

# POLAR®

## POLAR M200



MANUALE D'USO

# INDICE

|   |    |
|---|----|
| Indice .....  | 2  |
| Operazioni preliminari .....  | 9  |
| Manuale d'uso dell'M200 .....   | 9  |
| Introduzione .....  | 9  |
| Per sfruttare al massimo l'M200 .....   | 9  |
| Configurazione dell'M200 .....  | 9  |
| Scegliere un'opzione di configurazione: dispositivo mobile compatibile o computer. .... | 9  |
| Opzione A: Configurazione con un dispositivo mobile e l'app Polar Flow .....            | 10 |
| Opzione B: Configurazione con un computer .....   | 11 |
| Wristband .....   | 11 |
| Pulsanti, icone del display e struttura del menu .....                                  | 12 |
| Pulsanti .....  | 12 |
| Icane del display .....   | 13 |
| Struttura del menu .....  | 14 |
| Allenam. ....   | 15 |
| Attività .....  | 15 |
| Archivio .....  | 15 |
| La mia FC .....   | 15 |
| Impostazioni .....  | 15 |
| Associaz. ....  | 15 |
| Associazione di un dispositivo mobile all'M200 .....                                    | 16 |
| Associazione di un sensore di frequenza cardiaca all'M200 .....                         | 16 |

|   |           |
|---|-----------|
| Associazione di una bilancia Polar Balance all'M200 ..... | 17        |
| Rimozione di associazioni .....                           | 17        |
| Indossare l'M200 .....                                    | 18        |
| <b>Impostazioni</b> .....                                 | <b>19</b> |
| Modifica delle impostazioni .....                         | 19        |
| Associa e sinc. ....                                      | 19        |
| Modalità aereo .....                                      | 19        |
| Notifiche .....   | 19        |
| Info sul prodotto .....                                   | 19        |
| Impostazione Ora .....                                    | 19        |
| Riavvio dell'M200 .....                                   | 20        |
| Ripristino delle impostazioni predefinite dell'M200 ..... | 20        |
| Aggiornamento del firmware .....                          | 20        |
| Con dispositivo mobile o tablet .....                     | 20        |
| Con computer .....  | 21        |
| <b>Allenam.</b> .....                                     | <b>22</b> |
| Allenamento con frequenza cardiaca dal polso .....        | 22        |
| Allenamento basato sulla frequenza cardiaca .....         | 22        |
| Rilevazione della frequenza cardiaca con l'M200 .....     | 22        |
| Avvio di una sessione di allenamento .....                | 22        |
| Avvio di una sessione di allenamento pianificata .....    | 23        |
| Durante l'allenamento .....                               | 23        |
| Sfogliare i display allenamento .....                     | 23        |
| Allenamento con obiettivo rapido .....                    | 25        |

|  |           |
|--|-----------|
| Allenamento con obiettivo a fasi .....                             | 25        |
| Zone di FC .....   | 26        |
| Funzioni durante l'allenamento .....                               | 26        |
| Registrazione di un lap .....                                      | 26        |
| Cambio di fase durante una sessione a fasi .....                   | 26        |
| La luce del display .....  | 26        |
| Avvisi .....   | 26        |
| Interruzione/arresto di una sessione di allenamento .....          | 26        |
| Riepilogo allenamento .....  | 27        |
| Dopo l'allenamento .....   | 27        |
| Cronologia di allenamento nell'M200 .....                          | 28        |
| Dati di allenamento nell'app Polar Flow .....                      | 28        |
| Dati di allenamento nel servizio web Polar Flow .....              | 29        |
| <b>Caratteristiche .....</b>                                       | <b>30</b> |
| Funzioni GPS .....   | 30        |
| Misurazione dell'attività quotidiana .....                         | 30        |
| Obiettivo di attività .....  | 30        |
| Dati di attività .....   | 31        |
| Avviso di inattività .....   | 31        |
| Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow ..... | 31        |
| Dati di attività nell'app Flow e nel servizio web Flow .....       | 32        |
| Avvisi .....   | 32        |
| Impostazioni di Avvisi .....                                       | 32        |
| Telefono (iOS) .....   | 32        |

|  |    |
|--|----|
| Telefono (Android) .....   | 33 |
| Mobile app Polar Flow .....  | 33 |
| Non disturbare .....   | 33 |
| Blocca app .....   | 33 |
| Come funzionano le notifiche .....                                 | 34 |
| La funzione Notifiche funziona tramite connessione Bluetooth. .... | 34 |
| Profili sport Polar .....  | 34 |
| Zone di FC .....   | 35 |
| Funzioni Polar Smart Coaching .....                                | 37 |
| Guida all'attività .....   | 37 |
| Guida all'attività su M200 .....                                   | 37 |
| Activity Benefit .....   | 38 |
| Calorie .....  | 38 |
| Training benefit .....   | 39 |
| Running Program .....  | 40 |
| Come creare un programma per la corsa Polar .....                  | 40 |
| Inizio di un obiettivo per la corsa .....                          | 40 |
| Osservare i progressi .....  | 41 |
| Premio settimanale .....   | 41 |
| Running Index .....  | 41 |
| Analisi a breve termine .....                                      | 42 |
| Uomini .....   | 42 |
| Donne .....  | 42 |
| Analisi a lungo termine .....                                      | 43 |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Polar Flow</b> .....  | <b>45</b> |
| App Polar Flow .....   | 45        |
| Dati di allenamento .....  | 45        |
| Dati di attività .....   | 45        |
| Profili sport .....  | 45        |
| Condivisione immagine .....  | 45        |
| Per iniziare ad utilizzare l'app Flow .....                                | 45        |
| Pianificazione dell'allenamento nell'app Polar Flow .....                  | 46        |
| Creazione di un obiettivo di allenamento nell'app Polar Flow .....         | 46        |
| Creazione di un obiettivo rapido .....                                     | 46        |
| Creazione di un obiettivo a fasi .....                                     | 46        |
| Profili sport Polar nell'app Flow .....                                    | 47        |
| Aggiunta di un profilo sport .....   | 47        |
| Rimozione di un profilo sport .....  | 47        |
| Servizio web Polar Flow .....  | 47        |
| Feed .....   | 48        |
| Esplora .....  | 48        |
| Diario .....   | 48        |
| Progressi .....  | 48        |
| Comunità .....   | 48        |
| Programmi .....  | 48        |
| Pianificazione dell'allenamento nel servizio web Polar Flow .....          | 49        |
| Creazione di un obiettivo di allenamento nel servizio web Polar Flow ..... | 49        |
| Obiettivo rapido .....   | 49        |

|  |           |
|--|-----------|
| Obiettivo a fasi .....   | 49        |
| Preferiti .....  | 50        |
| Sincronizzazione degli obiettivi sull'M200 .....                 | 50        |
| Preferiti .....  | 50        |
| 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 .....                  | 51        |
| Aggiungere un profilo sport .....                                | 51        |
| Modificare un profilo sport .....                                | 51        |
| Sincroniz. ....  | 53        |
| Sincronizzazione con la mobile app Flow .....                    | 53        |
| Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync ..... | 53        |
| <b>Informazioni importanti .....</b>                             | <b>55</b> |
| Cura dell'M200 .....   | 55        |
| Conservazione .....  | 55        |
| Assistenza .....   | 56        |
| Batteria .....   | 56        |
| Carica della batteria dell'M200 .....                            | 56        |
| Durata della batteria .....                                      | 57        |
| Avvisi di batteria scarica .....                                 | 58        |
| Precauzioni .....  | 58        |
| Interferenze .....   | 58        |
| Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....                 | 59        |

|   |    |
|---|----|
| Informazioni tecniche .....                     | 60 |
| M200 .....                                      | 60 |
| Software Polar FlowSync .....                   | 60 |
| Compatibilità della mobile app Polar Flow ..... | 61 |
| Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....   | 61 |
| Garanzia Internazionale limitata Polar .....    | 62 |
| Clausola esonerativa di responsabilità .....    | 63 |



# OPERAZIONI PRELIMINARI

## MANUALE D'USO DELL'M200

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo M200. Per i tutorial video e le FAQ dell'M200, andare sul sito [support.polar.com/it/M200](https://support.polar.com/it/M200).

### INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo Polar M200!

Il training computer Polar M200 dispone di GPS integrato, monitoraggio della frequenza cardiaca dal polso e funzioni smart coaching. È possibile rilevare l'andatura di corsa, la distanza e l'altitudine con il GPS compatto. Non è necessario indossare un sensore di frequenza cardiaca a parte; ci si può allenare con la misurazione della frequenza cardiaca sempre pronta.

È possibile rilevare e misurare l'attività quotidiana. Osservare i benefici sulla salute e ottenere consigli su come raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. E restare connessi grazie alle notifiche; si ricevono avvisi sull'M200 per le chiamate in arrivo, i messaggi e l'attività dell'app sullo smartphone. È inoltre possibile sostituire il cinturino e abbinarlo al proprio outfit. È possibile acquistare cinturini di altri colori/taglie separatamente.

### PER SFRUTTARE AL MASSIMO L'M200

Restare connessi all'ecosistema Polar e ottenere il massimo dall'M200.

Scaricare l'app Polar Flow dall'App Store® o da Google Play™. Sincronizzare l'M200 con l'app Flow dopo l'allenamento per ottenere una descrizione immediata e feedback sul risultato dell'allenamento e sulle prestazioni. Nell'app Flow è inoltre possibile controllare la qualità del sonno e l'attività durante la giornata.

Sincronizzare i dati di allenamento sul servizio web Polar Flow con il software FlowSync sul computer o tramite l'app Flow. Nel servizio web è possibile pianificare l'allenamento, rilevare i progressi, ottenere una guida e visualizzare un'analisi dettagliata dei risultati allenamento, dell'attività e del sonno. Si possono condividere i risultati con tutti gli amici, trovare compagni di allenamento e motivarsi con le comunità di allenamento sui social network. Consultare il sito [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

## CONFIGURAZIONE DELL'M200

Il nuovo Polar M200 è in modalità di conservazione e si attiva quando lo si collega ad un caricatore USB per la carica o ad un computer per la configurazione iniziale. Si consiglia di caricare la batteria prima di iniziare ad utilizzare l'M200. 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: DISPOSITIVO MOBILE COMPATIBILE O COMPUTER.

Si può scegliere la modalità di configurazione dell'M200, in modo wireless con un dispositivo mobile compatibile o con un computer. 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 con un computer è più rapida e consente di caricare contemporaneamente l'M200, ma è necessario avere a disposizione un computer.

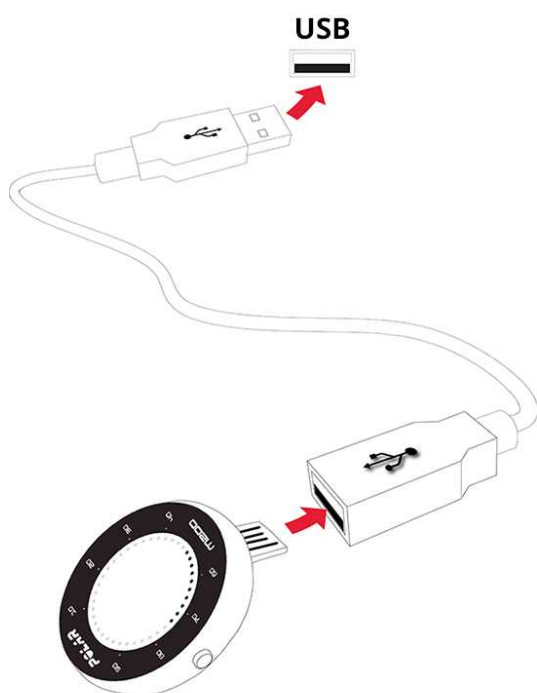
## OPZIONE A: CONFIGURAZIONE CON UN DISPOSITIVO MOBILE E L'APP POLAR FLOW

Polar M200 si connette alla mobile app Polar Flow in modo wireless tramite Bluetooth® Smart; ricordarsi di attivare il Bluetooth nel dispositivo mobile.


Controlare i dispositivi mobili compatibili con l'app Polar Flow sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Staccare il cinturino come descritto nel capitolo [Cinturino](#).
2. Per assicurarsi che vi sia una carica sufficiente nell'M200 durante la configurazione del dispositivo mobile, collegare l'M200 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. Inoltre, assicurarsi di collegare immediatamente l'M200, ovvero **i quattro pin sul connettore USB dell'M200 devono essere rivolti verso i quattro pin della porta USB del computer o dell'adattatore di alimentazione USB**. La riattivazione dell'M200 prima dell'avvio dell'animazione di carica potrebbe richiedere qualche minuto.


 *Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M200. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità.*



3. Andare all'App Store o Google Play sul dispositivo mobile, quindi cercare e scaricare l'app Polar Flow.
4. Aprire l'app Flow sul dispositivo mobile. Viene riconosciuto il nuovo M200 nelle vicinanze e viene richiesto all'utente di avviare l'associazione. Accettare la richiesta di associazione e **immettere il codice di associazione Bluetooth dal display dell'M200 all'app Flow**.

 Per consentire la connessione dell'M200 e dell'app Flow, assicurarsi che l'M200 sia acceso.

5. Quindi, creare un account Polar o accedere, se si dispone già di un account. L'app guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione. Toccare **Salva e sincronizza** una volta definite tutte le impostazioni. Le impostazioni personalizzate verranno sincronizzate con l'M200.


 Per ottenere dati di attività ed allenamento più precisi e personalizzati, è importante effettuare impostazioni precise. Se è disponibile un aggiornamento firmware per l'M200, si consiglia di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 20 minuti.

6. Il display dell'M200 si apre in modalità Ora al termine della sincronizzazione.


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

## OPZIONE B: CONFIGURAZIONE CON UN COMPUTER

1. Andare al sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e installare il software FlowSync per configurare l'M200.
2. Staccare il cinturino come descritto nel capitolo [Cinturino](#).
3. Collegare l'M200 al computer utilizzando il cavo USB in dotazione per caricarlo durante la configurazione. Assicurarsi di inserire immediatamente l'M200 (vedere l'immagine precedente). Se si collega l'M200 direttamente ad una porta USB del computer, **assicurarsi inoltre che il connettore USB dell'M200 non sia piegato**. La riattivazione dell'M200 richiede qualche minuto. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.

 Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M200. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità.

4. Accedere con l'account Polar o crearne uno nuovo. Il servizio web guiderà l'utente all'iscrizione e alla configurazione.

 Per ottenere dati di attività e allenamento più precisi e personalizzati, è importante inserire impostazioni utente precise al momento dell'iscrizione al servizio web. È possibile selezionare la lingua da utilizzare sull'M200 durante l'iscrizione. Se è disponibile un [aggiornamento firmware](#) per l'M200, si consiglia di installarlo durante la configurazione. Il completamento potrebbe richiedere fino a 10 minuti.

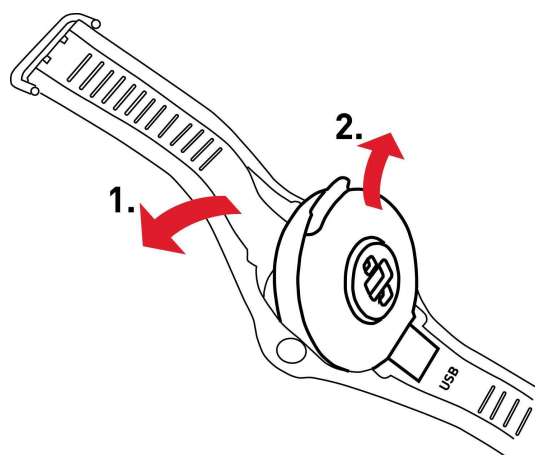
Al termine della configurazione, il dispositivo è pronto. Divertiti!

## WRISTBAND

Personalizzare M200 con i cinturini intercambiabili. È possibile acquistare altri cinturini separatamente sul sito [shoppolar.com](https://shoppolar.com).

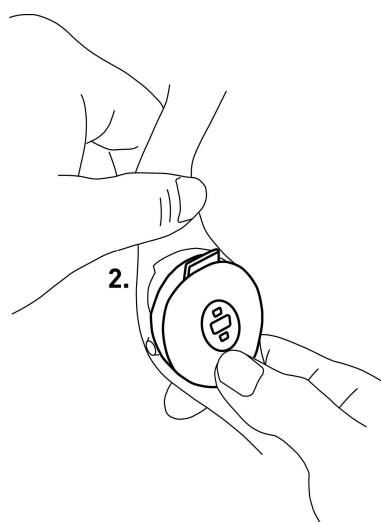
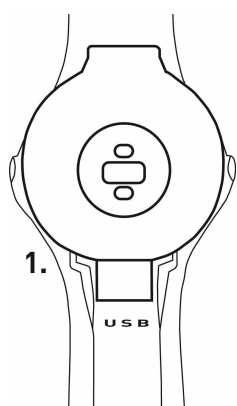
Per staccare il cinturino

1. Piegare il cinturino dal lato fibbia per staccarlo dal dispositivo.
2. Rimuovere il dispositivo dal cinturino.



Per fissare il cinturino

1. Collocare l'estremità inferiore del dispositivo in posizione nel cinturino.
2. Allungare leggermente il cinturino dal lato fibbia per agganciare l'altra estremità del cinturino in posizione.
3. Assicurarsi che il cinturino si adatti perfettamente al dispositivo su entrambi i lati.



Si consiglia di togliere il cinturino dal dispositivo dopo ogni sessione di allenamento e lavarlo con acqua corrente per mantenere pulito l'M200.

## PULSANTI, ICONE DEL DISPLAY E STRUTTURA DEL MENU

### PULSANTI

L'M200 dispone di due pulsanti, uno su ogni lato. Vedere la tabella di seguito per le funzioni dei pulsanti.

| SINISTRO                               | DESTRO  |
|--|---|
| Premere                                | Premere   |
| Tornare al livello precedente nel menu | Cercare tra il menu, le selezioni e i display allenamento |
| Mettere l'allenamento in pausa         |   |

| Tenere premuto  | Tenere premuto                        |
|---|---------------------------------------|
| Quando l'allenamento è in pausa, arrestarlo definitivamente   | Accedere al menu                      |
| Tornare alla modalità Ora                                     | Confermare le selezioni               |
| In modalità Ora, avviare l'associazione e la sincronizzazione | Iniziare l'allenamento                |
|   | Prendere un lap durante l'allenamento |

Premendo un pulsante si attiva la retroilluminazione. Durante l'allenamento, il display si illumina quando si ruota il polso per visualizzare il display.

## ICONE DEL DISPLAY



I punti intorno al display possono indicare varie informazioni:



- In modalità Ora, i punti indicano i progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana.
- Durante l'allenamento, i punti indicano la zona di frequenza cardiaca attuale. Se si effettua un obiettivo di allenamento a fasi, i punti indicano la target zone di frequenza cardiaca. Se si effettua un obiettivo di allenamento rapido, i punti visualizzano i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo.
- Quando si sfogliano i menu, i puntini indicano la barra di scorrimento del menu.



Modalità aereo attivata. Tutte le connessioni mobili al telefono cellulare e agli accessori sono disconnesse.



Modalità Non disturbare attivata. Ciò significa che non si ricevono notifiche. L'impostazione predefinita della modalità **Non disturbare** è attiva tra le 22 e le 7. È possibile attivare e disattivare Non disturbare e regolare le impostazioni nella mobile app Polar Flow. Per ulteriori informazioni, consultare [Notifiche](#).



La connessione Bluetooth al telefono associato è disconnessa. In modalità Ora, tenere premuto il pulsante SINISTRO per riconnettersi.



Sincronizzazione. In modalità Ora viene visualizzato un cerchio rotante quando l'M200 viene sincronizzato con l'app Polar Flow.



Sincronizzazione riuscita. Viene brevemente visualizzato al posto del cerchio rotante dopo una corretta sincronizzazione.



Sincroniz. fallita. Se dopo la sincronizzazione viene visualizzata questa icona, l'M200 non è stato in grado di effettuare la sincronizzazione con l'app Polar Flow.



Hai raggiunto l'obiettivo settimanale. Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo sul [Running Program](#).



L'icona del GPS lampeggia quando l'M200 cerca segnali satellitari GPS. Quando l'M200 rileva i segnali, l'icona cessa di lampeggiare e rimane accesa.



L'icona del cuore indica la frequenza cardiaca. L'icona del cuore lampeggia quando l'M200 cerca la frequenza cardiaca. Quando viene rilevata la frequenza cardiaca, l'icona cessa di lampeggiare e rimane accesa, quindi viene visualizzata la frequenza cardiaca.

## STRUTTURA DEL MENU



## ALLENAM.

Andare su **Allenamento** per avviare una sessione di allenamento. Scorrere l'elenco di [profili sport](#) e scegliere quello che si desidera utilizzare per la sessione di allenamento. È possibile aggiungere altri sport all'elenco nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow. Nel servizio web è possibile definire le impostazioni specifiche per ogni profilo sport.

## ATTIVITÀ

In modalità **Attività** viene visualizzato l'obiettivo di attività quotidiana con una barra di attività. La barra di attività si colma man mano che si raggiunge l'obiettivo quotidiano. È inoltre possibile osservare i progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana in modalità Ora dai punti intorno al display. Andare al menu Attività per vedere le opzioni per il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana e i passi effettuati durante la giornata. Se si ricevono avvisi di inattività durante la giornata, vengono visualizzati anche nel menu Attività.

L'obiettivo di attività quotidiana ottenuto da Polar M200 si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano e si cambiano nelle impostazioni del nome e dell'immagine del profilo nell'app Polar Flow o nel servizio web.

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

## ARCHIVIO

In **Cronologia** vengono visualizzate le ultime cinque sessioni di allenamento. I dati delle sessioni di allenamento meno recenti vengono salvati sull'M200 fino alla sincronizzazione con l'app Polar Flow o il servizio web. Se si esaurisce la memoria dell'M200 per memorizzare la cronologia di allenamento, viene indicato di sincronizzare le sessioni di allenamento effettuate in passato con l'app Flow o il servizio web. Per ulteriori informazioni, consultare [Riepilogo allenamento](#).

## LA MIA FC

In **La mia FC** è possibile controllare la frequenza cardiaca attuale senza iniziare una sessione di allenamento.

## IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** è possibile associare e sincronizzare dispositivi con l'M200, nonché attivare/disattivare notifiche e modalità aereo. Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni](#).

## ASSOCIAZ.

Un sensore di frequenza cardiaca Bluetooth Smart o un dispositivo mobile (smartphone, tablet) deve essere associato all'M200 per far sì che funzionino insieme. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'M200 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.

## ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'M200

Se M200 è stato attivato con un dispositivo mobile, l'M200 è già stato associato con il dispositivo. Se si attiva M200 con un computer e si desidera utilizzare l'M200 con l'app Polar Flow, associare l'M200 al dispositivo mobile come segue:

Prima di associare un dispositivo mobile:

- Effettuare la configurazione sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) come descritto nel capitolo [Configurazione dell'M200](#).
- Scaricare l'app Flow dall'App Store o da Google Play.
- Assicurarsi che il Bluetooth sul dispositivo mobile sia attivato e Modalità aereo sia disattivato.

 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'M200.
2. Sull'M200, tenere premuto il pulsante SINISTRO.

OPPURE

Sull'M200, andare su **Impostazioni > Associa e sincronizza > Associa e sincronizza dispositivi** e tenere premuto il pulsante DESTRO.

3. Viene visualizzato **Tocca dispositivo con M200**. Toccare il dispositivo mobile con l'M200.
4. Sull'M200 viene visualizzato **Associaz.**
  - Utenti Android: Sul dispositivo mobile si riceve una richiesta di associazione. Potrebbe essere necessario aprirla scorrendo dall'alto al basso dello schermo e toccando la notifica. Quindi toccare **Associare**.
5. Sull'M200 viene visualizzato **Conferma altro disp. xxxxx**. Immettere il codice pin dall'M200 alla richiesta di associazione sul dispositivo mobile, quindi toccare **Associa/OK**.
  - Utenti Android: Potrebbe essere necessario aprire la richiesta di associazione scorrendo dall'alto al basso dello schermo e toccando la notifica.
6. Sull'M200 viene visualizzato **Associazione** e, in caso di associazione corretta, si passa a **Sincroniz.** con il dispositivo mobile.

## ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA ALL'M200

 Quando si indossa un sensore di frequenza cardiaca Polar Bluetooth Smart associato all'M200, l'M200 non calcola la frequenza cardiaca dal polso.

Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'M200:



1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca inumidito come indicato nel relativo manuale d'uso.
2. Sull'M200, andare su **Impostazioni > Associa e sincronizza > Associa e sincronizza dispositivi** e tenere premuto il pulsante DESTRO.
3. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M200.
4. Durante l'associazione viene visualizzato **Associazione** e al termine dell'associazione viene visualizzato **Completato**.

O

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca come indicato nel relativo manuale d'uso.
2. Iniziare una sessione di allenamento come descritto nel capitolo [Inizio dell'allenamento](#).
3. Toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M200.
4. Viene richiesto di associare l'M200 al sensore di frequenza cardiaca. Viene visualizzato, ad esempio, **Associa Polar H7....** Accettare la richiesta di associazione premendo il pulsante DESTRO.
5. Durante l'associazione viene visualizzato **Associazione** e al termine dell'associazione viene visualizzato **Completato**.

## ASSOCIAZIONE DI UNA BILANCIA POLAR BALANCE ALL'M200

Vi sono due metodi per associare una bilancia Polar Balance all'M200:


1. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
2. Dopo un segnale acustico, l'icona Bluetooth inizia a lampeggiare sul display della bilancia per indicare la corretta connessione. La bilancia è pronta ad essere associata all'M200.
3. Tenere premuto il pulsante SINISTRO sull'M200. Sull'M200 viene visualizzato **Ricerca**.
4. Durante l'associazione sull'M200 viene visualizzato **Associazione** e al termine dell'associazione viene visualizzato **Completato**.

O

1. Sull'M200, andare su **Impostazioni > Associa e sincronizza > Associa e sincronizza dispositivi** e tenere premuto il pulsante DESTRO.
2. L'M200 inizia a cercare la bilancia. Sull'M200 viene visualizzato **Ricerca**.
3. Salire sulla bilancia. Sul display della bilancia viene visualizzato il peso.
4. Dopo un segnale acustico, l'icona Bluetooth inizia a lampeggiare sul display della bilancia per indicare la corretta connessione.
5. Durante l'associazione sull'M200 viene visualizzato **Associazione** e al termine dell'associazione viene visualizzato **Completato**.

 *La bilancia può essere associata a 7 diversi dispositivi Polar. Se il numero di dispositivi associati è superiore a 7, la prima associazione viene rimossa e sostituita.*

## RIMOZIONE DI ASSOCIAZIONI

 *La rimozione delle associazioni in base alle seguenti istruzioni rimuove TUTTE le associazioni a sensori e dispositivi mobili.*

In caso di problemi di sincronizzazione dell'M200 con i dispositivi mobili o se non è possibile ottenere valori di frequenza cardiaca da un sensore di frequenza cardiaca associato con una fascia toracica, è possibile ripristinare la connessione rimuovendo le associazioni esistenti e associando di nuovo i dispositivi.

Per rimuovere le associazioni a sensori e dispositivi mobili:

1. Sull'M200, andare su **Impostazioni > Associa e sincronizza > Rimuovi associaz** e tenere premuto il pulsante DESTRO.
2. Viene visualizzato **Eliminare associaz.?**. Premere il pulsante DESTRO per confermare.
3. Al termine viene visualizzato **Associaz. eliminata**.

## INDOSSARE L'M200

Per rilevare la frequenza cardiaca dal polso in modo preciso, è necessario indossare l'M200 in modo aderente sul polso, dietro l'osso del polso. Per ulteriori informazioni, consultare [Allenamento con frequenza cardiaca dal polso](#).

Dopo aver sudato in una sessione di allenamento, si consiglia di rimuovere il dispositivo dal cinturino e lavarli separatamente con una soluzione di sapone neutro e acqua. Quindi asciugarli con un panno morbido. Quando non ci si allena, si può indossare il cinturino leggermente allentato, come se si trattasse di un normale orologio,

Ogni tanto si consiglia di lasciare respirare il polso, soprattutto in caso di pelle sensibile. Togliere l'M200 e ricaricarlo. Ricaricandolo, lo preparerai al meglio per il prossimo allenamento.

# IMPOSTAZIONI

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Associa e sinc.**
- **Modalità aereo**
- **Notifiche**
- **Info sul prodotto**

### ASSOCIA E SINC.

**Associa e sinc. dispositivi:** Associare i dispositivi, ad esempio un sensore di frequenza cardiaca, una bilancia o un dispositivo mobile, all'M200. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#). Sincronizzare i dati dall'M200 ad una dispositivo mobile associato. **Consiglio:** È inoltre possibile sincronizzare tenendo premuto il pulsante SINISTRO in modalità Ora.

**Rimuovi associaz.:** Rimuovere un'associazione tra un sensore di frequenza cardiaca o un dispositivo mobile, e l'M200.

### MODALITÀ AEREO

Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dal dispositivo. È possibile utilizzarlo per misurare l'attività o per allenarsi con la misurazione della frequenza cardiaca dal polso, ma non nelle sessioni di allenamento con un sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart* né per sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow in quanto *Bluetooth Smart* è disabilitato.

### NOTIFICHE

Impostare la funzione Notifiche su **On** o **Off**. Per ulteriori informazioni sulla funzione, consultare [Notifiche](#).

### INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo dell'M200, oltre alla versione firmware e al modello HW. Queste informazioni potrebbero essere necessarie quando si contatta l'assistenza clienti Polar. In caso di problemi con l'M200, selezionare **Riavvia dispositivo**. Per ulteriori informazioni, consultare [Riavvio dell'M200](#).

### IMPOSTAZIONE ORA

L'ora attuale, con il relativo formato, viene trasferita all'M200 dal dispositivo mobile o dall'orologio di sistema del computer quando si effettua la sincronizzazione con l'app Polar Flow o il servizio web. Per cambiare l'ora, prima

cambiare l'ora sul dispositivo mobile o il fuso orario sul computer, quindi sincronizzare l'M200 con l'app o il servizio web.

## RIAVVIO DELL'M200


Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, si consiglia di riavviare ogni tanto l'M200. In caso di problemi con l'M200, provare a riavviarlo:

1. Nell'M200, andare su **Impostazioni > Info sul prodotto > Riavvia dispositivo**.
2. Quindi confermare il riavvio premendo il pulsante DESTRO.

Il riavvio dell'M200 non cancella alcun dato.

## RIPRISTINO DELLE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE DELL'M200

In caso di problemi con l'M200, se con il riavvio non si risolvono, provare a ripristinarlo.

 *Con il ripristino si eliminano tutte le informazioni dell'M200 ed è necessario impostarlo di nuovo per l'uso personale. È possibile vedere se i nostri documenti per la risoluzione dei problemi nelle [pagine di Assistenza Polar](#) consentono di risolvere i problemi prima di effettuare il ripristino delle impostazioni predefinite dell'M200.*

Per ripristinare le impostazioni predefinite dell'M200 in FlowSync con il computer:

1. Collegare l'M200 al computer.
2. Cliccare sull'icona dell'ingranaggio delle impostazioni in FlowSync per aprire il menu Impostazioni.
3. Premere il pulsante **Factory Reset** (Ripristino predefiniti).

Quindi, è necessario [impostare di nuovo l'M200](#) tramite dispositivo mobile o computer. Ricordarsi di utilizzare lo stesso account Polar usato prima del ripristino.

## AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'M200 autonomamente. Gli aggiornamenti firmware vengono rilasciati per migliorare le funzionalità dell'M200. Possono includere miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug. Si consiglia di aggiornare il firmware dell'M200 quando è disponibile una nuova versione.

### 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. L'app informa l'utente se sono disponibili aggiornamenti e guida l'utente all'installazione. Si consiglia di collegare l'M200 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.*

## CON COMPUTER

Quando è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'M200 al computer. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite FlowSync.

### Per aggiornare il firmware:

1. Collegare l'M200 al computer.
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'M200 si riavvia.  
Attendere che termini l'aggiornamento firmware prima di scollegare l'M200 dal computer.

 *Non si perde alcun dato a seguito dell'aggiornamento del firmware. Prima di iniziare l'aggiornamento, i dati dell'M200 vengono sincronizzati sul servizio web Flow.*

# ALLENAM.

## ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA DAL POLSO

### ALLENAMENTO BASATO SULLA FREQUENZA CARDIACA

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.

### RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA CON L'M200

Il Polar M200 dispone di un sensore di frequenza cardiaca integrato che rileva la frequenza cardiaca dal polso. Osservare le zone di frequenza cardiaca direttamente dal dispositivo e ottenere la guida per le sessioni di allenamento pianificate nell'app Flow o nel servizio web.

Per rilevare la frequenza cardiaca dal polso in modo preciso, è necessario indossare l'M200 in modo aderente sul polso, dietro l'osso del polso (vedere la figura a destra). Il sensore sul retro deve essere sempre a contatto con la pelle, ma il cinturino non deve essere troppo stretto per evitare che blocchi il flusso sanguigno.

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 tenere fermo il sensore sul polso o in cui si ha la pressione o il movimento dei muscoli o tendini vicino al polso, si consiglia di utilizzare un sensore di frequenza cardiaca Polar *Bluetooth Smart* con una fascia toracica per ottenere una misurazione più precisa della frequenza cardiaca.

Se si utilizza l'M200 quando si nuota, l'app Polar raccoglie i dati di attività dai movimenti del polso. Nei nostri test, tuttavia, abbiamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca sul polso non funziona in modo ottimale nell'acqua, quindi non si consiglia la misurazione della frequenza cardiaca sul polso per il nuoto.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. [Indossare l'M200](#) e stringere il cinturino.
2. Andare su **Allenamento** e tenere premuto il pulsante DESTRO.

O

Tenere premuto il pulsante DESTRO.



3. Cercare i profili sport con il pulsante DESTRO. È possibile aggiungere altri profili sport all'M200 nella mobile app Polar Flow o nel servizio web Flow. Nel servizio web, è inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport, ad esempio creare display allenamento personalizzati.
4. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Mantenere fermo l'M200 con il display rivolto verso l'alto per rilevare i segnali satellitari [GPS](#). L'M200 vibra e l'icona GPS cessa di lampeggiare quando rileva il segnale.

Quando l'icona di frequenza cardiaca smette di lampeggiare e viene visualizzata la frequenza cardiaca, l'M200 ha rilevato la frequenza cardiaca.

5. Tenere premuto il pulsante DESTRO per avviare la registrazione della sessione di allenamento.

Per ulteriori informazioni sulle operazioni che si possono effettuare con l'M200 durante l'allenamento, consultare [Funzioni durante l'allenamento](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO PIANIFICATA

È possibile pianificare l'allenamento e [creare obiettivi di allenamento dettagliati](#) nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow e sincronizzarli con l'M200.

Per avviare una sessione di allenamento pianificata:

Le sessioni di allenamento pianificate per la giornata attuale appaiono in cima all'elenco in **Allenamento**.

1. Tenere premuto il pulsante DESTRO per selezionare l'obiettivo di allenamento. Se si è pianificato un allenamento a fasi per la giornata, è possibile premere il pulsante DESTRO per cercare le varie fasi della sessione di allenamento pianificata.
2. Tenere premuto il pulsante DESTRO per aprire l'elenco di profili sport. Quindi continuare per seguire le istruzioni precedenti di *Avvio di una sessione di allenamento* dal passo 3.

L'M200 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Funzioni durante l'allenamento](#).

## DURANTE L'ALLENAMENTO SFOGLIARE I DISPLAY ALLENAMENTO

Durante l'allenamento, è possibile cambiare i display allenamento con il pulsante DESTRO. I display allenamento disponibili e i dati mostrati dipendono dallo sport selezionato. È possibile definire le impostazioni specifiche per ogni profilo sport nel servizio web Polar Flow, ad esempio creare display allenamento personalizzati. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Flow](#).

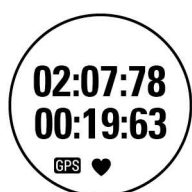
Ad esempio, i display allenamento predefiniti nel profilo sport Corsa mostrano i seguenti dati:



Durata attuale della sessione di allenamento.  
Frequenza cardiaca attuale.



Velocità/andatura attuale.  
Distanza attualmente percorsa.



Durata attuale della sessione di allenamento.  
Durata del lap attuale.



Prossimità della velocità attuale alla velocità del record mondiale di maratona.



Durata attuale della sessione di allenamento.  
Frequenza cardiaca attuale.





Velocità/andatura attuale.  
Distanza attualmente percorsa.



Durata attuale della sessione di allenamento.  
Durata del lap attuale.



Prossimità della velocità attuale alla velocità del record mondiale di maratona.

### ALLENAMENTO CON OBIETTIVO RAPIDO

Se si è creato un obiettivo di allenamento rapido basato su durata, distanza o calorie sul servizio web Flow e lo si è sincronizzato con l'M200, si dispone della seguente visualizzazione come primo display allenamento predefinito:

Tempo, chilometri/miglia o calorie restanti per completare l'obiettivo.  
Quantità di obiettivo completato in percentuale.

Quando ci si sposta verso il raggiungimento dell'obiettivo di allenamento, i punti appaiono intorno al display, visualizzando i progressi. I numeri intorno al display indicano la percentuale.

### ALLENAMENTO CON OBIETTIVO A FASI

Se si è creato un obiettivo di allenamento a fasi nel servizio web Flow e lo si è sincronizzato con l'M200, si dispone della seguente visualizzazione come primo display allenamento predefinito:



Frequenza cardiaca attuale.  
Timer per il conto alla rovescia per la fase.



Frequenza cardiaca attuale.  
Timer per il conto alla rovescia per la fase.

Quando si effettua l'obiettivo di allenamento a fasi, i punti intorno al display indicano la target zone di frequenza cardiaca.

## ZONE DI FC

I punti, insieme ai numeri intorno al display, visualizzano la zona di frequenza cardiaca in cui ci si sta allenando. Un punto lampeggiante mostra se si è prossimi alla zona di frequenza cardiaca precedente o anteriore.

Sull'immagine di esempio a destra, ci si allena sulla zona di frequenza cardiaca 2, che è del 60% - 69% della frequenza cardiaca massima. Il punto lampeggiante mostra che si è prossimi al 70% del massimo.



## FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

### REGISTRAZIONE DI UN LAP

Registrare un lap tenendo premuto il pulsante DESTRO.

### CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

Se si è selezionato il cambio di fase manuale durante la creazione dell'obiettivo a fasi, premere il pulsante DESTRO per continuare alla fase successiva al termine della fase.

### LA LUCE DEL DISPLAY

Durante l'allenamento, il display si illumina quando si ruota il polso per visualizzare il display.

### AVVISI

Se ci si allena fuori dalle zone di frequenza cardiaca pianificate, l'M200 avvisa l'utente con una vibrazione.

## INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO



Per interrompere la registrazione di una sessione di allenamento, premere il pulsante SINISTRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa**. Per continuare la registrazione, premere il pulsante DESTRO.



Per arrestare la registrazione di una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante SINISTRO in modalità di pausa. Viene visualizzato **Sessione terminata**.

È inoltre possibile arrestare una sessione di allenamento direttamente senza interromperla tenendo premuto il pulsante SINISTRO.




Per interrompere la registrazione di una sessione di allenamento, premere il pulsante SINISTRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa**. Per continuare la registrazione, premere il pulsante DESTRO.



Per arrestare la registrazione di una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante SINISTRO in modalità di pausa. Viene visualizzato **Sessione terminata**.

È inoltre possibile arrestare una sessione di allenamento direttamente senza interromperla tenendo premuto il pulsante SINISTRO.

 *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'M200 viene visualizzato un riepilogo della sessione di allenamento. Nell'app Polar Flow o nel servizio web Polar Flow si ottiene un'analisi più dettagliata e illustrata.

Sull'M200 vengono visualizzati i seguenti dati della sessione:

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Durata</b>                    | Durata della sessione.  |
| <b>FC media*</b>                 | La frequenza cardiaca media durante la sessione viene mostrata in battiti al minuto o come % della frequenza cardiaca max a seconda dell'impostazione Profilo sport definita nel servizio web Polar Flow. |
| <b>FC max*</b>                   | Frequenza cardiaca massima durante la sessione.   |
| <b>Distanza**</b>                | Distanza percorsa durante la sessione.  |
| <b>Andatura/velocità media**</b> | Velocità/andatura media della sessione.   |
| <b>Andatura/velocità max**</b>   | Andatura/velocità massima durante la sessione.  |
| <b>Calorie</b>                   | Calorie bruciate durante la sessione.   |

\*) I dati vengono visualizzati se si è misurata la frequenza cardiaca durante l'allenamento.

\*\*\*) I dati vengono visualizzati se si è utilizzato il GPS durante l'allenamento.

## **CRONOLOGIA DI ALLENAMENTO NELL'M200**

In **Cronologia** è possibile trovare i riepiloghi delle ultime cinque sessioni di allenamento. Andare su **Cronologia** e passare alla sessione di allenamento da visualizzare con il pulsante DESTRO. Tenere premuto il pulsante DESTRO per visualizzare i dati. I dati visualizzati dipendono dalla modifica del profilo sport utilizzato durante la sessione.

I dati delle sessioni di allenamento meno recenti vengono salvati sull'M200 fino alla sincronizzazione con l'app Polar Flow o il servizio web. Se si esaurisce la memoria dell'M200 per memorizzare la cronologia di allenamento, viene indicato di sincronizzare le sessioni di allenamento effettuate in passato con l'app Flow o il servizio web.

## **DATI DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW**

L'M200 si sincronizza automaticamente con l'app Polar Flow al termine di una sessione di allenamento se il telefono rientra nella portata Bluetooth. È inoltre possibile sincronizzare manualmente i dati di allenamento dall'M200 all'app Flow tenendo premuto il pulsante sinistro dell'M200 quando si è effettuato l'accesso all'app Flow e il telefono rientra nella portata Bluetooth. Nell'app è possibile analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

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

## DATI DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Osservare i progressi e condividere le migliori sessioni.

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

# CARATTERISTICHE

## FUNZIONI GPS

L'M200 dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità/andatura, distanza e altitudine per diversi sport praticati all'aperto e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nell'app Flow e sul servizio web dopo la sessione.

 Per osservare diversi dati GPS sull'M200 durante la sessione, è necessario modificare i display allenamento del profilo sport da utilizzare.

L'M200 utilizza la tecnologia di previsione satellitare SiRFInstantFix™ per acquisire un segnale satellitare rapido. In condizioni ottimali, ad esempio all'aperto, lontano da edifici e alberi alti, l'M200 può rilevare i segnali satellitari in meno di un minuto.

La tecnologia nell'M200 determina esattamente le posizioni dei satelliti per un massimo di tre giorni. In tal modo, se ci si allena di nuovo nei tre giorni successivi, l'M200 sa dove cercare i satelliti ed è in grado di acquisirne i segnali più rapidamente, anche in 5-10 secondi. La precisione di posizionamento si riduce progressivamente nel 2° e 3° giorno.

Se non ci si allena di nuovo nei giorni successivi, l'M200 deve individuare di nuovo i segnali satellitari e potrebbe essere necessario più tempo per l'acquisizione della posizione attuale.

 Per prestazioni GPS ottimali, indossare l'M200 al polso con il display rivolto verso l'alto.

## MISURAZIONE DELL'ATTIVITÀ QUOTIDIANA

L'M200 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'M200 sul braccio non dominante per ottenere risultati di rilevamento dell'attività più accurati.

### OBBIETTIVO DI ATTIVITÀ

Quando si configura l'M200 si ottiene l'obiettivo personale di attività quotidiana e l'M200 guida al raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. È possibile visualizzare il livello dell'obiettivo 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 trova nell'app Polar Flow o nel [servizio web Polar Flow](#).

Per modificare l'obiettivo, aprire l'app Flow, toccare il nome/la foto del profilo nel menu e scorrere verso il basso per vedere **Obiettivo di attività quotidiana**. Oppure andare sul sito [polar.com/flow](http://polar.com/flow) e accedere all'account Polar. Quindi cliccare sul nome > **Impostazioni** > **Obiettivo di attività quotidiana**. 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 da svolgere per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana nel livello selezionato. 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

In modalità Ora, i punti e i numeri attorno al display mostrano i progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana. Quando il cerchio tratteggiato intorno al display è pieno, l'obiettivo è stato raggiunto e si riceve un avviso tramite vibrazione, quindi sullo schermo viene visualizzato il testo **Obiettivo di attività raggiunto**.

È possibile visualizzare l'attività anche nel menu **Attività**. Qui si può vedere l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

- **Da fare:** L'M200 offre opzioni per raggiungere gli obiettivi di attività quotidiana. Indica il tempo in cui è necessario essere attivi, se si scelgono attività a bassa, media o alta intensità. Si ha un obiettivo, ma vari metodi per raggiungerlo. L'obiettivo di attività quotidiana può essere raggiunto a bassa, media o alta intensità. Nell'M200, 'in piedi' significa bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Si possono trovare altri esempi di attività a bassa, media o alta intensità sul servizio web Polar Flow e sulla mobile app e scegliere il metodo migliore per raggiungere l'obiettivo.
- **Passi:** Mostra il numero di passi attualmente effettuati. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi.
- **Avvisi di inattività:** Se si ricevono avvisi di inattività durante la giornata, vengono visualizzati qui.

## 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'M200 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 muovendosi o premendo un pulsante. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività, visualizzato nel menu Attività sull'M200 e sull'app Flow e sul servizio web Flow dopo la sincronizzazione.

Nel menu Attività sull'M200 vengono visualizzati gli avvisi di inattività della giornata attuale. Tuttavia, l'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow mostrano l'intera cronologia di 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

Se indossato di notte, l'M200 rileva la durata e la qualità del sonno (ristoratore/agitato). Non è necessario attivare la modalità sonno; il dispositivo rileva automaticamente il sonno dai movimenti del polso. La durata del sonno e la relativa qualità (ristoratore/agitato) vengono visualizzati nel servizio web Flow e nell'app Flow dopo aver sincronizzato l'M200.

Il periodo di sonno è il tempo di riposo continuo più lungo in 24 ore dalle 18:00 alle 18:00 del giorno successivo. Pause inferiori ad un'ora nel sonno non arrestano il rilevamento del sonno, ma non vengono tenute in considerazione nel periodo di sonno. Pause superiori a 1 ora arrestano il rilevamento del periodo di sonno.

I periodi in cui si dorme pacificamente e non ci si muove molto vengono calcolati come sonno ristoratore. I periodi in cui ci si muove e si cambia posizione vengono calcolati come sonno agitato. Piuttosto che limitarsi a riassumere tutti i periodi di immobilità, il calcolo dà più peso ai lunghi periodi di immobilità rispetto a quelli brevi. La percentuale di sonno ristoratore confronta il periodo di sonno ristoratore con il periodo di sonno totale. Il sonno ristoratore è estremamente individuale e deve essere interpretato insieme al periodo di sonno.

Conoscere la quantità di sonno ristoratore e agitato offre un' panoramica sulla qualità del sonno notturno e se questo è influenzato da eventuali cambiamenti nella vita quotidiana. Ciò consente di trovare modi per migliorare il sonno e sentirsi riposati durante il giorno.

## **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'M200 al servizio Polar Flow. Il servizio web Flow fornisce l'analisi più approfondita dei dati di attività e sonno. Con l'aiuto dei rapporti dell'attività (nella scheda **PROGRESSI**), è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività quotidiana. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili.

È inoltre possibile osservare i cicli di sonno settimanali dal rapporto "Sonno notturno". Mostra le ore di sonno, suddividendole in sonno ristoratore e agitato per l'analisi del sonno più profondo. Nel rapporto di attività, è inoltre possibile visualizzare le migliori giornate per quanto concerne attività quotidiana, passi, calorie e sonno dal periodo di tempo selezionato.

## **AVVISI**

La funzione Notifiche consente di ricevere avvisi dal telefono sull'M200. L'M200 avvisa l'utente quando riceve una chiamata o un messaggio (ad esempio, un SMS o un messaggio di WhatsApp). Avvisa inoltre l'utente degli eventi del calendario presenti nel calendario del telefono. Durante l'allenamento con l'M200, si possono ricevere solo avvisi sulle chiamate se si dispone dell'app Polar Flow in esecuzione sul proprio telefono e sul telefono nelle vicinanze.

- Per utilizzare la funzione Notifiche è necessario disporre della mobile app Polar Flow per iOS o Android e l'M200 deve essere associato all'app. iOS 10 e Android 5.0 sono i sistemi operativi mobili minimi supportati.
- Quando la funzione Notifiche è attiva, la batteria del dispositivo Polar e del telefono si consuma più rapidamente in quanto il *Bluetooth* è continuamente attivo.

## **IMPOSTAZIONI DI AVVISI**

### **TELEFONO (IOS)**

Le impostazioni di notifica sul telefono determinano le notifiche che si ricevono sull'M200. Per modificare le impostazioni di avviso sul telefono iOS:

1. Andare su **Impostazioni > Notifiche**.
2. Aprire le impostazioni di avviso dell'app toccando l'app in **STILE DI AVVISO**.
3. Assicurarsi che **Consenti avvisi** sia attivato e **STILE DI AVVISO SE BLOCCATO** sia su **Banner** o **Avvisi**.




## TELEFONO (ANDROID)

Per abilitare la ricezione di avvisi dal telefono sul dispositivo Polar, prima è necessario abilitare gli avvisi sulle mobile app da cui si desidera riceverle. Questa operazione può essere effettuata dalle impostazioni della mobile app o tramite le impostazioni di avviso dell'app del telefono Android. Consultare il manuale d'uso del telefono per ulteriori informazioni sulle impostazioni di avviso dell'app.


Quindi l'app Polar Flow deve disporre di autorizzazioni di lettura degli avvisi provenienti dal telefono. È necessario garantire a Polar Flow l'accesso alle notifiche del telefono (ad esempio, abilitare le notifiche nell'app Polar Flow). L'app Polar Flow guida l'utente a garantire l'accesso, qualora necessario.

## MOBILE APP POLAR FLOW

 Nella mobile app Polar Flow, la funzione *Smart notifications* è disattivata per impostazione predefinita.

Attivare/disattivare la funzione Notifiche nella mobile app come segue:

1. Aprire la mobile app Polar Flow.
2. Andare su **Dispositivi**.
3. In **Notifiche** selezionare **On (senza anteprima)** o **Off**.
4. **Sincronizzare l'M200 con la mobile app** tenendo premuto il pulsante SINISTRO dell'M200.
5. Sul display dell'M200 viene visualizzato **Notifiche On** o **Notifiche Off**.

 Ogni volta che si modificano le impostazioni degli avvisi nella mobile app Polar Flow, ricordarsi di sincronizzare l'M200 con la mobile app.

## NON DISTURBARE

Se si disabilitano gli avvisi per alcune ore del giorno, attivare **Non disturbare** nella mobile app Polar Flow. Quando si attiva, non si ricevono avvisi nel periodo in cui è impostato. L'impostazione predefinita della modalità **Non disturbare** deve essere attiva tra le 22 e le 7.

Cambiare l'impostazione **Non disturbare** come segue:

1. Aprire la mobile app Polar Flow.
2. Andare su **Dispositivi**.
3. In **Notifiche**, utilizzare l'interruttore attivare o disattivare **Non disturbare** e impostare l'ora di inizio e fine per la modalità.
4. Sincronizzare l'M200 con la mobile app tenendo premuto il pulsante SINISTRO dell'M200.

## BLOCCA APP

*Applicabile solo sull'M200 associato ad un telefono Android*

Se sull'M200 appaiono avvisi specifici provenienti dal telefono che non si desidera visualizzare, è possibile bloccare l'invio di notifiche sull'M200 da parte di singole app. Per bloccare avvisi specifici dell'app:

1. Aprire la mobile app Polar Flow.
2. Andare su **Dispositivi**.
3. Quindi, nell'M200, toccare **Blocca app** dalla parte inferiore della pagina.
4. Selezionare l'app da bloccare e selezionare la casella accanto al nome.
5. Sincronizzare le impostazioni modificate sul training computer tenendo premuto il pulsante SINISTRO dell'M200.

## COME FUNZIONANO LE NOTIFICHE

Quando si riceve un avviso, l'M200 avvisa discretamente l'utente tramite vibrazione. Un evento del calendario e il messaggio avvisa una volta, mentre le chiamate in arrivo avvisano finché non si preme il pulsante dell'M200 o si risponde al telefono. Se si riceve una notifica durante un avviso di chiamata, non viene visualizzata.

Durante una sessione di allenamento, è possibile ricevere chiamate, se l'app Flow è in esecuzione sul telefono. Non si riceveranno altri avvisi (e-mail, calendario, app, ecc.) durante le sessioni di allenamento.

## LA FUNZIONE NOTIFICHE FUNZIONA TRAMITE CONNESSIONE BLUETOOTH.

La connessione Bluetooth e la funzione Notifiche funzionano tra l'M200 e il telefono quando si trovano entro il campo visivo e ad un raggio di 5 m tra essi. Se l'M200 è fuori portata per meno di due ore, il telefono ripristina la connessione automaticamente entro 15 minuti quando l'M200 rientra nella portata.

Se l'M200 è fuori portata per oltre due ore, è possibile ripristinare la connessione quando il telefono e l'M200 rientrano nella portata Bluetooth tenendo premuto il pulsante SINISTRO dell'M200.

Visitare il sito [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200) per ulteriori istruzioni.

## PROFILI SPORT POLAR

I profili sport sono gli sport disponibili sull'M200. Abbiamo creato tre profili sport predefiniti sull'M200, ma è possibile aggiungere nuovi profili sport nell'app Polar Flow o nel servizio web e sincronizzarli con l'M200 per creare un elenco di tutti gli sport preferiti.

Nel servizio web Flow, è inoltre possibile definire impostazioni specifiche per ogni profilo sport. Ad esempio, è possibile creare **display** personalizzati per ogni sport praticato e selezionare i dati da visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

L'M200 può disporre di un massimo di 20 profili sport per volta. Il numero di profili sport nella mobile app Polar Flow e nel servizio web Polar Flow è illimitato.

Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport nel servizio web Flow](#) o Profili sport nell'app Flow.




L'uso di profili sport consente di seguire la propria attività e osservare i propri progressi in diversi sport. Consultare la cronologia di allenamento e osservare i progressi nel [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](#).

## 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 <sub>max</sub> * | Esempio: Zone di frequenza cardiaca** | Esempi di durata | Effetto dell'allenamento   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--|
| <b>MASSIMO</b><br><br>      | 90-100%                               | 171-190 bpm                           | meno di 5 minuti | <p><b>Benefici:</b> sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli.</p> <p><b>Percezione:</b> molto faticoso per la respirazione e i muscoli.</p> <p><b>Consigliato:</b> ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.</p>   |
| <b>DIFFICILE</b><br><br>  | 80-90%                                | 152-172 bpm                           | 2-10 minuti      | <p><b>Benefici:</b> maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità.</p> <p><b>Percezione:</b> fatica muscolare e respiro pesante.</p> <p><b>Consigliato:</b> ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.</p>                                 |
| <b>INTERMEDIO</b><br><br> | 70-80%                                | 133-152 bpm                           | 10-40 minuti     | <p><b>Benefici:</b> migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.</p> <p><b>Percezione:</b> respirazione costante, controllata, rapida.</p> <p><b>Consigliato:</b> ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.</p> |
| <b>LEGGERO</b>   | 60-70%                                | 114-133 bpm                           | 40-80 minuti     | <p><b>Benefici:</b> migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.</p>  |

| Target zone   | % di intensità di FC <sub>max</sub> * | Esempio: Zone di frequenza cardiaca** | Esempi di durata | Effetto dell'allenamento   |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------|--|
|                              |                                       |                                       |                  | <p><b>Percezione:</b> piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.</p> <p><b>Consigliato:</b> a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.</p> |
| <p><b>MOLTO LEGGERO</b></p>  | 50-60%                                | 104-114 bpm                           | 20-40 minuti     | <p><b>Benefici:</b> agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.</p> <p><b>Percezione:</b> molto sopportabile, poco sforzo.</p> <p><b>Consigliato:</b> per esercizi di recupero e defaticamento in generale.</p>                                     |

\* FC<sub>max</sub> = Frequenza cardiaca massima (220-età).

\*\* Zone di FC (in battiti al minuto) per una persona di 30 anni, la cui frequenza cardiaca massima è 190 bpm (220-30).

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. È possibile modificare i limiti di zona di frequenza cardiaca separatamente su ogni profilo sport presente sull'account Polar nel servizio web Polar Flow.

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.

## 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'M200 offre le seguenti funzioni Polar Smart Coaching:

- [Guida all'attività](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Calorie](#)
- [Training benefit](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)

### 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'M200, dalla mobile app Polar Flow o dal servizio web Polar Flow.

### GUIDA ALL'ATTIVITÀ SU M200

In modalità Ora dell'M200, i punti e i numeri attorno al display mostrano i progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana.

La seconda icona nel menu principale dell'M200 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.

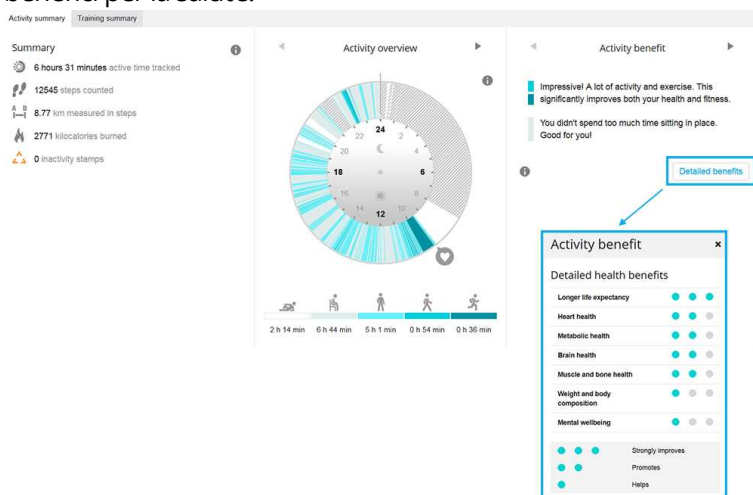
Nel menu Attività, si possono trovare alcune alternative per il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. L'M200 indica il tempo necessario a seconda dell'intensità dell'attività: bassa, media o alta. 'In piedi' significa attività a bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. 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](#).

## CALORIE

Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso in base ai dati individuali.

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

Il calcolo delle calorie si basa su una combinazione intelligente di dati di accelerazione e frequenza cardiaca. Il calcolo delle calorie misura in modo preciso le calorie dell'allenamento.

È possibile visualizzare il consumo energetico cumulativo (in chilocalorie, kcal) durante le sessioni di allenamento e le chilocalorie totali della sessione dopo l'allenamento. È inoltre possibile seguire le calorie quotidiane totali.

## TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit fornisce un feedback di 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+                         | Che sessione! 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                          | Che sessione! 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 abilità 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                     | Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi  |

| Feedback                                 | Benefici   |
|--|--|
| lento e fondo medio                      | 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.   |

## RUNNING PROGRAM

Si tratta di 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 un 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 5k, 10k, mezza maratona e maratona. Ogni programma presenta tre fasi: Sviluppo di base, Preparativi e Rifinitura pre-gara. Tali fasi sono state progettate per sviluppare gradualmente le prestazioni ed essere pronti il giorno della gara. Le sessioni di allenamento per la corsa sono suddivise in cinque tipi: jogging leggero, corsa media, corsa lunga, corsa veloce e intervallo. Tutte le sessioni includono fasi di riscaldamento, allenamento e defaticamento per ottenere risultati ottimali. Inoltre, si può scegliere di effettuare allenamento di forza, core e di mobilità a supporto dello sviluppo. Ogni settimana di allenamento è costituita da due a cinque sessioni in esecuzione e la durata totale della sessione di allenamento per la corsa settimanale varia da uno a sette ore a seconda del livello di forma fisica. La durata minima di un programma è di 9 settimane e il massimo è di 20 mesi.

Per ulteriori informazioni sul programma per la corsa Polar, consultare questa [guida approfondita](#). Oppure leggere ulteriori informazioni sulle [operazioni preliminari con il programma per la corsa](#).

## COME CREARE UN PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

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

L'obiettivo per la corsa della giornata attuale appare in cima all'elenco in **Allenamento** sull'M200.



1. Tenere premuto il pulsante DESTRO per selezionare l'obiettivo per la corsa. Se si è pianificato un obiettivo di allenamento a fasi per la giornata, è possibile premere il pulsante DESTRO per cercare le varie fasi della sessione di corsa pianificata.
2. Tenere premuto il pulsante DESTRO per aprire l'elenco di profili sport.
3. Cercare i profili sport con il pulsante DESTRO.
4. Uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere fermo l'M200 con il display rivolto verso l'alto per acquisire i segnali satellitari **GPS**. Quando il segnale è costante, l'icona GPS cessa di lampeggiare e rimane accesa.

Quando viene visualizzato il dato di frequenza, l'M200 ha rilevato la frequenza cardiaca.

5. Tenere premuto il pulsante DESTRO per selezionare il profilo sport da utilizzare e avviare la registrazione della sessione di corsa.

## 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'M200 premierà l'utente per aver seguito il piano di allenamento.

Si riceveranno stelle sull'M200 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.

## RUNNING INDEX

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni di corsa. Il valore Running Index è una stima delle prestazioni massime di corsa aerobica, su cui influiscono la capacità aerobica e

l'economia di corsa. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo.

Per ricevere informazioni più precise sulle prestazioni, assicurarsi di aver impostato i valori di  $FC_{max}$ .

Il Running Index viene calcolato durante ogni sessione di allenamento quando si misura la frequenza cardiaca e la funzione GPS è attiva e quando si applicano i seguenti requisiti:

- Il profilo sport utilizzato è per la corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo

Il calcolo inizia quando si avvia la registrazione della sessione. Durante una sessione, ci si può fermare due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo.

 È possibile visualizzare il valore Running Index nell'app Flow e nel servizio web dopo la sincronizzazione.

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

## ANALISI A BREVE TERMINE

### Uomini

| Età/anni | Molto basso | Basso | Discreto | Intermedio | Buono | Ottimo | Elite |
|----------|-------------|-------|----------|------------|-------|--------|-------|
| 20-24    | < 32        | 32-37 | 38-43    | 44-50      | 51-56 | 57-62  | > 62  |
| 25-29    | < 31        | 31-35 | 36-42    | 43-48      | 49-53 | 54-59  | > 59  |
| 30-34    | < 29        | 29-34 | 35-40    | 41-45      | 46-51 | 52-56  | > 56  |
| 35-39    | < 28        | 28-32 | 33-38    | 39-43      | 44-48 | 49-54  | > 54  |
| 40-44    | < 26        | 26-31 | 32-35    | 36-41      | 42-46 | 47-51  | > 51  |
| 45-49    | < 25        | 25-29 | 30-34    | 35-39      | 40-43 | 44-48  | > 48  |
| 50-54    | < 24        | 24-27 | 28-32    | 33-36      | 37-41 | 42-46  | > 46  |
| 55-59    | < 22        | 22-26 | 27-30    | 31-34      | 35-39 | 40-43  | > 43  |
| 60-65    | < 21        | 21-24 | 25-28    | 29-32      | 33-36 | 37-40  | > 40  |

### Donne

| Età/anni | Molto basso | Basso | Discreto | Intermedio | Buono | Ottimo | Elite |
|----------|-------------|-------|----------|------------|-------|--------|-------|
| 20-24    | < 27        | 27-31 | 32-36    | 37-41      | 42-46 | 47-51  | > 51  |
| 25-29    | < 26        | 26-30 | 31-35    | 36-40      | 41-44 | 45-49  | > 49  |
| 30-34    | < 25        | 25-29 | 30-33    | 34-37      | 38-42 | 43-46  | > 46  |
| 35-39    | < 24        | 24-27 | 28-31    | 32-35      | 36-40 | 41-44  | > 44  |

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

La classificazione si basa sull'analisi di 62 studi nei quali la misurazione del valore  $VO_{2max}$  è stata effettuata in soggetti adulti sani negli Stati Uniti, in Canada ed in 7 Paesi europei. Bibliografia: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Possono esserci delle variazioni quotidiane nel valore Running Index. Molti valori influiscono sul Running Index. Le variazioni delle circostanze di corsa influiscono sul valore ricevuto in una determinata giornata, ad esempio il terreno diverso, il vento o la temperatura, oltre ad altri fattori.

### ANALISI A LUNGO TERMINE

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze. È possibile trovare il rapporto Running Index nel servizio web Polar Flow nella scheda **PROGRESSI**. Il rapporto mostra il miglioramento delle prestazioni di corsa nel lungo periodo. Se si utilizza il [Polar Running Program](#) per allenarsi per un evento, è possibile osservare i progressi del Running Index per capire i miglioramenti nella corsa per il raggiungimento dell'obiettivo.

La seguente tabella indica i tempi che un corridore può ottenere per alcune distanze di riferimento. Utilizzare il proprio Running Index medio a lungo termine per l'interpretazione della tabella. Questa stima è più precisa per coloro i cui valori Running Index sono stati registrati ad una velocità ed in circostanze di corsa simili alla distanza di riferimento.

| Running Index | Test di Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | 21,098 km (h:mm:ss) | 42,195 km (h:mm:ss) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 36            | 1800               | 0:36:20        | 1:15:10         | 2:48:00             | 5:43:00             |
| 38            | 1900               | 0:34:20        | 1:10:50         | 2:38:00             | 5:24:00             |
| 40            | 2000               | 0:32:20        | 1:07:00         | 2:29:30             | 5:06:00             |
| 42            | 2100               | 0:30:40        | 1:03:30         | 2:21:30             | 4:51:00             |
| 44            | 2200               | 0:29:10        | 1:00:20         | 2:14:30             | 4:37:00             |
| 46            | 2300               | 0:27:50        | 0:57:30         | 2:08:00             | 4:24:00             |
| 48            | 2400               | 0:26:30        | 0:55:00         | 2:02:00             | 4:12:00             |
| 50            | 2500               | 0:25:20        | 0:52:40         | 1:57:00             | 4:02:00             |
| 52            | 2600               | 0:24:20        | 0:50:30         | 1:52:00             | 3:52:00             |
| 54            | 2700               | 0:23:20        | 0:48:30         | 1:47:30             | 3:43:00             |

| Running Index | Test di Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | 21,098 km (h:mm:ss) | 42,195 km (h:mm:ss) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 56            | 2800               | 0:22:30        | 0:46:40         | 1:43:30             | 3:35:00             |
| 58            | 2900               | 0:21:40        | 0:45:00         | 1:39:30             | 3:27:00             |
| 60            | 3000               | 0:20:50        | 0:43:20         | 1:36:00             | 3:20:00             |
| 62            | 3100               | 0:20:10        | 0:41:50         | 1:32:30             | 3:13:00             |
| 64            | 3200               | 0:19:30        | 0:40:30         | 1:29:30             | 3:07:00             |
| 66            | 3300               | 0:18:50        | 0:39:10         | 1:26:30             | 3:01:00             |
| 68            | 3350               | 0:18:20        | 0:38:00         | 1:24:00             | 2:55:00             |
| 70            | 3450               | 0:17:50        | 0:36:50         | 1:21:30             | 2:50:00             |
| 72            | 3550               | 0:17:10        | 0:35:50         | 1:19:00             | 2:45:00             |
| 74            | 3650               | 0:16:40        | 0:34:50         | 1:17:00             | 2:40:00             |
| 76            | 3750               | 0:16:20        | 0:33:50         | 1:14:30             | 2:36:00             |
| 78            | 3850               | 0:15:50        | 0:33:00         | 1:12:30             | 2:32:00             |

# POLAR FLOW

## APP POLAR FLOW

Nella mobile app Polar Flow, è possibile visualizzare i dati di allenamento e attività. È inoltre possibile pianificare l'allenamento nell'app.

### DATI DI ALLENAMENTO

Con l'app Polar Flow è possibile accedere facilmente alle informazioni delle sessioni di allenamento effettuate in passato e pianificate e creare nuovi obiettivi di allenamento. È possibile scegliere di creare un obiettivo rapido o uno a fasi.

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 con la funzione "Condivisione immagine" nel seguito.

### DATI DI ATTIVITÀ

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

### PROFILI SPORT

È possibile aggiungere, rimuovere e riorganizzare facilmente profili sport nell'app Flow. Si possono avere 20 profili sport attivi nell'app Flow e nell'M200. È possibile [modificare i profili sport](#) nel servizio web Flow.

### CONDIVISIONE IMMAGINE

Con la funzione Condivisione immagine dell'app Flow, si possono condividere immagini contenenti dati di allenamento. È possibile condividere una foto esistente o scattarne una e personalizzarla con i dati di allenamento. Se la registrazione GPS è stata utilizzata durante la sessione di allenamento, è inoltre possibile condividere un'istantanea del percorso di allenamento.

Per ulteriori informazioni e istruzioni sulle funzioni dell'app Flow, visitare la [pagina di assistenza sul prodotto dell'app Polar Flow](#).

### PER INIZIARE AD UTILIZZARE L'APP FLOW

È possibile [configurare l'M200](#) con un dispositivo mobile e l'app Flow.

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store o Google Play sul dispositivo mobile. L'app Flow per iOS è compatibile con iPhone 5 (o successivo) richiede iOS 10.0 Apple (o successivo). La mobile app Polar Flow per Android è compatibile con dispositivi dotati di Android 4.4 o successivo. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M200. Per ulteriori dettagli, consultare [Associazione](#).

L'M200 sincronizza automaticamente i dati di allenamento sull'app Flow dopo la sessione. Se lo smartphone dispone di connessione Internet, vengono sincronizzati automaticamente anche i dati di attività e allenamento sul servizio web Flow. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'M200 al servizio web. Per informazioni sulla sincronizzazione, consultare [Sincronizzazione](#).

## PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

È possibile pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nel servizio web Polar Flow o nell'app Polar Flow. Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati sull'M200 prima di poterli utilizzare e sull'M200 vengono visualizzate solo le sessioni di allenamento pianificate per la giornata attuale. L'M200 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

- **Obiettivo rapido:** Scegliere un obiettivo di durata o calorie per l'allenamento. Ad esempio, è possibile scegliere di bruciare 500 kcal, correre per 10 km o nuotare 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.


## CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NELL'APP POLAR FLOW

1. Nell'app Polar Flow, aprire il calendario **Allenamento**.
2. Toccare l'icona più nell'angolo superiore destro.

### Creazione di un obiettivo rapido

1. Selezionare **Aggiungi obiettivo rapido** dall'elenco.
2. Selezionare se impostare **Distanza**, **Durata** o **Calorie** come obiettivo.
3. Aggiungere uno **sport** (opzionale) e indicare **Nome obiettivo**, **Data**, **Ora** e **Note** (opzionale). Specificare **Distanza**, **Durata** o **Calorie** in base al tipo di obiettivo.
4. Toccare **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al calendario Allenamento.

### Creazione di un obiettivo a fasi

 È possibile creare solamente un tipo di obiettivo di allenamento a fasi nell'app Polar Flow. È possibile crearne altri tipi di allenamento con obiettivo a fasi nel servizio web Polar Flow.

1. Selezionare **Aggiungi obiettivo a fasi** dall'elenco.
2. Aggiungere uno **sport** (opzionale) e indicare **Nome obiettivo**, **Data**, **Ora** e **Note** (opzionale). Utilizzare il cursore per selezionare **Aggiungi fasi automaticamente**.
3. Scorrere da destra a sinistra per modificare le impostazioni per diverse fasi dell'obiettivo di allenamento:
  - **Riscaldamento:** Selezionare per impostare la fase in base a **Durata** o **Distanza** e immettere il valore.
  - **Intervallo:** Impostare **Numero di intervalli** e selezionare per impostare fasi di **Allenamento** e **Riposo** in base a **Durata** o **Distanza** e immettere i valori.
  - **Defaticamento:** Selezionare per impostare la fase in base a **Durata** o **Distanza** e immettere il valore.

1. Toccare **Crea obiettivo** per aggiungere l'obiettivo al calendario Allenamento.

## PROFILI SPORT POLAR NELL'APP FLOW

Ci sono tre profili sport predefiniti sull'M200. Nell'app Polar Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco o rimuoverli dall'account. L'M200 può disporre di un massimo di 20 profili sport attivi nell'app Flow e in uso. Se si dispone di oltre 20 profili sport nell'account Polar, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M200 durante la sincronizzazione.

È possibile modificare l'ordine dei profili sport. Basta toccare e tenere premuto quello da spostare e trascinarlo nella posizione desiderata per inserirlo nell'elenco.

### AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

1. Nell'app Polar Flow, andare su **Profili sport** dal menu principale.
2. Toccare l'icona più nell'angolo superiore destro.
3. Selezionare lo sport da aggiungere. Quelli già presenti vengono evidenziati in rosso nell'elenco.
4. Quindi toccare **FINE** nell'angolo superiore destro per aggiungere lo sport in cima all'elenco dei profili sport sull'account.

### RIMOZIONE DI UN PROFILO SPORT

1. Nell'app Polar Flow, andare su **Profili sport** dal menu principale.
2. Toccare l'icona del profilo sport da rimuovere.
3. Toccare **Rimuovi (profili sport?)**.
4. Toccare di nuovo **Rimuovi** per confermare l'eliminazione del profilo sport dall'account Polar.

Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni modificate nell'M200.

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.

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow mostra la percentuale di completamento dell'obiettivo di attività quotidiana e i dettagli dell'attività e consente di comprendere come le scelte e le abitudini quotidiane influiscano sul benessere.

Nel servizio web Polar Flow, è inoltre possibile pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Configurare e personalizzare l'M200 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo profili sport e modificando le impostazioni. È inoltre possibile condividere i momenti principali dell'allenamento con i propri amici nella comunità Flow, iscriversi a lezioni della palestra e ottenere un programma di allenamento personalizzato per un evento in corso.

È possibile [configurare l'M200](#) con il computer 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'M200 e il servizio web, e alla creazione di un account utente per il servizio web. Se si è effettuata la configurazione utilizzando un dispositivo mobile e l'app Flow, è possibile accedere al servizio web Flow con le credenziali create nella configurazione.

## 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 visualizzare l'attività quotidiana, le sessioni di allenamento pianificate (obiettivi di allenamento), nonché analizzare i risultati di allenamento ottenuti.

## PROGRESSI

In **Progressi** è possibile monitorare l'andamento dei dati di allenamento con i rapporti.

I rapporti di allenamento 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.

Con l'aiuto dei rapporti dell'attività, è possibile osservare la tendenza a lungo termine dell'attività quotidiana. Si possono scegliere rapporti quotidiani, settimanali o mensili. È inoltre possibile osservare i ritmi di sonno settimanali dal rapporto "Sonno notturno". Mostra le ore di sonno, suddividendole in sonno ristoratore e agitato per l'analisi del sonno più profondo. Nel rapporto di attività, è inoltre possibile visualizzare le migliori giornate per quanto concerne attività quotidiana, passi, calorie e sonno dal periodo di tempo selezionato.

## COMUNITÀ

Nelle sezioni **Gruppi Flow**, **Palestre** ed **Eventi** è possibile trovare altri atleti che si allenano per lo stesso evento o nella stessa palestra. Oppure è possibile creare il proprio gruppo con le persone con cui allenarsi. È possibile condividere gli allenamenti, i consigli di allenamento e commentare i risultati di allenamento di altri membri. 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!

## 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 [polar.com/it/assistenza/flow](https://polar.com/it/assistenza/flow).

## PIANIFICAZIONE DELL'ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW


È possibile pianificare l'allenamento e creare obiettivi di allenamento personali nel servizio web Polar Flow o nell'app Polar Flow. Gli obiettivi di allenamento devono essere sincronizzati sull'M200 con Flowsync o tramite l'app Flow prima di poterli utilizzare e sull'M200 vengono visualizzate solo le sessioni di allenamento pianificate per la giornata attuale. L'M200 guida l'utente al completamento dell'obiettivo durante l'allenamento.

- **Obiettivo rapido:** Scegliere un obiettivo di durata o calorie per l'allenamento. Ad esempio, è possibile scegliere di bruciare 500 kcal, correre per 10 km o nuotare 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:** È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi pianificati sull'M200 o come modelli per l'obiettivo di allenamento.

## CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Inserire **Durata**, **Distanza** o **Calorie**. È possibile inserire 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 **Con fasi**.
2. Selezionare **Sport**, immettere **Nome obiettivo** (massimo 45 cifre), **Data** e **Ora** e tutte le **Note** (opzionale) che si desidera aggiungere.
3. Selezionare **Crea nuovo** o **Usa modello**.
  - Creazione di un nuovo: Aggiungere fasi all'obiettivo. Cliccare su **Durata** per aggiungere una fase basata sulla durata o cliccare su **Distanza** per aggiungere una fase in base alla distanza. Selezionare **Nome e Durata/Distanza** per ogni fase, **Manuale** o **Automatico** accanto all'avvio della fase e **Seleziona intensità**. Quindi cliccare su **Fine**. È possibile tornare indietro per modificare le fasi aggiunte cliccando sull'icona della penna.

- Uso del modello: È possibile modificare le fasi del modello cliccando sull'icona della penna a destra. È possibile aggiungere altre fasi ai modelli come indicato in precedenza per la creazione di un nuovo obiettivo a fasi.

4. Cliccare sull'icona Preferiti  per aggiungere l'obiettivo su **Preferiti**.
5. 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. Nel **Diario**, cliccare su **+Aggiungi** sulla giornata quando si desidera utilizzare un preferito come obiettivo pianificato.
2. Cliccare su **Obiettivo preferito** per aprire un elenco di preferiti.
3. Cliccare sul preferito da utilizzare.
4. Il preferito viene aggiunto al diario come obiettivo pianificato per la giornata. L'ora di pianificazione predefinita dell'obiettivo di allenamento è alle 18. Per modificare i dettagli dell'obiettivo di allenamento, cliccare sull'obiettivo nel **Diario** e modificarlo come desiderato. Quindi cliccare su **Salva** per aggiornare le modifiche.

Per utilizzare un preferito esistente come modello per un obiettivo di allenamento, agire come segue:

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, fare clic su **Obiettivi preferiti**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
3. Cliccare su **Usa** per selezionare un preferito come modello per l'obiettivo.
4. Immettere **Data** e **Ora**.
5. Modificare il preferito come desiderato. La modifica dell'obiettivo in questa visualizzazione non influisce sull'obiettivo preferito originale.
6. Cliccare su **Aggiungi al diario** per aggiungere l'obiettivo al **Diario**.

## SINCRONIZZAZIONE DEGLI OBIETTIVI SULL'M200

Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'M200 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.

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. È possibile utilizzare i preferiti come obiettivi pianificati sull'M200. Per ulteriori informazioni, consultare [Pianificazione dell'allenamento nel servizio web Flow](#).

## 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 creato 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. Cliccare sul preferito da modificare, quindi cliccare su **Modifica**.
3. È possibile modificare lo sport e il nome dell'obiettivo, nonché aggiungere note. È possibile modificare i dettagli di allenamento dell'obiettivo in **Rapido** o **A fasi**. (Per ulteriori informazioni, consultare il capitolo sulla [pianificazione dell'allenamento](#)). Una volta effettuate tutte le modifiche necessarie, cliccare 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 tre profili sport predefiniti sull'M200. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificarne le impostazioni. L'M200 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'M200 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.

## AGGIUNGERE UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

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

## MODIFICARE UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

1. Fare clic 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:

### Base

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

### FC

- Visualizzazione FC (battiti al minuto o % di massima)
- FC visibile su altri dispositivi. (Ciò significa che gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth Smart, ad esempio, attrezzature da palestra, possono rilevare la frequenza cardiaca. È inoltre possibile utilizzare l'M200 durante le lezioni Polar Club per trasmettere la frequenza cardiaca al sistema Polar Club.)
- Impostazioni zone di FC (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si sceglie Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si sceglie Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti predefiniti di frequenza cardiaca vengono calcolati dalla frequenza cardiaca massima.)

### Impostazioni di velocità/andatura

- Visualizzazione velocità/andatura (selezionare velocità km/h / mph o andatura min/km / min/mi)

### Display allenamento

Selezionare le informazioni da visualizzare sui display di allenamento durante le sessioni. È possibile disporre di un totale di cinque display di allenamento per ogni profilo sport. Ogni display allenamento può disporre di un massimo di due diversi campi di dati.

Cliccare sull'icona della penna su una visualizzazione esistente per modificarla o cliccare su **Aggiungi un nuovo display**.

### Movimenti e feedback

- Avvisi vibrazione (è possibile scegliere se attivare o disattivare la vibrazione)

### GPS e altitudine

- Frequenza di registrazione GPS (può essere impostata su Off o su Alta precisione, per indicare l'attivazione della registrazione GPS)

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su **Salva**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni nell'M200.

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.

È possibile trasferire i dati dall'M200 all'app Polar Flow tramite in modo wireless tramite connessione Bluetooth Smart. Oppure è possibile sincronizzare l'M200 con il servizio web Polar Flow utilizzando una porta USB e il software FlowSync. Per sincronizzare i dati tra l'M200 e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar. Per sincronizzare i dati direttamente dall'M200 al servizio web, oltre ad un account Polar, è necessario il software FlowSync. Se si è sincronizzato l'M200, è stato creato un account Polar. Se si configura l'M200 utilizzando un computer, si dispone del software FlowSync sul computer.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'M200, 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'M200 al dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Sincronizzazione dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante SINISTRO sull'M200.
2. Viene visualizzato **Ricerca**, seguito da **Connessione** e **Sincronizza**.
3. Durante la sincronizzazione, sul display dell'M200 viene visualizzato un cerchio rotante. Il cerchio si trasforma in un'icona di segno di spunto una volta effettuata una sincronizzazione corretta.

 *L'M200 si sincronizza automaticamente con l'app Flow al termine di una sessione di allenamento se il telefono rientra nella portata Bluetooth. Quando si sincronizza l'M200 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, visitare il 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'M200 al computer. 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'M200 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'M200 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'M200.*

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

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

# INFORMAZIONI IMPORTANTI


## CURA DELL'M200

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar M200 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.


**Non caricare il dispositivo se il connettore USB è bagnato.** Lasciar asciugare il connettore USB o asciugarlo con un panno morbido, se necessario. In tal modo si garantisce una corretta carica e sincronizzazione.

Tenere pulito il dispositivo di allenamento.

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

 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, ad esempio una busta di plastica o borsa sportiva.
- Se necessario, asciugarlo con un panno morbido. 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'M200 ad un computer o ad un caricatore, verificare che non vi siano umidità, capelli, sporcizia o altro sul connettore USB dell'M200. 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 0 °C a +50 °C.  È possibile indossare sul braccio il dispositivo di allenamento anche nelle stagioni più fredde, in quanto la pelle si riscalda il dispositivo. Tuttavia, se lo si fissa, ad esempio, sul manubrio di una bici, attenersi al limite di temperatura per l'uso del dispositivo.

## 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.

## 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 [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) e i siti web specifici per ogni Paese.

## BATTERIA

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'M200

L'M200 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.

 *Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +40 °C oppure quando la porta USB è bagnata.*

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").




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

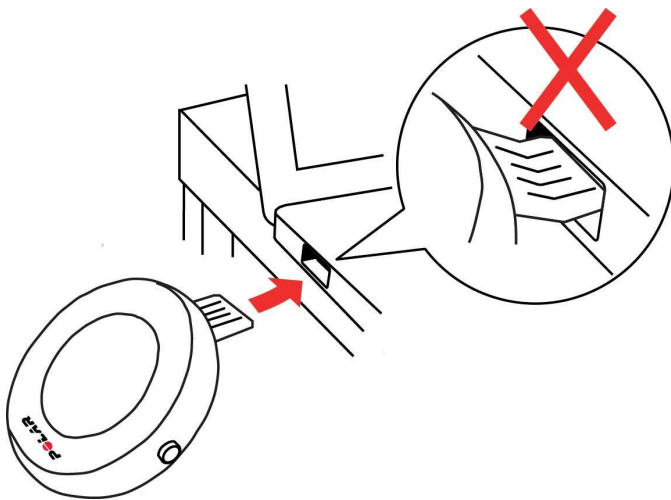
Assicurarsi di inserire l'M200 correttamente nell'adattatore, ovvero i **quattro pin sul connettore USB dell'M200 devono essere rivolti verso i quattro pin dell'adattatore di alimentazione USB.**




Per caricarlo con il computer, basta collegare l'M200 al computer. Nello stesso momento è possibile sincronizzarlo con FlowSync.

1. Staccare il dispositivo dal cinturino.
2. Collegare l'M200 alla porta USB del computer. Assicurarsi di inserire immediatamente l'M200, ovvero i **quattro pin sul connettore USB dell'M200 devono essere rivolti verso i quattro pin della porta USB del computer**. Assicurarsi inoltre **che il connettore USB non sia piegato**. Se la batteria è completamente scarica, occorre qualche minuto prima di avviare la carica. Se la porta USB del computer è troppo allentata per consentire il collegamento dell'M200 al computer, è possibile utilizzare una prolunga da USB maschio a USB femmina tra la porta USB del computer e l'M200. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.

 *Prima della carica, assicurarsi che non siano presenti umidità, capelli, polvere o sporcizia sul connettore USB dell'M200. Rimuovere con cura la sporcizia o l'umidità.*



3. Dopo la sincronizzazione, l'animazione dell'icona della batteria inizia a riempirsi sul display.
4. Quando l'icona della batteria è piena, l'M200 è completamente carico.

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

## DURATA DELLA BATTERIA

La batteria dura

- fino a 6 giorni con misurazione dell'attività 24/7 e 1 ora di allenamento al giorno con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca con funzione Notifiche disattivata oppure
- fino a 6 ore di allenamento con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca o
- fino a 40 ore di allenamento con misurazione ottica della frequenza cardiaca o
- fino a 30 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 senza Notifiche.

La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M200, 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'M200 sotto i vestiti per mantenerlo al caldo e aumentare la durata della batteria.

## AVVISI DI BATTERIA SCARICA

|   |
|---|
| <b>Batteria scarica</b><br><br>La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'M200.  |
| <b>Caricare</b><br><br>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'M200. |

## PRECAUZIONI

Il Polar M200 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.

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

I prodotti Polar (dispositivi di allenamento, activity tracker e accessori) sono progettati per indicare il livello di sforzo fisiologico e di recupero durante e dopo una sessione di allenamento. I dispositivi di allenamento e gli activity tracker Polar calcolano la frequenza cardiaca e/o indicano l'attività. I dispositivi di allenamento Polar con GPS integrato mostrano velocità, distanza e posizione. Con un accessorio Polar compatibile, i dispositivi di allenamento Polar mostrano velocità e distanza, cadenza, posizione e potenza. Per un elenco completo degli accessori compatibili, consultare il sito [www.polar.com/it/prodotti\\_polar/accessori](http://www.polar.com/it/prodotti_polar/accessori). I dispositivi di allenamento Polar con sensore di pressione atmosferica calcolano altitudine e altre variabili. Il prodotto non è destinato ad alcun altro uso. Il dispositivo di allenamento Polar non deve essere utilizzato per eseguire misurazioni ambientali con precisione di tipo professionale o industriale.

## INTERFERENZE

### 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. 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.

Se i problemi persistono, le interferenze sono eccessive e non consentiranno la misurazione wireless della frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare il sito [www.polar.com/it/assistenza](http://www.polar.com/it/assistenza).

## 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 ridurne l'intensità.**

**Nota!** I portatori di pace-maker, defibrillatore 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, come i defibrillatori, 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 di umidità e attrito potrebbe causare il distacco del colore dalla superficie del sensore di frequenza cardiaca, macchiando i vestiti. Se si utilizza profumo, crema solare o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Evitare abbigliamento con colori che potrebbero trasferirsi sul dispositivo di allenamento (in particolare dispositivi di allenamento con colori chiari), se indossati insieme.*

# INFORMAZIONI TECNICHE

## M200

|   |  |
|---|--|
| Tipo batteria:                                | Batteria ricaricabile Li-Pol a 180 mAh   |
| Durata:                                       | Fino a 6 giorni con rilevamento dell'attività 24/7 e 1 ora di allenamento al giorno con GPS e misurazione ottica della frequenza cardiaca senza Notifiche Smart attive.  |
| 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:                                    | Dispositivo: acrilonitrile butadiene stirene, fibra di vetro, policarbonato, acciaio inox, polimetil-metacrilato, colla epossidica<br><br>Cinturino (TPU): poliuretano termoplastico, policarbonato, acciaio inox<br>Cinturino accessorio (silicone): silicone, acciaio inox, poliammide, 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:                               | adatto per il nuoto  |
| Capacità memoria:                             | 60 ore di allenamento con frequenza cardiaca   |

Utilizza tecnologia wireless Bluetooth Smart.

L'M200 è inoltre compatibile con sensori di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart*.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync è compatibile con i seguenti sistemi operativi:

| Sistema operativo del computer | 32 bit | 64 bit |
|--------------------------------|--------|--------|
| Windows XP                     | X      |        |

| Sistema operativo del computer | 32 bit | 64 bit |
|--------------------------------|--------|--------|
| Windows 7                      | X      | X      |
| Windows 8                      | X      | X      |
| Windows 8.1                    | X      | X      |
| Windows 10                     | X      | X      |
| Mac OS X 10.6                  | X      | X      |
| Mac OS X 10.7                  |        | X      |
| Mac OS X 10.8                  |        | X      |
| Mac OS X 10.9                  |        | X      |
| Mac OS X 10.10                 |        | X      |
| Mac OS X 10.11                 |        | X      |
| Mac OS X 10.12                 |        | X      |

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

- iPhone 4S o successivi
- Android 4.3 o successivo, con Notifiche, Android 5.0 o successivo

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

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.

| Contrassegno sulla cassa del prodotto | Spruzzi d'acqua, sudore, gocce d'acqua, ecc. | Adatto per bagni e nuoto | Immersione in apnea con boccaglio (senza bombole) | Immersione subacquea (con bombole) | Caratteristiche di resistenza all'acqua   |
|---------------------------------------|--|--------------------------|---|------------------------------------|---|
| 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.<br>Standard di riferimento:<br>IEC60529.                                    |
| Resistenza all'acqua<br>Resistenza all'acqua 20/30/50 metri<br>Adatto per il nuoto | OK | OK | -  | - | Minimo per bagni e nuoto.<br>Standard di riferimento:<br>ISO22810.                                    |
| Resistenza all'acqua 100 metri   | OK | OK | OK | - | Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee.<br>Standard di riferimento:<br>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 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 i Centri di Assistenza autorizzati Polar 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, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 2018 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.

1.0 EN 09/2016