

BENVENUTO

Grazie per aver scelto Polar! Qui troverai una guida pratica alle impostazioni di base di CS500+.

POLARPERSONALTRAINER.COM SERVIZIO WEB

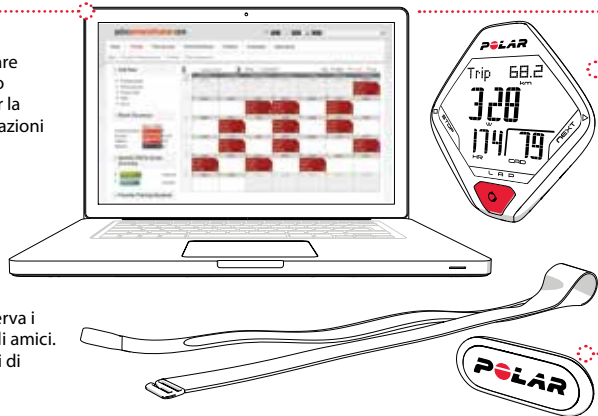
Iscriviti e accedi al servizio web. Quindi installa il software WebSync per il trasferimento dei dati di allenamento e per la configurazione delle impostazioni di CS500+.

Per il trasferimento dei dati di allenamento, è necessaria l'unità di trasferimento dati **Polar DataLink** (venduta separatamente).

Analizza l'allenamento, osserva i progressi e condividili con gli amici. Puoi anche visualizzare i dati di altitudine su un grafico.

Visita il servizio web **Flow** su polar.com/flow

Sul sito www.polar.com/it/assistenza, puoi trovare il manuale d'uso completo e la versione più recente di questa guida. Inoltre, su www.polar.com/it/polar_community/videos troverai anche utili video tutorials.



POLAR CS500+ BIKE COMPUTER

Mostra frequenza cardiaca, velocità, distanza, altitudine barometrica e temperatura in tempo reale. Con gli accessori opzionali, è possibile monitorare anche altri dati specifici. E' possibile personalizzare i profili bici per 3 bici diverse.

L'innovativa tecnologia dei pulsanti, permette un utilizzo facile e comodo.

Il sensore di velocità Polar CS™ W.I.N.D. è fornito in dotazione con il prodotto. Installalo sulla bici come indicato nel manuale d'uso e imposta **Settings - Bike Settings** su CS500+.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR

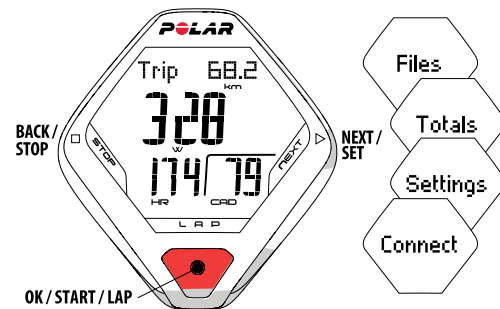
Indossa il comodo elastico con il trasmettitore intorno al torace, per visualizzare i dati di frequenza cardiaca su CS500+.

ACCESSORI POLAR OPZIONALI

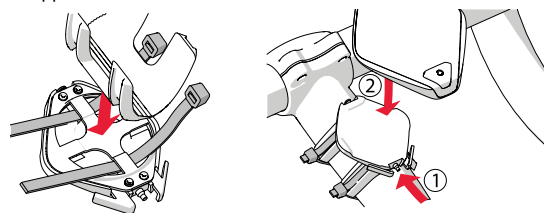
- » Il sensore di cadenza Polar CS™ W.I.N.D. calcola la cadenza di pedalata istantanea, media e massima, in giri al minuto.
- » Il sistema Polar LOOK Kéo Power calcola la potenza ciclistica espressa in watt e la cadenza.

PRESENTAZIONE DI CS500+

Sfoggia il menu e regola i valori premendo **NEXT**. Conferma le selezioni con il pulsante **START** e torna indietro con il pulsante **BACK**.

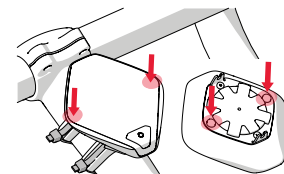


Il bike computer può essere applicato sull'attacco o sul manubrio con il supporto manubrio **Polar Dual Lock**.



OPERAZIONI PRELIMINARI

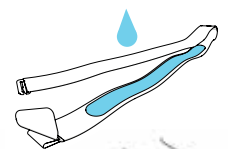
Puoi utilizzare i pulsanti in due modi. Quando CS500+ è montato sull'attacco o sul manubrio, premi delicatamente il lato sinistro o destro. Tenendo in mano CS500+, utilizza i pulsanti sulla parte posteriore.



Tieni premuto un pulsante per tre secondi per attivare CS500+ e vai a Impostazioni di base. Per ottenere dati di allenamento accurati e personali, è importante essere precisi nelle impostazioni fisiche, come età e peso.

INDOSSA IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci gli elettrodi dell'elastico.
2. Stringi l'elastico intorno al torace e regolalo in modo che sia sufficientemente aderente, ma risulti comodo.
3. Fissa il trasmettitore.



Dopo l'allenamento, stacca il trasmettitore e risciacqua l'elastico con acqua corrente. Per istruzioni più dettagliate, consulta il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza.



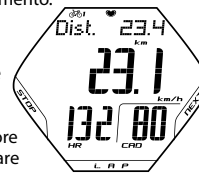
ALLENAMENTO CON CS500+

PER INIZIARE

1. Indossa il sensore di frequenza cardiaca (H3 o WearLink). H3 era precedentemente chiamato WearLink e il nome è ancora utilizzato nell'interfaccia utente CS500+.
2. Attiva CS500+ premendo un pulsante per tre secondi.
3. Attendi che CS500+ rilevi il sensore di frequenza cardiaca e che sul display venga visualizzato **WearLink Teach**. Quindi premi **OK**. Tale operazione viene denominata configurazione e la si deve effettuare una sola volta.
4. Premi di nuovo **OK** per iniziare l'allenamento.

Puoi visualizzare tre righe di dati di allenamento. Premi **NEXT** per visualizzare tutte le altre schermate.

Il numero visualizzato nell'angolo superiore sinistro indica la bici utilizzata. Per cambiare bici, premi a lungo **NEXT** in modalità Ora.



PER INTERRUPIRE E ARRESTARE L'ALLENAMENTO

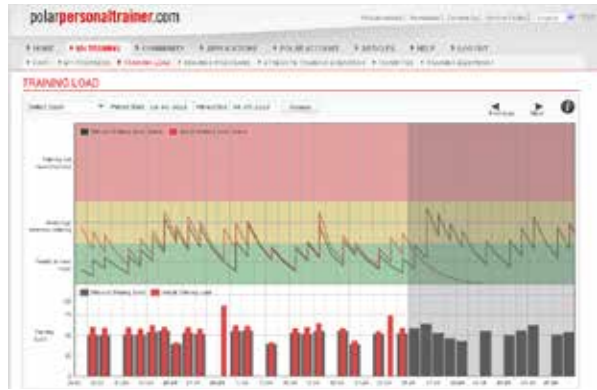
Per interrompere la sessione di allenamento, premi **BACK**. Per continuare l'allenamento, premi **START**. Per visualizzare i dati di allenamento fino a quel momento, premi **NEXT**. Trova i dettagli dell'allenamento sfogliando **Files** e selezionando la sessione da visualizzare.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI

USO DI POLARPERSONALTRAINER.COM

Il programma di allenamento di resistenza Polar per ciclisti consente di migliorare le prestazioni ciclistiche. Il programma crea automaticamente degli obiettivi di allenamento, che vengono visualizzati su Diario. Puoi personalizzare il programma in base al livello di forma fisica.

Su polarpersonaltrainer.com è possibile analizzare facilmente i dati di allenamento e osservare il perfetto equilibrio tra allenamento e riposo dalla curva Carico di lavoro.



OWNZONE

Il bike computer determina automaticamente la tua zona di intensità ottimale di allenamento aerobico: la OwnZone. La tua OwnZone verrà calcolata nella fase di riscaldamento in 1-5 minuti.

PROMEMORIA

I promemoria vengono visualizzati in Impostazioni se hai attivato la relativa funzione su polarpersonaltrainer.com tramite WebSync. Puoi utilizzare il promemoria per sapere quando bere o mangiare per proseguire con l'allenamento. I promemoria possono essere basati, ad esempio, su calorie o durata.

AVVIO AUTOMATICO

La funzione Avvio automatico avvia o arresta automaticamente la registrazione dell'allenamento ogni volta che ci si ferma o si riparte. Per la funzione Avvio automatico è necessario impostare la circonferenza delle ruote.

TIMER E STIMA DELL'ORA DI ARRIVO

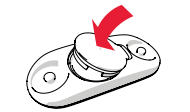
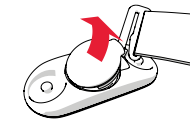
Puoi utilizzare il timer ad esempio negli allenamenti ad intervalli, per sapere quando passare da una fase più intensa ad una più leggera e viceversa. Imposta una distanza da percorrere e CS500+ calcolerà l'ora di arrivo alla destinazione in base alla tua velocità.

INFORMAZIONI TECNICHE SU CS500+

Tipo batteria	CR2354	
Durata batteria	In media 3 anni (se ci si allena in media 1 ora al giorno, 7 giorni alla settimana)	
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C	
Resistenza all'acqua	IPX7. Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.	

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H3

Tipo e durata batteria	CR2025, 1600 ore di utilizzo
Temperatura di funzionamento	Da -10 °C a +50 °C
Materiale trasmettitore	ABS
Materiale elastico	Poliammide, poliuretano, elasthan, poliester
Resistenza all'acqua	30 m. Il sensore di frequenza cardiaca Polar è resistente all'acqua ma non consente la misurazione della frequenza cardiaca nell'acqua.



Per motivi di sicurezza, assicurati di utilizzare la batteria corretta.

1. Tieni il coperchio della batteria aperto tramite il clip sull'elastico.
 2. Inserisci la nuova batteria nel coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
 3. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premi il coperchio della batteria in posizione.
- Per ulteriori informazioni, consultare il manuale d'uso completo sul sito polar.com/it/assistenza

TROVA ASSISTENZA DEL PRODOTTO

polar.com/it/supporto/CS500+

CONTINUA A SEGUIRE POLAR



facebook.com/PolarItalia



twitter.com/PolarItalia



youtube.com/polaritalia



instagram.com/polaritalia

Prodotto da:

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatibile con



Polar CS500+
GUIDA INTRODUTTIVA