POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

POLAR FT1
POLAR FT2

Manuale d'uso

SOMMARIO

1. VANTAGGI DEL TRAINING COMPUTER POLAR FT1/ POLAR FT2 3

2. INTRODUZIONE 5
Impara a conoscere i training computer FT1/FT2 5
Struttura del menu 5
Simboli sul display 5
Semplice azionamento a pulsante unico 6
Impostazioni 6
Impostare l'ora 6
Impostare la data 7
Impostare l'età* 8
Impostare i limiti e l'allarme 8

3. ALLENAMENTO 10
Indossare il sensore di frequenza cardiaca 10
Inizio dell'allenamento 10
Durante l'allenamento 11
Arrestare l'allenamento 11

4. VISUALIZZAZIONE DEL FILE DI ALLENAMENTO 12

5. INFORMAZIONI IMPORTANTI 13
Cura del training computer 13
Assistenza 13
Sostituzione delle batterie 13
Precauzioni 13
Risoluzione dei problemi 15
Informazioni tecniche 16
Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità 16

1. VANTAGGI DEL TRAINING COMPUTER POLAR FT1/ POLAR FT2

FACILITÀ DI ALLENAMENTO

I training computer FT1/FT2 consentono un facile approccio all'allenamento basato sulla requenza cardiaca.

MOTIVAZIONE

I training computer FT1/FT2 ti guidano ad allenarti all'intensità corretta per migliorare la forma fisica.

Allenamento basato sulla frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca è il parametro più affidabile e semplice per la gestione dell'intensità dell'allenamento. Monitorando la frequenza cardiaca sarà più semplice capire se è necessario aumentare o diminuire l'intensità dell'allenamento per raggiungere i propri obiettivi. Sebbene esistano vari fattori soggettivi ad indicare la risposta del fisico allo sforzo (sforzo percepito, frequenza respiratoria, sensazioni fisiche), nessuno di essi è oggettivo e affidabile quanto la frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca è un indicatore oggettivo che viene influenzato da fattori interni ed esterni, perciò è una misurazione attendibile delle condizioni fisiche.

L'utilizzo dei training computer FT1/FT2 durante l'allenamento consente di:

- Capire la reazione del proprio fisico all'allenamento
- Evitare di iniziare in modo troppo intenso (soprattutto per i principianti)
- Controllare l'intensità della propria attività fisica
- Fornire un riscontro sui propri miglioramenti

Intensità di allenamento

La frequenza cardiaca massima (FC_{max}) è un valore utilizzato per definire i limiti della frequenza cardiaca. La FC_{max} è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) raggiunto durante uno sforzo massimale. La FC_{max} può essere calcolata (stimata) in base all'età: 220 - età = FC_{max}.

L' intensità di allenamento può essere espressa come percentuale di FC_{max}.

Esistono tre diverse intensità di allenamento: **Light (Leggera), Moderate (Moderata)** e **Hard (Intensa)**.

Intensità	**Intensità % di FC_{max}**	**Benefici dell'allenamento**
Hard (Intensa)	80-90%	• Benefici: Migliora le capacità massimali • Percezione: Dolore muscolare e affanno • Consigliato a: Chi è già in forma durante allenamenti brevi
Moderate (Moderata)	70-80%	• Benefici: Migliora la capacità aerobica • Percezione: Respirazione impegnata ma regolare, media sudorazione • Consigliato a: Tutti, per allenamenti generali di durata media

Light (Leggera)	60-70%	• Benefici: Migliora la resistenza basilare e facilita il recupero • Percezione: Respirazione leggera, leggero impegno muscolare, leggera sudorazione • Consigliato a: Tutti

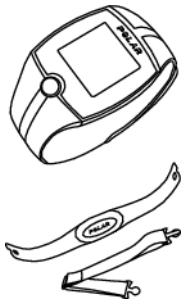
Tabella 1. Intensità dell' allenamento e benefici

Frequenza cardiaca massima (FC_{max})					
	200	**190**	**180**	**170**	**160**
INTENSA 80 - 90% di FC_{max}	180	171	162	153	144
MODERATA 70 - 80% di FC_{max}	160	152	144	136	128
LEGGERA 60 - 70% di FC_{max}	140	133	126	119	112
	120	114	108	102	96
Età	20	30	40	50	60

Tabella 2. Intensità dell' allenamento con limiti di frequenza cardiaca in base all'età

2. INTRODUZIONE

Impara a conoscere i training computer FT1/FT2



Il training computer consente di visualizzare l'ora, la frequenza cardiaca e altri dati durante l'allenamento. Inoltre, può essere utilizzato come orologio.

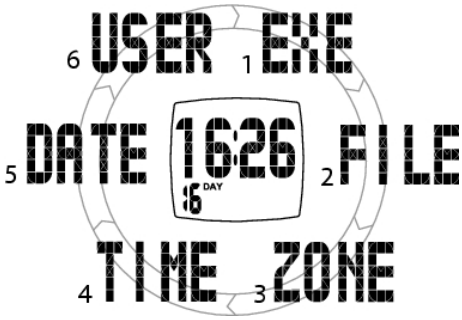
Il sensore di frequenza cardiaca invia il segnale della frequenza cardiaca con precisione ECG al training computer.

L'ultima versione di questo manuale d'uso è scaricabile dal sito www.polar.com/support.

Registrare il proprio prodotto Polar sul sito http://register.polar.fi/ per consentirci di migliorare sia i prodotti che i servizi e soddisfare al meglio le proprie esigenze.

Struttura del menu

Il training computer dispone di un unico pulsante. Premere il pulsante nella **visualizzazione Time** (Ora) (per mostrare l'ora, la data e il giorno) per accedere alle varie modalità:

Pressioni del pulsante	Modalità	Struttura del menu
x 1	**EXE** (Allenamento) per misurare la frequenza cardiaca	
x 2	**FILE** per visualizzare le informazioni sull'allenamento	
x 3	**ZONE** (ZONA) per impostare manualmente i limiti della frequenza cardiaca	
x 4	**TIME** (ORA) per impostare l'ora	
x 5	**DATE** (DATA) per impostare la data	
x 6	**USER** (UTENTE) per impostare l'età*	

* Applicabile solo ai training computer Polar FT2.

Simboli sul display

Simbolo	Descrizione
	La batteria del training computer è scarica.
	L'allarme della target zone della frequenza cardiaca è attivo.
	Il simbolo dell'orologio indica l'ora nel modo Exercise (Allenamento) e Time (Impostazione dell'ora).
	Si sta misurando la frequenza cardiaca, che risulta all'interno della target zone.
	La frequenza cardiaca è al di sotto della target zone.
	La frequenza cardiaca è al di sopra della target zone.
	L'indicatore dei giorni della settimana indica il giorno nella visualizzazione Time (Ora). I giorni sono stampati sulla cornice del display.
	L'indicatore di livello del menu mostra il numero di voci del menu. Quando si scorre il menu, il simbolo indica la propria posizione nel livello di menu corrente.
	L'indicatore visivo durante l'allenamento rappresenta 10 minuti di allenamento.

Simbolo	Descrizione
⊕	Quando viene visualizzato, è possibile aumentare il valore di una unità premendo una volta il pulsante.
⊖	Quando viene visualizzato, è possibile diminuire il valore di una unità premendo una volta il pulsante.

Semplice azionamento a pulsante unico

Il pulsante del training computer aziona diverse funzionalità a seconda del menu in cui si trova.

Premere il pulsante per

- Selezionare la modalità (**EXE**(ALLENAMENTO), **FILE**(DATI REGISTRATI DURANTE L'ALLENAMENTO), **ZONE** (ZONA), **TIME** (ORA), **DATE** (DATA), **USER** (UTENTE)*).
- Visualizzare tutte le informazioni registrate nel file**FILE**.
- Aumentare il valore quando viene visualizzato il simbolo ⊕ . Premendo il pulsante si aumenta il valore di una unità.
- Diminuire il valore quando viene visualizzato il simbolo ⊖ . Premendo il pulsante si diminuisce il valore di una unità. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.
- Confermare la selezione/il valore desiderato quando viene visualizzato **OK?**.

* Applicabile solo ai training computer Polar FT2.

Tenere premuto a lungo il pulsante per

- *Tornare alla visualizzazione Time (Ora) da qualsiasi modalità tranne Exercise (Allenamento). Tenere premuto il pulsante finché viene visualizzato il messaggio* **EXIT**.
- ***Attivare/disattivare l'allarme della target zone in modalità Exercise (Allenamento).*** *Tenere premuto il pulsante finché non appare/scompare il simbolo* .
- ***Attivare la retroilluminazione nella visualizzazione Time (Ora).*** *Una volta attivata la retroilluminazione, qualsiasi pressione del tasto la riattiverà. La retroilluminazione viene disattivata automaticamente dopo cinque minuti, se non si preme il pulsante. Se si comincia l'allenamento con la retroilluminazione attivata, resterà attiva fino alla fine della sessione di allenamento. Durante l'allenamento la retroilluminazione può essere attivata grazie all' HeartTouch.*

Impostazioni

Impostare l'ora

1. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante quattro volte. Viene visualizzato **TIME** (ORA).

2. Attendere che **12h** o **24h** venga visualizzato e inizi a lampeggiare. Premere il pulsante per selezionare il formato dell'ora.

3. Attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Se si seleziona il formato dell'ora **12h**, selezionare **AM** o **PM**. Attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

4. Attendere che le ore inizino a lampeggiare sul display.
   Regolare i minuti con il pulsante quando viene visualizzato il simbolo meno o più. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.

5. Attendere che i minuti inizino a lampeggiare sul display.
   Regolare i minuti con il pulsante quando viene visualizzato il simbolo meno o più. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.

6. Una volta regolati i valori, attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Una volta impostata l'ora, il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).

Impostare la data

1. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante cinque volte.
   Viene visualizzato **DATE** (DATA).

2. Attendere che il valore per il giorno (in formato 24 ore) o per il mese (in formato 12 ore) venga visualizzato e inizi a lampeggiare.
   Regolare il valore con il pulsante quando viene visualizzato il simbolo meno o più. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.

3. Attendere che il mese (in formato 24 ore) o il giorno (in formato 12 ore) venga visualizzato.
   Regolare il valore con il pulsante quando viene visualizzato il simbolo meno o più. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.

4. Una volta regolati i valori, attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

5. Viene visualizzato **DAY** (GIORNO) e l'indicatore dei giorni della settimana lampeggia nella parte superiore del display.

6. I giorni della settimana si trovano sulla cornice del display, come segue:
   MON = lunedì, **TUE** = martedì, **WED** = mercoledì, **THU**= giovedì, **FRI**= venerdì, **SAT**= sabato, **SUN**= domenica.
   Quando viene visualizzato il simbolo più, premere il pulsante per selezionare il giorno della settimana.

7. Una volta selezionato il giorno della settimana, attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Una volta impostata la data, il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).

Impostare l'età*

* Applicabile solo ai training computer Polar FT2.

1. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante sei volte. Viene visualizzato **USER** (UTENTE).

2. Attendere che venga visualizzato **AGE** (ETÀ).

3. Le cifre relative agli anni iniziano a lampeggiare. Regolare il valore con il pulsante.

4. Una volta regolato il valore, attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.
   Viene visualizzato **ZONE SET** (ZONA IMPOSTATA). I limiti di frequenza cardiaca sono stati impostati in base alla tua età. Il limite superiore è l'85% della frequenza cardiaca massima, mentre quello inferiore il 65%. Per modificare i limiti in base alle intensità di allenamento descritte nella sezione "Intensità di allenamento", consultare "Impostare i limiti e l'allarme".

Una volta impostata l'età, il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).

Impostare i limiti e l'allarme

Per assicurarsi che ci si sta allenando all'intensità corretta, impostare i limiti e l'allarme prima di una sessione di allenamento. L'allarme emette un segnale acustico quando non si rientra nei limiti della target zone impostata. Per ulteriori informazioni sui limiti della frequenza cardiaca e sulle intensità di allenamento, consultare Vantaggi del training computer Polar FT1/ Polar FT2 (pagina 3).

L'allarme relativo alla target zone della frequenza cardiaca indica quando non si rientra nei limiti della target zone impostata.

1. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante tre volte. Viene visualizzato il messaggio **ZONE** (ZONA).

2. Appare **BEEP** (SEGNALE ACUSTICO) e **ON** o **OFF** iniziano a lampeggiare. Premere il pulsante per selezionare **ON** (attivazione dell'allarme) o **OFF** (disattivazione dell'allarme).

3. Una volta selezionata l'opzione desiderata, attendere che venga visualizzato **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Il training computer FT2 calcola automaticamente i limiti di frequenza cardiaca basati sull'età dopo aver impostato la propria età. Tuttavia, in questo display, è possibile regolare i limiti anche manualmente. Per il training computer FT1, i limiti devono essere regolati manualmente.

(Per ignorare questa operazione, tenere premuto il pulsante finché non viene visualizzato **EXIT** (ESCI).)

Viene visualizzato

4. **HIGH** (SUPERIORE). Attendere che le cifre relative al limite superiore di frequenza cardiaca inizino a lampeggiare.
   Regolare il valore. Aumentare il valore quando viene visualizzato il simbolo più. Diminuire il valore quando viene visualizzato il simbolo meno. Il simbolo meno viene visualizzato due secondi dopo aver aumentato un valore.

   Il limite superiore di frequenza cardiaca non può essere inferiore al limite inferiore di frequenza cardiaca.

5. Una volta regolato il valore, attendere che appaia **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Viene visualizzato

6. **LOW** (INFERIORE). Attendere che le cifre relative al limite inferiore di frequenza cardiaca inizino a lampeggiare. Regolare il valore.

7. Una volta regolato il valore, attendere che venga visualizzato **OK?** e premere il pulsante per confermare la selezione.

Una volta completata l'impostazione della frequenza cardiaca prevista, il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).

3. ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca

1. Agganciare un'estremità del sensore di frequenza cardiaca all'elastico.
2. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali e agganciarlo al sensore di frequenza cardiaca.
3. Allontanare il sensore di frequenza cardiaca dal petto e inumidire le due zone scanalate degli elettrodi sul retro. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il testo sul sensore di frequenza cardiaca si trovi in posizione verticale e risulti centrato sul torace.

Per ulteriori informazioni sull'utilizzo del trasmettitore, consultare Cura del training computer (pagina 13)

Inizio dell'allenamento

Prima di iniziare l'allenamento, indossare il sensore di frequenza cardiaca e il training computer. Per evitare interferenze, non vi deve essere alcun altro training computer entro il raggio di un metro dall'utente.

1. Avviare la registrazione della sessione di allenamento premendo il pulsante una volta.
   Viene visualizzato **EXE** (Allenamento).

2. Il cronometro si avvia in pochi secondi. Il contorno del simbolo a forma di cuore lampeggia finché non si rileva la frequenza cardiaca (dovrebbero occorrere non oltre 15 secondi).

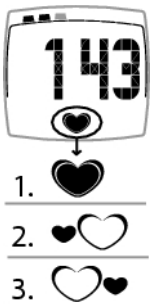
3. Viene visualizzata la frequenza cardiaca. Il simbolo a forma di cuore lampeggiante indica una misurazione della frequenza cardiaca in corso. Il simbolo lampeggia in base alla frequenza cardiaca.

Portare l'allarme relativo alla target zone della frequenza cardiaca su **ON** *o* **OFF** *in modalità Exercise (Allenamento) tenendo premuto il pulsante. L'allarme emette un segnale acustico quando non si rientra nei limiti della propria target zone della frequenza cardiaca.*

Durante l'allenamento

HeartTouch
Permette di cambiare le informazioni visualizzate sul display (frequenza cardiaca/durata/ora) durante la sessione di allenamento avvicinando il training computer al logo Polar del sensore di frequenza cardiaca. Avvicinare il training computer al sensore di frequenza cardiaca finché non si avverte un segnale acustico e vengono visualizzate le informazioni desiderate.

Viene emesso un segnale acustico anche se l'allarme è disattivato.



1. **Frequenza cardiaca**
   Frequenza cardiaca in battiti al minuto.
   Simbolo 1 = la frequenza cardiaca rientra nei limiti della propria target zone.
   Simbolo 2 = la frequenza cardiaca è al di sotto della relativa target zone.
   Simbolo 3 = la frequenza cardiaca è al di sopra della relativa target zone.

2. **La durata della sessione di allenamento** viene visualizzata in minuti e secondi oppure in ore e minuti quando la sessione è durata più di un'ora.
   Ciascun **indicatore** rappresenta dieci minuti di allenamento. Dopo un'ora di allenamento continuo (o sei indicatori), il contatore si riavvia. Utilizzare gli indicatori per marcare gli obiettivi di tempo per la sessione.

3. **Ora**
   Viene visualizzata l'ora.

Arrestare l'allenamento

Per arrestare la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante. Viene visualizzato **STOP** e il training computer torna alla visualizzazione Time (Ora).

4. VISUALIZZAZIONE DEL FILE DI ALLENAMENTO

Le informazioni relative all'ultimo allenamento rimangono nella memoria del training computer su **FILE** finché non si registra una nuova sessione di allenamento. Le informazioni presenti nel file vengono quindi sostituite da quelle attuali.

FILE dispone di una protezione contro l'avvio involontario e vengono salvate solo le registrazioni che durano oltre un minuto.

1. Nella visualizzazione Time (Ora), premere il pulsante due volte.
   Viene visualizzato **FILE**.

2. Attendere qualche istante finché non viene visualizzata la **durata totale della sessione di allenamento**.

3. Premere il pulsante. Viene visualizzata la **frequenza cardiaca media (AVG) della sessione di allenamento**.

4. Premere il pulsante. Viene visualizzata la **frequenza cardiaca massima (MAX) della sessione di allenamento**.

5. Premere il pulsante. Viene visualizzata la **data dell'ultima sessione di allenamento**.

Premere il pulsante per tornare alla visualizzazione Time (Ora).

5. INFORMAZIONI IMPORTANTI

Cura del training computer

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il training computer richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

Unità da polso e sensore di frequenza cardiaca: Conservare in un luogo fresco e asciutto. Non conservare in un luogo umido, non riporre in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre ai raggi diretti del sole per lunghi periodi. #Lavare utilizzando acqua e sapone delicato, asciugare con un panno. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Non piegare né tirare il trasmettitore per evitare di danneggiare gli elettrodi. Non premere il pulsante del training computer sotto l'acqua.

Elastico: Risciacquare dopo ogni utilizzo. Lavare dopo aver nuotato. Se utilizzato frequentemente, lavarlo almeno una volta ogni due settimane in lavatrice a 40°C. Utilizzare un sacchetto di stoffa. Non immergerlo in acqua, né utilizzare detergenti che contengano ammoniaca o ammorbidenti. Non lavare a secco, centrifugare o stirare.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato. La garanzia non copre alcun tipo di danno o danno consequenziale derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

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

Registrare il proprio prodotto Polar presso http://register.polar.fi/ per poter migliorare la qualità dei prodotti e dei servizi in base alle proprio esigenze.

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

Sostituzione delle batterie

Batteria del training computer

Non aprire il training computer. Per la sostituzione della batteria, si raccomanda di rivolgersi a un Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato, che controllerà l'impermeabilità del Polar FT1/FT2 dopo la sostituzione della batteria ed effettuerà dei controlli periodici accurati. Osservare quanto segue:

- L'indicatore di batteria esaurita viene visualizzato quando resta il 10 - 15% della capacità della batteria.
- L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria.
- In condizioni climatiche rigide, potrebbe apparire l'indicatore di batterie esaurite per poi scomparire con l'aumento delle temperature.
- La retroilluminazione ed il suono vengono automaticamente disattivati quando viene visualizzato l'indicatore di batterie esaurite.

Batteria del trasmettitore

Se si teme che la batteria del trasmettitore sia esaurita, contattare un Centro Assistenza Tecnica Polar autorizzato per la sostituzione del trasmettitore.

Precauzioni

Il training computer Polar visualizza alcuni parametri comunemente utilizzati per determinare le prestazioni sportive. Il training computer Polar è progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Il training computer Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale.

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

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

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

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

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

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati su Informazioni tecniche. In caso di reazioni allergiche da contatto, cessare di usare il prodotto e consultare il proprio medico.

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie nera del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Se si utilizza profumo o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il training computer o il sensore di frequenza cardiaca.
Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il training computer sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

Le attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici possono essere causa di interferenze.

Per eliminare tali problemi, provare le seguenti soluzioni:

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

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

Per ulteriori informazioni, consultare www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Resistenza all'acqua dei training computer FT1/FT2

È possibile indossare i training computer FT1 ed FT2 per nuotare. Per mantenere l'impermeabilità, non premere il pulsante sott'acqua. Per maggiori informazioni, consultare il sito http://www.polar.com/support. La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale ISO 2281. In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in tre categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Water resistant (Resistenza all'acqua)	Protezione contro pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc. Non adatto per nuotare.
Water resistant 30 m/50 m (Resistenza all'acqua 30 m/50 m) WR 30M/WR 50M	Adatto per bagni e nuoto.
Water resistant 100 m (Resistenza all'acqua 100 m) WR 100M	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

Risoluzione dei problemi

Se ci si è persi nel menu, tenere premuto il pulsante finché non viene visualizzata l'ora.

Se i valori della frequenza cardiaca sono irregolari, estremamente elevati o nulli (00), verificare che nel raggio di ricezione 1 m non si trovino altri trasmettitori di frequenza cardiaca e che il trasmettitore sia sufficientemente aderente e bagnato, pulito e non danneggiato.

La presenza di forti campi elettromagnetici può causare errori di lettura dei valori. Potrebbero verificarsi disturbi elettromagnetici in prossimità di attrezzature da palestra contenenti componenti elettronici, linee elettriche ad alta tensione, semafori, cavi ferroviari aerei, linee per autobus elettrici o tram, televisori, motori elettrici di automobili, ciclocomputer, alcune attrezzature da palestra a motore, telefoni cellulari o quando si attraversano varchi di sicurezza elettrici.

Se continuano a verificarsi letture irregolari della frequenza cardiaca nonostante lo spostamento dalla sorgente di disturbo, rallentare e controllare il polso manualmente.

Se ci si accorge che corrisponde alla lettura elevata visualizzata sul display, è possibile che si sia verificato un episodio di aritmia cardiaca. Sebbene nella maggior parte dei casi l'aritmia non ha conseguenze gravi, si consiglia di consultare il proprio medico.

Un disturbo cardiaco può aver alterato la forma d'onda ECG. In tal caso, consultare un medico.

Se la misurazione della frequenza cardiaca non funziona nonostante quanto menzionato in precedenza, è possibile che la batteria del sensore di frequenza cardiaca sia scarica.

Checklist soluzione dei problemi

In caso di difficoltà con la misurazione della frequenza cardiaca, considerare quanto segue:

1. Il sensore di frequenza cardiaca è indossato correttamente? La cintura deve aderire alla pelle, con il testo visibile e in posizione verticale.
2. Assicurarsi che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano puliti e bagnati.
3. Il training computer deve trovarsi a un metro di distanza dal sensore di frequenza cardiaca. Il training computer rileva i segnali emessi dal sensore nel raggio di un metro.
4. I segnali della frequenza cardiaca sono molto elevati e anomali? Può essere utile riposizionare il training computer. I disturbi possono inoltre essere causati da altri cardiofrequenzimetri o apparecchiatura da palestra nelle vicinanze (per ulteriori informazioni, consultare Precauzioni (pagina 13)).
5. I prodotti chimici presenti in alcune piscine e nell'acqua di mare possono pregiudicare la ricezione del segnale ECG. L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive e possono cortocircuitare gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG da parte del sensore di frequenza cardiaca. Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del sensore di frequenza cardiaca in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG. La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto corporeo. Spesso si verificano problemi quando si misura la frequenza cardiaca in acqua
6. La batteria del training computer potrebbe essere scarica anche se il simbolo di batteria esaurita non è ancora visibile.
7. La batteria del sensore di frequenza cardiaca è esaurita.

Informazioni tecniche

Training computer

Tipo batteria	CR 2025
Durata batteria	In media 2 anni (1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale del cinturino dell'unità da polso	Poliuretano termoplastico
Superficie posteriore, fibbia e linguetta	Acciaio inossidabile conforme alla Direttiva UE 94/27/UE e successiva modifica 1999/C 205/05 sul rilascio di nickel nei prodotti a contatto diretto e prolungato con la pelle.
Precisione orologio	Superiore a ± 2,0 secondi al giorno a una temperatura di 25° C.
Precisione della misurazione della frequenza cardiaca	± 1% o ± 1 battito al minuto (vale l'errore maggiore), in condizioni di frequenza cardiaca costante.

Sensore di frequenza cardiaca

Durata batteria	In media 2500 ore
Temperatura di funzionamento	Da -10° C a +50° C
Materiale	Poliuretano
Materiale elastico	Fibbia: Poliuretano, Tessuto: Nylon 46%, poliestere 32%, gomma naturale (lattice) 22%

Valori limite

Intervallo di misurazione frequenza cardiaca	15 - 240 bpm
Limiti di frequenza cardiaca	30 - 199 bpm
Orologio	24 ore o 12 ore
Durata allenamento	0 - 23:59
Visualizzazione durata allenamento	< 1 h: mm:ss, > 1 h: hh:mm
Età	10 - 99

Garanzia e clausola esonerativa di responsabilità

Garanzia

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo

contratto di vendita/acquisto.

- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o altro tipo di normale usura, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, della fascia elastica e dell'apparecchio Polar.
- La presente Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

La Garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. I nomi e i loghi di questo manuale o degli imballaggi contrassegnati con la sigla ® sono marchi di fabbrica registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio di fabbrica registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio di fabbrica registrato di Apple Inc.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/EU. La Dichiarazione di conformità relativa è disponibile sul sito www.polar.com/support [http://www.polar.com/support].

Informazioni normative è disponibile sul sito www.polar.com/support.

Questo marchio indica che il prodotto è protetto da scosse elettriche.

La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.

Clausola esonerativa di responsabilità

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.

- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Il presente prodotto è protetto dai diritti impersonali di PolarElectro Oy, come indicato dai seguenti documenti: US 6477397, DE 20008882.3, ES 200001333, IT 00250117, DE 20008883.1, IT 00250120, US 6553633, FI 88223, DE 4215549, GB 2257523B, HK 113/199, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, US 5486818, FI 115287, EP 1090583, US 6553247, US 6272365, GB 2339833, FI 96380, JP 3568954, US 5611346, EP 0665947, DE 69414362, FI 115084, EP 1543769, US 7418237, FI 23891, USD 555608S. Altri brevetti richiesti.

Prodotto da Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com [http://www.polar.com].

IT 3.0 11/2013