

POLAR CS600X™

Guida introduttiva

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

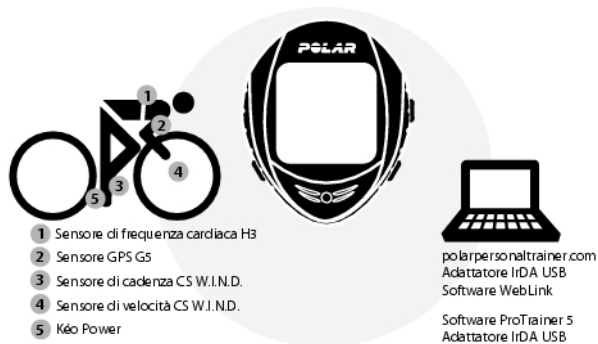
Sommario

1. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER	
POLAR CS600X	4
Accessori opzionali	6
2. OPERAZIONI PRELIMINARI	7
Misurazione della circonferenza delle ruote	7
Impostazioni di base	9
Struttura del menu	11
Montaggio del supporto manubrio Polar	12
Montaggio del cycling computer sul supporto	12
3. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO	13
Impostazioni della bicicletta	13
Utilizzo di un accessorio con il cycling computer CS600X	14
4. ALLENAMENTO	15
Indossare il sensore di frequenza cardiaca	15
Inizio dell'allenamento	16
5. DOPO L'ALLENAMENTO	17
6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI	18
Cura e manutenzione	18
Cura del prodotto	18
Assistenza	19
Sostituzione delle batterie	19
Precauzioni	22
Interferenze durante l'allenamento	22

Riduzione dei rischi durante l'allenamento	23
Informazioni tecniche.....	24
Garanzia Internazionale limitata Polar.....	27
Clausola esonerativa di responsabilità	28

1. COMPONENTI DEL CYCLING COMPUTER POLAR CS600X

Congratulazioni! Avete acquistato un sistema di allenamento completo creato appositamente per soddisfare le vostre esigenze personali.



Questa guida vi consentirà di utilizzare il nuovo cycling computer Polar CS600X. Per istruzioni più dettagliate, consultare il manuale d'uso completo sul sito www.polar.com/support. Per i tutorial video, andare al sito www.polar.com/en/polar_community/videos.

- Cycling computer Polar CS600X: registra e visualizza i dati ciclistici ed i dati relativi all'allenamento durante l'uso.
- Sensore di frequenza cardiaca Polar H3: invia il segnale della frequenza cardiaca al cycling computer. Consiste di un trasmettitore e un elastico.
- Supporto manubrio Polar™: supporto manubrio che può essere utilizzato per montare il cycling computer sulla bicicletta.
- Sensore di velocità Polar™ W.I.N.D.: calcola velocità e distanza in modo wireless.
- CD-ROM: include il software **Polar ProTrainer 5™** e il manuale d'uso completo del cycling computer CS600X.

Il software Polar ProTrainer 5 consente di pianificare in anticipo l'allenamento con varie opzioni e di trasferire le impostazioni al proprio prodotto Polar. Dopo l'allenamento, è possibile analizzare i risultati sotto forma di grafici versatili, personalizzabili in base alle proprie esigenze.

È inoltre possibile trasferire i dati di allenamento al servizio web polarpersonaltrainer.com. [Polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) è il diario di allenamento online e la comunità interattiva di allenamento che consente di restare sempre aggiornati.



L'ultima versione del manuale d'uso completo e questa guida introduttiva sono scaricabili dal sito www.polar.com/support.

Accessori opzionali

- Sensore di velocità Polar™ W.I.N.D.: calcola velocità e distanza percorsa in bicicletta.
- Sensore di cadenza Polar™ W.I.N.D.: calcola la cadenza, ovvero la frequenza di pedalata al minuto.
- Sistema Polar LOOK Kéo Power: calcola in modo wireless la potenza espressa in watt e la cadenza.
- Sensore GPS G5 Polar™: fornisce i dati relativi a velocità, distanza e posizione, oltre alle informazioni sul percorso, in tutte le attività sportive all'aperto tramite la tecnologia Global Positioning System (GPS).



Trasferisce i dati sul percorso al software Polar ProTrainer 5 per visualizzarli su Google Earth o convertirli in file GPX. Per ulteriori informazioni, consultare la guida del software.

2. OPERAZIONI PRELIMINARI

Misurazione della circonferenza delle ruote

Prima di attivare il cycling computer, misurare la circonferenza delle ruote che usi con la bicicletta.

La circonferenza delle ruote è un requisito fondamentale per ottenere misurazioni precise di velocità e distanza. Esistono due modi per misurare la circonferenza delle ruote:

Metodo 1

Guardare il diametro in pollici o in ETRTO indicato sulla ruota. Individuare il valore corrispondente in millimetri nella colonna destra della tabella ETRTO nella pagina successiva.



Le dimensioni delle ruote riportate nella tabella sono approssimative, poiché dipendono dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.

Metodo 2

Misurare manualmente la ruota per avere il valore più preciso.

Posizionare la ruota in modo che la valvola sia in corrispondenza del suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Portare la bicicletta in avanti su una superficie piana finché la ruota non compie un giro completo e la valvola torna nuovamente in corrispondenza del suolo. Il copertone deve essere perpendicolare al terreno. Tracciare una seconda linea sul suolo in corrispondenza della valvola. Misurare la distanza tra le due linee.

Sottrarre 4 mm per compensare il proprio peso sulla bicicletta per ottenere la circonferenza della ruota. Inserire questo valore nel cycling computer.

ITALIANO

ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione dimensioni ruota (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070

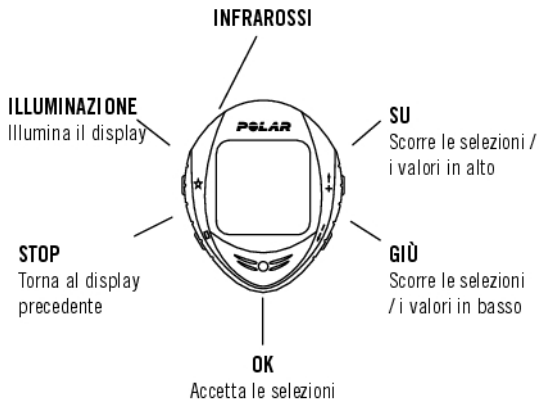
ETRTO	Diametro della ruota (pollici)	Impostazione dimensioni ruota (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

Impostazioni di base

Prima di utilizzare il cycling computer per la prima volta, è necessario completare le impostazioni di base. Immettere i dati personali nel modo più accurato possibile per garantire la precisione dei calcoli.

Per modificare i dati, utilizzare i pulsanti SU, GIÙ e confermare con il pulsante OK. I valori scorrono più velocemente se si tengono premuti i pulsanti SU o GIÙ.

1. Per attivare il cycling computer, premere OK per due volte. Una volta attivato, non è possibile spegnerlo!
2. Appare il logo Polar. Premere OK.
3. **Lingua:** selezionare **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** o **Italiano**. Premere OK.

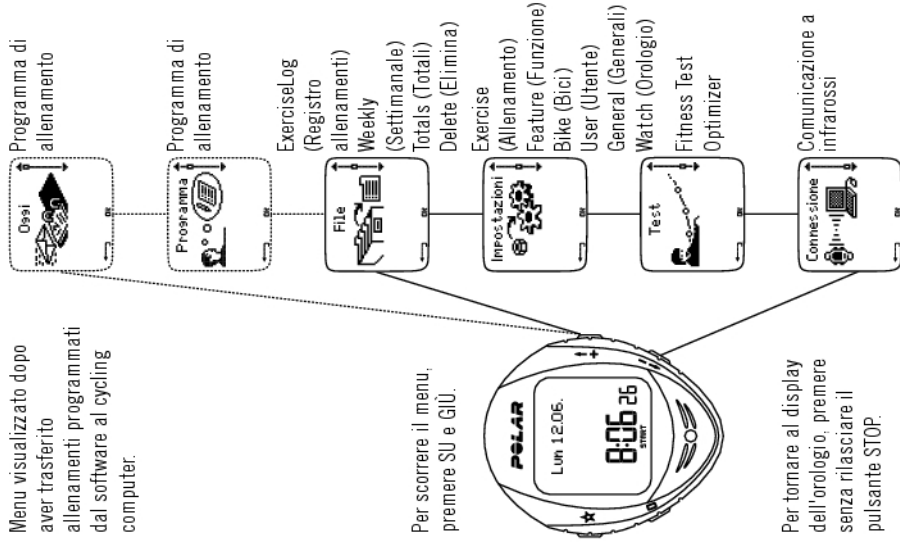


4. Viene visualizzato **Iniziare con impost. bicicletta**. Premere OK.
5. **Numero di biciclette**: selezionare **1**, **2** o **3** in base al numero di biciclette (ruote diverse) utilizzate. Se si utilizza una sola bicicletta, sarà comunque possibile impostare i valori per la bicicletta 2 o 3 in futuro.
6. **Ruota**: inserire la circonferenza delle ruote (**mm**) di ciascuna bicicletta o ruota utilizzata. Per ulteriori informazioni, consultare Misurazione della circonferenza delle ruote.
7. Viene visualizzato **Impostazioni di base**. Premere OK per modificare i seguenti dati:
8. **Ora**: selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con l'impostazione **12 ore**, selezionare **AM** o **PM** ed inserire l'ora locale.
9. **Data**: inserire la data attuale; gg = giorno, mm = mese, aa = anno. Se si utilizza la modalità 12 ore, impostare la data; mm = mese, gg = giorno, aa = anno.
10. **Unità**: selezionare il sistema metrico (**kg/cm/km**) o imperiale (**lb/ft/mi**).
11. **Peso**: inserire il proprio peso Per modificare le unità di misura, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE.
12. **Altezza**: inserire la propria altezza. Nel formato lb/ft, inserire prima i piedi e poi i pollici.
13. **Data nascita**: inserire la propria data di nascita; gg = giorno, mm = mese, aa=anno.
14. **Sesso**: selezionare **Maschile** o **Femminile**.
15. **Il messaggio Impostazioni OK?** viene visualizzato. Selezionare **Sì** o **No**. Selezionare **Sì** per accettare e salvare le impostazioni. Il cycling computer visualizza l'ora del giorno attuale. Selezionare **No** se le impostazioni non sono corrette e si desidera modificarle. Premere STOP per ritornare ai dati da modificare.



Usare il software Polar ProTrainer 5 per modificare tutte le impostazioni di base.

Struttura del menu



Montaggio del supporto manubrio Polar

È possibile montare il supporto manubrio e il cycling computer sul lato sinistro o destro del manubrio o sull'attacco manubrio.

1. Posizionare il supporto in gomma sul manubrio o sull'attacco manubrio e montare il supporto manubrio sopra di esso.
2. Far passare le fascette sul supporto e regolarle attorno al manubrio/all'attacco manubrio. Fissare il supporto manubrio saldamente. Tagliare le estremità delle fascette in eccesso.



Montaggio del cycling computer sul supporto

1. Posizionare il cycling computer sul supporto. Ruotare il cycling computer in senso orario finché non si avverte un clic.
2. Rimuovere il cycling computer premendo verso il basso e poi ruotarlo in senso antiorario.

3. PREPARAZIONE ALL'ALLENAMENTO

Impostazioni della bicicletta

È possibile impostare il cycling computer per tre biciclette. Entrare nel menu Impostazioni > Bicicletta e selezionare Bici 1, 2 o 3 all'inizio della sessione di allenamento. L'impostazione predefinita è Bici 1.

Selezionare Impostazioni > Bicicletta > Bici 1, Bici 2, Bici 3 o Altro. È possibile attivare o disattivare Bici 2 e Bici 3.

Selezionare **Altro** per disattivare velocità, cadenza e sensori di potenza e per misurare solo i dati riguardanti frequenza cardiaca, altitudine e temperatura.

Per ulteriori informazioni sulle impostazioni della bicicletta, consultare il manuale d'uso.




Utilizzo di un accessorio con il cycling computer CS600X

Il cycling computer Polar CS600X è compatibile con i seguenti sensori Polar W.I.N.D.:

il sistema **Polar LOOK Kéo Power**, il **sensore di velocità Polar W.I.N.D**, il **sensore di cadenza Polar W.I.N.D** e il **sensore GPS G5 Polar**.

Se si acquista un nuovo sensore, deve essere attivato e configurato sul cycling computer. Tale operazione viene denominata configurazione e richiede pochi secondi. La configurazione garantisce che il cycling computer riceva segnali solo dai sensori, consentendo un allenamento in gruppo senza interferenze. Per ulteriori informazioni, consultare *Uso di un nuovo accessorio* nel manuale d'uso.

 *Prima di partecipare ad un evento, assicurarsi di eseguire la procedura di configurazione a casa per evitare interferenze dovute alla funzione di trasmissione dei dati a lungo raggio.*

Se si è acquistato il sensore e il cycling computer già confezionati, il sensore incluso sarà già configurato in base al cycling computer. In tal caso, basterà attivare il sensore del cycling computer. Per ulteriori informazioni, consultare *Impostazioni della bicicletta* nel manuale d'uso.

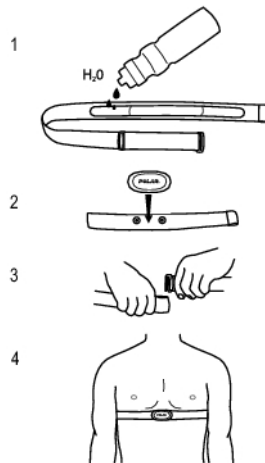
4. ALLENAMENTO

Indossare il sensore di frequenza cardiaca

Indossare il sensore di frequenza cardiaca per misurare la frequenza cardiaca.

1. Inumidire abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Agganciare il trasmettitore all'elastico.
3. Assicurare l'elastico attorno al torace, al di sotto dei pettorali, e fissare il gancio all'altra estremità dell'elastico.
4. Regolare la lunghezza dell'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo. Verificare che gli elettrodi inumiditi aderiscano alla pelle e che il logo Polar del trasmettitore si trovi in posizione centrale e verticale.

i *Alla fine di ogni allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere umidi gli elettrodi e il sensore di frequenza cardiaca attivato, riducendo la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori istruzioni dettagliate sul lavaggio, consultare Informazioni importanti.*



Per i tutorial video, andare al sito
http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Inizio dell'allenamento

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e fissare il cycling computer al supporto manubrio.

1. Avviare la misurazione della frequenza cardiaca premendo OK. Il cycling computer entra in modalità di pausa.
2. Selezionare la bici con cui si effettuerà l'allenamento. L'impostazione predefinita è Bici 1. Selezionare **Impostazioni** > **Bicicletta** > **Bici 1** > OK. Selezionare **Altro** se si desidera registrare solo la frequenza cardiaca.
3. Entro quattro secondi, sul display viene visualizzata la frequenza cardiaca. Il bordo intorno al simbolo a forma di cuore indica che la modalità di trasmissione è codificata. A seconda del sensore in uso, il simbolo del ciclista o del GPS (o entrambi) situato nell'angolo in basso a sinistra del display lampeggia finché non vengono rilevati tutti i sensori.
4. Avviare l'allenamento premendo OK. Il tipo di allenamento viene visualizzato nell'angolo in alto a sinistra.
5. Per interrompere la registrazione dell'allenamento, premere il pulsante STOP. Per arrestare completamente la registrazione, premere ESCI.



Per utilizzare tutte le varie impostazioni, selezionare **Impostazioni**. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, consultare il manuale d'uso.

5. DOPO L'ALLENAMENTO

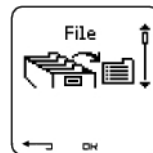
Rimuovere il trasmettitore dall'elastico dopo l'uso. Riporre il sensore di frequenza cardiaca dopo averlo sciacquato ed asciugato. Per ulteriori informazioni, consultare Cura e manutenzione.

Rivedere i dati sull'allenamento in **File**.

- Il campo **File allen.** elenca massimo 99 file di allenamento.
- Il riepilogo **Settimanale** visualizza i riepiloghi relativi alle ultime 16 settimane.
- Il campo **Totali** include valori complessivi registrati durante le sessioni di allenamento.
- **Elimina** file. Per visualizzare i dati sull'allenamento, premere OK e scorrere verso l'alto o verso il basso con i pulsanti SU o GIÙ.

Per un'analisi completa, trasferire i dati su Polar ProTrainer 5.

Per ulteriori informazioni sulle modalità di analisi delle informazioni sull'allenamento, consultare il manuale d'uso.



6. INFORMAZIONI SUL SERVIZIO CLIENTI

Cura e manutenzione

Cura del prodotto

Cycling computer: tenere pulito il cycling computer. Pulirlo con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarlo. Non immergere il cycling computer in acqua. Asciugarlo accuratamente con un panno. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Trasmettitore: alla fine di ogni allenamento, staccare il trasmettitore dall'elastico e asciugarlo con un panno morbido. Pulire il trasmettitore con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Elastico: alla fine di ogni allenamento, risciacquare l'elastico e appenderlo. Pulire l'elastico con cura con una soluzione di acqua e sapone neutro, qualora necessario. Non utilizzare saponi idratanti in quanto possono lasciare residui sull'elastico. Non lasciare in ammollo l'elastico, non stirarlo, non lavarlo a secco e non candeggiarlo. Non estendere bruscamente l'elastico e non piegare gli elettrodi.



Controllare l'etichetta sull'elastico per verificare se è lavabile in lavatrice. Non introdurre mai l'elastico o il trasmettitore in asciugatrice!

Per ottimizzare la durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca, asciugare e conservare separatamente elastico e trasmettitore. Conservare il cycling computer e il sensore di frequenza cardiaca 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 esporli ai raggi diretti del sole per lunghi periodi, ad esempio lasciandoli in auto o fissati sul supporto manubrio.

Il cycling computer ed i sensori possono essere utilizzati sotto la pioggia, poiché sono resistenti all'acqua. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare il cycling computer o i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione né immergerli nell'acqua. Evitare urti che potrebbero danneggiare cycling computer e sensori. Le temperature di funzionamento variano da -10°C a $+50^{\circ}\text{C}$.

Assistenza

Durante il periodo di garanzia di due anni, si consiglia di rivolgersi esclusivamente al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato per interventi diversi dalla sostituzione della batteria. La garanzia non copre alcun tipo di danno diretto o indiretto derivante da interventi di assistenza non autorizzati da Polar Electro.

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

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



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

Sostituzione delle batterie

Per istruzioni sulla sostituzione della batteria del **sensore di frequenza cardiaca H3**, consultare il manuale d'uso completo sul sito www.polar.com/support.

Non è possibile sostituire le batterie dei sensori di **velocità** e **cadenza**. Rivolgersi al Centro di Assistenza Polar autorizzato per la sostituzione dei sensori di velocità e cadenza.

Per istruzioni sulla sostituzione della batteria del sistema **Polar LOOK Kéo Power**, consultare il manuale d'uso del sistema Polar LOOK Kéo Power.

Il **sensore GPS G5** dispone di una batteria ricaricabile interna che non può essere rimossa. Per istruzioni sulla ricarica della batteria, consultare il manuale d'uso del sensore GPS G5.

Per i tutorial video sulla sostituzione delle batterie, andare al sito www.polar.com/en/polar_community/videos.



Non vi è alcun tutorial video a parte per la sostituzione della batteria del CS600X. Pertanto, si prega di consultare il tutorial video per la sostituzione della batteria del CS200, anche se il tipo di batteria è diverso.

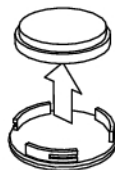
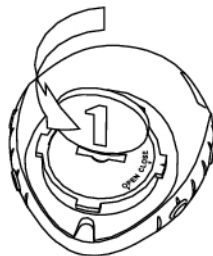
Batteria del cycling computer

Per assicurare la massima durata al coperchio della batteria, aprirlo solamente quando è necessario cambiare la batteria.

L'indicatore di batteria esaurita e il messaggio **Batteria scarica** vengono visualizzati quando resta il 10 - 15% della capacità della batteria del cycling computer. La retroilluminazione e i segnali acustici del cycling computer vengono automaticamente disattivati quando è visualizzato il simbolo. L'uso eccessivo della retroilluminazione riduce la durata della batteria del cycling computer più rapidamente. In presenza di temperature basse, potrebbe essere visualizzato l'indicatore di batteria esaurita. L'indicatore, tuttavia, scompare quando si torna a una temperatura più mite.

Per sostituire la batteria del cycling computer, sono necessarie una moneta ed una batteria (CR 2354).

1. Utilizzare una moneta che si inserisca bene nella scanalatura del coperchio posteriore, aprire il coperchio della batteria premendo leggermente e svitando in senso antiorario sulla posizione **OPEN** (APERTO).
2. Rimuovere il coperchio della batteria. La batteria è fissata al coperchio, che deve essere sollevato con attenzione. Rimuovere la batteria e sostituirla con una nuova. Prestare attenzione a non danneggiare le filettature del coperchio posteriore.
3. Posizionare il lato negativo (-) della batteria a contatto con il cycling computer e quello positivo (+) con il coperchio.
4. La guarnizione del coperchio della batteria è fissata al coperchio. Prima di chiudere il coperchio della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata e che sia posizionata correttamente nella scanalatura. Sostituire la guarnizione solo se danneggiata.
5. Riporre il coperchio della batteria e chiuderlo avvitandolo in senso orario con una moneta in posizione **CLOSE** (CHIUSO). Assicurarsi che il coperchio sia chiuso correttamente!



La guarnizione della batteria, se usata secondo le istruzioni del produttore, durerà per tutta la durata operativa del cycling computer. Tuttavia, se la guarnizione è danneggiata, sostituirla con una nuova.

I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo presso i Centri di Assistenza Tecnica Polar autorizzati. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com. Andare al sito www.polar.com per trovare il negozio online shoppolar del proprio Paese.

Dopo aver sostituito la batteria, immettere nuovamente le impostazioni dell'ora e della data su Impostazioni di base. Per ulteriori informazioni, consultare Impostazioni di base.



Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini. Se ingerite, contattare immediatamente un medico. Le batterie devono essere smaltite in conformità alle normative locali.



Se si sostituisce la batteria con una di tipo non corretto, potrebbe verificarsi pericolo di esplosione.

Precauzioni

Il cycling computer Polar visualizza indicatori utili per l'analisi delle prestazioni. È progettato per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola inoltre la velocità e la distanza quando si pedala con un sensore di velocità Polar W.I.N.D. Il sensore GPS G5 Polar calcola i dati relativi a velocità, distanza e posizione, oltre alle informazioni sul percorso. Il sensore di cadenza Polar W.I.N.D. è stato concepito per misurare la cadenza durante l'uso in bicicletta. Il sistema Polar LOOK Kéo Power è stato concepito per misurare la potenza durante l'uso in bicicletta. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso.

Interferenze durante l'allenamento

Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra. I forni a microonde e i computer possono causare interferenze. Anche le stazioni base WLAN possono causare interferenze durante le sessioni di allenamento con CS600X. Per evitare errori di lettura dei valori o 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 il sensore di frequenza cardiaca dal torace e utilizzare normalmente l'attrezzatura da palestra.
2. Spostare il cycling computer fino a individuare un'area libera da interferenze o finché il simbolo a forma di cuore non smetterà di lampeggiare. Poiché le interferenze sono in genere più intense di fronte alla console centrale, provare a spostare il dispositivo verso destra o sinistra.
3. Indossare nuovamente il sensore di frequenza cardiaca sul torace e mantenere il cycling computer in un'area priva di interferenze.

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

Riduzione dei rischi durante l'allenamento

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

- Non hai praticato attività fisica negli ultimi 5 anni?
- Hai 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 possono utilizzare i training computer Polar. In teoria, i prodotti Polar non dovrebbero causare interferenze ai pace-maker. In pratica, non esiste alcun rapporto che indica interferenze. Tuttavia, non possiamo rilasciare una garanzia ufficiale di idoneità dei nostri prodotti con tutti i pace-maker o altri dispositivi impiantati a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il

produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche. 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 del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi di abbigliamento chiari.

Informazioni tecniche

Cycling computer

Prodotto laser di Classe 1

Durata batteria:	In media 1 anno
Tipo batteria:	CR 2354
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +50° C
Materiali:	Polimero termoplastico
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25° C/ 77° F.

Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-127 km/h o 0-75 mph
Intervallo di visualizzazione altitudine:	-550 m ... +9000 m / -1800 ft ... +29500 ft
Risoluzione dislivello:	5 m / 20 ft

Valori limite del cycling computer

Numero max di file:	99
Tempo max:	99 h 59 min 59 s
Lap max:	99
Distanza totale:	999.999 km / 621370 miglia
Durata totale:	9999 h 59 min 59 s
Calorie totali:	999.999 kcal
Totale allenamenti:	9999
Salita totale:	304795 m / 999980 ft

Sensore di frequenza cardiaca

Durata della batteria del sensore di frequenza cardiaca Polar H3:	1600 ore
Tipo batteria:	CR2025

Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 0,90. Materiale: silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10° C a +40° C / da 14° F a 104° F
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere

Polar ProTrainer 5™

Requisiti di sistema:	PC Windows® 2000/XP (32 bit), Vista Porta compatibile IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR) Inoltre, per il software, sul PC deve essere installato un processore Pentium II a 200 MHz o superiore, monitor con risoluzione SVGA o superiore, 50 MB di spazio su disco rigido e un'unità CD-ROM.
-----------------------	--

Polar WebLink con utilizzo di IrDA Communication

Requisiti di sistema:	PC Windows® 2000/XP/Vista 32/64 bit o Windows 7 32/64 bit Porta compatibile IrDA (dispositivo esterno IrDA o porta interna IR)
-----------------------	---

Il cycling computer Polar non può essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali di precisione di tipo professionale o industriale. Inoltre, il dispositivo non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni durante attività in acqua o nell'aria.

La resistenza all'acqua dei prodotti Polar è testata conformemente allo Standard Internazionale IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20°C). In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti vengono suddivisi in quattro categorie diverse. Controllare la categoria di resistenza all'acqua riportata sul retro del prodotto Polar e confrontarla con la tabella sottostante. Si osservi che non necessariamente le presenti definizioni si applicano a prodotti di altre marche.

Contrassegni sul retro della cassa	Caratteristiche di resistenza all'acqua
Impermeabilità IPX7*	Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Resistente all'acqua**	Non adatto per nuotare. Protezione contro pioggia, sudore, gocce d'acqua, ecc. Non lavare con un dispositivo di lavaggio a pressione.
Resistenza all'acqua 30 m/50 m***	Adatto per bagni e nuoto.
Resistenza all'acqua 100 m	Adatto per nuoto e snorkelling (senza bombole).

* Sistema Polar LOOK Kéo Power

** Cycling computer Polar CS600X, sensore di velocità CS W.I.N.D. e sensore di cadenza CS W.I.N.D.

*** Il sensore di frequenza cardiaca Polar H3 è resistente all'acqua a 30 m, ma non misura la frequenza cardiaca in acqua.

Garanzia Internazionale limitata Polar

- La garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- **Conservare lo scontrino fiscale!**
- La Garanzia non copre la batteria, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascia elastica, dell'elastico e del dispositivo Polar.

- La Garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della Garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza Autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

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

CE 0537

Questo prodotto è conforme alle Direttive 93/42/CEE, 1999/5/CE e 2011/65/EU. La Dichiarazione di conformità rilevante è visionabile sul sito www.polar.com/support.



La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar.



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

Le informazioni sulle normative sono disponibili sul sito www.polar.com/support.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlandia.

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi presenti in questo manuale o nella confezione del prodotto sono marchi registrati di Polar Electro Oy. I nomi ed i logotipi contrassegnati con il simbolo ® in questo manuale o nella confezione del prodotto sono marchi registrati di Polar Electro Oy. Windows è un marchio registrato di Microsoft Corporation e Mac OS è un marchio registrato di Apple Inc.

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.

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY