di carico cardiaco nell'app Polar Flow, tocca l'icona dei tre punti verticali nel riepilogo allenamento (modulo Training Load Pro).





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



Stato di carico cardiaco


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

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

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

Sforzo indica il livello di sforzo raggiunto ultimamente con l'allenamento. Indica il carico cardiaco giornaliero

medio degli ultimi 7 giorni.

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

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 flow.polar.com.

I programmi sono disponibili per eventi di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona. Ogni programma presenta tre fasi: Sviluppo di base, Preparativi e Rifinitura pre-gara. 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](#). In alternativa, scopri di più su come [iniziare a usare il Programma per la corsa](#).

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

[Operazioni preliminari](#)

[Istruzioni d'uso](#)

Creazione di un Programma per la corsa Polar

1. Accedere al servizio web Flow sul sito flow.polar.com.
2. Seleziona **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 di allenamento, assicurati di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento.

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

1. Attiva la modalità pre-allenamento premendo prima il pulsante e quindi toccando **Inizia allenamento**.
2. Ti viene chiesto se avviare un obiettivo di allenamento pianificato per il giorno stesso.



3. Tocca  per visualizzare le informazioni sugli obiettivi.
4. Premi il pulsante per tornare alla modalità pre-allenamento e seleziona il profilo sport che vuoi usare.
5. Quando lo sportwatch rileva tutti i segnali, tocca il display. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Osservazione dei progressi

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

RUNNING INDEX

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

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

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

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

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



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

Confronta il risultato con la tabella seguente.

Analisi a breve termine

Uomini

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

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

Donne

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

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

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

Analisi a lungo termine

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

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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00

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

VANTAGGI ALLENAMENTO

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

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

Le diverse opzioni di Vantaggi allenamento vengono descritte di seguito.

Feedback	Vantaggio
Allenamento massimale+	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. La sessione di allenamento ha anche migliorato la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Che sessione! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.

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

CALCOLATORE DI CALORIE AVANZATO

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

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

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

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

MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Consente una misurazione più accurata del consumo calorico giornaliero e dell'attività complessiva, in quanto è ora possibile monitorare anche le attività fisiche che comportano movimenti minimi del polso, come il ciclismo.

Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sullo sportwatch

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



La funzionalità è **attiva** per impostazione predefinita. Se mantieni attiva la funzionalità Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nello sportwatch, la batteria si scarica più rapidamente. Il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca deve essere abilitato perché Nightly Recharge funzioni. Se vuoi prolungare la durata della batteria e usare comunque Nightly Recharge, imposta l'esecuzione del monitoraggio continuo della frequenza cardiaca solo di notte.

In modalità Ora scorri verso sinistra o destra per passare tra i quadranti della frequenza cardiaca. Tocca il display per aprire la vista dettagliata.



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

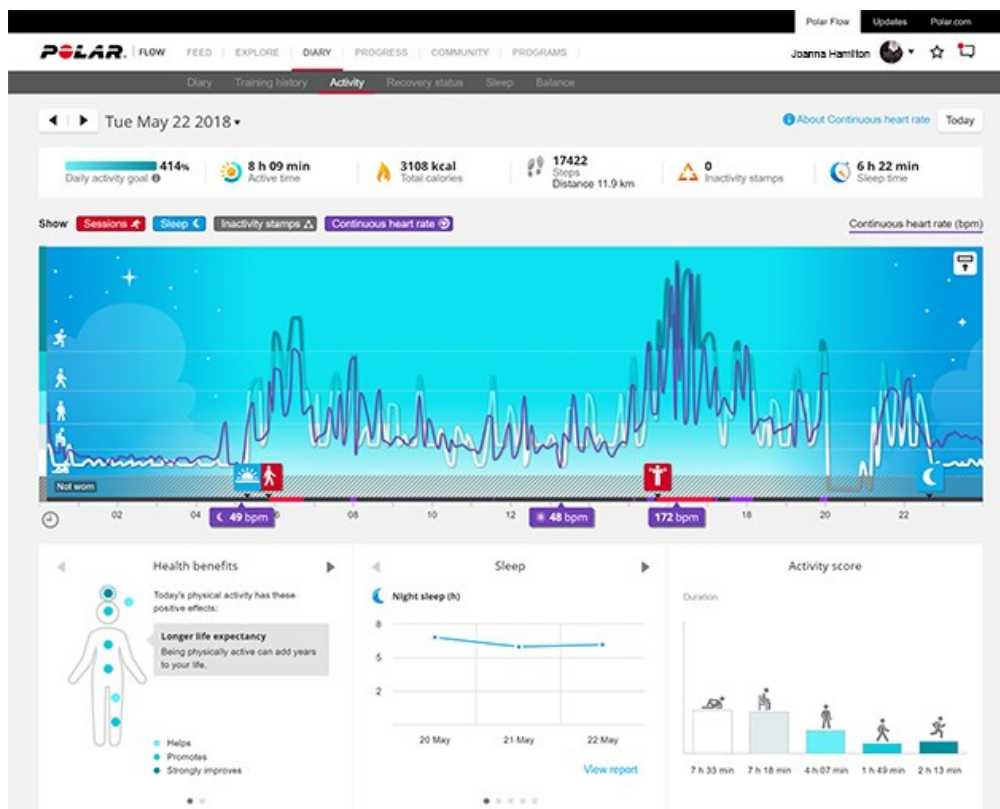
Lo sportwatch monitora la frequenza cardiaca a intervalli di 5 minuti e registra i dati per analizzarli nell'app Polar Flow o nel servizio Web. Se lo sportwatch rileva che la frequenza cardiaca è elevata, inizia a registrarla in modo continuo. La registrazione continua della frequenza cardiaca può essere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

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



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

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



MONITORAGGIO DELL'ATTIVITÀ 24/7

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

Obiettivo di attività

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

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

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

Dati di attività sullo sportwatch

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



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

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

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

Avviso di inattività

È risaputo che l'attività fisica è un fattore essenziale per il mantenimento di un buono stato di salute. Oltre allo svolgimento dell'attività fisica, è importante evitare lunghi periodi in posizione seduta. L'abitudine a trascorrere lunghi periodi in posizione seduta è dannosa per la salute, anche nei giorni in cui ti alleni e raggiungi un'attività giornaliera

sufficiente. Lo sportwatch rileva se l'inattività è durata troppo a lungo durante il giorno e in questo modo ti aiuta a muoverti per restare in forma.

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

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

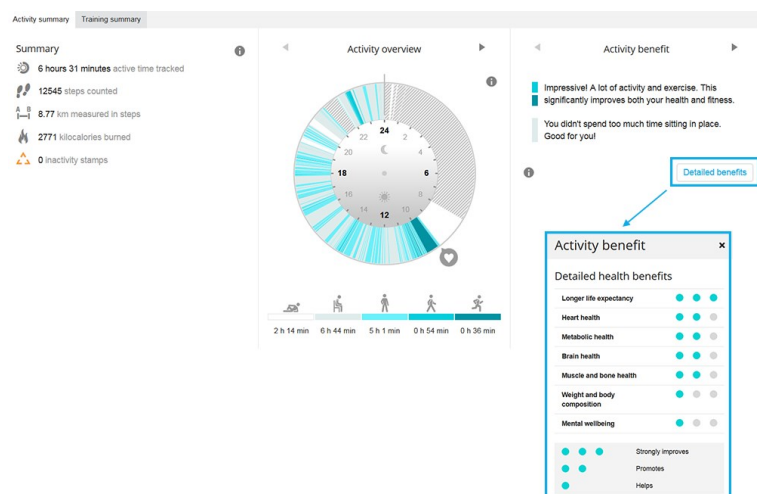
Con l'app Polar Flow puoi osservare e analizzare i dati di attività ovunque ti trovi e sincronizzarli in modalità wireless dallo sportwatch al servizio Web Flow. Il servizio Web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività. Con l'aiuto dei report di attività (nella scheda **REPORT**),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

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

VANTAGGI ATTIVITÀ

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

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



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

PROFILI SPORT

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

È inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, puoi creare **visualizzazioni allenamento** personalizzate per ogni sport che pratichi e scegliere i dati che vuoi visualizzare quando ti alleni, ad

esempio solo la frequenza cardiaca o solo la velocità e la distanza, in base ai dati che meglio si adattano ai tuoi requisiti e alle tue esigenze di allenamento o personali.

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

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

Utilizzare i profili sport rende possibile registrare quello che si è fatto e monitorare i propri progressi in tutti gli sport. Consultare la cronologia di allenamento e osservare i progressi nel [servizio web Flow](#).



È possibile utilizzare Polar Ignite con [Polar Club](#) durante le lezioni di allenamento di gruppo nelle palestre. Selezionare uno dei profili sport indoor per la sessione di allenamento e assicurarsi che la frequenza cardiaca visibile per le altre funzioni del dispositivo sia attivata nelle [impostazioni del profilo sport](#).



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

ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

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

Per altre informazioni sulle zone di frequenza cardiaca: [Cosa sono le zone di frequenza cardiaca?](#)

ZONE DI VELOCITÀ

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

IMPOSTAZIONI DELLE ZONE DI VELOCITÀ

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

Predefinito

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

Libero

Se selezioni **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se hai testato le tue soglie effettive, ad esempio le soglie anaerobica e aerobica o le soglie di lattato massima e minima, puoi regolare le zone in base alle tue soglie

personali di velocità o andatura. Consigliamo di impostare la velocità e l'andatura della tua soglia anaerobica come soglia minima della zona 5. Se usi anche una soglia aerobica, impostala come minima della zona 3.

OBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON ZONE DI VELOCITÀ

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

DURANTE L'ALLENAMENTO

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

DOPO L'ALLENAMENTO

Nel riepilogo allenamento dello sportwatch puoi visualizzare una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, puoi visualizzare informazioni visive dettagliate sulle zone di velocità nel servizio Web Flow.

VELOCITÀ E DISTANZA DAL POLSO

Lo sportwatch calcola velocità e distanza dai movimenti della mano con un accelerometro integrato. Questa funzionalità è utile quando corri al chiuso o in luoghi con segnale GPS limitato. Per la massima precisione, assicurati di impostare correttamente la mano preferita e l'altezza. La misurazione della velocità e della distanza dal polso funziona al meglio quando corri a un'andatura naturale e confortevole.

Indossa lo sportwatch in modo che aderisca bene al polso e non si sposti. Per ottenere valori costanti, deve essere sempre indossato sulla stessa posizione sul polso. Evita di indossare altri dispositivi, come orologi, activity tracker o fasce da braccio per smartphone, sullo stesso braccio. Inoltre, non tenere alcun oggetto nella stessa mano, ad esempio una mappa o lo smartphone.

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

METRICHE DI NUOTO

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



Per ottenere informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa il Indossare lo sportwatch. È possibile verificare di aver impostato il polso su cui indossare lo sportwatch dalle impostazioni del prodotto in Flow.

NUOTO IN PISCINA

Quando usi il profilo Nuoto o Nuoto in piscina, lo sportwatch registra la distanza, il tempo e l'andatura, la frequenza di bracciate, i tempi di riposo e identifica anche lo stile di nuoto. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, è possibile rilevare i miglioramenti.

Andatura e distanza: Le misurazioni di andatura e distanza si basano sulla lunghezza della piscina. Quindi, per ottenere dati precisi, assicurarsi sempre di aver impostato la lunghezza della piscina corretta. Lo sportwatch riconosce quando si effettua la virata e utilizza queste informazioni per fornire andatura e distanza precise.

Bracciate: Lo sportwatch indica il numero di bracciate in un minuto o per lunghezza della piscina. Si possono utilizzare per ottenere ulteriori informazioni su tecnica, andatura e tempo di nuotata.

Stili di nuoto: Lo sportwatch riconosce il tuo stile di nuoto e calcola le metriche specifiche dello stile, nonché i totali di tutta la sessione. Stili riconosciuti dallo sportwatch:

- Stile libero
- Dorso
- Rana
- Farfalla


Lo **SWOLF** (acronimo di nuoto e golf) è una misura di efficienza indiretta. Il valore SWOLF viene calcolato sommando il tempo e la quantità di bracciate per tutta la lunghezza della piscina. Ad esempio, 30 secondi e 10 bracciate per percorrere la lunghezza di una piscina equivalgono a un punteggio SWOLF pari a 40. In genere, più basso è il valore SWOLF per un determinato stile e una distanza specifica, più efficiente è il modo in cui nuoti.

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

Impostazione della lunghezza della piscina

È importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e bracciate, oltre che sul punteggio SWOLF. Le lunghezze standard sono 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma puoi anche impostare manualmente una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è 20 metri/iarde.

La lunghezza selezionata della piscina viene visualizzata in modalità pre-allenamento. Per modificare la lunghezza della

piscina, toccare l'icona del menu rapido  per accedere all'impostazione **Lunghezza piscina** e impostare la lunghezza corretta.

NUOTO IN ACQUE LIBERE

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

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

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

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

Percorso: il percorso viene registrato con il GPS e puoi visualizzarlo su una mappa dopo la nuotata nel servizio Web e nell'app Polar Flow. Poiché il GPS non funziona sott'acqua, il percorso viene filtrato dai dati GPS acquisiti quando la mano è fuori dall'acqua o molto vicino alla superficie dell'acqua. Fattori esterni, tra cui le condizioni dell'acqua e le posizioni dei satelliti, possono influire sulla precisione dei dati GPS e di conseguenza i dati dello stesso percorso possono variare da un giorno all'altro.

CALCOLO DELLA FREQUENZA CARDIACA NELL'ACQUA


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

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



Non è possibile utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar con una fascia toracica con lo sportwatch durante il nuoto in quanto il Bluetooth non funziona sott'acqua.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI NUOTO

1. Premi il pulsante per accedere al menu principale, seleziona **Inizia allenamento**, quindi seleziona il profilo **Nuoto**, **Nuoto in piscina** o **Nuoto in acque libere**.
2. **Quando usi il profilo Nuoto/Nuoto in piscina**, verifica che la lunghezza della piscina sia corretta (visualizzata sul display). Per modificare la lunghezza della piscina, toccare l'icona del menu rapido  e toccare **Lunghezza piscina** e impostare la lunghezza corretta.
3. Premere INIZIA per avviare la registrazione dell'allenamento.

DURANTE LA NUOTATA

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

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

DOPO LA NUOTATA

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



Data e ora di inizio della sessione di allenamento

Durata della sessione di allenamento

Distanza di nuoto



Frequenza cardiaca media

Frequenza cardiaca massima

Carico cardiaco



Zone di frequenza cardiaca



Calorie

Percentuale di grassi bruciati delle calorie



Andatura media

Andatura massima



Frequenza di bracciate (numero di bracciate al minuto)

- Frequenza di bracciate media
- Frequenza di bracciate massima

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

NOTIFICHE TELEFONICHE

La funzionalità Notifiche telefoniche consente di ricevere avvisi su chiamate in arrivo, messaggi e notifiche dalle app sullo sportwatch. Sullo sportwatch riceverai le stesse notifiche visualizzate sullo schermo dello smartphone. Le notifiche telefoniche sono disponibili per gli smartphone iOS e Android.

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

Attivazione delle notifiche telefoniche

Sullo sportwatch passa a **Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche telefoniche** per attivare la funzionalità. Imposta le notifiche telefoniche su **OFF** o **Attivate, quando non mi alleno**. Tieni presente che non riceverai alcuna notifica durante le sessioni di allenamento.

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



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

Non disturbare

Se vuoi disabilitare le notifiche e gli avvisi di chiamata per un certo periodo di tempo, imposta la modalità Non disturbare. Quando questa modalità è attiva, non riceverai alcuna notifica o avviso di chiamata nel periodo di tempo impostato.

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

VISUALIZZAZIONE DELLE NOTIFICHE

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

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



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

CINTURINI INTERCAMBIABILI

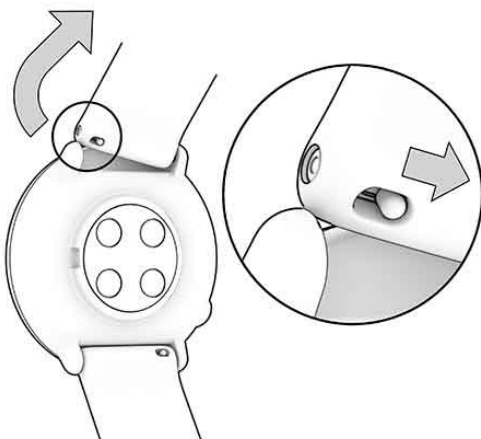
I cinturini intercambiabili consentono di personalizzare lo sportwatch per adattarsi a ogni situazione e stile, in modo da poterlo indossare sempre e sfruttare al meglio il monitoraggio dell'attività 24/7, la misurazione continua della frequenza cardiaca e il monitoraggio del sonno.

È possibile scegliere il cinturino preferito dalla selezione di Polar o utilizzare qualsiasi altro cinturino che utilizzi barrette a molla da 20 mm.

CAMBIO DEL CINTURINO

Il cinturino dello sportwatch è rapido e semplice da sostituire.

1. Per rimuovere il cinturino, tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allontana il cinturino dallo sportwatch.
2. Per fissare il cinturino, inserisci il perno dal lato opposto nel foro del perno sullo sportwatch.
3. Tira la levetta di rilascio rapido verso il centro della fascetta e allinea l'altra estremità del perno al foro sullo sportwatch.
4. Rilascia la levetta per bloccare il cinturino in posizione.



SENSORI COMPATIBILI

Completare l'esperienza di allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni con i sensori Bluetooth® compatibili.

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

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

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

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

Anche se Polar Precision Prime è la tecnologia di lettura ottica della frequenza cardiaca più precisa disponibile sul mercato e funziona praticamente ovunque, negli sport in cui è più difficile tenere fermo il sensore sul polso o in cui eserciti pressione o movimento sui muscoli e tendini vicino al sensore, il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 assicura la misurazione della frequenza cardiaca più precisa. Poiché il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 è più reattivo all'aumento o alla diminuzione rapidi della frequenza cardiaca, è l'opzione ideale anche per il tipo di allenamento a intervalli con sprint veloci.

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


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

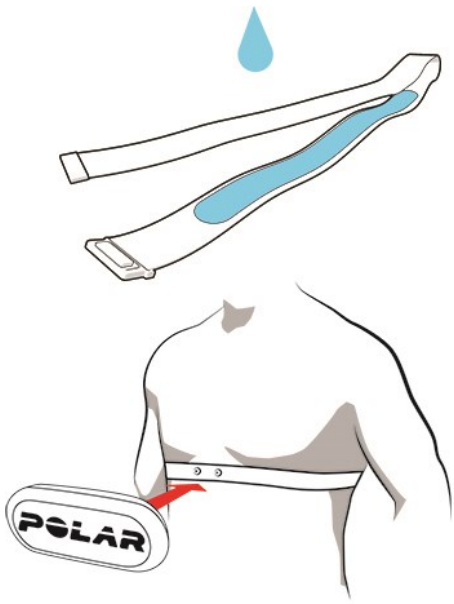
ASSOCIAZIONE DEI SENSORI ALLO SPORTWATCH

Associazione di un sensore di frequenza cardiaca allo sportwatch



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

1. Inumidisci gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Fissare il trasmettitore all'elastico.
3. Fissa l'elastico attorno al torace e regolalo in modo che sia sufficientemente aderente ma confortevole.
4. Sullo sportwatch, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc.** e toccare **Associa sensore o altro dispositivo**.
5. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con lo sportwatch e attendere che venga rilevato.
6. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Polar H10 xxxxxxxx**. Toccare  per avviare l'associazione.
7. Al termine, viene visualizzato **Associazione effettuata**.



POLAR FLOW

APP POLAR FLOW

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili puoi visualizzare una rappresentazione istantanea dell'allenamento e dei dati di attività. Puoi anche pianificare l'allenamento nell'app.

DATI DI ALLENAMENTO

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

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

DATI DI ATTIVITÀ

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

DATI DEL SONNO

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

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

PROFILI SPORT

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

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

CONDIVISIONE DI IMMAGINI

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

Per guardare un video, fai clic sul link seguente:

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

PER INIZIARE A USARE L'APP POLAR FLOW

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

Per iniziare a usare l'app Polar Flow, scaricala dall'App Store o da Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/Flow_app.

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

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

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

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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

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

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

DIARIO

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

REPORT

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

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

Con i report di attività puoi seguire le tendenze a lungo termine della tua attività giornaliera. Puoi scegliere se visualizzare report giornalieri, settimanali o mensili. Nel report di attività puoi anche visualizzare i tuoi giorni migliori relativamente ad attività giornaliera, passi, calorie e sonno per il periodo di tempo selezionato.

PROGRAMMI

Il Programma per la corsa Polar è personalizzato in base a obiettivi e zone di frequenza cardiaca Polar e tiene conto dei tuoi dati personali e del livello di allenamento. Il programma è intelligente e si adatta nel tempo in base ai tuoi progressi. Il Programma per la corsa Polar è disponibile per eventi da 5 o 10 km, di mezza maratona e maratona e include da due a cinque esercizi per la corsa a seconda del programma. È super semplice!

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/flow.

PROFILI SPORT IN POLAR FLOW

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

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

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

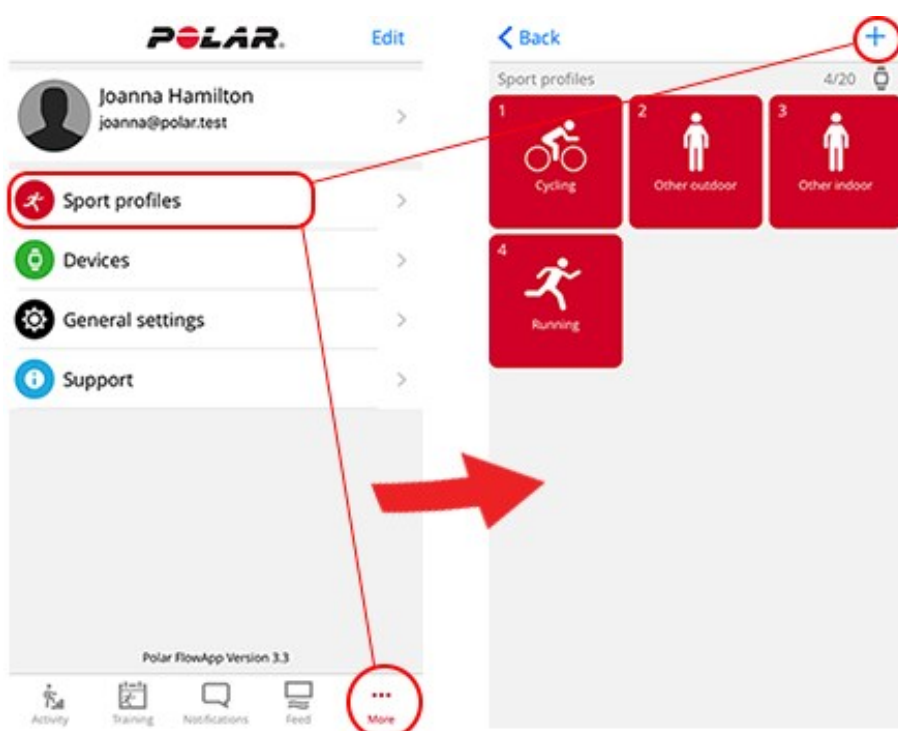
[App Polar Flow | Modifica dei profili sport](#)

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

AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili:

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



Nel servizio Web Polar Flow:

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

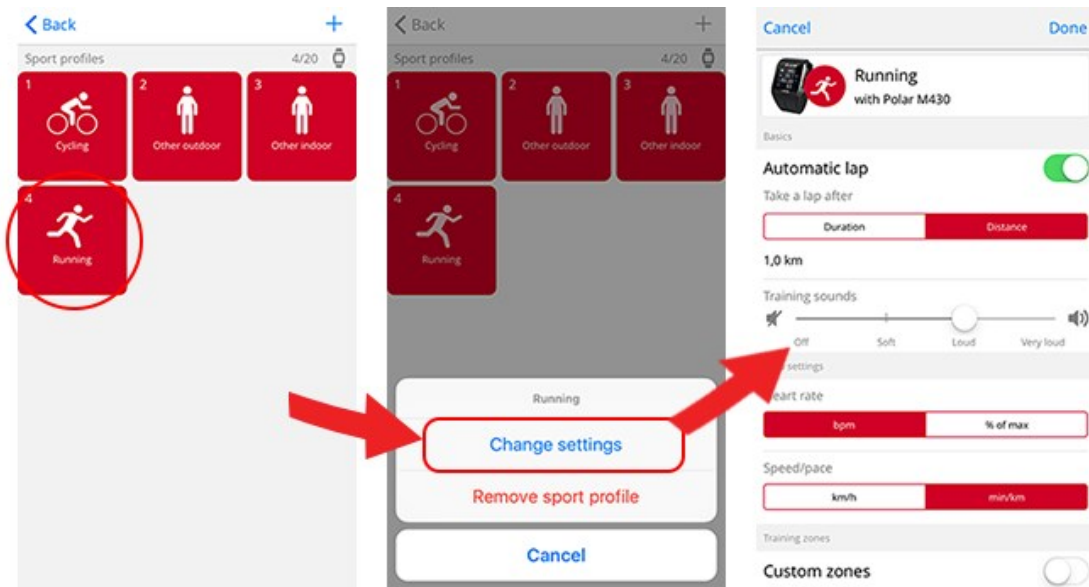


Non puoi creare nuovi sport personalmente. L'elenco degli sport è controllato da Polar, perché ogni sport prevede determinati valori e impostazioni predefiniti che influiscono, ad esempio, sul calcolo delle calorie e sulle funzionalità di carico di lavoro e recupero.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nell'app Polar Flow per dispositivi mobili:

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



Nel servizio Web Flow:

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

In ogni profilo sport puoi modificare le impostazioni seguenti:

Base

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

Frequenza cardiaca

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

Impostazioni velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura. Scegli tra velocità km/h o andatura min./km.
- Impostazioni zone di velocità/andatura. Con le zone di velocità/andatura puoi facilmente scegliere e monitorare la velocità o l'andatura a seconda della selezione. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura per persone con un livello di forma fisica relativamente elevato. Se selezioni Predefinito, non puoi modificare i limiti. Se selezioni Libero, tutti i limiti possono essere modificati.

Visualizzazioni allenamento

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

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

Gesti e feedback

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

GPS e altitudine

- Pausa automatica: Per usare **Pausa automatica** durante l'allenamento, devi impostare il GPS su **Precisione alta** o usare un sensore da scarpa Polar. Le sessioni si interrompono automaticamente quando ti fermi e continuano automaticamente quando parti.
- Seleziona la frequenza di registrazione GPS (può essere impostata su **Alta precisione**, a indicare l'attivazione della registrazione GPS).

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



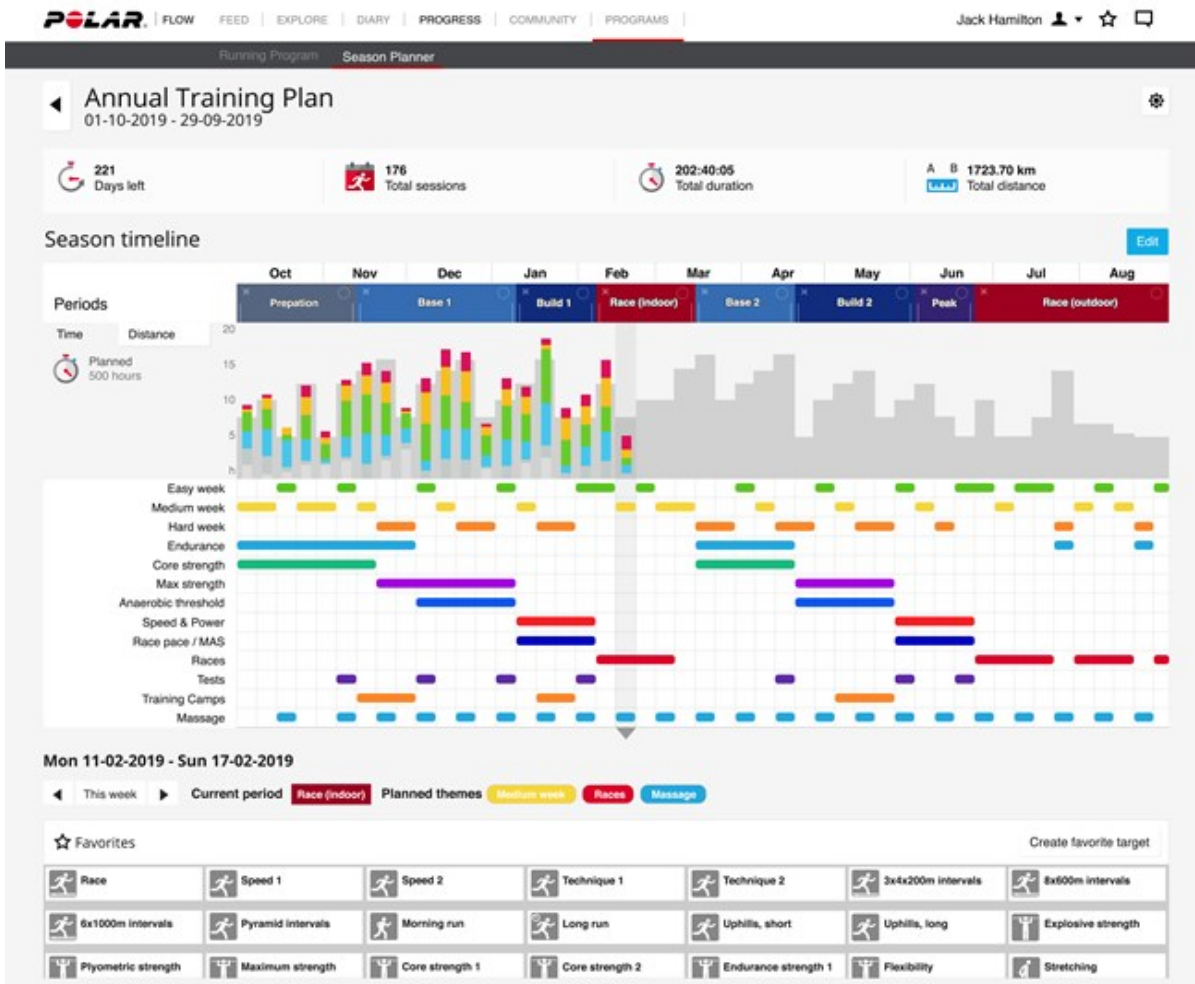
In numerosi profili sport indoor, sport di gruppo e sport di squadra l'impostazione **FC visibile su altri dispositivi** è attivata per impostazione predefinita. Questo significa che i dispositivi compatibili che usano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio attrezzature da palestra, sono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

PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO

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

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

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



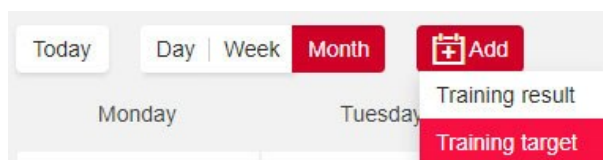
[Polar Flow for Coach](#) è una piattaforma gratuita di allenamento da remoto che consente al tuo allenatore di pianificare ogni dettaglio dell'allenamento, da piani per tutta la stagione a singoli allenamenti.

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

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

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

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



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

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

Obiettivo di durata

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

Obiettivo di distanza

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

Obiettivo di calorie

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

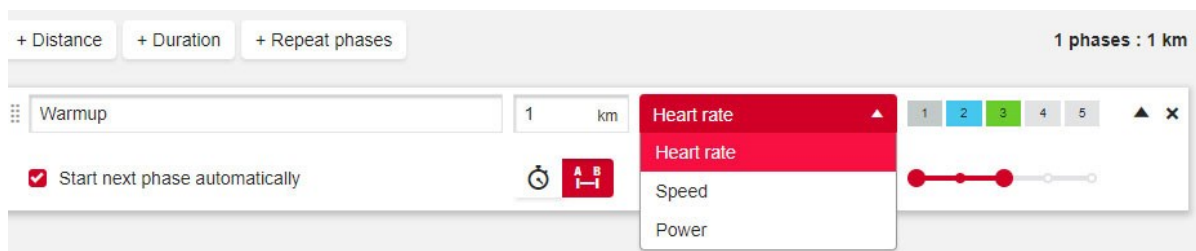
Obiettivo di andatura corsa

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

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

Obiettivo a fasi


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



Gli obiettivi di allenamento in fasi basati su potenza sono attualmente supportati solo da Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro e Vantage V2.

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



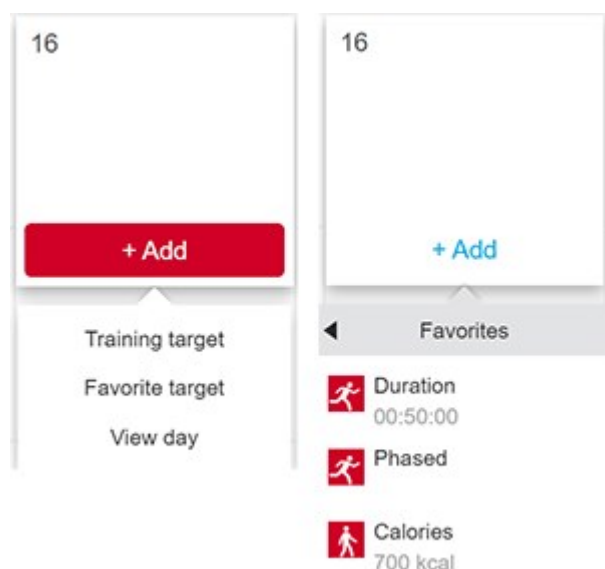
6. Fai clic su **Aggiungi ai preferiti**  per aggiungere l'obiettivo all'elenco dei preferiti.
7. Fai clic su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

Creazione di un obiettivo in base all'obiettivo di allenamento preferito

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


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

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



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



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


SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI CON LO SPORTWATCH

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


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

CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

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

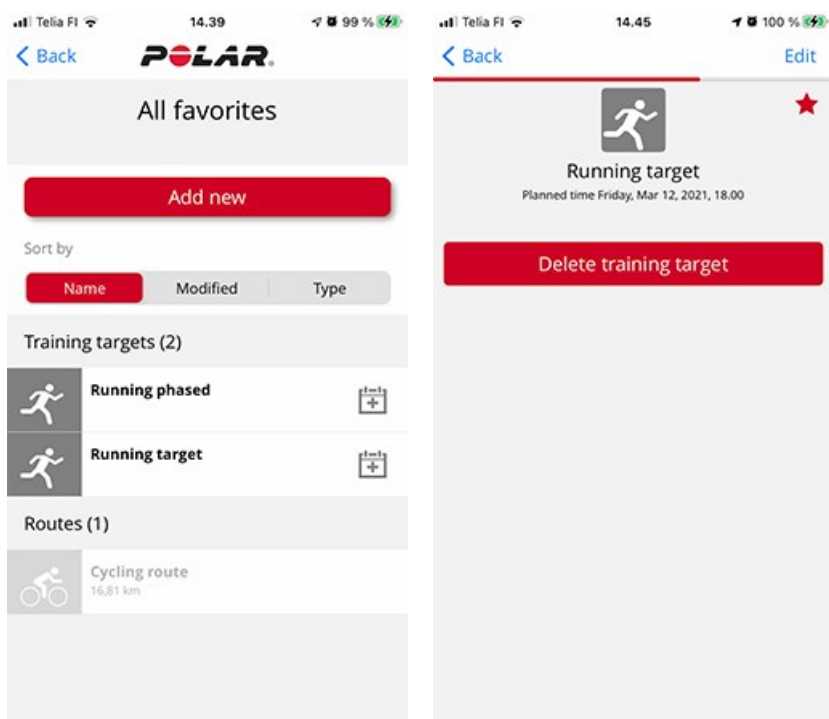
1. Passa a **Allenamento** e fai clic su  nella parte superiore della pagina.
2. Seleziona quindi il tipo di obiettivo di allenamento tra i seguenti:

Obiettivo preferito

1. Seleziona **Obiettivo preferito**.
2. Seleziona uno degli obiettivi di allenamento preferiti o seleziona **Aggiungi nuovo** per aggiungere un obiettivo preferito.
3. Tocca  accanto all'obiettivo esistente per aggiungerlo al Diario.
4. L'obiettivo di allenamento selezionato viene aggiunto al tuo calendario di allenamento per il giorno attuale. Apri l'obiettivo di allenamento dal Diario per modificarne l'ora.
5. Se hai selezionato **Aggiungi nuovo**, puoi creare un nuovo **obiettivo rapido**, **obiettivo a fasi**, **segmento Strava Live Segments** o **percorso Komoot** preferito.

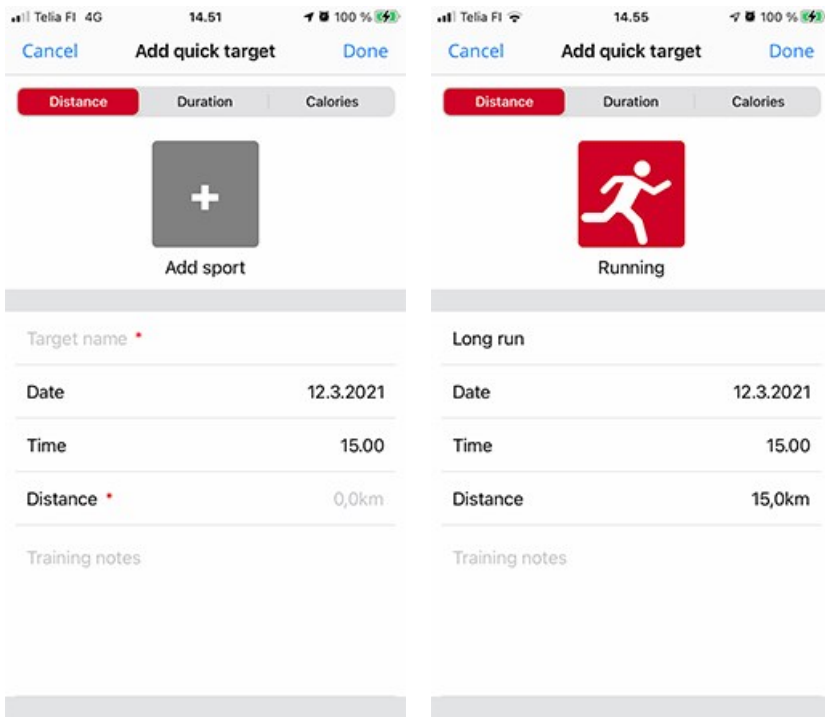


I percorsi Komoot sono disponibili solo in Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro e Vantage V2. Strava Live Segments è disponibile in Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V e Vantage V2.




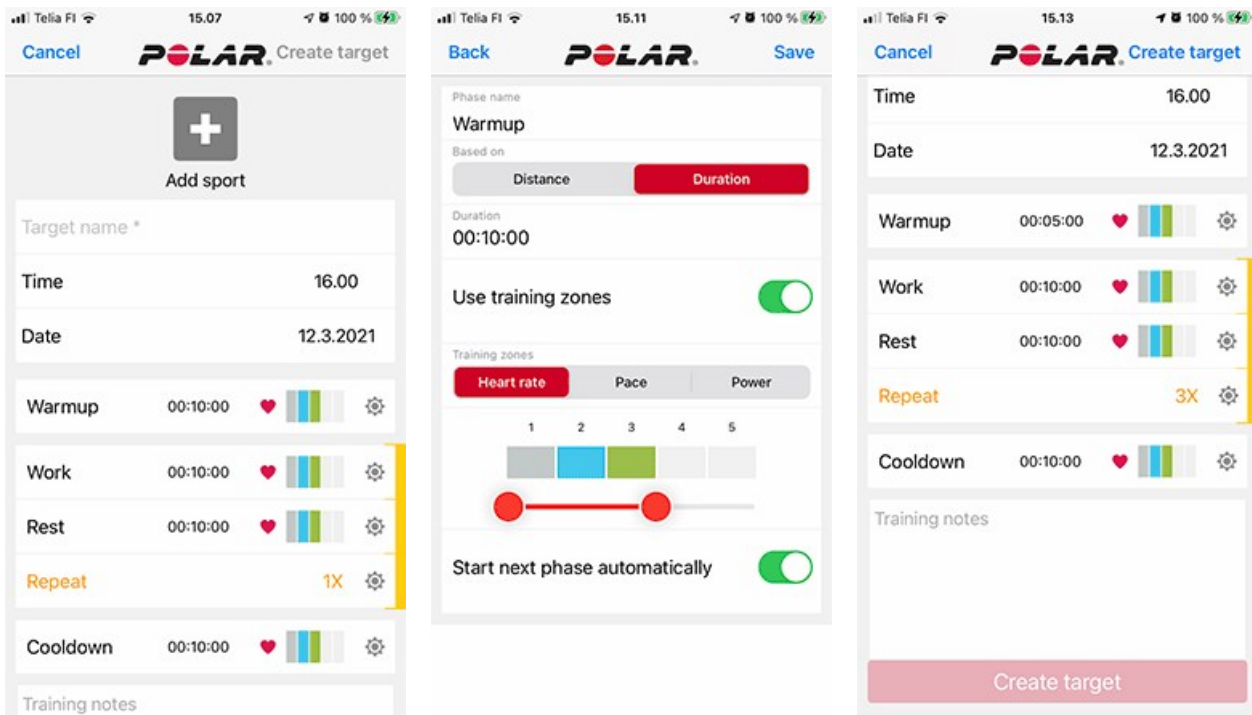
Obiettivo rapido

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



Obiettivo a fasi

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



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

PREFERITI

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

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


AGGIUNTA DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO AI PREFERITI:

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


Oppure

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

MODIFICA DI PREFERITI

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

RIMOZIONE DI PREFERITI

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

SINCRONIZZAZIONE

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

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

SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI

Prima di effettuare la sincronizzazione, verifica i requisiti seguenti:

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

Sincronizza i dati:

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



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

Per assistenza e altre informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/Flow_app.

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio Web Flow, devi usare il software FlowSync. Vai all'indirizzo flow.polar.com/start, quindi scarica e installa il software prima di provare la sincronizzazione.

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

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



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

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del servizio Web Flow, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/flow.

Per assistenza e altre informazioni sull'uso del software FlowSync, vai all'indirizzo support.polar.com/it/assistenza/FlowSync.

INFORMAZIONI IMPORTANTI

BATTERIA

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

CARICA DELLA BATTERIA



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

Lo sportwatch dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. Puoi caricare e scaricare la batteria oltre 500 volte prima di riscontrare 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.

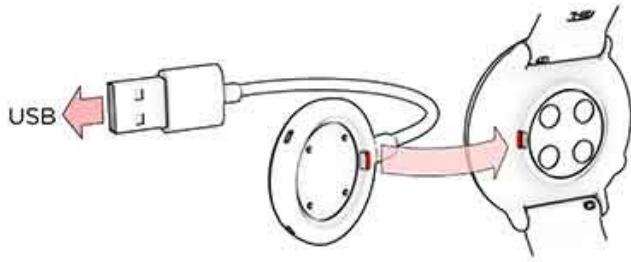
Utilizzare il cavo USB in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer. Puoi caricare la batteria anche tramite una presa di corrente. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore di alimentazione USB (non in dotazione con il prodotto).

Puoi anche caricare la batteria tramite una presa elettrica. Se effettui la ricarica con una presa elettrica, utilizza un adattatore di alimentazione USB (non in dotazione con il prodotto). Se usi un adattatore di alimentazione USB, assicurati che sia contrassegnato con "Uscita 5 V CC" e che fornisca almeno 500 mA. Usa solo un adattatore di alimentazione USB conforme agli standard di sicurezza, contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE".



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

1. Per caricare lo sportwatch, collegalo a una porta USB alimentata o a un caricatore USB con il cavo in dotazione. Il cavo scatta magneticamente in posizione. Assicurarsi di allineare la sporgenza del cavo alla fessura del dispositivo (contrassegnata in rosso).



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'icona della batteria è piena, lo sportwatch è completamente carico.



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.

STATO DELLA BATTERIA E NOTIFICHE

Simbolo di stato della batteria

Il simbolo di stato della batteria viene visualizzato ruotando il polso per guardare lo sportwatch, premendo il pulsante in modalità Ora o tornando alla modalità Ora dal menu. È inoltre presente un'icona di stato della batteria nel [menu Impostazioni rapide](#), che mostra la carica restante della batteria come percentuale.

Notifiche batteria

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

Notifiche di batteria scarica durante l'allenamento:

- Quando la carica della batteria si sta per esaurire, viene visualizzato **Batteria scarica**. La notifica si ripete se la carica diventa troppo bassa per misurare la frequenza cardiaca e i dati GPS, pertanto la misurazione della frequenza cardiaca e il GPS si disattivano.
- Quando la batteria è quasi scarica, viene visualizzato **Registrazione terminata**. Lo sportwatch smette di registrare l'allenamento e salva i dati di allenamento.

Se il display è vuoto, significa che la batteria è scarica e lo sportwatch è in modalità di sospensione. Ricarica lo sportwatch. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

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

CURA DELLO SPORTWATCH

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

TIENI PULITO LO SPORTWATCH

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

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

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

Tieni puliti i contatti di carica dello sportwatch per proteggerlo in modo efficace da ossidazione e altri possibili danni causati da sporcizia e acqua salata (ad esempio, sudore o acqua di mare). Il modo migliore per mantenere puliti i contatti di carica consiste nel risciacquare lo sportwatch con acqua corrente tiepida dopo ogni sessione di allenamento. Lo sportwatch è resistente all'acqua e può essere sciacquato con acqua corrente senza danneggiare i componenti elettronici.

Presta particolare attenzione al sensore ottico di frequenza cardiaca

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

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

CONSERVAZIONE

Conserva il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo in materiali non traspiranti (come una busta di plastica o una borsa sportiva) o conduttivi (come un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio. Consigliamo 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 intendi conservare il dispositivo di allenamento per diversi mesi, ti consigliamo di ricaricarlo dopo qualche mese. In questo modo, puoi prolungare la durata della batteria.

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

ASSISTENZA

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

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi dei centri di assistenza Polar, visita la pagina support.polar.com e i siti Web specifici per ogni paese.

PRECAUZIONI

I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo la sessione di allenamento. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar misurano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Per un elenco completo di accessori compatibili, vai all'indirizzo www.polar.com/en/products/accessories. I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione barometrica misurano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. I dispositivi di allenamento Polar non devono essere utilizzati per ottenere misurazioni ambientali che richiedono precisione di livello professionale o industriale.

INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

Interferenza elettromagnetica e strumenti di allenamento

In prossimità dei dispositivi elettronici possono verificarsi disturbi. Anche le centraline WLAN possono causare interferenze con il dispositivo di allenamento durante l'allenamento. Per evitare valori o comportamenti errati, allontanati da possibili fonti di disturbo.

Gli strumenti di allenamento con componenti elettrici o elettronici come schermi LED, motori o freni elettrici possono produrre segnali vaganti che causano interferenze. Per risolvere questi problemi, prova le operazioni seguenti:

1. Rimuovi il sensore di frequenza cardiaca dal torace e usa normalmente lo strumento di allenamento.
2. Sposta il dispositivo di allenamento fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smette di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense direttamente di fronte alla console centrale, prova a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossa di nuovo l'elastico del sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantieni il dispositivo di allenamento in un'area quanto più priva di interferenze possibile.

Se il dispositivo di allenamento non funziona ancora con lo strumento di allenamento, può produrre un eccessivo disturbo elettrico per la misurazione wireless della frequenza cardiaca.

SALUTE E ALLENAMENTO

L'allenamento può includere qualche rischio. Prima di iniziare un programma di allenamento regolare, ti consigliamo di rispondere alle domande seguenti relativamente al tuo stato di salute. Se la tua risposta è sì a una o più domande, ti consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.

- Negli ultimi 5 anni hai avuto periodi di inattività fisica?
- Hai valori alti di pressione sanguigna o colesterolo nel sangue?
- Assumi farmaci per la pressione o il cuore?
- Hai mai avuto problemi respiratori?
- Hai sintomi di qualsiasi malattia?
- Stai recuperando da un infortunio grave o da una cura medica?
- Usi un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato?
- Fumi?
- Sei in gravidanza?

Oltre all'intensità di allenamento, farmaci per patologie cardiache, pressione sanguigna, patologie psicologiche, asma, problemi respiratori, nonché alcune bevande energetiche, gli alcolici e la nicotina possono influire sulla frequenza cardiaca.

È importante ascoltare le risposte del tuo corpo durante l'allenamento. **Se senti dolori imprevisti o un eccessivo affaticamento durante l'allenamento, ti consigliamo di smettere di allenarti o di continuare a un'intensità minore.**

Nota! Se porti un pacemaker o un altro dispositivo elettronico impiantato, puoi usare i prodotti Polar. In teoria le interferenze con i pacemaker da parte di prodotti Polar non sono possibili. In pratica non si segnalano casi in cui siano state riscontrate interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale dell'idoneità dei nostri prodotti con tutti i pacemaker o altri dispositivi impiantati a causa della vasta gamma di dispositivi disponibili. In caso di dubbi o se riscontri sensazioni insolite durante l'uso di prodotti Polar, consulta il tuo medico o contatta il produttore del dispositivo impiantato per determinare la sicurezza nel tuo caso specifico.

Se hai allergie a qualsiasi sostanza a contatto con la pelle o se sospetti una reazione allergica a causa dell'uso del prodotto, consulta i materiali elencati in [Specifiche tecniche](#). Se riscontri reazioni cutanee, smetti di usare il prodotto e consulta il tuo medico. Informa inoltre l'Assistenza clienti Polar riguardo alla reazione cutanea. Per evitare reazioni cutanee al sensore di frequenza cardiaca, indossalo su una maglietta, ma inumidisci bene la maglietta sotto gli elettrodi per garantire il corretto funzionamento.



L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Può anche causare il rilascio di un colore più scuro dai capi di abbigliamento, che può macchiare i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere il colore originale di un dispositivo di allenamento chiaro per diversi anni, assicurati che i capi che indossi durante l'allenamento non rilascino colore. Se utilizzi profumi, lozioni, creme solari/abbronzanti o repellenti per insetti sulla pelle, devi evitare che entrino in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ti alleni a basse temperature (da -20 °C a -10 °C), ti consigliamo di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI

I sensori di frequenza cardiaca Polar, ad esempio i modelli H10 e H9, contengono una batteria a bottone. Se ingoiata, la batteria a bottone può causare gravi ustioni interne in sole 2 ore e anche la morte. **Tieni le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini.** Se l'alloggiamento della batteria non è chiuso in modo sicuro, smetti di usare il prodotto e tienilo fuori dalla portata dei bambini. **Se pensi che un bambino abbia inghiottito o inserito in qualsiasi parte del corpo le batterie, richiedi immediatamente l'intervento di un medico.**

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

COME USARE IL PRODOTTO POLAR IN MODO SICURO

Polar offre ai propri clienti un servizio di assistenza per i prodotti di almeno cinque anni, dall'inizio della vendita del prodotto. Il servizio di assistenza per i prodotti include i necessari aggiornamenti firmware per i dispositivi Polar e le correzioni per vulnerabilità critiche secondo quanto necessario. Polar monitora costantemente la disponibilità di nuove informazioni sulle vulnerabilità note. Aggiorna il prodotto Polar regolarmente e non appena l'applicazione Polar Flow per dispositivi mobili o il software per computer Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione del firmware.

I dati della sessione di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili come nome, dati fisici, condizione di salute generale e posizione. I dati relativi alla posizione possono essere usati per tenere traccia della tua posizione durante l'allenamento e individuare i tuoi percorsi abituali. Per questi motivi, devi adottare particolare cautela quando conservi il dispositivo nei periodi in cui non lo usi.

Se usi le notifiche telefoniche sul dispositivo da polso, ricorda che i messaggi provenienti da determinate applicazioni vengono proiettati sul display del dispositivo. Gli ultimi messaggi possono essere visualizzati anche dal menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di usare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Prima consegnare il dispositivo a una terza parte per la verifica o prima di venderlo, devi eseguire una reimpostazione dei valori predefiniti del dispositivo e rimuoverlo dall'account Polar Flow. Un ripristino delle impostazioni predefinite può essere eseguito con il software FlowSync dal computer. Questa operazione cancella la memoria del dispositivo, in modo che il dispositivo non possa più essere collegato ai tuoi dati. Per rimuovere il dispositivo dall'account Polar Flow, accedi al servizio Web Polar Flow, seleziona Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" vicino al prodotto che vuoi rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento sono archiviate sul dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per maggiore sicurezza, puoi abilitare diverse opzioni di miglioramento della sicurezza sul dispositivo mobile, ad esempio l'autenticazione avanzata e la crittografia. Consulta il manuale d'uso del dispositivo di allenamento per istruzioni su come abilitare queste opzioni.

Quando usi il servizio Web Polar Flow, consigliamo di scegliere una password lunga almeno 12 caratteri. Se usi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di esplorazione per

evitare che altri possano accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser di un computer di memorizzare o ricordare la password per il servizio Web Polar Flow, se non si tratta del tuo computer privato.

Eventuali problemi di sicurezza possono essere segnalati all'indirizzo [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o all'Assistenza clienti Polar.

INFORMAZIONI TECNICHE

POLAR IGNITE

Tipo di batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 165 mAh
Durata:	In uso continuo: Fino a 17 ore di allenamento con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca Monitoraggio dell'attività per 5 giorni con misurazione continua della frequenza cardiaca
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali dello sportwatch:	Dispositivo: ABS+GF, VETRO, PMMA, ACCIAIO INOX Cinturino: TPU O SILICONE, ACCIAIO INOX
Materiali dei cinturini supplementari:	Cinturini in tessuto Cinturino: filato PET riciclato Parte elastica: 50% poliestere, 50% gomma naturale Cinturini in pelle Cinturino: pelle Fodera: alcantara Parte elastica: 50% poliestere, 50% gomma naturale
Materiali del cavo:	OTTONE, PA66+PA6, PC, TPE, ACCIAIO AL CARBONIO, NYLON
Impermeabilità:	30 m (ISO 22810, adatto per il nuoto)
Capacità memoria:	Fino a 90 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua

Risoluzione	240 x 204
Potenza max	5 mW
Frequenza	2,402 - 2,480 GHz

Utilizza Bluetooth® wireless.

La tecnologia di fusione del sensore ottico di frequenza cardiaca Polar Precision Prime utilizza una quantità molto ridotta e sicura di corrente elettrica sulla pelle, che misura il contatto del dispositivo con il polso per migliorare la precisione.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

COMPATIBILITÀ DELL'APP POLAR FLOW PER DISPOSITIVI MOBILI

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

IMPERMEABILITÀ DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati nuotando. Tuttavia, non sono strumenti per immersione. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua.

I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso sono adatti per bagni e nuoto. Questi dispositivi raccolgono i dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Nei nostri test, tuttavia, abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non funziona in modo ottimale nell'acqua e di conseguenza non possiamo consigliare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso per il nuoto.

Nell'industria orologiera l'impermeabilità è generalmente espressa in un valore in metri, che indica la pressione statica dell'acqua alla profondità specifica. Polar utilizza questo stesso sistema di indicazione. L'impermeabilità dei prodotti Polar è testata in conformità allo standard internazionale **ISO 22810** o **IEC60529**. Ogni dispositivo Polar dotato di indicazione di impermeabilità è testato prima della consegna per la resistenza alla pressione statica dell'acqua.

In base alla loro impermeabilità, i prodotti Polar sono suddivisi in quattro categorie. Controlla la categoria di impermeabilità riportata sul retro del prodotto Polar e confrontala con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamente ai prodotti di altri produttori.

Quando svolgi attività subacquee, la pressione dinamica generata dal movimento nell'acqua è superiore alla pressione statica. Di conseguenza, il movimento del prodotto sott'acqua è soggetto a una pressione maggiore rispetto a quando il prodotto è immobile.

Contrassegni sul retro del prodotto	Schizzi, sudore, gocce di pioggia e così via	Bagni e nuoto	Snorkeling (senza bombole)	Immersioni subacquee (con bombole)	Caratteristiche di impermeabilità
Impermeabilità IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con un dispositivo di idropulizia. Protezione contro pioggia, gocce d'acqua e così via Standard di riferimento: IEC60529.

Impermeabilità IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Impermeabilità Impermeabilità a 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Impermeabilità a 100 metri	OK	OK	OK	-	Per l'uso frequente sott'acqua, ma non per immersioni subac- quee. Standard di riferimento: ISO22810.

INFORMAZIONI NORMATIVE



Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/EU, 2011/65/EU e 2015/863/EU. La Dichiarazione di conformità relativa e altre informazioni sulle normative per ogni prodotto sono disponibili all'indirizzo www.polar.com/en/regulatory_information.



La figura del contenitore di rifiuti mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici conformi alla Direttiva 2012/19/EU del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre le batterie e gli accumulatori usati in questi prodotti sono conformi alla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Questi prodotti e batterie/accumulatori all'interno dei prodotti Polar devono pertanto essere smaltiti tramite raccolta differenziata nei paesi dell'Unione Europea. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie e accumulatori.

Per vedere le etichette normative specifiche di Polar Ignite, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sullo sportwatch**.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una garanzia internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti venduti negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso correlati.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza centrale Polar autorizzata indipendentemente dal paese in cui si è effettuato l'acquisto.

- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e alcun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conserva lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

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

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

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

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

2.0 IT 06/2022