

**POLAR®**

# POLAR A370



**MANUALE D'USO**

# INDICE

<b>Indice</b> .....	<b>2</b>
<b>Introduzione</b> .....	<b>8</b>
Polar A370 .....	8
Cavo USB .....	9
App Polar Flow .....	9
Software Polar FlowSync .....	9
Servizio web Polar Flow .....	9
<b>Operazioni preliminari</b> .....	<b>10</b>
Configurazione dell'A370 .....	10
Scegliere un'opzione di configurazione: computer o dispositivo mobile compatibile. ....	10
Opzione A: configurazione con il computer .....	10
Opzione b: configurazione con l'app Polar Flow utilizzando il dispositivo mobile o il tablet .....	11
Lingue .....	12
Cinturino .....	13
Struttura del menu .....	14
Attività .....	15
La miagiornata .....	15
Allenamento .....	15
Preferiti .....	15
La mia FC .....	15
Impostaz. ....	16

Quadranti .....	16
Associaz. ....	17
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'A370 .....	17
<b>Impostaz.</b> .....	<b>19</b>
Menu Impostazioni .....	19
Impostazioni display .....	19
Impostazione Ora .....	20
Riavvio dell'A370 .....	20
Reset dell'A370 .....	20
Aggiornamento firmware .....	21
Con computer .....	21
Con dispositivo mobile o tablet .....	21
Modalità aereo .....	21
Attivazione della modalità aereo .....	22
Disattivazione della modalità aereo .....	22
Icane modalità Ora .....	22
<b>Allenamento</b> .....	<b>23</b>
Come si indossa l'A370 .....	23
Avvio di una sessione di allenamento .....	24
Avvio di una sessione di allenamento con un obiettivo .....	25
Durante l'allenamento .....	25
Display allenamento .....	25
Allenamento con frequenza cardiaca .....	25

Allenamento con un obiettivo basato su durata o calorie .....	26
Allenamento con obiettivo a fasi .....	28
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....	28
Riepilogo allenamento .....	29
Dopo l'allenamento .....	29
Riepilogo allenamento nell'A370 .....	29
App Polar Flow .....	30
Servizio web Polar Flow .....	31
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>32</b>
Rilevamento dell'attività 24/7 .....	32
Obiettivo di attività .....	32
Dati di attività .....	32
Avviso di inattività .....	33
Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow .....	33
Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow .....	34
GPS da dispositivo mobile .....	34
Notifiche .....	34
Uso dell'A370 come sensore di frequenza cardiaca .....	34
Funzioni Polar Smart Coaching .....	35
Guida all'attività .....	35
Guida all'attività su A370 .....	36
Activity Benefit .....	36
Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca .....	36

Calorie .....	37
Zone di FC .....	38
Polar Running Program .....	41
Creazione di Polar Running Program .....	41
Inizio di un obiettivo per la corsa .....	42
Osservare i progressi .....	42
Premio settimanale .....	42
Polar Sleep Plus™ .....	43
Dati di sonno sull'A370 .....	43
Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web .....	43
Profili sport Polar .....	44
Training benefit .....	44
Fitness Test .....	45
Sveglia .....	46
<b>App Polar Flow e servizio web .....</b>	<b>47</b>
App Polar Flow .....	47
Associazione di un dispositivo mobile all'A370 .....	47
Servizio web Polar Flow .....	48
Feed .....	48
Esplora .....	48
Diario .....	48
Progressi .....	48
Comunità .....	49

Programmi .....	49
Pianificazione dell'allenamento .....	49
Creazione di un obiettivo di allenamento .....	49
Obiettivo rapido .....	50
Obiettivo a fasi .....	50
Preferiti .....	50
Sincronizzazione degli obiettivi sull'A370 .....	50
Preferiti .....	51
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	51
Modifica di un preferito .....	51
Rimozione di un preferito .....	51
Profili sport Polar nel servizio web Flow .....	52
Aggiunta di un profilo sport .....	52
Modifica di un profilo sport .....	52
Sincroniz.in corso .....	53
Sincronizzazione con la mobile app Flow .....	53
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	54
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>55</b>
Cura dell'A370 .....	55
Conservazione .....	56
Assistenza .....	56
Batterie .....	56
Carica della batteria dell'A370 .....	56

Durata della batteria .....	58
Avvisi di batteria scarica .....	58
Precauzioni .....	59
Interferenze durante l'allenamento .....	59
Salute e allenamento .....	60
AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI .....	61
Come utilizzare il prodotto Polar in modo sicuro .....	61
Informazioni tecniche .....	62
A370 .....	62
Software Polar FlowSync .....	62
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	63
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	63
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	64
Clausola esonerativa di responsabilità .....	65

# INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo A370! Polar A370 è un fitness tracker elegante e sportivo con monitoraggio continuo della frequenza cardiaca sul polso, analisi avanzata del sonno Sleep Plus e funzioni di allenamento affidabili di Polar. È possibile ottenere una descrizione immediata dell'attività quotidiana sull'A370 o con l'app Polar Flow. Insieme al servizio web Polar Flow e all'app Flow, l'A370 consente di comprendere come le scelte e le abitudini influiscano sul benessere.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo A370. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito [support.polar.com/it/A370](http://support.polar.com/it/A370).



1. Touchscreen

2. Pulsante

- Per attivare il display: premere il pulsante o muovere il polso quando si indossa il fitness tracker.
- Per cambiare il quadrante: toccare e tenere premuto il display in modalità Ora e scorrere verso l'alto o il basso. Quindi sceglierne uno toccandolo.

## POLAR A370

Polar A370 è un fitness tracker elegante e sportivo che consente di seguire i progressi monitorando la frequenza cardiaca dal polso 24/7. Rileva i passi quotidiani, la distanza e le calorie bruciate e mantiene l'utente sempre connesso con le notifiche dal telefono. L'analisi avanzata del sonno Sleep Plus rileva i ritmi del sonno e fornisce feedback sul sonno. Polar A370 consente di allenarsi in modo più intelligente con le funzioni di allenamento affidabili di Polar, quali zone di frequenza cardiaca e Polar Running Program e utilizza il GPS del telefono per monitorare velocità e distanza durante gli allenamenti all'aperto. È possibile utilizzare Polar A370 come sensore di frequenza cardiaca e connettere la frequenza cardiaca ad app per fitness o dispositivi Bluetooth compatibili, come i dispositivi di allenamento Polar, ad es. Polar M460. È possibile acquistare cinturini di altri colori/taglie separatamente.



## **CAVO USB**

Il set del prodotto include un cavo USB standard. È possibile utilizzarlo per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra l'A370 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

## **APP POLAR FLOW**

Si può iniziare ad utilizzare l'A370 anche con l'app Flow e aggiornare l'A370 anche in modo wireless. Visualizzare subito i dati di attività e allenamento. L'app Flow sincronizza i dati di attività e allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. È possibile scaricarla dall'App Store<sup>SM</sup> o da Google play<sup>TM</sup>.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

Polar FlowSync sincronizza i dati tra l'A370 e il servizio Polar Flow sul computer. Andare sul sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) per iniziare a utilizzare l'A370, quindi scaricare e installare il software FlowSync.

## **SERVIZIO WEB POLAR FLOW**

Pianificare l'allenamento, osservare i progressi, ottenere una guida e visualizzare le analisi dettagliate dei risultati di attività e allenamento. Si possono condividere i risultati con tutti gli amici. Consultare il sito [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# OPERAZIONI PRELIMINARI

## CONFIGURAZIONE DELL'A370


Nella confezione di acquisto, l'A370 è in modalità di standby. Si attiva quando lo si collega ad un computer per la configurazione iniziale o ad un caricatore USB per la carica. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare l'A370. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica. Per informazioni dettagliate sulla carica della batteria, la durata della batteria e gli avvisi di batteria scarica, consultare [Batterie](#).

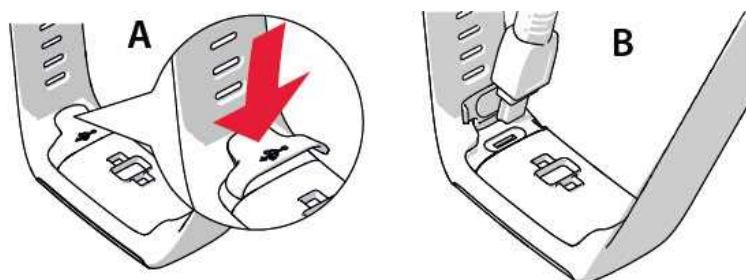
### SCEGLIERE UN'OPZIONE DI CONFIGURAZIONE: COMPUTER O DISPOSITIVO MOBILE COMPATIBILE.

Si può scegliere la modalità di configurazione dell'A370, con un computer e un cavo USB o in modo wireless con un dispositivo mobile compatibile. Entrambi i metodi richiedono una connessione Internet.

- La configurazione tramite dispositivo mobile è conveniente se non si ha accesso a un computer con una porta USB, ma potrebbe richiedere più tempo.
- La configurazione cablata è più rapida e consente di ricaricare contemporaneamente l'A370, ma sono necessari un cavo USB e il computer.

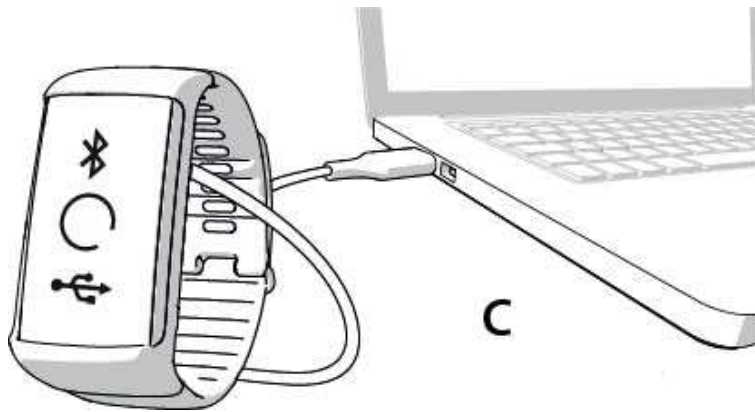
### OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON IL COMPUTER

1. Andare su [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), installare il software FlowSync sull'A370 e, se necessario, [aggiornare il firmware](#).
2. Spingere la parte superiore (A) del coperchio USB all'interno del bracciale per accedere alla porta micro USB e collegare il cavo USB (B) in dotazione.  
 **Non caricare il dispositivo se la porta USB è bagnata.** Se la porta USB dell'A370 è bagnata, lasciarla asciugare prima di collegarlo.



3. Collegare l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer per la configurazione e la carica della

batteria (C).



4. Quindi guideremo l'utente all'iscrizione al servizio web Flow e alla personalizzazione dell'A370.

**i** Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni utente precise al momento dell'iscrizione al servizio web. Al momento dell'iscrizione, si può selezionare una [lingua](#) e ottenere il firmware più recente dell'A370.

Quando si chiude il coperchio USB, assicurarsi che si adatti perfettamente sul dispositivo.

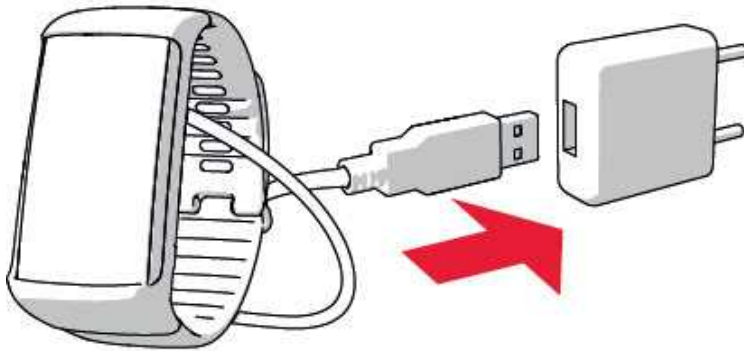
**Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!**

#### **OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON L'APP POLAR FLOW UTILIZZANDO IL DISPOSITIVO MOBILE O IL TABLET**

Polar A370 si connette alla mobile app Polar Flow in modo wireless tramite Bluetooth Smart; ricordarsi di attivarlo nel dispositivo mobile.

1. Per assicurarsi che vi sia una carica sufficiente nell'A370 durante la configurazione della mobile app, collegare il cavo USB ad una porta USB alimentata o ad un adattatore di alimentazione USB. Assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. Sul display viene visualizzato un cerchio animato con icone Bluetooth e USB.

**i** **Non caricare il dispositivo se la porta USB è bagnata.** Se la porta USB dell'A370 è bagnata, lasciarla asciugare prima di collegarlo.



2. Andare all'App Store<sup>SM</sup> o Google Play<sup>TM</sup> sul dispositivo mobile, quindi cercare e scaricare l'app Polar Flow.  
La compatibilità del dispositivo mobile è disponibile sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com).
3. Quando si apre l'app Flow, viene riconosciuto il nuovo A370 nelle vicinanze e viene richiesto all'utente di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e immettere il codice di associazione Bluetooth dall'A370 sull'app Flow.  
**i** Assicurarsi che l'A370 sia acceso perché sia possibile la connessione.
4. Quindi, creare un account o accedere, se si dispone già di un account Polar. Guideremo l'utente all'iscrizione e alla configurazione nell'app. Toccare Salva e sincronizzare una volta definite tutte le impostazioni. Le impostazioni personalizzate vengono trasferite al braccialetto.  
Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni precise.  
**i** L'A370 potrebbe scaricare l'aggiornamento firmware più recente durante la configurazione wireless e, a seconda della connessione, potrebbe richiedere fino a 20 minuti per il completamento. L'A370 installa il [Language Pack](#) in conformità alla selezione della lingua nella configurazione e anche questa operazione richiede un po' di tempo.
5. Il display dell'A370 si apre in modalità Ora al termine della sincronizzazione.

Sei pronto. Divertiti!

## LINGUE

Durante la [configurazione](#) dell'A370, è possibile selezionare una delle seguenti lingue da utilizzare:

- Inglese
- Spagnolo

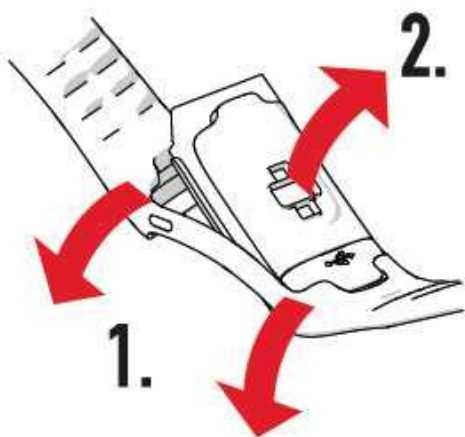
- Portoghese
- Francese
- Danese
- Olandese
- Svedese
- Norvegese
- Tedesco
- Italiano
- Finlandese
- Polacco
- Russo
- Cinese (semplificato)
- Giapponese
- Indonesiano
- Turco
- Ceco
- Coreano

Dopo la configurazione, è possibile cambiare la lingua nell'app Flow o nel servizio web Flow.

## **CINTURINO**

Il cinturino dell'A370 è facile da cambiare. È estremamente comodo, ad esempio, se lo si desidera abbinare al proprio abbigliamento.

1. Piegare il cinturino da entrambi i lati, uno per volta, per staccarlo dal dispositivo.



2. Togliere il dispositivo dal cinturino.

Per fissare il cinturino, eseguire le procedure in ordine inverso. Assicurarsi che il cinturino si adatti perfettamente al dispositivo su entrambi i lati.

## STRUTTURA DEL MENU

È possibile attivare il display ruotando il polso o il pulsante sul lato.

Accedere e sfogliare i menu scorrendo il touchscreen verso l'alto o il basso. Selezionare le voci toccando le icone e tornare indietro premendo il pulsante laterale.



## ATTIVITÀ

L'obiettivo di attività quotidiana viene visualizzato in alcuni quadranti e nella barra di attività del menu **La mia giornata**. Ad esempio, è possibile osservare i progressi nel raggiungimento dell'obiettivo man mano che i numeri dell'orologio si riempiono di colore in uno.

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

## LA MIA GIORNATA

Qui è possibile osservare i progressi dell'obiettivo di attività quotidiana in modo più dettagliato, i passi e le calorie e tutte le sessioni di allenamento effettuate durante il giorno o tutte le sessioni di allenamento pianificate create nel servizio web Flow. Se si indossa l'A370 di notte, vengono visualizzate le informazioni sul sonno della notte precedente. Inoltre, se il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è attivato, viene visualizzata la frequenza cardiaca minima registrata la notte precedente e, durante il giorno, la minima e massima attuale.

Toccare ogni evento del giorno per osservarne i dettagli. Per visualizzare l'attività restante per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana, toccare i dati di attività.

## ALLENAMENTO

Qui hanno inizio le sessioni di allenamento. Toccare l'icona per accedere al menu di selezione dello sport. È possibile modificare la selezione nel servizio web Flow per rendere più facilmente accessibili gli sport preferiti nell'A370. Andare su Flow, cliccare sul proprio nome e **Profili sport**. Da qui è possibile aggiungere o rimuovere gli sport preferiti e ricordarsi di sincronizzarli per visualizzarli sul dispositivo.

Per iniziare l'allenamento, attendere che la frequenza cardiaca appaia accanto all'icona di uno sport e toccare tale icona per iniziare la sessione di allenamento.

Per avere le informazioni sulla posizione della sessione di allenamento all'aperto, è necessario portare con sé il telefono durante la sessione di allenamento. Attendere che l'icona GPS rimanga fissa prima di iniziare la sessione. Per ulteriori informazioni, consultare [qui](#).

## PREFERITI

In **Preferiti** sono presenti le sessioni di allenamento salvate come preferite nel servizio web Flow. Se non si è salvato alcun preferito in Flow, questa voce non si trova nel menu dell'A370.

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

## LA MIA FC

Qui è possibile controllare rapidamente la frequenza cardiaca attuale.

## IMPOSTAZ.

In **Impostazioni** è possibile passare tra l'attivazione e la disattivazione di [Modalità FC continua](#), [Modalità aereo](#), Non disturbare e [Modalità sensore FC](#), spegnere il dispositivo, ripristinare la connessione Bluetooth e consultare le informazioni specifiche del dispositivo.

## QUADRANTI

Per cambiare il quadrante del fitness tracker:

1. Toccare e tenere premuto il touchscreen con le dita finché non viene visualizzato un menu delle miniature dei quadranti:



2. Scorrere verso l'alto o il basso per vederli tutti e toccare quello scelto.

Di seguito sono indicate le opzioni:



- Orologio e data in verticale
- Barra di attività che si riempie da sinistra a destra



- Orologio grande con data e secondi
- Disponibile in vari colori: Toccare e tenere premuto il touchscreen finché non appare una miniatura del quadrante grande dell'orologio. Toccare la miniatura, scorrere verso l'alto o verso il basso per vedere i colori disponibili e tocca quello che si sceglie.






- Orologio analogico con data



- Orologio in verticale predefinito
- Attività mostrata con colore di riempimento dei numeri con lo stato dell'obiettivo di attività quotidiana



- Orologio e data in orizzontale, nessuna barra delle attività
- Il colore cambia in base all'ora: giallo di giorno e blu scuro di notte

 *Ottima scelta per controllare l'ora di notte.*

## ASSOCIAZ.

Il sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth®* deve essere associato all'A370 per farli funzionare insieme. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'A370 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi associati, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Prima di partecipare ad un evento o una gara, assicurarsi di eseguire l'associazione a casa per evitare confusione con altri dispositivi.

Il fitness tracker A370 è compatibile con i sensori di frequenza cardiaca Polar H6, H7, H10 e OH1 Bluetooth®.

## ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALL'A370

 *Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth®, l'A370 non calcola la frequenza cardiaca dal polso.*

Ci sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'A370:

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e tenere premuto il pulsante in modalità Ora finché non viene visualizzato un messaggio che indica di toccare il dispositivo con l'A370.

2. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'A370.
3. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

O

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e toccare **Allenamento** sull'A370.
2. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'A370.
3. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

# IMPOSTAZ.

## MENU IMPOSTAZIONI

È possibile accedere a **Impostazioni** dal menu principale. Toccare per far diventare le icone verdi quando la funzione è ON.



Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca. Disattivare o attivare il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca.



Modalità aereo. Interrompe tutte le connessioni wireless dal fitness tracker.



Modalità Non disturbare. Disabilita l'accensione del display con il movimento del polso e sblocca Avvisi sul telefono.



Modalità Sensore FC. Utilizzare l'A370 come accessorio del sensore di frequenza cardiaca con un dispositivo ricevente FC.



Spegnimento. Spegnerne il dispositivo.



Ripristinare le connessioni Bluetooth attuali. Per utilizzare accessori Bluetooth, è necessario associarli di nuovo al dispositivo.




Informazioni. Vedere ID dispositivo, versione firmware, ecc.

Premere il pulsante laterale per tornare alla modalità Ora.

## IMPOSTAZIONI DISPLAY

È possibile selezionare il polso in cui indossare l'A370 nel servizio web Polar Flow o nella mobile app Polar Flow. L'impostazione modifica, di conseguenza, l'orientamento del display dell'A370.

 *Si consiglia di indossare il braccialetto sul braccio non dominante per ottenere risultati di rilevamento dell'attività più accurati.*

È possibile modificare le impostazioni sul servizio web Polar Flow e nella mobile app.

### Per modificare l'impostazione del display sul computer

1. Inserire il cavo di A370 nella porta USB del computer, andare sul sito [flow.polar.com](http://flow.polar.com) e accedere.
2. Andare su [Prodotti](#) e [Impostazioni](#).
3. Selezionare l'A370, cliccare e cambiare il polso su cui indossarlo.

L'orientamento del display sull'A370 cambia alla successiva sincronizzazione.

### Per modificare l'impostazione del display sulla mobile app

1. Andare su [Dispositivi](#).
2. Scegliere il polso in cui indossare l'A370.


L'orientamento del display sull'A370 cambia alla successiva sincronizzazione.

## IMPOSTAZIONE ORA

L'ora attuale, con il relativo formato, viene trasferita all'A370 dall'orologio di sistema del computer quando si effettua la sincronizzazione con il servizio web Polar Flow. Per cambiare l'ora, prima cambiare il fuso orario sul computer, quindi sincronizzare l'A370.

Se si cambia l'ora o il fuso orario sul dispositivo mobile e si sincronizza l'app Polar Flow con il servizio web Polar Flow e A370, anche l'ora cambia sull'A370. Il dispositivo mobile richiede una connessione Internet disponibile per cambiare l'ora.

## RIAVVIO DELL'A370

È possibile riavviare l'A370 dal menu [Impostazioni](#). Toccare l'icona di alimentazione  per spegnere il dispositivo. Premere il pulsante laterale per riavviarlo.


## RESET DELL'A370

In caso di problemi con l'A370, provare a ripristinarlo. Con il ripristino, si eliminano tutte le informazioni presenti sull'A370 ed è necessario riconfigurarli per l'uso personale.

Ripristinare l'A370 in FlowSync con il computer:

1. Collegare l'A370 al computer con il cavo USB in dotazione.
2. Aprire le impostazioni in FlowSync.
3. Premere il pulsante Ripristino predefiniti.

È inoltre possibile ripristinare l'A370 dal bracciale stesso:

1. Andare su **Impostazioni** nel menu principale.
2. Toccare l'icona di alimentazione  per spegnere il dispositivo.
3. Quando viene visualizzato il testo Spengo..., premere di nuovo il pulsante per cinque secondi.

Quindi, è necessario impostare di nuovo l'A370 tramite dispositivo mobile o computer. Ricordarsi di utilizzare lo stesso account Polar della configurazione precedente al ripristino.

## AGGIORNAMENTO FIRMWARE CON COMPUTER

È possibile aggiornare il firmware dell'A370 autonomamente. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'A370 al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

Gli aggiornamenti firmware vengono rilasciati per migliorare le funzionalità dell'A370. Possono includere miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.


### Per aggiornare il firmware:

1. Collegare l'A370 al computer con il cavo USB.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare **Sì**. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere del tempo) e l'A370 si riavvia.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware: Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dell'A370 vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

## CON DISPOSITIVO MOBILE O TABLET

È inoltre possibile aggiornare il firmware con il dispositivo mobile se si utilizza la mobile app Polar Flow per sincronizzare i dati allenamento e attività dell'A370. L'app informa l'utente se sono disponibili aggiornamenti e guida l'utente all'installazione. Si consiglia di collegare l'A370 a una fonte di alimentazione prima di iniziare l'aggiornamento per garantire il funzionamento corretto dell'aggiornamento.

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


## MODALITÀ AEREO

La modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dall'A370. È possibile continuare ad utilizzarlo, ma non si possono sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow né utilizzarlo con accessori wireless.

## ATTIVAZIONE DELLA MODALITÀ AEREO

1. Andare su [Impostazioni](#) nel menu principale.







2. Toccando l'icona dell'aereo , viene visualizzato MODALITÀ AEREO ATTIVATA e l'icona diventa verde. L'icona dell'aereo appare in modalità Ora.

## DISATTIVAZIONE DELLA MODALITÀ AEREO

1. Andare su [Impostazioni](#) nel menu principale.
2. Toccare l'icona per visualizzare MODALITÀ AEREO DISATTIVATA.

## ICONE MODALITÀ ORA

In modalità Ora, sotto ora e data, si trovano le seguenti icone.

-  [Modalità aereo](#) attivata. Tutte le connessioni mobili al telefono cellulare e agli accessori sono disconnesse.
-  Modalità Non disturbare attivata. Il display non si accende con il movimento del polso e non si ricevono avvisi.
-  Sveglia con vibrazione attivata. È possibile impostare la sveglia dall'app Flow.
-  Il telefono associato è disconnesso e Notifiche è attivato. Tenere premuto il pulsante laterale per riconnettersi.

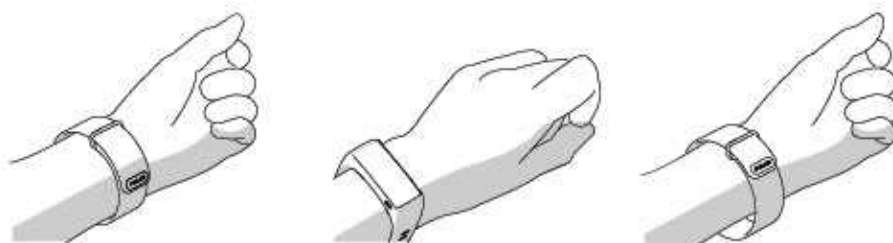
# ALLENAMENTO

## COME SI INDOSSA L'A370

L'A370 calcola continuamente la frequenza cardiaca dal polso nell'uso quotidiano e durante gli allenamenti. Per ottenere valori accurati della frequenza cardiaca, indossalo comodamente sul polso seguendo questi consigli.

Nell'uso quotidiano, indossa il cinturino in modo aderente dietro l'osso del polso. **NON** indossare il fitness tracker sopra l'osso del polso. Il cinturino può essere leggermente allentato se il sensore sul retro è a contatto con la pelle e rimane in posizione quando ci si muove.

Stringi leggermente il cinturino quando si avvia una sessione di allenamento, in modo che il sensore non si sposti quando ti alleni. Il cinturino non deve essere stretto in modo che non sia comodo. Ricordati di allentare il cinturino dopo l'allenamento per una maggiore comodità.



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







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

Negli sport in cui è più difficile da tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al sensore, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar H10 con una fascia toracica per ottenere una migliore misurazione della frequenza cardiaca.

Osservare le zone di frequenza cardiaca direttamente dal dispositivo e ottenere la guida per le sessioni di allenamento pianificate nel servizio web Flow.

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

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

	<p>Nella visualizzazione tempo, scorri verso l'alto o verso il basso e tocca <b>Allenamento</b> per entrare in modalità pre-allenamento.</p>
	<p>Scegli il profilo sport che vuoi utilizzare scorrendo verso l'alto o verso il basso.</p> <p>Per assicurarti che i dati di allenamento siano precisi, rimani in modalità pre-allenamento finché l'A370 non rileva la frequenza cardiaca.</p>  <p>L'icona a forma di cuore indica la frequenza cardiaca quando viene rilevata.</p>  <p>Quando indossi un sensore di frequenza cardiaca Polar associato al tuo A370, questo utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante le sessioni di allenamento. Un cerchietto blu intorno al simbolo della frequenza cardiaca indica che il tuo A370 utilizza il sensore di frequenza cardiaca collegato per misurare la tua frequenza cardiaca.</p>
	 <p>Se utilizzi la posizione del tuo smartphone, l'icona del GPS verrà visualizzata con un cerchio immobile quando la posizione viene individuata e potrai iniziare ad allenarti.</p>

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con l'A370 durante l'allenamento, consultare [Funzioni durante l'allenamento](#).

**Per interrompere una sessione di allenamento**, premere il pulsante. Viene visualizzato **In pausa** e l'A370 entra in modalità di pausa. Per continuare la sessione di allenamento, toccare l'icona della freccia verde.

**Per arrestare una sessione di allenamento**, tenere premuto il pulsante durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non appare il riepilogo della sessione. Oppure è possibile toccare e tenere premuta l'icona di arresto rossa per tre secondi per terminare la registrazione.



## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'A370 tramite il software FlowSync o l'app Flow. L'A370 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo:



1. Andare su [La mia giornata](#).
2. Selezionare l'obiettivo dall'elenco e toccarlo.
3. Selezionare lo sport da utilizzare toccando la relativa icona.
4. Appare il display Allenamento ed è possibile iniziare l'allenamento.


## DURANTE L'ALLENAMENTO DISPLAY ALLENAMENTO


È possibile attivare il display con un movimento del polso e cercare tra i display allenamento scorrendo il display verso l'alto o il basso. Il display si spegne automaticamente per risparmiare la batterie. È possibile impostare il mancato spegnimento del display toccando e tenendo premuto il touchscreen durante la modalità Allenamento finché non appare l'icona di una lampadina. Per disattivare questa funzione, toccare e tenere di nuovo premuto il touchscreen finché non appare l'icona di una lampadina spenta.

Si possono visualizzare i display allenamento di seguito.

### ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA




	Frequenza cardiaca attuale nel colore della zona di frequenza cardiaca attuale. Durata attuale della sessione di allenamento.
	Ora. Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento.

	<p>Velocità o andatura attuale della sessione. Modificare i profili sport in Flow per definire quelli da visualizzare qui.</p> <p>Distanza percorsa nella sessione.</p>
---	---

 È inoltre possibile disabilitare il sensore di frequenza cardiaca per la sessione successiva toccando e tenendo premuta l'icona di uno sport nel menu Allenamento.

### ALLENAMENTO CON UN OBIETTIVO BASATO SU DURATA O CALORIE

Se si è creato un obiettivo di allenamento basato su durata o calorie nel servizio web Flow e lo si è sincronizzato con l'A370, si dispone delle seguenti visualizzazioni:

	<p>Se si è creato un obiettivo basato sulle calorie, è possibile osservare quante calorie dell'obiettivo si devono ancora bruciate e la frequenza cardiaca attuale.</p>
<p style="text-align: center;">o</p> 	<p>Se si è creato un obiettivo basato sul tempo, è possibile osservare la parte dell'obiettivo che si deve ancora completare e la frequenza cardiaca attuale.</p> <p>Il colore del numero di frequenza cardiaca mostra in quale zona di frequenza cardiaca ci si trova.</p>
	<p>Durata attuale della sessione di allenamento.</p> <p>Ora.</p>

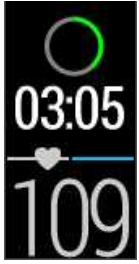




Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento.


Zone di frequenza cardiaca in barre verticali in cui si è effettuata la sessione. Quella attuale viene evidenziata.


## ALLENAMENTO CON OBIETTIVO A FASI

Se si è creato un obiettivo a fasi nel servizio web Flow, si è definita l'intensità della frequenza cardiaca per ogni fase e si è sincronizzato l'obiettivo con l'A370, si dispone delle seguenti visualizzazioni:

	<p>È possibile visualizzare la frequenza cardiaca, il limite di frequenza cardiaca minimo e massimo della fase attuale e la durata attuale della sessione di allenamento. Il simbolo del cuore mostra la frequenza cardiaca attuale tra i limiti di frequenza cardiaca.</p> <p>Il colore della frequenza cardiaca mostra la zona di frequenza cardiaca in cui ci si trova.</p>
	<p>Durata attuale della sessione di allenamento.</p> <p>Ora.</p>
	<p>Calorie attualmente bruciate durante l'allenamento.</p>

## INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

	<p>1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante. Viene visualizzato <b>In pausa</b>. Per continuare la sessione di allenamento, premere l'icona della freccia verde.</p>
---	--

	<p>2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché il contatore non raggiunge lo zero. Oppure è possibile toccare e tenere premuta l'icona di arresto rossa sul display.</p>
---	---

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

## RIEPILOGO ALLENAMENTO DOPO L'ALLENAMENTO

Appena terminato l'allenamento, sull'A370 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Flow o nel servizio web Flow si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

### RIEPILOGO ALLENAMENTO NELL'A370

È possibile visualizzare il riepilogo di allenamento solo per il giorno attuale nell'A370. Andare su [La mia giornata](#) e selezionare la sessione di allenamento da visualizzare.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <small>18</small></p>	<p><b>Ora di inizio</b></p> <p>Ora in cui si è iniziata la sessione.</p> <p><b>Durata</b></p> <p>Durata della sessione.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Frequenza cardiaca media</b></p> <p>Frequenza cardiaca media durante la sessione.</p> <p><b>Frequenza cardiaca max.</b></p> <p>Frequenza cardiaca massima durante la sessione.</p>

	<p><b>Training benefit</b></p> <p>Effetto principale/feedback della sessione. Per ottenere Training benefit, è necessario trascorrere almeno 10 minuti nelle Sport Zone con la misurazione della frequenza cardiaca attivata.</p>
	<p><b>Zone di FC</b></p> <p>Percentuale del tempo di allenamento trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.</p>
	<p><b>Calorie</b></p> <p>Calorie bruciate durante la sessione.</p> <p><b>% grassi bruciati</b></p> <p>Percentuale di calorie di grassi bruciati durante la sessione.</p>
	<p>Velocità o andatura media e massima della sessione.</p>
	<p>Distanza percorsa nella sessione.</p>

## APP POLAR FLOW

Sincronizzare l'A370 con l'app Flow tenendo premuto il pulsante in modalità Ora. Nell'app Flow è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento offline.

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

## **SERVIZIO WEB POLAR FLOW**

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

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

# CARATTERISTICHE

## RILEVAMENTO DELL'ATTIVITÀ 24/7

L'A370 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e la regolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter valutare la propria attività durante la vita di tutti i giorni, oltre all'allenamento periodico. Si consiglia di indossare l'A370 sulla mano non dominante per un rilevamento dell'attività più preciso.

## OBIETTIVO DI ATTIVITÀ

Quando si registra l'account Polar in Flow, si ottiene l'obiettivo di attività personale. Guida l'utente al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. È possibile visualizzare l'obiettivo nell'A370 e nell'app Polar Flow o nel servizio web. L'obiettivo di attività si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana del [servizio web Flow](#).


Per modificare l'obiettivo, accedere al servizio web Flow e cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro e andare alla scheda Obiettivo di attività quotidiana in Impostazioni. L'impostazione di Obiettivo di attività quotidiana consente di scegliere tra tre livelli di attività quello che meglio descrive il giorno tipico e l'attività. Sotto l'area di selezione, si può osservare l'attività necessaria per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana sul livello prescelto. Ad esempio, un impiegato, che trascorre la maggior parte della giornata seduto, può raggiungere circa quattro ore di attività a bassa intensità durante una giornata normale. Per coloro che si alzano e camminano molto durante le ore di lavoro, le aspettative sono superiori.

## DATI DI ATTIVITÀ

L'A370 riempie gradualmente una barra di attività per indicare i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. Quando la barra è piena, l'obiettivo è stato raggiunto e si riceve un avviso tramite vibrazione. È possibile visualizzare la barra di attività nel menu [La mia giornata](#) e in alcuni quadranti.

Nel menu [La mia giornata](#) si può osservare l'attività svolta durante la giornata insieme alle sessioni di allenamento effettuate o pianificate.

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

 *Le informazioni sulla sessione di allenamento non sono incluse nei dati dell'attività giornaliera. In altre parole, i passi, la distanza, il tempo di attività e le calorie, nonché i progressi complessivi verso il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana visualizzati nel menu [La mia giornata](#) sul fitness tracker e in [Attività](#) nella mobile app Polar Flow e nel servizio web, rappresentano tutte le altre attività svolte durante la giornata e tutte le sessioni di allenamento registrate.*



## AVVISO DI INATTIVITÀ

È ampiamente noto che l'attività fisica è un fattore importante per mantenere una buona salute. Oltre ad essere fisicamente attivi, è importante evitare di rimanere seduti a lungo. Stare seduti per lunghi periodi di tempo fa male alla salute, anche nei giorni in cui ci si allena e si ottiene una sufficiente attività quotidiana. L'A370 rileva se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata e suggerisce di muoversi per evitare effetti negativi sulla salute.

Se si è rimasti inattivi per 55 minuti, si riceve un avviso di inattività e viene visualizzato **È ora di muoversi!** insieme ad una leggera vibrazione. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Effettuare una breve passeggiata, eseguire lo stretching o praticare qualche altra attività leggera. Il messaggio scompare quando si inizia qualche movimento o premendo un pulsante. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione.

L'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow mostrano tutti gli indicatori di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e indirizzarsi verso uno stile di vita più attivo.

## INFORMAZIONI SUL SONNO NEL SERVIZIO WEB FLOW E NELL'APP FLOW

I dispositivi Polar con la misurazione dell'attività 24/7 rilevano automaticamente quando ci si addormenta, quando si è addormentati e quando ci si sveglia dai movimenti del polso. Osservano i movimenti durante la notte per monitorare tutte le interruzioni nel periodo di sonno e indicano quanto tempo viene effettivamente trascorso dormendo. Il rilevamento del sonno si basa sulla registrazione dei movimenti della mano non dominante con un accelerometro 3D digitale.

Il monitoraggio del sonno fornisce un'analisi dei ritmi del sonno, permettendo di osservare dove migliorare o cambiare. Confrontando la notte trascorsa con le medie notturne e valutando i ritmi, è possibile individuare le attività svolte durante il giorno che possono influire sul sonno. I riepiloghi settimanali nell'account Polar Flow consentono di valutare quanto è regolare il ritmo sonno-veglia.

Misurazione di Polar Sleep Plus™ – Componenti principali del rilevamento del sonno

- **Durata sonno** - Durata sonno indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. Il dispositivo Polar osserva i movimenti del corpo ed è in grado di rilevare quando ci si addormenta e quando ci si sveglia. Rileva inoltre le interruzioni durante l'intera durata del sonno.
- **Sonno effettivo** - Sonno effettivo indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. In particolare, è il periodo di sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include il tempo impiegato effettivamente a dormire. Il sonno effettivo può essere presentato come percentuale [%] e come durata [h:min].
- **Interruzioni** - Durante il normale sonno notturno si verificano numerose interruzioni brevi o più lunghe, in cui ci si sveglia a tutti gli effetti. Che si ricordino 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.

- **Continuità del sonno** - Continuità del sonno descrive quanto continuamente si è dormito. La continuità viene valutata su una scala da 1 a 5, in cui 5 riflette un sonno molto continuo. Minore è il valore, più frammentato è il sonno. Un buon sonno notturno è costituito da segmenti di sonno prolungati e continui, senza interruzioni a intervalli frequenti.

- **Autovalutazione** - Oltre a mostrare metriche di sonno oggettive, il servizio Flow incoraggia ad autovalutare ogni giorno il proprio sonno. È possibile valutare come si è dormito la notte precedente in una scala a cinque passi: molto male - male - okay - bene - molto bene. Rispondendo a questa domanda, si ottiene una versione più lunga di feedback di testo sulla durata e sulla qualità del sonno.

## DATI DI ATTIVITÀ NELL'APP FLOW E NEL SERVIZIO WEB FLOW

Con l'app Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzare i dati in modo wireless dall'A370 al servizio Polar Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività.

## GPS DA DISPOSITIVO MOBILE

È possibile rilevare percorsi, velocità e distanza delle sessioni di allenamento all'aperto con l'A370, utilizzando il GPS dello smartphone. È necessario installare la mobile app Polar Flow sullo smartphone, [associata](#) all'A370 e consentire l'utilizzo della localizzazione del telefono.

Quando si inizia la sessione di allenamento all'aperto in **Training**, l'icona GPS con il cerchio statico mostra quando la posizione è fissa ed è possibile iniziare a monitorare la sessione di allenamento.

 *È necessario portare con sé lo smartphone durante la sessione di allenamento.*

## NOTIFICHE

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


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

## USO DELL'A370 COME SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA


È possibile utilizzare l'A370 come sensore di frequenza cardiaca con un altro dispositivo Bluetooth in grado di ricevere il profilo del sensore FC, tra cui cycling computer, app sportive come Polar Beat o un altro dispositivo indossato sul polso. Per utilizzarlo, in primo luogo è necessario associare l'A370 al dispositivo ricevente, ad esempio un altro accessorio Bluetooth. Consultare le istruzioni di associazione nella guida utente del dispositivo ricevente.

Per attivare la modalità Sensore FC:

1. Andare su **Impostazioni** nel menu principale.

2. Toccare  e accettare la richiesta di conferma per attivare la modalità Sensore FC

Per spegnere la modalità sensore FC, premere il pulsante indietro e confermare.

 In tal modo l'A370 non registra le sessioni di allenamento sul diario Flow. Vengono visualizzate nel diario solo se il dispositivo ricevente FC è compatibile con Flow.

## FUNZIONI POLAR SMART COACHING


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

L'A370 offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Guida all'attività](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Monitoraggio continuo della frequenza cardiaca](#)
- [Allenamento basato sulla frequenza cardiaca](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Calorie](#)
- [Profili sport](#)
- [Training benefit](#)

### GUIDA ALL'ATTIVITÀ

La funzione Guida all'attività mostra l'attività durante la giornata e ne indica la quantità da effettuare per raggiungere l'obiettivo giornaliero. È possibile controllare se si sta raggiungendo il proprio obiettivo di attività quotidiana dall'A370, dalla mobile app Polar Flow o dal servizio web Polar Flow.

 *Le informazioni sulla sessione di allenamento non sono incluse nei dati dell'attività giornaliera. In altre parole, i passi, la distanza, il tempo di attività e le calorie, nonché i progressi complessivi verso il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana visualizzati nel menu **La mia giornata** sul fitness tracker e in **Attività** nella mobile app Polar Flow e nel servizio web, rappresentano tutte le altre attività svolte durante la giornata e tutte le sessioni di allenamento registrate.*

## GUIDA ALL'ATTIVITÀ SU A370

Alcuni quadranti sull'A370 mostrano i progressi rispetto all'obiettivo di attività quotidiana.

Nella voce di menu La mia giornata è possibile visualizzare la scheda Attività che mostra l'attività del giorno in maggiore dettaglio. Qui viene visualizzata la percentuale dell'obiettivo di attività quotidiana raggiunto. Lo stesso dato viene visualizzato con la barra di attività.

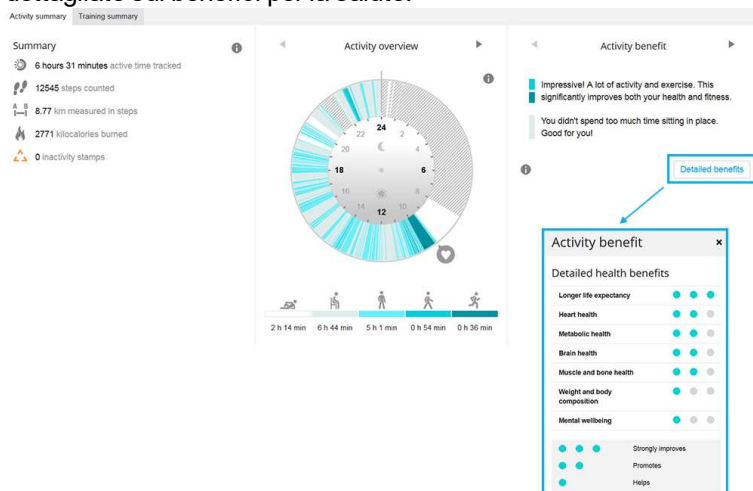
Toccare la barra per visualizzare un esempio di come raggiungere l'obiettivo quotidiano. 'In piedi' significa attività a bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Con la guida pratica, ad esempio '50 min camminata' o '20 min jogging', si può scegliere come raggiungere l'obiettivo. Si possono trovare altri esempi di attività a bassa, media e alta intensità sul servizio web Polar Flow e sull'app Polar Flow.

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

## ACTIVITY BENEFIT

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

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



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


## MONITORAGGIO CONTINUO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca misura la frequenza cardiaca 24 ore su 24. Consente una misurazione più accurata del consumo calorico giornaliero e dell'attività complessiva, poiché anche

Le attività fisiche che comportano movimenti minimi del polso, come il ciclismo, vengono ora monitorate meglio.

La funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è automaticamente attiva nell'A370. È possibile passare tra l'attivazione e la disattivazione della funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca



nell'A370 in **Impostazioni** toccando l'icona . La funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca di Polar calcola la frequenza cardiaca in modo intelligente, adattabile e ottimizzato. Se si mantiene attiva la funzione di monitoraggio continuo della frequenza cardiaca nel dispositivo Polar scarica la batteria più rapidamente.

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

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

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

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



## CALORIE



Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Con monitoraggio continuo della frequenza cardiaca è ancora più preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:


- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale ( $FC_{max}$ )
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento e durante il monitoraggio continuo della frequenza cardiaca
- Misurazione dell'attività al di fuori delle sessioni di allenamento e durante l'allenamento senza frequenza cardiaca
- Il massimo consumo di ossigeno individuale ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  indica la capacità aerobica. È possibile scoprire il valore  $VO2_{max}$  stimato con il Polar Fitness Test. Disponibile solo con sensori di frequenza cardiaca Polar H7 e H10.

## ZONE DI FC

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

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$  $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
MASSIMO  	90-100%	171-190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli.  Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli.  Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.
DIFFICILE  	80-90%	152-172 bpm	2-10 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.  Percezione: fatica muscolare e respiro pesante.  Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata vari-

Target zone	% di intensità di $FC_{max}$  $FC_{max}$ = Frequenza cardiaca massima (220-età).	Esempio: Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				abile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO  	70-80%	133-152 bpm	10-40 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.  Percezione: respirazione costante, controllata, rapida.  Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO  	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.  Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare

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

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

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



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

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

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

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

## POLAR RUNNING PROGRAM

Polar Running Program è un programma personalizzato basato sul livello di forma fisica, progettato per assicurarsi di allenarsi correttamente ed evitare sovrallenamento. Si adatta ai progressi effettuati. Consiglia quando è opportuno ridurre l'allenamento e quando aumentarlo. Ogni programma è personalizzato per l'evento, tenendo in considerazione i dati personali, il livello di allenamento e il tempo di preparazione. Il programma è gratuito e disponibile sul servizio web Polar Flow [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

I programmi sono disponibili per eventi di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona. Ogni programma dispone di 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 su Polar Running Program, consultare questa [guida approfondita](#). Oppure leggere ulteriori informazioni sulle [operazioni preliminari con il Running Program](#).

## CREAZIONE DI POLAR RUNNING PROGRAM

1. Accedere al servizio web Flow sul sito [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Selezionare **Programmi** nella scheda.

3. Selezionare l'evento, assegnargli un nome, impostare la data dell'evento e l'inizio del programma.
4. Inserire le domande sul livello di attività fisica.\*
5. Selezionare se si desidera includere allenamenti di definizione nel programma.
6. Leggere e compilare il Questionario di idoneità all'attività fisica.
7. Consultare il programma e regolare le impostazioni, se necessario.
8. Al termine, selezionare **Inizia programma**.

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

## INIZIO DI UN OBIETTIVO PER LA CORSA

Dopo aver sincronizzato l'A370 con Flow, l'obiettivo per la corsa della giornata attuale viene automaticamente consigliato quando si tocca **Allenamento** sull'A370. Accettare per iniziare l'obiettivo.

## OSSERVARE I PROGRESSI

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


## Premio settimanale

Se ci si allena per un evento utilizzando il Polar Running Program, l'A370 premierà l'utente per aver seguito il piano di allenamento.

Si riceveranno stelle sull'A370 come feedback basato su come si è seguito il programma ogni settimana. Il premio si riceve alla fine della settimana, il lunedì, sabato o domenica, a seconda dell'impostazione del primo giorno della settimana selezionato in Impostazioni generali dell'account Polar.

Il numero di stelle dipende da come si sono raggiunti gli obiettivi. Il tempo effettivo trascorso nella varie zone di frequenza cardiaca durante l'allenamento viene confrontato con il tempo pianificato dell'obiettivo di allenamento per ogni zona di frequenza cardiaca. Controllare le informazioni di seguito per osservare ciò che è necessario per ogni numero di stelle e il motivo per cui non si è ricevuta alcuna stella in determinate settimane.

- 1 stella: In media, si è completato il 75% dell'obiettivo in ogni zona di frequenza cardiaca.
- 2 stelle: In media, si è completato il 90% dell'obiettivo in ogni zona di frequenza cardiaca.
- 3 stelle: In media, si è completato il 100% dell'obiettivo in ogni zona di frequenza cardiaca.
- Nessuna stella: Ci si è allenati eccessivamente (oltre il 200%) nelle zone intermedie (1-3).
- Nessuna stella: Ci si è allenati eccessivamente (oltre il 150%) nelle zone di allenamento ad alta intensità (4 e 5).

 Ricordarsi di iniziare le sessioni di allenamento utilizzando obiettivi di allenamento, in modo da confrontare i risultati della sessione di allenamento con gli obiettivi.

## POLAR SLEEP PLUS™

Se indossato di notte, l'A370 rileva il sonno. Rileva i momenti in cui ci si addormenta e ci si sveglia e raccoglie i dati per un'analisi approfondita nell'app Polar Flow e nel servizio web. L'A370 osserva il movimento della mano durante la notte per monitorare tutte le interruzioni nell'intero periodo di sonno e indica quanto tempo viene effettivamente trascorso dormendo.

### Dati di sonno sull'A370

È possibile controllare i dati di sonno dalla scheda del sonno [La mia giornata](#). Toccarla per ottenere informazioni dettagliate.



- **Durata sonno** indica il tempo totale tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente.
- **Sonno effettivo** indica il tempo impiegato effettivamente a dormire tra il momento iniziale in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente. In particolare, è il periodo di sonno meno le interruzioni. Il sonno effettivo include il tempo impiegato effettivamente a dormire.
- **Continuità del sonno** è una valutazione della continuità del periodo di sonno.
- Il tempo impiegato tra il momento in cui ci si addormenta e quello in cui ci si sveglia definitivamente.
- **Feedback** in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.
- Valutazione del sonno fornita con un'emoticon.

### Dati di sonno nell'app Flow e nel servizio web

I dati di sonno vengono mostrati nell'app Flow e nel servizio web dopo la sincronizzazione dell'A370. L'app Flow e il servizio web mostrano i dati di sonno in visualizzazioni di una notte e di una settimana. Nel servizio web Flow, è possibile visualizzare il sonno nella scheda [Sonno](#) del [Diario](#). È inoltre possibile includere i dati di sonno nei [Rapporti di attività](#) della scheda [Progressi](#).

Nell'app Polar Flow e nel servizio web, è possibile impostare **Il tuo sonno totale desiderato** per definire quanto si desidera dormire ogni notte. È inoltre possibile valutare il sonno. Si riceverà un feedback su come si è dormito in base ai dati del sonno, alla durata del sonno preferita e alla valutazione del sonno.

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

## PROFILI SPORT POLAR

Abbiamo creato sette profili sport predefiniti sull'A370. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport e sincronizzarli con l'A370 per creare un elenco di tutti gli sport preferiti. È inoltre possibile definire alcune impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, disattivare gli avvisi vibrazione nel profilo sport Yoga. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Flow](#).

L'uso di profili sport consente di seguire la propria attività e osservare i propri progressi in diversi sport. Per personalizzare i tuoi profili sport accedi al [servizio web Flow](#).

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

## TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit fornisce un feedback delle prestazioni per ogni sessione di allenamento, consentendo di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. È possibile visualizzare il riscontro nell'app Flow e nel servizio web Flow. Per ottenere il riscontro, è necessario essersi allenati per almeno 10 minuti in totale nelle zone di frequenza cardiaca. Il riscontro Training benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Prende in considerazione il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.


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

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

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

## FITNESS TEST

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

 È necessario indossare un sensore di frequenza cardiaca Polar compatibile (H6, H7, H10) per eseguire il Fitness Test. Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar associato all'A370, l'A370 utilizza automaticamente il sensore collegato per misurare la frequenza cardiaca durante il test.

Per istruzioni sull'esecuzione del Fitness Test Polar con A370, vedi i seguenti documenti di supporto:

[Descrizione del Fitness Test Polar](#)

[Come si effettua il Fitness Test e per cosa è utile?](#)

## SVEGLIA

La sveglia nell'A370 è silenziosa e con vibrazione. È possibile impostare una sveglia sono nella mobile app Polar Flow.

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

È possibile controllare l'ora della sveglia da [La mia giornata](#) tirando la visualizzazione verso l'alto con il dito.

# APP POLAR FLOW E SERVIZIO WEB

## APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di attività e allenamento offline in qualsiasi momento.

Ottenere dettagli dell'attività 24/7. È possibile scoprire quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano e come raggiungerlo. Osservare passi, distanza percorso, calorie bruciate e durata del sonno.

L'app Flow consente di accedere facilmente agli obiettivi di allenamento e visualizzare i risultati del Fitness test. Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni. Osservare i riepiloghi settimanali dell'allenamento nel Diario. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i propri amici nella comunità Flow.

Consente inoltre di configurare il nuovo A370 in modo wireless. Consultare [Configurazione dell'A370](#).

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/it/assistenza/Flow\\_app](http://support.polar.com/it/assistenza/Flow_app). Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'A370.

## ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'A370

Prima di associare un dispositivo mobile

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

 È necessario effettuare l'associazione nell'app Flow e NON nelle impostazioni Bluetooth del dispositivo mobile.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar creato durante la [configurazione dell'A370](#).
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato **Connetti prodotto (In attesa dell'A370)**.
3. Sull'A370, tenere premuto il pulsante.
4. Viene visualizzato **Associa: tocca disp. con A370**. Toccare il dispositivo mobile con l'A370.
5. Viene visualizzato **Associaz.**
6. Sull'A370 viene visualizzato **Conferma altro disp. xxxxx**. Immettere il codice pin dall'A370 sul dis-

positivo. Si avvia l'associazione.

7. Al termine viene visualizzato **Associaz. completata**.

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare l'A370 con l'app dopo la sessione. Quando si sincronizza l'A370 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'A370 al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare [Sincronizzazione](#).

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow mostra l'obiettivo e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere. Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni e i progressi nel lungo termine. Configurare e personalizzare l'A370 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e personalizzandone le impostazioni. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i propri amici nella comunità Flow.

Per iniziare ad utilizzare il servizio web Flow, [configurare l'A370](#) sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Qui l'utente verrà guidato al download e all'installazione del software FlowSync per la sincronizzazione dei dati tra l'A370 e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Scaricare anche l'app Flow per dispositivo mobile al fine di ottenere un'analisi rapida e una sincronizzazione dei dati semplice sul servizio web.

## FEED

In **Feed** si possono osservare le ultime attività dell'utente e degli amici. È possibile osservare le ultime sessioni di allenamento e i riepiloghi dell'attività, condividere i migliori risultati, commentare e mettere "Mi piace" sulle attività degli amici.

## ESPLORA

In **Esplora** è possibile consultare la mappa e osservare le sessioni di allenamento condivise di altri utenti con le informazioni sul percorso. È inoltre possibile rivivere i percorsi di altri, oltre ai momenti principali.

## DIARIO

In **Diario** è possibile osservare l'attività quotidiana, le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), oltre ad analizzare i risultati di allenamento ottenuti e i risultati del Fitness test.

## PROGRESSI

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



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

## COMUNITÀ

In **Gruppi Flow**, **Palestre** ed **Eventi** è possibile trovare compagni di allenamento che si allenano per lo stesso evento o nella stessa palestra. Oppure è possibile creare il proprio gruppo per le persone con cui allenarsi. È possibile condividere i consigli su esercizi e allenamento, commentare i risultati dell'allenamento di altri membri e far parte della Comunità Polar. In Flow Clubs è possibile visualizzare le pianificazioni delle lezioni e iscriversi alle lezioni. Iscriviti e motivati con le comunità di allenamento sui social network!

Per vedere un video, cliccare sul seguente link:

[Eventi Polar Flow](#)

## PROGRAMMI

Polar Running Program è personalizzato in base all'obiettivo, basato sulle zone di frequenza cardiaca, e tiene in considerazione i dati personali e il livello di allenamento. Il programma si adatta ai progressi. Polar Running Program ti prepara ad eventi di 5 km, 10 km, mezza maratona e maratona ed è composto da due a cinque allenamenti di corsa alla settimana. È semplicissimo!

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

## PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO


Pianificare l'allenamento nel servizio web Flow creando obiettivi di allenamento dettagliati e sincronizzandoli con l'A370 tramite FlowSync o l'app Flow. L'A370 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. L'A370 utilizza le **zone di frequenza cardiaca** nelle sessioni di allenamento pianificate nel servizio web Flow. La funzione EnergyPointer non è disponibile.

- **Obiettivo rapido:** Scegliere un obiettivo di durata o calorie per l'allenamento. Ad esempio, è possibile scegliere di bruciare 500 kcal o correre per 30 minuti.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere la sessione di allenamento in fasi e impostare una diversa durata o intensità per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo ai **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.


## CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi** > **Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido** o **A fasi**.

## Obiettivo rapido

1. Selezionare **Rapido**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (massimo 45 caratteri), **Data e Ora** e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Inserire durata o calorie. È possibile inserire solo uno dei valori.
4. Cliccare sull'icona Preferiti  per aggiungere l'obiettivo su **Preferiti**.
5. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.


## Obiettivo a fasi

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (massimo 45 caratteri), **Data e Ora** e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Selezionare se creare un nuovo obiettivo a fasi (**CREA NUOVO**) o utilizzare un modello (**USA MODELLO**).
4. Aggiungere fasi all'obiettivo. Cliccare su **DURATA** per aggiungere una fase in base alla durata. Selezionare nome e durata di ciascuna fase, inizio manuale o automatico della fase successiva e intensità.
5. Cliccare sull'icona Preferiti  per aggiungere l'obiettivo su **Preferiti**.
6. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario**.

## Preferiti

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

1. Selezionare **OBIETTIVI PREFERITI**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare su **USA** per selezionare un preferito come modello per l'obiettivo.
3. Inserire **Data e Ora**.
4. Se lo si desidera, è possibile modificare l'obiettivo oppure lasciarlo invariato.

 La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito. Per modificare l'obiettivo preferito, andare su **PREFERITI** facendo clic sull'icona a stella accanto al nome e alla foto del profilo.

5. Cliccare su **AGGIUNGI A DIARIO** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI SULL'A370

**Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'A370 dal servizio web Flow tramite FlowSync o l'app Flow.** Se non li si sincronizza, saranno visibili solo in Diario del servizio web Flow o nell'elenco di Preferiti.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento sull'A370, è possibile trovare gli obiettivi di allenamento elencati come Preferiti in [Preferiti](#).


Per informazioni sull'inizio di una sessione di Obiettivo di allenamento, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

## PREFERITI


In [Preferiti](#), è possibile archiviare e gestire i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti nel sito web Flow. L'A370 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'A370 durante la sincronizzazione. Si trovano nel menu [Preferiti](#) dell'A370.

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


### Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:

1. [Creare un obiettivo di allenamento](#).
2. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.


o

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

### Modifica di un preferito

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Scegliere i preferiti da modificare.
3. È possibile modificare il nome dell'obiettivo. Cliccare su [SALVA](#).
4. Per modificare altri dettagli dell'obiettivo, fare clic su [VISUALIZZA](#). Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, fare clic su [AGGIORNA MODIFICHE](#).

### Rimozione di un preferito

1. Cliccare sull'icona Preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

## PROFILI SPORT POLAR NEL SERVIZIO WEB FLOW

Ci sono sette profili sport predefiniti sull'A370. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. L'A370 può contenere un massimo di 20 profili sport. Se si dispone di oltre 20 profili sport nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'A370 durante la sincronizzazione.

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

### AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

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

### MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

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

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

#### FC

- Visualizza FC
- FC visibile su altri dispositivi (gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth® Smart (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca).
- Tipo di zona di frequenza cardiaca delle sessioni di allenamento create nel servizio web Flow e trasferite all'A370.

#### Movimenti e feedback

- Avvisi vibrazione

#### GPS e altitudine

- Selezionare la frequenza di registrazione GPS.

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **SALVA**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'A370.

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

## SINCRONIZ.IN CORSO

È possibile trasferire i dati dall'A370 tramite la porta USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Flow. Per sincronizzare i dati tra l'A370 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Si è già creato l'account e scaricato il software durante la [configurazione dell'A370](#) sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Se si è effettuata la configurazione rapida quando si è iniziato ad utilizzare l'A370, andare al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) per [la configurazione completa](#). Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile dall'App Store o Google Play.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'A370, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

## SINCRONIZZAZIONE CON LA MOBILE APP FLOW


Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Attivare il Bluetooth sul dispositivo mobile e disattivare Modalità aereo
- Associare l'A370 al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare [App Polar Flow](#).

Sincronizzare i dati manualmente:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante sull'A370.
2. Viene visualizzato **Ricerca, Conness.**, seguito da **Sincroniz.**
3. Al termine viene visualizzato **Completato**.

Il fitness tracker viene sincronizzato ogni ora con l'app Polar Flow senza avviarlo. Inoltre, dopo ogni sessione di allenamento, avviso di inattività, obiettivo di attività raggiunto e Fitness Test, i dati vengono sincronizzati con l'app in background.

 *Quando si sincronizza l'A370 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*


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

## SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

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

1. Collegare l'A370 al computer con il cavo USB. Assicurarsi che il software FlowSync sia in esecuzione.
2. La finestra FlowSync si apre sul computer e la sincronizzazione si avvia.
3. Al termine viene visualizzato Completato.

Ogni volta che si collega l'A370 al computer, il software Polar FlowSync trasferisce i dati al servizio web Polar Flow e sincronizza le impostazioni modificate. Se la sincronizzazione non si avvia automaticamente, avviare FlowSync dall'icona sul desktop (Windows) o dalla cartella Applicazioni (Mac OS X). Ogni volta che è disponibile un aggiornamento firmware, FlowSync avvisa l'utente e ne richiede l'installazione.

 *Se si modificano le impostazioni nel servizio web Flow quando si collega l'A370 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'A370.*

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

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

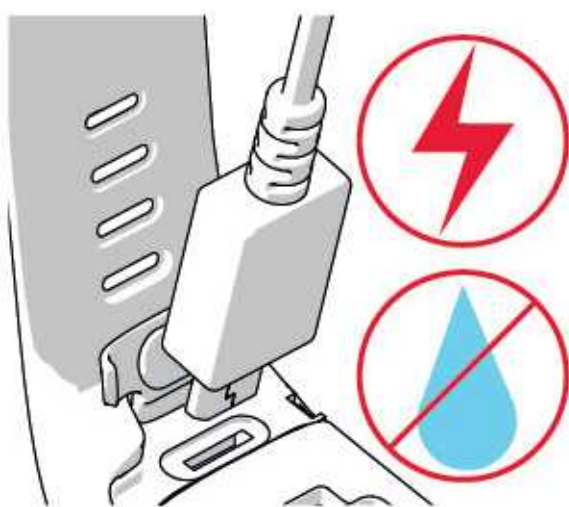
# INFORMAZIONI IMPORTANTI

## CURA DELL'A370

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar A370 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

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

**Non caricare il dispositivo se la porta USB è bagnata.** Lasciare asciugare la porta USB tenendo aperto il coperchio per qualche istante prima della carica. In tal modo si garantisce una corretta carica e sincronizzazione.



Tenere pulito il dispositivo.

- Si consiglia di lavare il dispositivo e il cinturino in silicone dopo ogni allenamento con una soluzione di acqua e sapone neutro in acqua corrente. Togliere il dispositivo dal cinturino e lavarli separatamente. Asciugarli con un panno morbido.

**i** È indispensabile lavare il dispositivo e il cinturino se li si indossa in una piscina in cui si utilizza il cloro per la pulizia.

- Non indossare il dispositivo 24/7. Eliminare l'umidità prima di conservarlo. Non riporlo in un materiale non traspirante e non conservarlo in un luogo umido (quale una busta di plastica o borsa sportiva).
- Asciugarlo con un panno morbido, se necessario. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

- Quando si collega l'A370 ad un computer o ad un caricatore, verificare che non vi siano umidità, capelli, sporcizia o altro sul connettore USB dell'A370. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità. Non utilizzare strumenti affilati per la pulizia al fine di evitare graffi.

Le temperature operative vanno da -10°C a +50°C.

## CONSERVAZIONE

Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarli in un luogo umido e non riporli in un materiale non traspirante (quale una busta di plastica o borsa sportiva) o in un materiale conduttivo (quale un panno bagnato). Non esporre il dispositivo di allenamento ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandolo in auto o fissato sul supporto manubrio.

Si consiglia di conservare il dispositivo di allenamento parzialmente o completamente carico. La batteria perde lentamente la carica quando il prodotto non viene utilizzato per lungo tempo. Se non si utilizza il dispositivo di allenamento per vari mesi, si consiglia di ricaricarlo dopo qualche mese. In tal modo si prolunga la durata della batteria.

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

## ASSISTENZA

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

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

## BATTERIE

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

## CARICA DELLA BATTERIA DELL'A370

L'A370 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento.



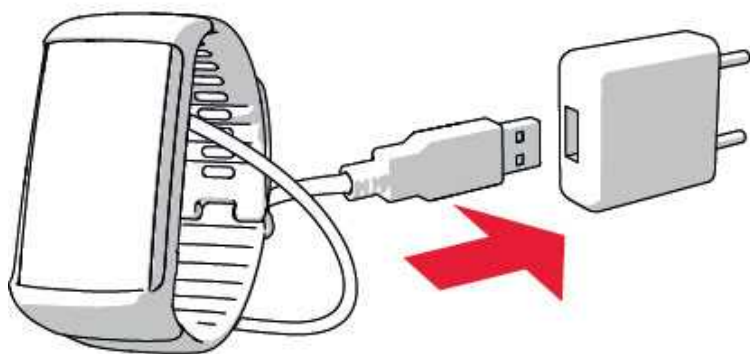
**i** Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0°C o superiori a +40°C oppure quando l'A360 è bagnato.

**i** Non caricare il dispositivo se la porta USB è danneggiata.

È possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la carica tramite la presa di corrente, utilizzare un adattatore di alimentazione USB (non incluso con il prodotto). Se si utilizza un adattatore di alimentazione USB, assicurarsi che l'adattatore sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che fornisca almeno 500 mA. Utilizzare solo un adattatore di alimentazione USB approvato per la sicurezza in modo adeguato (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply", "UL listed" o "CE").

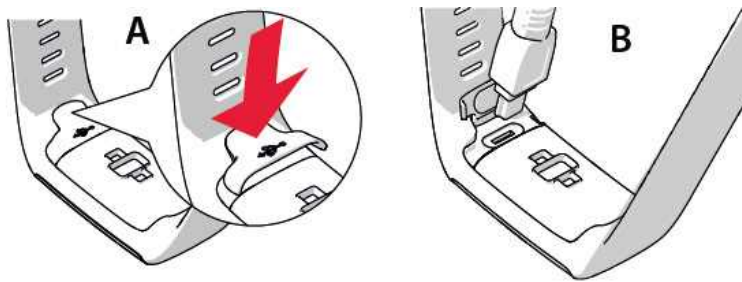


**i** Non caricare i prodotti Polar con un caricatore a 9 V. L'uso di un caricatore a 9 V può danneggiare il prodotto Polar.

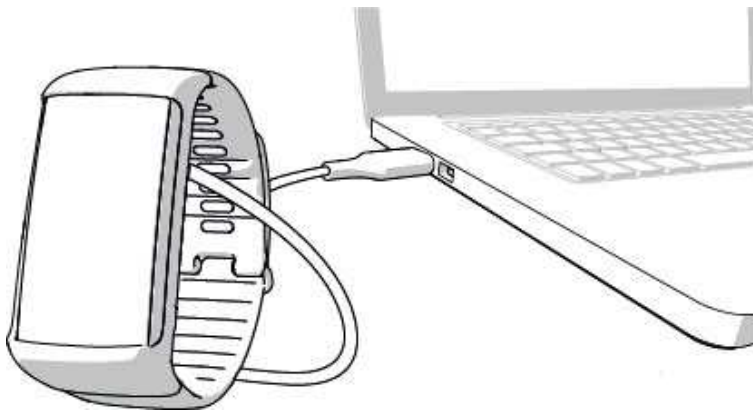


Per caricarlo con il computer, basta collegare l'A370 al computer e contemporaneamente sincronizzarlo con FlowSync.

1. Spingere la parte superiore (A) del coperchio USB all'interno del braccialetto per accedere alla porta micro USB e collegare il cavo USB (B) in dotazione.



2. Collegare l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer. Verificare che la porta USB sia asciutta prima di collegarlo al computer. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica.



3. Dopo la sincronizzazione, l'animazione dell'icona della batteria verde inizia a riempirsi sul display.
4. Quando l'icona della batteria verde, l'A370 è completamente carico.

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

## DURATA DELLA BATTERIA

La batteria dura fino a 4 giorni con rilevamento dell'attività 24/7, rilevamento continuo FC e 1 ora di allenamento al giorno senza Notifiche attivo. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'A370, le funzioni utilizzate, il periodo di tempo in cui è acceso il display e l'usura della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare l'A370 sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

## AVVISI DI BATTERIA SCARICA

### Batteria scarica. Caricare

La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'A370.

### Carica prima dell'allenam.

La carica della batteria è troppo bassa per la registrazione di una sessione di allenamento. Non è possibile avviare una nuova sessione di allenamento prima di caricare l'A370.

Quando il display non si riaccende con il movimento del polso o la pressione di un pulsante, la batteria è scarica e l'A370 è entrato in modalità standby. Caricare l'A370. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

## PRECAUZIONI

Il Polar A370 è stato progettato per misurare la frequenza cardiaca e indicare l'attività. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

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



Il Polar A370 non è un dispositivo medico per misurare la frequenza cardiaca.

Si consiglia di lavare ogni tanto il dispositivo e il cinturino per evitare problemi cutanei causati da un bracciale sporco.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

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

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

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

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

## SALUTE E ALLENAMENTO

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

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

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

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

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

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

L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie colorata del sensore di frequenza cardiaca o del cinturino, macchiando i capi di abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se utilizzi profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se

ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

## **AVVISO - TIENI LE BATTERIE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI**

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

## **COME UTILIZZARE IL PRODOTTO POLAR IN MODO SICURO**

Gli aggiornamenti per la sicurezza dei dati vengono eseguiti a partire da due anni prima della data di fine del ciclo di vita annunciata di un prodotto. Aggiorna regolarmente il tuo prodotto Polar e non appena l'applicazione per dispositivi mobili Polar Flow o il software per PC Polar FlowSync comunica la disponibilità di una nuova versione firmware.

I dati sulle sessioni di allenamento e altri dati salvati nel dispositivo Polar includono informazioni sensibili su di te, tra cui nome, dati fisici, salute complessiva e posizione. I dati sulla posizione possono essere utilizzati per monitorarti quando ti alleni all'esterno e per individuare i tuoi itinerari abituali. Per questi motivi, conserva il dispositivo con estrema cura quando non lo utilizzi.

Se utilizzi le notifiche telefoniche sul tuo dispositivo da polso, tieni presente che i messaggi di determinate applicazioni verranno visualizzati sul display del dispositivo. I messaggi più recenti possono essere visualizzati anche tramite il menu del dispositivo. Per garantire la riservatezza dei tuoi messaggi privati, evita di utilizzare la funzionalità delle notifiche telefoniche.

Prima di consegnare il dispositivo a una terza parte per l'esecuzione di test o prima di venderlo, devi eseguire il ripristino delle impostazioni predefinite sul dispositivo e rimuovere quest'ultimo dall'account Polar Flow. Il ripristino delle impostazioni predefinite può essere eseguito con il software FlowSync nel computer. Il ripristino delle impostazioni predefinite 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, scegli Prodotti e fai clic sul pulsante "Rimuovi" accanto al prodotto che desideri rimuovere.

Le stesse sessioni di allenamento vengono memorizzate nel dispositivo mobile con l'applicazione Polar Flow. Per una maggiore sicurezza, nel dispositivo mobile puoi abilitare diverse opzioni di ottimizzazione della sicurezza, come l'autenticazione avanzata e la crittografia del dispositivo. Per istruzioni su come abilitare queste opzioni, consulta il manuale d'uso del tuo dispositivo mobile.

Quando utilizzi il servizio Web Polar Flow, ti consigliamo di impostare una password di almeno 12 caratteri. Se utilizzi il servizio Web Polar Flow su un computer pubblico, ricorda di cancellare la cache e la cronologia di navigazione per impedire ad altre persone di accedere al tuo account. Inoltre, non consentire al browser del computer di archiviare o memorizzare la tua password per il servizio Web Polar Flow se non si tratta del tuo computer privato.

Qualsiasi problema di sicurezza può essere segnalato all'indirizzo [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) o all'Assistenza clienti Polar.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### A370

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 100 mAh
Durata:	Fino a 4 giorni con rilevamento dell'attività 24/7, rilevamento continuo FC e 1 ora di allenamento al giorno senza Notifiche attive.
Tempo di funzionamento in modalità Allenamento:	Fino a 13 ore con GPS mobile attivato; fino a 32 ore con GPS mobile disattivato.
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Durata della carica:	Fino a due ore
Temperatura di carica:	Da 0°C a +40°C
Materiali del fitness tracker:	Dispositivo: poliuretano termoplastico, acrilonitrile butadiene stirene, fibra di vetro, policarbonato, acciaio inox, vetro Cinturino: silicone, acciaio inox, polibutilene tereftalato, fibra di vetro
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	30-240 bpm
Impermeabilità:	30 m
Capacità memoria:	60 ore di allenamento con frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth®.

L'A370 è compatibile anche con i seguenti sensori di frequenza cardiaca Polar: Polar H6, H7, H10 e OH1.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

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

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

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

**I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso** sono adatti per nuoto e bagni. Raccolgono dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Tuttavia, nei nostri test avviamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non è ottimale nell'acqua, pertanto si consiglia di non effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso mentre si nuota.

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

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

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

<b>Contrassegno sulla cassa del prodotto</b>	<b>Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc.</b>	<b>Adatto per bagni e nuoto</b>	<b>Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole)</b>	<b>Immersione subacquea (con bombole)</b>	<b>Caratteristiche di resistenza all'acqua</b>
Resistenza all'acqua IPX7	OK	-	-	-	Non lavare con idropulitrice. Protezione contro spruzzi, gocce d'acqua, ecc. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua IPX8	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento:

all'acqua Resistenza all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto					ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immer- sioni subacquee. Standard di riferimento: ISO22810.

## GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di sensore di frequenza cardiaca) e del dispositivo Polar.
- La presente garanzia non copre inoltre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- La garanzia non copre i prodotti acquistati di seconda mano.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso l'Assistenza Centrale Polar locali indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.
- La garanzia rilasciata da Polar Electro Oy/Inc. non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia relativa a qualsiasi prodotto sarà limitata ai Paesi in cui il prodotto è stato inizialmente commercializzato da Polar Electro Oy/Inc.

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

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

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



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

## **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.

1.1 EN 02/2022