

**POLAR®**

## **POLAR M460**



**MANUALE D'USO**

# INDICE

Indice .....	2
<b>Operazioni preliminari .....</b>	<b>9</b>
Manuale d'uso dell'M460 .....	9
Introduzione .....	9
Per sfruttare al massimo l'M460 .....	9
Configurazione dell'M460 .....	9
Configurazione nel servizio web Polar Flow .....	10
Carica della batteria .....	10
Durata della batteria .....	11
Avvisi di batteria scarica .....	11
Funzioni dei pulsanti e struttura del menu .....	12
Funzioni dei pulsanti .....	12
Luce .....	12
Indietro .....	12
Inizia .....	13
Su/Giù .....	13
Struttura del menu .....	13
Diario .....	14
Impostazioni .....	14
Test .....	14
Timer alternati .....	14
Preferiti .....	14
Associazione di un dispositivo mobile all'M460 .....	14
Eliminazione di un'associazione .....	15

Associazione di sensori con il M460 .....	15
Associazione di sensori compatibili Bluetooth Smart ® con l'M460 .....	15
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart .....	15
Associazione di un sensore di velocità all'M460 .....	16
Misurazione della circonferenza delle ruote .....	16
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart .....	17
Associazione del sensore di cadenza con l'M460 .....	17
Sensore di frequenza cardiaca Polar H10 .....	18
Associazione del sensore di frequenza cardiaca con l'M460 .....	18
Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart .....	18
Associazione di Kéo Power con l'M460 .....	19
Impostazioni di potenza sull'M460 .....	19
Calibrazione di Kéo Power .....	20
Supporto manubrio regolabile Polar .....	20
<b>Impostazioni .....</b>	<b>22</b>
Impostazioni di Profilo sport .....	22
Impostazioni .....	22
Impostazioni utente .....	23
Peso .....	23
Altezza .....	24
Data di nascita .....	24
Sesso .....	24
Livello allenamento .....	24
Frequenza cardiaca massima .....	24
Impostazioni generali .....	24

Associa e sinc. ....	25
Impostazioni luce anteriore ....	25
Modalità aereo ....	25
Tempo ....	25
Data ....	25
Giorno iniziale della settimana ....	25
Suoni tasti ....	26
Blocco pulsanti ....	26
Unità ....	26
Lingua ....	26
Info sul prodotto ....	26
Menu rapido ....	26
Aggiornamento firmware ....	28
Come aggiornare il firmware ....	28
<b>Allenamento</b> ....	<b>29</b>
Indossare il sensore di frequenza cardiaca ....	29
Avvio di una sessione di allenamento ....	29
Avvio di una sessione con un obiettivo di allenamento ....	31
Avvio di una sessione con timer alternati ....	31
Funzioni durante l'allenamento ....	32
Registrazione di un lap ....	32
Blocco di una zona di frequenza cardiaca, velocità o potenza ....	32
Cambio di fase durante una sessione a fasi ....	32
Modifica delle impostazioni in Menu rapido ....	33
Interruzione/arresto di una sessione di allenamento ....	33

Dopo l'allenamento .....	33
Riepilogo di allenamento sull'M460 .....	33
App Polar Flow .....	36
Servizio web Polar Flow .....	36
<b>Caratteristiche .....</b>	<b>37</b>
GPS assistito (A-GPS) .....	37
Data di scadenza di A-GPS .....	37
Caratteristiche GPS .....	37
Back to start .....	37
Barometro .....	38
Smart Coaching .....	38
Training benefit .....	39
Carico di lavoro e recupero .....	40
Fitness Test .....	40
Prima di iniziare il test .....	41
Esecuzione del test .....	41
Risultati del test .....	41
Valutazioni del livello di forma fisica .....	41
Uomini .....	41
Donne .....	42
Vo2max .....	42
Test ortostatico .....	43
Prima di iniziare il test .....	43
Esecuzione del test .....	43
Risultati del test .....	44

Zone di FC .....	44
Calorie .....	46
Notifiche (Android) .....	46
Impostazioni .....	47
M460 .....	47
App Flow .....	47
Telefono .....	47
Uso .....	48
Rifiuta notifiche .....	48
Blocca app .....	48
Notifiche (iOS) .....	48
Impostazioni .....	48
M460 .....	49
Telefono .....	49
Uso .....	49
Rifiuta notifiche .....	49
Zone di velocità e potenza .....	49
Impostazioni .....	49
Obiettivo di allenamento con zone di velocità e potenza .....	50
Durante l'allenamento .....	50
Dopo l'allenamento .....	50
Profili sport .....	50
Come si può attivare Strava Live Segments® sull'M460? .....	50
Compatibilità dell'M460 con TrainingPeaks .....	52
<b>Polar Flow .....</b>	<b>54</b>

Servizio web Polar Flow .....	54
Obiettivi di allenamento .....	55
Creazione di un obiettivo di allenamento .....	55
Obiettivo rapido .....	55
Obiettivo a fasi .....	55
Preferiti .....	55
Preferiti .....	56
Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: .....	56
Modifica di un preferito .....	56
Rimozione di un preferito .....	56
App Polar Flow .....	56
Profili sport nel servizio web Flow .....	57
Aggiunta di un profilo sport .....	57
Nel servizio web Flow: .....	57
Nella mobile app Polar Flow: .....	57
Modifica di un profilo sport .....	58
Nel servizio web Flow: .....	58
Nella mobile app Polar Flow: .....	58
Base .....	58
FC .....	58
Display allenamento .....	58
Sincronizzazione .....	60
Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync .....	60
Sincronizzazione con l'app Flow .....	60
<b>Informazioni importanti .....</b>	<b>62</b>

Cura di M460 .....	62
M460 .....	62
Sensore di frequenza cardiaca .....	62
Conservazione .....	62
Assistenza .....	63
Batterie .....	63
Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca .....	64
Precauzioni .....	64
Interferenze durante l'allenamento .....	64
Riduzione dei rischi durante l'allenamento .....	65
Informazioni tecniche .....	66
M460 .....	66
Sensore di frequenza cardiaca H10 .....	66
Software Polar FlowSync .....	67
Compatibilità della mobile app Polar Flow .....	67
Resistenza all'acqua dei prodotti Polar .....	68
Garanzia Internazionale limitata Polar .....	69
Informazioni normative .....	69
Clausola esonerativa di responsabilità .....	70



# OPERAZIONI PRELIMINARI

## MANUALE D'USO DELL'M460

### INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo M460! Polar M460 è compatibile con vari misuratori di potenza Bluetooth e rende il ciclismo ancora più emozionante con **Strava Live Segments®**. M460 è compatibile con la piattaforma di coaching e analisi **TrainingPeaks®** ed i seguenti dati di potenza avanzati TrainingPeaks sono disponibili: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** e **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

In combinazione con un sensore di frequenza cardiaca, Polar M460 offre funzionalità uniche basate sulla frequenza cardiaca, come Fitness Test, Test ortostatico, Carico di lavoro e recupero. È resistente all'acqua (IPX7) e dispone di una batteria con durata fino a 16 ore di allenamento. Il GPS ed il barometro consentono di rilevare velocità, distanza, altitudine e pendenza. Polar M460 consente di rimanere connessi sempre e ovunque con le notifiche dallo smartphone. Aumenta la sicurezza con una luce LED anteriore. Ottieni una panoramica immediata dell'allenamento subito dopo la sessione con l'app Flow. Pianifica e analizza l'allenamento nei dettagli con il servizio web Flow.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare M460. Per ulteriore assistenza, consultare il sito [support.polar.com/it/M460](http://support.polar.com/it/M460).

### PER SFRUTTARE AL MASSIMO L'M460

Osservare la frequenza cardiaca in tempo reale sull'M460 durante l'allenamento con il [sensore di frequenza cardiaca Polar H10](#). Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.


Visualizzare immediatamente i dati di allenamento dopo ogni sessione con la [mobile app Polar Flow](#). L'app Flow sincronizza i dati di allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. Scaricarlo da App Store o Google Play.

Il software Polar FlowSync consente di sincronizzare i dati tra l'M460 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Vai al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) per scaricare e installare il software Polar FlowSync. Pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni con il [servizio web Polar Flow](#) sul sito [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

**NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® e TRAINING STRESS SCORE®** sono marchi di fabbrica di TrainingPeaks, LLC e vengono utilizzati con l'autorizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare il sito <http://www.trainingpeaks.com>.

## CONFIGURAZIONE DELL'M460

Eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow. Qui è possibile inserire i dati fisici necessari per ottenere immediatamente dati di allenamento precisi. È inoltre possibile selezionare la lingua e ottenere il firmware più recente per l'M460. Per eseguire la configurazione nel servizio web Polar Flow, è necessario un computer con connessione Internet.

 *L'M460 viene fornito in modalità di sospensione. Si attiva collegandolo ad un computer o ad un caricatore USB. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe richiedere qualche minuto prima che l'animazione della carica appaia.*

## CONFIGURAZIONE NEL SERVIZIO WEB POLAR FLOW

1. Andare al sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e scaricare il software Polar FlowSync per connettere l'M460 al servizio web Flow.
2. Avviare l'installazione e seguire le istruzioni sullo schermo per installare il software.
3. Al termine dell'installazione, FlowSync si apre automaticamente e chiede di connettere il dispositivo Polar.
4. Collegare l'M460 alla porta USB del computer con il cavo USB. L'M460 si attiva e inizia a caricarsi. Lasciare che il computer installi tutti i driver USB consigliati.
5. Il servizio web Flow si apre automaticamente sul browser Internet. Creare un account Polar o accedere, se si dispone già di uno. Inserire le impostazioni utente in modo preciso, in quanto influiscono sul calcolo di calorie e altre funzioni di Smart Coaching.
6. Avviare la sincronizzazione facendo clic su **Fine** per sincronizzare le impostazioni tra l'M460 e il servizio. Lo stato di FlowSync cambia su Completato al termine della sincronizzazione.
7. È necessario aggiornare il software dell'M460. Fare clic su **SI** per aggiornare alla versione software più recente sull'M460. Saranno necessari 20-30 minuti. **Aggiorna il tuo M460 per renderlo completamente operativo con l'intero set di funzionalità.**

## CARICA DELLA BATTERIA

L'M460 dispone di una batteria ricaricabile interna. Utilizzare il cavo USB in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer. È inoltre 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 CA, assicurarsi che sia contrassegnato con "output 5Vdc" e che sia dotato di un minimo di 500 mA. Utilizzare esclusivamente un adattatore CA dotato di adeguata omologazione di sicurezza (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed").

1. Sollevare il coperchio in gomma della porta USB. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M460 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.



2. Sul display viene visualizzato **In carica**.
3. Quando l'M460 è completamente carico, viene visualizzato **Carica completata**.

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. Tenere il coperchio della porta USB chiuso se non in uso.

**i** Non caricare la batteria quando l'M460 è bagnato.

**i** Non caricare la batteria a temperature inferiori a 0 °C o superiori a +50 °C. Caricare M460 in un ambiente in cui la temperatura non rientri in questo intervallo di temperatura potrebbe danneggiare in modo permanente la capacità della batteria, soprattutto se la temperatura è più elevata.

## DURATA DELLA BATTERIA

La durata della batteria è fino a 16 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca. La durata dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza l'M460, le funzioni utilizzate (ad esempio, l'uso della luce anteriore riduce la durata) e l'invecchiamento della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero.

## AVVISI DI BATTERIA SCARICA

### Batteria scarica. Caricare

La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare l'M460.

### Caricare prima dell'utilizzo

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'M460.

**Quando il display è vuoto**, l'M460 è entrato in modalità di sospensione oppure la batteria è scarica. L'M460 entra automaticamente in modalità di sospensione quando è in modalità Ora e non si è premuto alcun pulsante per dieci minuti. Si riattiva dalla modalità di sospensione quando si preme un pulsante. Se non si riattiva, è necessario caricarlo.

## FUNZIONI DEI PULSANTI E STRUTTURA DEL MENU

### FUNZIONI DEI PULSANTI

L'M460 dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.



### LUCE

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consente di illuminare il display</li> <li>• Tenere premuto per bloccare i pulsanti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consente di illuminare il display</li> <li>• Tenere premuto per accedere alle impostazioni del profilo sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consente di illuminare il display</li> <li>• Tenere premuto per accedere al <b>Menu rapido</b></li> </ul>

### INDIETRO

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uscire dal menu</li> <li>• Tornare al livello precedente</li> <li>• Non modificare le impostazioni</li> <li>• Annullare le selezioni</li> <li>• Tenere premuto per tornare alla modalità Ora dal menu</li> <li>• Tenere premuto per sincronizzare con l'app Flow in modalità Ora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tornare alla modalità Ora</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interrompere l'allenamento premendo una volta</li> <li>• Tenere premuto per 3 secondi per arrestare la registrazione dell'allenamento</li> </ul>

## INIZIA

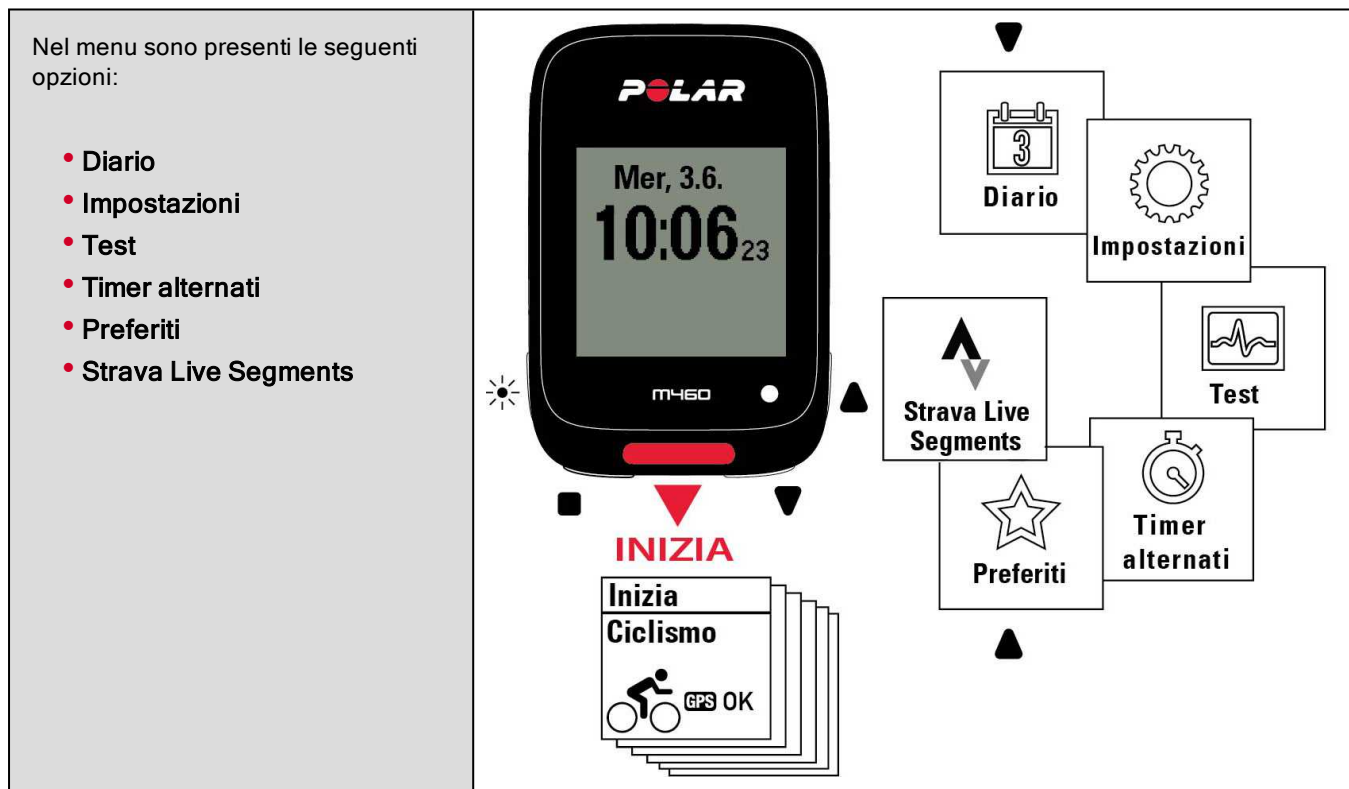
MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confermare le selezioni</li> <li>• Consente di accedere alla modalità Pre-allenamento</li> <li>• Consente di confermare la selezione visualizzata sul display</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviare una sessione di allenamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenere premuto per attivare/disattivare il blocco zona</li> <li>• Continuare la registrazione dell'allenamento quando in pausa</li> <li>• Premere per registrare un lap</li> </ul>

## SU/GIÙ

MODALITÀ ORA E MENU	MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO	DURANTE L'ALLENAMENTO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi tra gli elenchi di selezione</li> <li>• Regolare un valore selezionato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spostarsi tra l'elenco di sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificare la visualizzazione dell'allenamento</li> </ul>

## STRUTTURA DEL MENU

Accedere e sfogliare il menu premendo SU o GIÙ. Confermare le selezioni con il pulsante INIZIA e tornare indietro con il pulsante INDIETRO.



## DIARIO

In **Diario** vengono visualizzate la settimana attuale, le ultime quattro settimane e le successive quattro settimane. Selezionare un giorno per vedere le sessioni di quel giorno, oltre al riepilogo di ogni sessione e i test. È inoltre possibile visualizzare le sessioni di allenamento pianificate.

## IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** è possibile modificare:

- **Profili sport**
- **Impostazioni utente**
- **Impostazioni generali**
- **Orologio**

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

## TEST

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

### Test ortostatico

### Fitness test

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

## TIMER ALTERNATI

Impostare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.

Per ulteriori informazioni, consultare [Avvio di una sessione di allenamento](#).

## PREFERITI

In **Preferiti** sono presenti gli obiettivi di allenamento salvati come preferiti nel servizio web Flow.

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

## ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE ALL'M460

Prima di associare un dispositivo mobile, creare un account Polar se non si dispone già di uno e scaricare l'app Flow da App Store o Google Play. Assicurarsi di avere inoltre scaricato e installato il software FlowSync dal sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) e di aver registrato l'M440 nel servizio web Flow.

Prima di tentare l'associazione, assicurarsi che il *Bluetooth* del dispositivo mobile sia attivato e che Modalità aereo non sia attivato.

Per associare un dispositivo mobile:

1. Nell'M460, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa dispositivo mobile** e premere INIZIA
2. Una volta rilevato il dispositivo, sull'M460 viene visualizzato l'ID dispositivo **Dispositivo mobile Polar xxxxxxxx**.
3. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
4. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e digitare il codice PIN visualizzato sull'M460.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato Connetti prodotto (**Ricerca di Polar M460**).
3. In modalità Ora dell'M460, tenere premuto INDIETRO.
4. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
5. Accettare la richiesta di associazione Bluetooth sul dispositivo mobile e digitare il codice PIN visualizzato sull'M460.
6. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

## ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

Per eliminare un'associazione ad un sensore o dispositivo mobile:

1. Andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Dispositivi associati** e premere INIZIA.
2. Selezionare il dispositivo da rimuovere dall'elenco e premere INIZIA.
3. Quando viene visualizzato **Eliminare associazione?**, selezionare **Sì** e premere INIZIA.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione eliminata**.

## ASSOCIAZIONE DI SENSORI CON IL M460

Utilizzare i sensori Bluetooth® Smart per migliorare l'esperienza di allenamento e ottenere una comprensione completa delle prestazioni. Prima di utilizzare un nuovo sensore di frequenza cardiaca *Bluetooth Smart*®, sensore da ciclismo o dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M460. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che l'M460 riceva segnali solo dai sensori e dai dispositivi, 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 interferenze dovute alla trasmissione di dati.

### ASSOCIAZIONE DI SENSORI COMPATIBILI BLUETOOTH SMART ® CON L'M460

Oltre a vari sensori Polar, l'M460 è compatibile con misuratori di potenza Bluetooth di altri produttori. Controllare la tabella completa di compatibilità sul sito [support.polar.com](http://support.polar.com). Assicurarsi di disporre della versione più recente del firmware nell'M460 e nel sensore di potenza. Seguire le istruzioni del produttore per calibrare il sensore di potenza.

### SENSORE DI VELOCITÀ POLAR BLUETOOTH® SMART

Ci sono vari fattori che possono influire sulla velocità. Ovviamente, la forma fisica è uno dei fattori. Tuttavia, anche le condizioni meteo e le pendenze variabili della strada svolgono un ruolo importante. Il metodo più avanzato per calcolare come questi fattori influiscano sulla velocità delle prestazioni è con il sensore di velocità aerodinamico.

- Calcola la cadenza attuale, media e massima
- Rileva la velocità media per osservare i progressi e il miglioramento delle prestazioni
- Leggero, resistente e facile da fissare

## ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI VELOCITÀ ALL'M460

Assicurarsi che il sensore di velocità sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di velocità, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di velocità.

Vi sono due metodi per associare un sensore di velocità all'M460:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M460 inizia a cercare il sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Quando viene rilevato il sensore di velocità, viene visualizzato **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.
7. Viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Impostare la circonferenza delle ruote e premere INIZIA.

 *Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.*

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. L'M460 inizia a cercare il sensore di velocità. Far girare la ruota un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar SPD xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.
6. Viene visualizzato **Imposta circonferenza**. Impostare la circonferenza delle ruote e premere INIZIA.

## MISURAZIONE DELLA CIRCONFERENZA DELLE RUOTE

Le impostazioni della circonferenza delle ruote sono un prerequisito importante per ottenere informazioni ciclistiche precise. Vi sono due metodi per determinare la circonferenza delle ruote della bici:


### Metodo 1

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

ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070



ETRTO	Diametro ruota (pollici)	Impostazione circonferenza ruota (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 La circonferenza delle ruote riportata nella tabella è solo approssimativa, poiché dipende dal tipo di ruota e dalla pressione del gonfiaggio.

## Metodo 2

- Si consiglia di misurare manualmente le ruote per avere il valore più preciso.
- Prendere la valvola come riferimento del punto in cui la ruota tocca il suolo. Tracciare una linea sul suolo per indicare il punto. Muovere la bici in avanti su una superficie piana fino ad una rotazione completa. Il copertone deve essere perpendicolare al suolo. Tracciare un'altra linea sul suolo in corrispondenza della valvola per indicare una rotazione completa. Misurare la distanza tra le due linee.
- Sottrarre 4 mm dalla distanza per compensare il proprio peso sulla bici per ottenere la circonferenza della ruota.

## SENSORE DI CADENZA POLAR BLUETOOTH® SMART

La cadenza di pedalata misurata tramite il sensore wireless è un parametro molto utile da monitorare durante la sessione ciclistica. Calcola la cadenza di pedalata in tempo reale, media e massima in giri al minuto, in modo da poter confrontare la tecnica di pedalata con quelle precedenti.

- Migliora la tecnica di pedalata e identifica la cadenza ottimale
- I dati di cadenza privi di interferenze consentono di valutare le prestazioni individuali
- Progettato per essere aerodinamico e leggero

## ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI CADENZA CON L'M460

Assicurarsi che il sensore di cadenza sia stato montato correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore di cadenza, fare riferimento al manuale d'uso del sensore di cadenza.

Vi sono due metodi per associare un sensore di cadenza all'M460:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M460 inizia a cercare il sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Quando viene rilevato il sensore di cadenza, viene visualizzato **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione in corso**.
5. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.

 Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. L'M460 inizia a cercare il sensore di cadenza. Far girare la pedivella un paio di volte per attivare il sensore. Un LED rosso lampeggiante indica che il sensore è attivato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar CAD xxxxxxxx**. Selezionare **Si**.
4. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA.

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA POLAR H10

Il sensore di frequenza cardiaca Polar è costituito da un comodo elastico e un trasmettitore. Rileva in modo preciso la frequenza cardiaca e invia i dati all'M460 in tempo reale. L'M460 è compatibile anche con sensori di frequenza cardiaca Polar H6 e H7.

I dati della frequenza cardiaca offrono una descrizione dettagliata della condizione fisica e di come il corpo risponde all'allenamento. 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.

## ASSOCIAZIONE DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA CON L'M460

Indossare il sensore di frequenza cardiaca come indicato in [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#). Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca all'M460:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. L'M460 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca.
3. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Associa Polar H10 xxxxxxxx**. Selezionare il sensore di frequenza cardiaca da associare.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con l'M460**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con l'M460 e attendere che venga rilevato.
3. L'M460 elenca i sensori di frequenza cardiaca rilevati. Viene visualizzato l'ID dispositivo, ad esempio **Associa Polar H10 xxxxxxxx**. Selezionare il sensore di frequenza cardiaca da associare, quindi selezionare **Si**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

## SENSORE POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Polar LOOK Kéo Power consente di sviluppare realmente le prestazioni e la tecnica ciclistica. Questo sistema, perfetto per ciclisti ambiziosi, utilizza tecnologia *Bluetooth*® Smart e consuma pochissima energia.

- Calcola potenza (in Watt) e forza (in Newton).
- Facile da collegare e da portare da una bici all'altra
- L'M460 mostra la potenza in Watt, Watt/kg o % di FTP (potenza di soglia funzionale).
- L'M460 mostra il bilanciamento sinistra/destra e la cadenza attuale, media e massima.

Il set **Kéo Power *Bluetooth*® Smart** include due pedali e due trasmettitori di potenza.

**Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** è una soluzione economica per il calcolo basico di potenza. Calcola potenza e forza dal pedale sinistro e fornisce la potenza/forza totale moltiplicando il valore per due. Il set include due pedali e un trasmettitore di potenza.

## ASSOCIAZIONE DI KÉO POWER CON L'M460

Prima di associare Kéo Power, assicurarsi di averlo installato correttamente. Per informazioni sul montaggio dei pedali e l'installazione dei trasmettitori, consultare il manuale d'uso di Polar LOOK Kéo Power presente nella confezione o il tutorial video.

Se si dispone di due trasmettitori di potenza, è necessario associare i trasmettitori, uno per volta. Una volta associato il primo trasmettitore, è possibile associare immediatamente il secondo. Controllare l'ID del dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarsi di trovare i trasmettitori corretti nell'elenco.

Vi sono due metodi per associare Keó Power all'M460:

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Far girare la pedivella per attivare i trasmettitori. L'M460 inizia a cercare Kéo Power.
3. Quando viene rilevato, viene visualizzato **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA. Viene visualizzato **Hai altri pedali da associare?**. Se si dispone di due trasmettitori, selezionare **Sì** per associare l'altro.
7. **Imposta lung. pediv.:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri.



*Il primo sensore da ciclismo associato viene automaticamente collegato a **Bici 1**.*

o

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Far girare la pedivella per attivare i trasmettitori.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa PWR xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1**, **Bici 2** o **Bici 3**. Confermare con INIZIA. Viene visualizzato **Hai altri pedali da associare?**. Se si dispone di due trasmettitori, selezionare **Sì** per associare l'altro.
6. **Imposta lung. pediv.:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri.

## IMPOSTAZIONI DI POTENZA SULL'M460

Regolare le impostazioni di potenza più adatte alle proprie necessità di allenamento. Modificare le impostazioni di potenza in **Impostazioni > Profili sport**. Selezionare il profilo da modificare, quindi selezionare **Impostazioni potenza bici**.

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

- **Vista potenza:** Selezionare **Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**.
- **Potenza media mobile:** Impostare la frequenza di registrazione. Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi.
- **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP. La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt.
- **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

## CALIBRAZIONE DI KÉO POWER

Calibrare Kéo Power prima di avviare la sessione. Il sistema Polar LOOK Kéo Power inizia automaticamente la calibrazione ogni volta che si attivano i trasmettitori e si rileva l'M460. La calibrazione richiede qualche secondo.

**i** *La temperatura dell'ambiente di allenamento influisce sulla precisione di calibrazione. Ad esempio, se ci si allena all'aperto, portare la bici all'aperto mezz'ora prima di effettuare la calibrazione. In tal modo, la temperatura della bici è circa la stessa di quella dell'ambiente di allenamento.*

Per calibrare Kéo Power:

1. Attivare i trasmettitori facendo girare le pedivelle e selezionare la modalità Pre-allenamento sull'M460 per avviare la calibrazione.
2. Tenere la bici in verticale e le pedivelle in posizione fino al termine della calibrazione.

Per assicurarsi che la calibrazione sia stata effettuata correttamente:

- Non mettere alcun peso sui pedali durante la calibrazione.
- Non interrompere la calibrazione.

Al termine della calibrazione, un LED verde lampeggia sui trasmettitori ed è possibile iniziare la sessione.

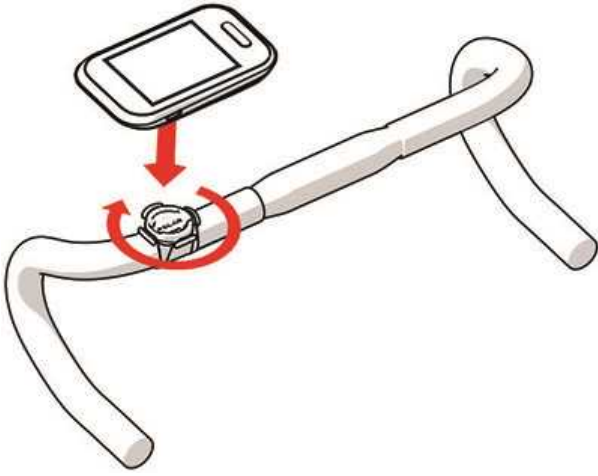
## SUPPORTO MANUBRIO REGOLABILE POLAR

È possibile installare il supporto manubrio Polar sull'attacco manubrio oppure sul lato sinistro o destro del manubrio stesso.

1. Posizionare la base in gomma sull'attacco manubrio/manubrio.
2. Posizionare il supporto manubrio sulla base in gomma in modo che il logo POLAR sia allineato con il manubrio.
3. Fissare il supporto manubrio sull'attacco manubrio/manubrio con l'O-ring.



4. Allineare le sporgenze sulla parte posteriore dell'M460 con le fessure sul supporto manubrio e ruotare in senso orario finché l'M460 non è in posizione.




**i** Per prestazioni GPS ottimali, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.

# IMPOSTAZIONI

## IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT


Regolare le impostazioni di Profilo sport più adatte alle proprie necessità di allenamento. Nell'M460 è possibile modificare alcune impostazioni di Profili sport in **Impostazioni > Profili sport**. Ad esempio, è possibile attivare o disattivare il GPS in vari sport.

 *Nel servizio web Flow è disponibile una ampia gamma di opzioni di personalizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare [Profili sport in Flow](#).*

Per impostazione predefinita, in modalità Pre-allenamento vi sono sei profili sport: Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi sport all'elenco e sincronizzarli con l'M460. L'M460 può disporre di un massimo di 20 sport per volta. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato.

Come impostazione predefinita, in **Profili sport** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Ciclismo**
- **Strada**
- **Spinning**
- **MTB**
- **Attività outdoor**
- **Attività indoor**

 *Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con l'M460, l'elenco dei profili sport conterrà i profili sport modificati.*


## IMPOSTAZIONI

Per visualizzare o modificare le impostazioni di Profilo sport, andare a **Impostazioni > Profili sport** e selezionare il profilo da modificare. È inoltre possibile accedere alle impostazioni del profilo attualmente selezionato dalla modalità Pre-allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE.

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Impostazioni potenza bici: Vista potenza:** Selezionare la modalità di visualizzazione dei dati di potenza (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**). **Potenza media mobile:** Impostare la frequenza di registrazione. Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi. **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP (potenza di soglia funzionale). La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt. **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza:

 *Le impostazioni di potenza bici sono visibili solo se Kéo Power è stato associato.*

- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si accede alle impostazioni di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento e si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Impostazioni bici: Circonferenza ruote:** Impostare la circonferenza delle ruote in millimetri. Per ulteriori informazioni, consultare [Misurazione della circonferenza delle ruote](#). **Lunghezza pedivella:** Impostare la lunghezza della pedivella in millimetri. **Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.

 *La calibrazione dell'altitudine è visibile solo se si accede alle impostazioni di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento o Allenamento.*

- **Impost. velocità: Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** Selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 *Per utilizzare la pausa automatica o il lap automatico basato sulla distanza, yè necessario attivare la funzione GPS o utilizzare il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.*

## IMPOSTAZIONI UTENTE

Per visualizzare e modificare le impostazioni fisiche, andare su **Impostazioni > Impostazioni utente**. È importante essere precisi con Impostazioni utente, in particolare quando si impostano peso, altezza, data di nascita e sesso, in quanto influiscono sulla precisione dei valori di misurazione quali i limiti di zona frequenza cardiaca e il consumo di calorie.

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

- **Peso**
- **Altezza**
- **Data di nascita**
- **Sesso**
- **Livello allenamento**
- **FC max**

### PESO

Impostare il proprio peso in chilogrammi (kg) o libbre (lb).

## ALTEZZA

Impostare la propria altezza in centimetri (sistema metrico) o in piedi e pollici (sistema imperiale).

## DATA DI NASCITA

Impostare la propria data di nascita. L'ordine delle impostazioni della data dipende dal formato di ora e data prescelto (24h: giorno - mese - anno / 12h: mese - giorno - anno).

## SESSO

Selezionare **Uomo** o **Donna**.

## LIVELLO ALLENAMENTO

Livello allenamento è una valutazione del livello di attività fisica a lungo termine. Selezionare l'opzione che meglio descrive la quantità e l'intensità complessive della propria attività fisica nel corso degli ultimi tre mesi.

- **Occasionale (0-1 ore/sett.):** Non pratici regolarmente alcuno sport programmato o attività fisica intensa, ad esempio svolgi solo normali camminate o svolgi solo saltuariamente esercizi sufficienti a causare affaticamento e sudorazione.
- **Regolare (1-3 ore/sett.):** Pratichi regolarmente sport a livello ricreazionale, ad esempio, corsa di 5-10 km alla settimana o 1-3 ore alla settimana dedicate ad attività fisica equivalente, oppure il lavoro svolto richiede una modesta attività fisica.
- **Frequente (3-5 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 3 volte alla settimana, ad esempio, corsa di 20-50 km alla settimana o 3-5 ore alla settimana dedicate ad attività fisiche equivalenti.
- **Intenso (5-8 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense almeno 5 volte alla settimana e a volte partecipi a manifestazioni sportive di massa.
- **Semi-pro (8-12 ore/sett.):** Svolgi attività fisiche intense quasi ogni giorno e ti alleni per migliorare le prestazioni a fini agonistici.
- **Professionale (12 + ore/sett.):** Sei un atleta di resistenza. Svolgi attività fisiche intense per migliorare le prestazioni a fini agonistici.

## FREQUENZA CARDIACA MASSIMA

Impostare la propria frequenza cardiaca massima, se si conosce il valore attuale della frequenza cardiaca massima. Il valore della frequenza cardiaca massima in base all'età (220-età) viene visualizzato come impostazione predefinita quando si imposta questo valore per la prima volta.

La  $FC_{max}$  viene utilizzata per il calcolo del consumo energetico. La  $FC_{max}$  è il numero massimo di battiti cardiaci per minuto (bpm) durante lo sforzo fisico massimo. Il metodo più preciso per determinare la  $FC_{max}$  individuale è eseguire una prova di sforzo in laboratorio. La  $FC_{max}$  è inoltre fondamentale per determinare l'intensità di allenamento. È un valore individuale e dipende dall'età e da fattori ereditari.

## IMPOSTAZIONI GENERALI

Per visualizzare e modificare le impostazioni generali, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali**.

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



- **Associa e sinc.**
- **Impostazioni luce anteriore**
- **Modalità aereo**
- **Tempo**
- **Data**
- **Giorno iniziale della settimana**
- **Suoni tasti**
- **Blocco pulsanti**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Info sul prodotto**

## ASSOCIA E SINC.

- **Associa e sinc. dispositivo mobile:** Associare i dispositivi mobili all'M460.
- **Associa altro dispositivo:** Associare i sensori di frequenza cardiaca e i sensori da ciclismo all'M460.
- **Dispositivi associati:** Visualizzare tutti i dispositivi associati all'M460.
- **Sincronizza dati:** Sincronizzare i dati con l'app Flow. **Sincronizza dati** diventa visibile una volta associato l'M460 con un dispositivo mobile.

## IMPOSTAZIONI LUCE ANTERIORE

- **Luce anteriore:** Selezionare **Luce manuale** o **Luce automatica**
  - **Luce manuale:** Gestire manualmente la luce anteriore da Menu rapido.
  - **Luce automatica:** L'M460 accende e spegne la luce anteriore in funzione delle condizioni di illuminazione.
- **Attivazione luce:** Selezionare **Scuro**, **Tramonto** o **Chiaro**.
- **Velocità lampeggio:** Selezionare **Lampeggio disattivato**, **Lento**, **Veloce** o **Molto veloce**.

## MODALITÀ AEREO

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

Modalità aereo interrompe tutta la comunicazione wireless dal dispositivo. Non è possibile utilizzarla nelle sessioni di allenamento con un sensori *Bluetooth*® Smart né per sincronizzare i dati sulla mobile app Polar Flow in quanto *Bluetooth*® Smart è disabilitato.

## TEMPO

Impostare il formato dell'ora su: **24 h** o **12 h**, quindi impostare l'ora.

## DATA


Impostare la data. Impostare anche **Formato data** selezionando **mm/gg/aaaa**, **gg/mm/aaaa**, **aaaa/mm/gg**, **gg-mm-aaaa**, **aaaa-mm-gg**, **gg.mm.aaaa** o **aaaa.mm.gg**.

## GIORNO INIZIALE DELLA SETTIMANA

Selezionare il giorno iniziale di ogni settimana. Selezionare **Lunedì**, **Sabato** o **Domenica**.

## SUONI TASTI

Impostare Suoni tasti su **Attivi** o **Disattivati**.

 Questa selezione non modifica i suoni allenamento. I suoni allenamento vengono modificati nelle impostazioni di Profilo sport. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni di Profilo sport" a pagina 22.

## BLOCCO PULSANTI

Selezionare **Blocco manuale** o **Blocco automatico**. In **Blocco manuale** è possibile bloccare manualmente i pulsanti dal **Menu rapido**. In **Blocco automatico** il blocco pulsanti si attiva automaticamente dopo 60 secondi.

## UNITÀ

Selezionare il sistema metrico (**kg, cm**) o imperiale (**lb, ft**). Impostare le unità di misura per peso, altezza, distanza e velocità.

## LINGUA

Selezionare: **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi o Svenska**. Impostare la lingua dell'M460.

## INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo dell'M460, oltre alla versione firmware, al modello HW e alla data di scadenza di A-GPS.

## MENU RAPIDO

In modalità Pre-allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere alle impostazioni del profilo sport attualmente selezionato:

- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva, Bassi, Alti o Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata o Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata o Disattivata**.
- **Impostazioni bici: Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Impost. velocità: Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata o Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** selezionare **Disattiva, Distanza lap o Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.


In Display allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Accendi luce o Spegni luce.**
- **Attiva luce o Disattiva luce.**
- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si accede alle impostazioni di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento e si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Timer alternati:** Creare tempo e/o distanza in base ai timer alternati per calcolare in modo preciso il carico e le fasi di recupero nelle sessioni di allenamento a intervalli.
- **Info posizione attuale:** Posizione attuale e numero di satelliti visibili.
- Selezionare **Attiva guida posizione\*** e premere INIZIA. **Viene visualizzato Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M460 entra in modalità **Torna a inizio**.

*\*Questa selezione è disponibile solo se si attiva il GPS per il profilo sport.*

In modalità Pausa, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. Sono presenti le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti:** Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Accendiluce o Spegni luce.**
- **Suoni allenamento:** Selezionare **Disattiva**, **Bassi**, **Alti** o **Molto alti**.
- **Impostazioni FC: Visualizza FC:** Selezionare **Battiti al minuto (bpm)** o **% di massima**. **Controlla limiti zona FC:** Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si seleziona **Attivata**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Impostazioni potenza bici: Vista potenza:** Selezionare la modalità di visualizzazione dei dati di potenza (**Watt (W)**, **Watt/kg (W/kg)** o **% di FTP**). **Potenza media mobile:** Impostare la frequenza di registrazione. Selezionare 1, 3, 5, 10, 15, 30 o 60 secondi. **Imposta valore FTP:** Impostare il valore FTP (potenza di soglia funzionale). La gamma di impostazione è compresa tra 60 e 600 watt. **Controlla limiti zona potenza:** Controllare i limiti della zona di potenza.
- **Registrazione GPS:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**.
- **Calibra sensore di potenza:** La calibrazione del sensore di potenza è visibile solo se si accede alle impostazioni di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento e si è associato il sensore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare [Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart](#).
- **Impostazioni bici: Sensori utilizzati:** Visualizzare tutti i sensori associati alla bici.
- **Calibra altitudine:** Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Impost. velocità: Visualizzazione velocità:** Selezionare **km/h** (chilometri per ora) o **min/km** (minuti per chilometro). Se si sono scelte le unità imperiali, selezionare **mph** (miglia per ora) o **min/mi** (minuti per miglio). **Controlla limiti zona velocità:** Controllare i limiti di ciascuna zona di velocità.
- **Impostazioni pausa auto.: Pausa automatica:** Selezionare **Attivata** o **Disattivata**. Se si imposta Pausa automatica su **Attivata**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi. **Velocità di attivazione:** impostare la velocità a cui si è interrotta la registrazione.
- **Lap automatico:** selezionare **Disattiva**, **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

 Per utilizzare la pausa automatica o il lap automatico basato sulla distanza è necessario attivare la funzione GPS o utilizzare il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.

## AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware dell'M460. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega l'M460 al computer con il cavo USB. Gli aggiornamenti firmware vengono scaricati tramite il cavo USB e il software FlowSync. L'app Flow avvisa inoltre l'utente quando è disponibile un nuovo firmware.

Gli aggiornamenti firmware vengono eseguiti per migliorare la funzionalità dell'M460. Possono includere, ad esempio, miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.

### COME AGGIORNARE IL FIRMWARE


Per aggiornare il firmware dell'M460, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow
- Software FlowSync installato
- L'M460 registrato nel servizio web Flow

 Andare su [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC.

Per aggiornare il firmware:

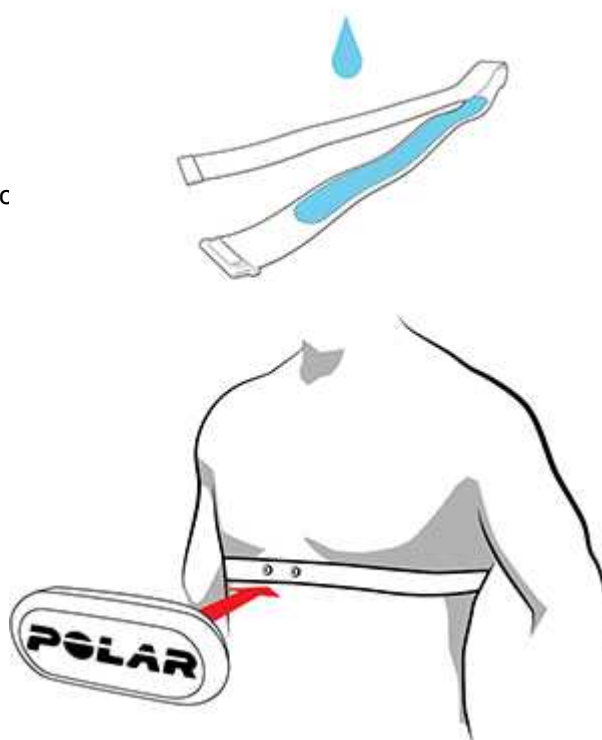
1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M460 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC.
2. FlowSync avvia la sincronizzazione dei dati.
3. Dopo la sincronizzazione, viene richiesto di aggiornare il firmware.
4. Selezionare Sì. Il nuovo firmware viene installato (potrebbe richiedere del tempo) e l'M460 si riavvia.

 Prima di aggiornare il firmware, i dati dell'M460 vengono sincronizzati sul servizio web Flow. Durante l'aggiornamento, non si perderanno i dati importanti.

# ALLENAMENTO

## INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

1. Inumidisci abbondantemente gli elettrodi presenti sull'elastico.
2. Assicura l'elastico attorno al torace e regola l'elastico in modo che sia sufficientemente aderente ma risulti comodo.
3. Aggancia il trasmettitore.
4. Prima della prima sessione di allenamento, è necessario associare il sensore di frequenza cardiaca all'M460. Indossa il sensore di frequenza cardiaca e premi INIZIA. Quindi attendi la richiesta di associazione del sensore e seleziona Sì.



**i** Alla fine di ogni sessione di allenamento, staccare completamente il trasmettitore dall'elastico e risciacquare l'elastico. Il sudore e l'umidità potrebbero mantenere attivato il sensore di frequenza cardiaca. Ricordarsi di asciugarlo completamente.

## AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. In modalità Ora, premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. In modalità Pre-allenamento, selezionare il profilo sport da utilizzare con SU/GIÙ.

**i** Per modificare le impostazioni di Profilo sport prima di iniziare la sessione (in modalità Pre-allenamento), tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**. Per tornare alla modalità Pre-allenamento, premere INDIETRO.



Se si è attivata la funzione GPS in questo profilo sport e/o un  *sensore Bluetooth® Smart* compatibile, l'M460 inizia automaticamente la ricerca del segnale.

**Rimanere in modalità Pre-allenamento finché l'M460 non rileva il GPS e i segnali del sensore e la frequenza cardiaca per assicurarsi che i dati di allenamento siano precisi.** Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti. Tenere fermo l'M460 con il display rivolto verso l'alto durante la ricerca. Mantenere la posizione finché l'M460 non rileva i segnali satellitari.

L'acquisizione dei segnali satellitari GPS è rapida con l'aiuto del GPS assistito (A-GPS). Il file dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M460 quando si sincronizza l'M460 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync. Se il file dei dati A-GPS è scaduto o non è stato ancora sincronizzato con l'M460, potrebbe essere necessario altro tempo per l'acquisizione dei segnali satellitari. Per ulteriori informazioni, consultare [GPS assistito \(A-GPS\)](#).

3. **Quando l'M460 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato Registrazione avviata ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.**



**FC:** Quando viene visualizzata la frequenza cardiaca, l'M460 ha rilevato il segnale del sensore di frequenza cardiaca.

**GPS:** Il valore in percentuale visualizzato accanto all'icona del GPS indica quando il GPS è pronto. Quando raggiunge il 100%, viene visualizzato OK.

**Sensori da ciclismo:** Accanto all'icona della bici, quando l'M460 rileva i segnali del sensore, viene visualizzato OK. Se si sono associati i sensori a varie bici, viene visualizzato un numero accanto all'icona della bici per indicare la bici utilizzata. L'M460 seleziona la bici a cui è collegato il sensore più vicino.

Esempio:

Si è collegato un sensore di velocità a **Bici 1** e un altro sensore di velocità a **Bici 2**. Entrambe le bici si trovano nelle vicinanze quando si accede alla modalità Pre-allenamento nell'M460. Il sensore di velocità collegato a **Bici 1** è più vicino all'M460. Pertanto, l'M460 seleziona **Bici 1** per il percorso. Accanto all'icona della bici viene visualizzato il numero 1.

Per utilizzare **Bici 2**, agire come segue:

- Tornare alla modalità Ora. Quindi, aumentare la distanza tra l'M460 e **Bici 1** in modo che **Bici 2** sia quello più vicino all'M460. Accedere di nuovo alla modalità Pre-allenamento.
- Toccare il sensore in **Bici 2** con l'M460.

## AVVIO DI UNA SESSIONE CON UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

È possibile creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M460 tramite il software FlowSync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.

Per avviare una sessione di allenamento con un obiettivo di allenamento, agire come segue:

1. Iniziare selezionando **Diario** o **Preferiti**.
2. In **Diario**, selezionare il giorno in cui è programmato l'obiettivo e premere INIZIA, quindi selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere **INIZIA**. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.

o

In **Preferiti**, selezionare l'obiettivo dall'elenco e premere INIZIA. Vengono visualizzate tutte le note aggiunte all'obiettivo.


3. Premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
4. Quando l'M460 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sugli obiettivi di allenamento, consultare [Obiettivi di allenamento](#).

## AVVIO DI UNA SESSIONE CON TIMER ALTERNATI

È possibile impostare una ripetizione o due timer alternati e/o timer basati sulla distanza per guidare l'allenamento e le fasi di recupero in Timer alternati.

1. Iniziare selezionando **Timer > Timer alternati**. Selezionare **Imposta timer** per creare nuovi timer.
2. Selezionare **Basato su tempo** o **Basato sulla distanza**:
  - **Basato su tempo**: Definire minuti e secondi per il timer e premere INIZIA.
  - **Basato su distanza**: Impostare la distanza per il timer e premere INIZIA.
3. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, selezionare **Sì** e ripetere il punto 2.
4. Al termine, selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** e premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.
5. Quando l'M460 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

 È inoltre possibile avviare **Timer alternati** durante la sessione, ad esempio dopo il riscaldamento. Tenere premuto **ILLUMINAZIONE** per accedere al **Menu rapido**, quindi selezionare **Timer alternati**.

# FUNZIONI DURANTE L'ALLENAMENTO

## REGISTRAZIONE DI UN LAP

Premere INIZIA per registrare un lap. I lap possono essere anche registrati automaticamente. Nelle impostazioni di Profilo sport, impostare **Lap automatico** su **Distanza lap** o **Durata lap**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap.

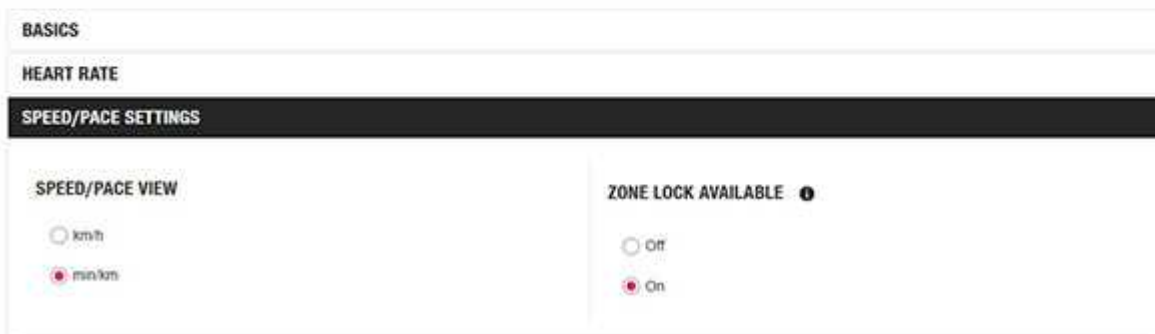
## BLOCCO DI UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA, VELOCITÀ O POTENZA

Tenere premuto INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca, velocità o potenza in cui ci si trova attualmente. Per bloccare/sbloccare la zona, tenere premuto INIZIA. Se la frequenza cardiaca, la velocità o la potenza supera la zona bloccata, l'utente riceverà un avviso tramite suoni.

**i** Le zone di frequenza cardiaca, velocità e potenza possono essere attivate nel servizio web Flow. È possibile personalizzare singolarmente le zone per ogni profilo sport in cui sono disponibili. Per modificare le zone, accedere al servizio web Flow e fare clic sul nome nell'angolo in alto a destra. Selezionare Profili sport e il profilo sport da modificare. Le zone possono essere impostate in FC, Velocità/Andatura e Impost. Potenza. Dopo aver modificato le zone, sincronizzarle sul dispositivo di allenamento tramite FlowSync.




### RELATED TO SPORT



## CAMBIO DI FASE DURANTE UNA SESSIONE A FASI

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Passa a fase successiva** dall'elenco e premere INIZIA. Se si seleziona il cambio di fase automatico, la fase cambia automaticamente al termine di una fase. Si verrà avvisati tramite suoni.



 È possibile creare obiettivi di allenamento a fasi nel servizio web Flow. Per ulteriori informazioni, consultare [Obiettivi di allenamento](#).

## MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI IN MENU RAPIDO

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. È possibile modificare alcune impostazioni senza interrompere la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).

## INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa** e l'M460 entra in modalità Pausa. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.
2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi durante la registrazione dell'allenamento o in modalità di pausa finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.



 Il tempo di pausa non viene incluso nel tempo di allenamento totale.





## DOPO L'ALLENAMENTO





Consultare l'analisi immediata e approfondimenti dettagliati dell'allenamento con l'M460, la mobile app e il servizio web Flow.

## RIEPILOGO DI ALLENAMENTO SULL'M460

Dopo ogni sessione di allenamento, si ottiene un riepilogo immediato della sessione. Per visualizzare in seguito il riepilogo di allenamento, andare su **Diario** e scegliere il giorno, quindi scegliere il riepilogo della sessione da visualizzare.

<p><b>Riepilogo</b>  <b>Distanza massima</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>L'M460 premia l'utente ogni volta che raggiunge il proprio <b>record</b> di velocità/andatura media, distanza o calorie. I risultati di <b>Record personali</b> sono separati per ogni profilo.</p>
<p><b>Riepilogo</b> <b>Ora inizio</b> <b>10:42 AM</b> <b>Durata</b> <b>01:18:44.3</b> <b>Distanza</b> <b>34.20 km</b></p>	<p>Ora di inizio della sessione, durata della sessione e distanza percorsa durante la sessione.</p> <p> La distanza può essere visualizzata se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</p>

<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Training benefit</b>  <b>Allenamento di</b>  <b>fondo medio</b></p>	<p>Riscontro sotto forma di testo delle prestazioni. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle zone di frequenza cardiaca, sul consumo delle calorie e sulla durata della sessione.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p> <p> Viene visualizzato <b>Training benefit</b> se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca e ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca.</p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Zone FC</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Tempo trascorso in ogni zona di frequenza cardiaca.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>FC media</b>  <b>138</b></p> <p><b>FC max</b>  <b>162</b></p>	<p>La frequenza cardiaca media e massima viene visualizzata in battiti al minuto e come percentuale della frequenza cardiaca massima.</p> <p> <i>Visibile se si è utilizzato un sensore di frequenza cardiaca.</i></p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Calorie</b>  <b>764 kcal</b></p> <p><b>% grassi</b>  <b>bruciati di cal.</b>  <b>30%</b></p>	<p>Calorie bruciate durante la sessione e % di grassi bruciati.</p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Zone velocità</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Tempo trascorso in ogni zona di velocità.</p> <p> <i>Visibile se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										

<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Velocità media</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Velocità max</b> 42.7 km/h</p>	<p>Velocità/andatura media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si è attivata la funzione GPS o si utilizza il sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart.</i></p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Cadenza media</b> 86</p> <p><b>Cadenza max</b> 108</p>	<p>Cadenza media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power o il sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart.</i></p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Potenza media</b> 230 w</p> <p><b>Potenza max</b> 269 w</p>	<p>Potenza media e massima della sessione.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power.</i></p>										
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Zone potenza</b></p> <table border="1" data-bbox="151 1216 411 1386"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Tempo trascorso in ogni zona di potenza.</p> <p> <i>Visibile se si utilizza il sensore Polar LOOK Kéo Power.</i></p>
5	00:00:00										
4	00:18:05										
3	00:40:06										
2	00:15:52										
1	00:05:45										
<p><b>Riepilogo</b></p> <p><b>Altitudine max</b> 148 m</p> <p><b>Salita</b> 418 m</p> <p><b>Discesa</b> 390 m</p>	<p>Altitude massima, metri/piedi percorsi in salita e discesa.</p>										

<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Lap</b> (2)</p> <p><b>Miglior lap</b> 00:19:00.5</p> <p><b>Lap medio</b> 00:19:00.5 ■</p>	<p>Numero di lap, miglior lap e durata media di un lap.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>
<p><b>Riepilogo</b></p> <hr/> <p><b>Lap automatico</b> (5)</p> <p><b>Miglior lap</b> 00:09:06.0</p> <p><b>Lap medio</b> 00:09:44.5 ■</p>	<p>Numero di lap automatici, miglior lap e durata media di un lap automatico.</p> <p>Premere INIZIA per ulteriori dettagli.</p>

## APP POLAR FLOW

Sincronizzare automaticamente l'M460 con l'app Flow per analizzare i dati subito dopo ogni sessione. L'app Flow consente di ottenere una rapida panoramica dei dati di allenamento.

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

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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

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

# CARATTERISTICHE

## GPS ASSISTITO (A-GPS)

L'M460 dispone di GPS integrato che fornisce calcoli precisi di velocità e distanza per diversi sport praticati all'aperto e consente all'utente di osservare il percorso sulla mappa nell'app Flow e nel servizio web dopo la sessione.

L'M460 utilizza il servizio AssistNow® Offline per acquisire un segnale satellitare rapido. Il servizio AssistNow Offline fornisce dati A-GPS che indicano all'M460 le posizioni previste dei satelliti GPS. In tal modo, l'M460 sa dove cercare i satelliti ed è pertanto in grado di acquisirli in pochi secondi, anche in condizioni difficili.

I dati A-GPS si aggiornano una volta al giorno. Il file più recente dei dati A-GPS viene aggiornato automaticamente sull'M460 quando si sincronizza l'M460 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync.

### DATA DI SCADENZA DI A-GPS

Il file dei dati A-GPS è valido per un massimo di 14 giorni. Rilevare i segnali satellitari GPS è relativamente rapido nei primi tre giorni. Il tempo necessario per acquisire un segnale satellitare aumenta progressivamente tra il 10° e il 14° giorno. Gli aggiornamenti periodici garantiscono un'acquisizione rapida del segnale satellitare.

È possibile controllare la data di scadenza del file dei dati A-GPS attuale sull'M460. Nell'M460, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sul prodotto > Data scad. A-GPS**. Se il file dei dati è scaduto, sincronizzare l'M460 con il servizio web Flow tramite il software FlowSync per aggiornare i dati A-GPS.

Una volta scaduto il file dei dati A-GPS, potrebbe essere necessario altro tempo per rilevare i segnali satellitari.

## CARATTERISTICHE GPS

L'M460 include le seguenti funzioni GPS:

- **Distanza:** Distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura:** Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Back to start:** Dirige l'utente al punto di partenza nel più breve tempo possibile e mostra inoltre la distanza dal punto di partenza. Ora è possibile seguire i percorsi più avventurosi ed esplorarli in modo sicuro, sapendo che con un solo tocco di pulsante si può osservare la direzione da cui si è partiti.

## BACK TO START


La funzione Back to start guida l'utente al punto di partenza della sessione.

**Per utilizzare la funzione Back to start:**

1. Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**.
2. Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzata **Visualizzazione freccia guida posizione attivata** e l'M460 entra in modalità **Back to start**.

**Per tornare al punto di partenza:**

- Continuare a spostarsi per far sì che l'M460 determini la direzione verso cui ci si muove. Una freccia indica la direzione del punto di partenza.
- Per tornare al punto di partenza, girarsi in direzione della freccia.
- L'M460 mostra anche la direzione e la distanza diretta (linea retta) tra l'utente e il punto di partenza.

 *Quando ci si trova in ambienti sconosciuti, tenere sempre una mappa a portata di mano nel caso in cui l'M460 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.*

## BAROMETRO


La funzione Barometro include:

- Altitudine, salita e discesa
- Temperatura durante l'allenamento (visualizzabile sul display)
- Inclino metro
- Calorie compensate dall'altitudine

L'M460 calcola l'altitudine con un sensore a pressione atmosferica e converte la pressione calcolata in un valore di altitudine. È il metodo più preciso per calcolare l'altitudine e le relative variazioni (salita/discesa) dopo la calibrazione. La salita e la discesa vengono visualizzate in metri/piedi. La salita/la discesa vengono visualizzate in percentuale e grado.

Per assicurarsi che il valore di altitudine rimanga preciso, deve essere effettuata la calibrazione ogni volta che è disponibile un riferimento affidabile, ad esempio una cima o una mappa topografica, o quando si è al livello del mare. Le variazioni di pressione causate dalle condizioni atmosferiche o la climatizzazione interna potrebbero influire sul valore dell'altitudine.

La temperatura visualizzata è quella dell'M460.

 *L'altitudine viene calibrata automaticamente con il GPS e viene visualizzata in grigio fino alla calibrazione. Per ottenere valori di altitudine più precisi, si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale. La calibrazione manuale può essere effettuata in modalità Pre-allenamento o nel menu rapido della modalità Allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare [Menu rapido](#).*

## 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, 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'M460 include le seguenti funzioni Smart Coaching:

- Training Benefit
- Carico di lavoro e recupero (questa funzione è disponibile nel servizio web Polar Flow)
- Fitness test
- Test ortostatico

- Zone di FC
- Calorie

## TRAINING BENEFIT

La funzione Training benefit consente di comprendere meglio i benefici ottenuti dagli allenamenti svolti. Questa funzione richiede l'uso del sensore di frequenza cardiaca. Al termine di ciascuna sessione di allenamento si ottiene un riscontro sotto forma di testo delle prestazioni se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle sport zone. Il riscontro si basa sulla distribuzione del tempo di allenamento nelle sport zone, sul consumo delle calorie e sulla durata. In File allenamento si ottiene un riscontro più dettagliato. Le descrizioni delle diverse opzioni di Training benefit sono elencate di seguito.

Feedback	Benefici
Allenamento massimale+	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza. Questa sessione ha migliorato anche la resistenza alla fatica.
Allenamento massimale	Sessione intensa! Hai migliorato la velocità di punta e il sistema neuro-muscolare per migliorare l'efficienza.
Allenamento massimale di fondo veloce	Che sessione! Hai migliorato velocità ed efficienza. Questa sessione ha migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità di sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo.
Allenamento di fondo veloce massimale	Che sessione! Hai migliorato nettamente la capacità aerobica e l'abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità a lungo. Ha migliorato velocità ed efficienza.
Allenamento di fondo veloce+	Ottima andatura in sessione lunga! Hai migliorato capacità aerobica, velocità e abilità a sostenere lo sforzo ad alta intensità per un periodo prolungato. Questa sessione ha migliorato anche 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, migliorando la resistenza alla fatica.
Allenamento di fondo medio	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento lungo di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Questa sessione lunga ha migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica, Ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento di fondo medio e fondo lento	Ottimo! Hai migliorato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica. La sessione ha sviluppato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento.
Allenamento lungo di fondo lento e fondo medio	Bene! Questa lunga sessione ha migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. Ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità aerobica.
Allenamento di fondo lento e fondo medio	Bene! Hai migliorato il fondo e l'abilità del corpo a bruciare grassi durante l'allenamento. La sessione ha sviluppato la resistenza dei muscoli e la capacità

Feedback	Benefici
	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.

## CARICO DI LAVORO E RECUPERO

La funzione Carico di lavoro nel Diario del servizio web Polar Flow indica in modo immediato l'intensità della sessione di allenamento e il tempo necessario per un recupero completo. Questa funzione indica inoltre se si è recuperato a sufficienza per la sessione successiva, consentendo di trovare il giusto equilibrio tra riposo e allenamento. Nel servizio web Polar Flow è possibile controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi.

La funzione Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come la frequenza cardiaca durante l'allenamento, la durata dell'allenamento e fattori individuali quali sesso, età, altezza e peso. Il monitoraggio continuo del carico di lavoro e del recupero consentirà di riconoscere i limiti personali, evitare sovrallenamento o allenamento insufficiente e regolare intensità e durata dell'allenamento in base ai propri obiettivi quotidiani e settimanali.

La funzione Carico di lavoro consente di controllare il carico di lavoro totale, ottimizzare l'allenamento e monitorare i progressi. Questa funzione consente di confrontare vari tipi di sessioni di allenamento e di trovare il perfetto equilibrio tra riposo e allenamento.

## FITNESS TEST

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

Per capacità aerobica si intende l'efficienza con cui l'apparato cardiovascolare trasporta l'ossigeno all'interno del corpo. Più il cuore è forte e funziona in modo efficiente, migliore è la capacità aerobica. Una buona capacità aerobica presenta notevoli vantaggi per la salute. Ad esempio, favorisce la diminuzione dei rischi di ipertensione, nonché malattie cardiovascolari e infarti. Se si desidera migliorare la propria capacità aerobica, sono in genere necessarie mediamente sei settimane per ottenere un cambiamento rilevabile con l'OwnIndex. I soggetti in condizioni fisiche non ottimali possono osservare i progressi in modo più rapido. Migliore è la capacità aerobica, minori saranno i miglioramenti ottenibili nell'OwnIndex.

Gli esercizi più indicati per migliorare la capacità aerobica sono quelli che coinvolgono i grandi gruppi muscolari, ad esempio, la corsa, il ciclismo, camminare, il canottaggio, il nuoto, il pattinaggio e lo sci di fondo. Per verificare i progressi, è possibile iniziare a calcolare l'OwnIndex un paio di volte nelle prime due settimane così da definire un valore di base. In seguito, si può ripetere il test circa una volta al mese.

Per assicurarsi che i risultati del test siano affidabili, applicare i seguenti requisiti di base:

- Il test può essere eseguito ovunque (casa, ufficio, palestra) purché in un ambiente tranquillo. Non devono esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.



- Condurre sempre il test nello stesso luogo e alla stessa ora.
- Evitare di mangiare, bere o fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.
- Evitare gli sforzi fisici pesanti, le bevande alcoliche o i farmaci stimolanti nel giorno precedente e nel giorno stesso del test.
- È necessario essere calmi e rilassati. Sdraiarsi e rilassarsi per 1-3 minuti prima di iniziare il test.

## PRIMA DI INIZIARE IL TEST

Indossare il sensore di frequenza cardiaca. Per ulteriori informazioni, consultare [Indossare il sensore di frequenza cardiaca](#).

Prima di iniziare il test, assicurarsi che le impostazioni fisiche, compreso il livello di allenamento, siano precise in **Impostazioni > Impostazioni utente**

## ESECUZIONE DEL TEST

Per eseguire il fitness test, andare su **Test > Fitness Test > Rilassati e inizia il test**.

- Viene visualizzato **Ricerca freq. cardiaca in corso**. Quando si rileva la frequenza cardiaca, sul display vengono visualizzati un grafico di frequenza cardiaca, la frequenza cardiaca attuale e **Restare sdraiati e rilassarsi**. Restare rilassati ed immobili, evitando di parlare.
- È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante **INDIETRO**. Viene visualizzato **Test annullato**.

Se l'M460 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In tal caso, è necessario controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.

## RISULTATI DEL TEST

Al termine del test, si avvertono due segnali acustici con una descrizione del risultato del test e viene visualizzato il valore  $VO_{2max}$ .

Viene visualizzato **Aggiornare VO2max su impostazioni utente?**

- Selezionare **Sì** per salvare il valore su **Impostazioni utente**.
- Selezionare **No** se si conosce solo il valore  $VO_{2max}$  misurato di recente e se presenta una differenza maggiore di un livello di forma fisica rispetto al risultato.

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Test > Fitness test > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente.

Per un'analisi visiva dei risultati del Fitness test, andare al servizio web Flow e selezionare il test da Diario per visualizzare i dettagli.

## Valutazioni del livello di forma fisica

### 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

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
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
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.

## $VO_{2MAX}$

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno ( $VO_{2max}$ ) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. Il valore  $VO_{2max}$  (massimo consumo di ossigeno, massima potenza aerobica) è la velocità massima a cui l'ossigeno può essere utilizzato dal corpo durante l'esercizio massimale; è direttamente correlata alla capacità massima del cuore di trasportare sangue ai muscoli. Il valore  $VO_{2max}$  può essere calcolato o previsto tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). Il valore  $VO_{2max}$  è un buon indice della capacità cardiorespiratoria ed è in grado di predire la capacità di prestazioni in eventi di resistenza come la corsa di fondo, il ciclismo, lo sci di fondo e il nuoto.

Il valore  $VO_{2max}$  può essere espressa in millilitri al minuto ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## TEST ORTOSTATICO

Il test ortostatico è uno strumento generalmente utilizzato per monitorare l'equilibrio tra allenamento e recupero. Si basa sulle variazioni apportate all'allenamento nella funzione del sistema nervoso autonomo. I risultati del test ortostatico dipendono da numerosi fattori esterni, come stress mentale, sonno, malattia latente, cambiamenti ambientali (temperatura, altitudine) e altro. Il monitoraggio a lungo termine consente di ottimizzare l'allenamento e prevenire il sovrallenamento.

Il test ortostatico si basa sul calcolo della frequenza cardiaca e sulla variabilità della frequenza cardiaca. I cambiamenti nella frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca riflettono le variazioni nella regolazione autonoma del sistema cardiovascolare. Durante il test vengono calcolati RR a riposo, RR in piedi e RR di picco. La frequenza cardiaca e la variabilità della frequenza cardiaca calcolate durante il test ortostatico sono ottimi indicatori di disturbi del sistema nervoso autonomo, ad esempio stanchezza o sovrallenamento. Tuttavia, la risposta della frequenza cardiaca all'affaticamento e al sovrallenamento sono sempre individuali e richiedono un monitoraggio a lungo termine.

### PRIMA DI INIZIARE IL TEST

Quando si esegue il test per la prima volta, devono essere effettuati sei test di base in un periodo di due settimane per determinare il valore di base personale. Queste misure di base devono essere ottenute nel corso di due tipiche settimane di allenamento di base, non durante le settimane di allenamento intenso. Le misurazioni di base prevedono test eseguiti dopo giornate di allenamento e dopo giornate di recupero.

Dopo le registrazioni di base, si deve continuare ad eseguire il test 2-3 volte la settimana. È necessario effettuare il test il mattino dopo una giornata di recupero e una giornata (o una serie di giornate) di allenamento intenso. Un terzo test opzionale può essere eseguito dopo una giornata di allenamento normale. Il test potrebbe non fornire informazioni affidabili durante il defaticamento o in un periodo di allenamento molto irregolare. Se ci si allena per almeno 14 giorni, si devono reimpostare le medie di lungo periodo ed effettuare nuovamente i test di base.

Il test dovrebbe essere sempre effettuato in condizioni standard/simili al fine di ottenere risultati più affidabili. Si raccomanda di effettuare il test al mattino prima della colazione. Si applicano i seguenti requisiti di base:

• Indossare il sensore di frequenza cardiaca.

• È necessario essere calmi e rilassati.

• Rimanere seduti in una posizione rilassata o sdraiati nel letto. Quando si effettua il test, la posizione deve essere sempre identica.

• Il test può essere eseguito ovunque (casa, ufficio, palestra) purché in un ambiente tranquillo. Non devono esservi rumori che possano distrarre (televisione, radio o telefono), né persone che parlino.

• Evitare di mangiare, bere e fumare nelle 2-3 ore precedenti il test.

• Si consiglia di eseguire il test periodicamente e allo stessa ora per ottenere risultati comparabili, preferibilmente al mattino dopo il risveglio.

### ESECUZIONE DEL TEST

Selezionare **Test > Test ortostatico > Rilassati e inizia il test**. Viene visualizzato **Ricerca freq. cardiaca in corso**. Quando viene rilevata la frequenza cardiaca, sul display viene visualizzato **Restare sdraiati e rilassarsi**.

- Sul display viene visualizzato il grafico della frequenza cardiaca. Non muoversi durante la prima parte del test, che dura 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'M460 emette un segnale acustico e viene visualizzato **Alzarsi**. Alzarsi e rimanere fermi per 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'M460 emette un altro segnale acustico e il test è terminato.
- È possibile interrompere il test in qualsiasi fase premendo il pulsante **INDIETRO**. Viene visualizzato **Test annullato**.

Se l'M460 non è in grado di ricevere il segnale di frequenza cardiaca, viene visualizzato il messaggio **Test non riuscito**. In tal caso, è necessario controllare che gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca siano bagnati e che l'elastico in tessuto sia ben aderente al corpo.

## RISULTATI DEL TEST


Il risultato comprende i valori di FC a riposo, FC in piedi e FC di picco confrontati con la media dei precedenti risultati.





Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Test > Test ortostatico > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente.

Nel servizio web Flow è possibile osservare i risultati del test nel lungo termine. Per un'analisi visiva dei risultati del test ortostatico, andare al servizio web Flow e selezionare il test da Diario per visualizzare i dettagli.

## 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>  	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>	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</p>

Target zone	% di intensità di FC <sub>max</sub> *	Esempio: Zone di frequenza cardiaca**	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
				dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO 	70-80%	133-152 bpm	10-40 minuti	<b>Benefici:</b> migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora l'efficienza.  <b>Percezione:</b> respirazione costante, controllata, rapida.  <b>Consigliato:</b> ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO 	60-70%	114-133 bpm	40-80 minuti	<b>Benefici:</b> migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo.  <b>Percezione:</b> piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso.  <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.
MOLTO LEGGERO 	50-60%	104-114 bpm	20-40 minuti	<b>Benefici:</b> agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero.  <b>Percezione:</b> molto sopportabile, poco sforzo.  <b>Consigliato:</b> per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

\* 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 FC<sub>max</sub> 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.

## CALORIE


Calcola le calorie consumate in modo estremamente preciso. Il calcolo del dispendio energetico si basa su:

- Peso corporeo, altezza, età, sesso
- Frequenza cardiaca massima individuale (FC<sub>max</sub>)
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Massimo consumo di ossigeno individuale (VO<sub>2max</sub>)
- Altitudine

## NOTIFICHE (ANDROID)

La funzione Notifiche consente di ricevere avvisi sulle chiamate in arrivo, i messaggi e le notifiche dalle app sull'M460. Sull'M460 si riceveranno le stesse notifiche presenti sullo schermo del telefono. La funzione Notifiche è bloccata durante Test ortostatico, Fitness test e sessioni di allenamento in cui si utilizzano i Timer alternati.

- Assicurarsi di disporre di Android versione 5.0 o più recente sul telefono.
- Assicurarsi di disporre della versione più recente del firmware sull'M460.
- Per utilizzare la funzione Notifiche è necessario disporre della mobile app Polar Flow per Android e l'M460 deve essere associato all'app. Per fare in modo che la funzione Notifiche sia operativa, l'app Polar Flow deve essere in esecuzione sul telefono.
- Quando la funzione Notifiche è attiva, la batteria dell'M460 e del telefono si consumano più rapidamente a seguito della continua attività Bluetooth.

 Abbiamo verificato la funzionalità con alcuni dei più comuni modelli di smartphone, tra cui Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Vi potrebbero essere differenze di funzionalità con altri modelli di telefono che supportano Android 5.0.

## IMPOSTAZIONI

L'M460 deve essere associato all'app Flow per ricevere avvisi e notifiche ed è inoltre necessario disporre delle impostazioni corrette sull'M460 e sul telefono.

Dopo aver aggiornato il firmware dell'M460, è necessario associarlo di nuovo all'app Flow per visualizzare le impostazioni di Notifiche. Se non lo si associa di nuovo, le impostazioni non saranno visibili.

Le notifiche sono disattivate per impostazione predefinita. Possono essere attivate/disattivate sull'M460 o sull'app Polar Flow.

### M460

Attivare/disattivare la funzione Notifiche sull'M460 come segue.


Sull'M460, andare su **Menu > Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche**.

- Selezionare **Attiva** per ricevere notifiche e mostrare sul display il contenuto delle notifiche.
- Selezionare **On (senza anteprima)** se non si desidera visualizzare il contenuto delle notifiche sul display. Si verrà solo informati quando si riceve una notifica.
- Selezionare **Off** se non si desidera ricevere notifiche sull'M460.

### APP FLOW

Attivare/disattivare la funzione Notifiche nella mobile app Polar Flow come segue.

1. Aprire la mobile app Polar Flow.
2. Andare su **Dispositivi**.
3. In **Notifiche**, selezionare **Attiva**, **On (senza anteprima)** o **Off**.
4. **Sincronizzare l'M460 con la mobile app** tenendo premuto il pulsante INDIETRO dell'M460.
5. Sul display dell'M460 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'M460 con la mobile app.

### TELEFONO

Per abilitare la ricezione di notifiche dal telefono sull'M460, è necessario abilitare le notifiche sulla mobile app da cui si desidera riceverle. Le notifiche sono abilitate per impostazione predefinita, ma è possibile controllare se sono abilitate o disabilitate tramite le impostazioni della mobile app o tramite le impostazioni di avviso dell'app dello smartphone 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.

## USO

Quando si riceve un avviso, l'M460 invia una notifica con un suono. Suona una volta, mentre le chiamate in arrivo avvisano finché non si preme il pulsante INDIETRO, si risponde al telefono o dopo 30 secondi di avviso.

Il nome del chiamante viene visualizzato sul display se è presente nella rubrica del telefono e il nome include solo caratteri latini basici e caratteri speciali delle seguenti lingue: francese, finlandese, svedese, tedesco, norvegese o spagnolo.

## RIFIUTA NOTIFICHE


Le notifiche possono essere rifiutate manualmente o tramite timeout. Rifiutando manualmente una notifica, la si rifiuta anche dallo schermo del telefono, mentre il timeout la rimuove semplicemente dall'M460 ed è ancora visibile sul telefono.

Per rifiutare notifiche dal display:

- Manualmente: Premere il pulsante INDIETRO
- Timeout: La notifica scompare 30 secondi dopo averla rifiutata manualmente

## BLOCCA APP

Nell'app Polar Flow è possibile bloccare gli avvisi provenienti da alcune app. Non appena si riceve la prima notifica da un'app all'M460, l'app viene elencata in **Dispositivi > Blocca app** ed è possibile bloccarla, se lo si desidera.

 *La funzione Notifiche è bloccata quando la visualizzazione Strava Live Segment è attiva sull'M460. Se si desidera ricevere notifiche, ad esempio durante un segmento più lungo, è possibile abilitarle modificando il display allenamento.*

## NOTIFICHE (IOS)

La funzione Notifiche consente di ricevere avvisi sulle chiamate in arrivo, i messaggi e le notifiche dalle app sull'M460. Sull'M460 si riceveranno le stesse notifiche presenti sullo schermo dello smartphone. La funzione Notifiche è disponibile per iOS e Android. La funzione Notifiche è bloccata durante Test ortostatico, Fitness test e sessioni di allenamento in cui si utilizzano Timer alternati.

 Quando la funzione Notifiche è attiva, la batteria dell'M460 e dello smartphone si consumano più rapidamente a seguito della continua attività Bluetooth.

## IMPOSTAZIONI

L'M460 deve essere associato all'app Flow per ricevere avvisi e notifiche ed è inoltre necessario disporre delle impostazioni corrette sull'M460 e sullo smartphone.

Dopo aver aggiornato il firmware dell'M460, **è necessario associarlo di nuovo all'app Flow per visualizzare le impostazioni di Notifiche**. Se non lo si associa di nuovo, le impostazioni non saranno visibili.

Le notifiche sono disattivate per impostazione predefinita. Possono essere attivate/disattivate sull'M460 o sull'app Polar Flow.



## M460

Attivare Notifiche nel **Menu > Impostazioni > Impostazioni generali > Notifiche**.

- Selezionare **Attiva** per ricevere notifiche e mostrare sul display il contenuto delle notifiche.
- Selezionare **On (senza anteprima)** se non si desidera visualizzare il contenuto delle notifiche sul display. Si verrà solo informati quando si riceve una notifica.
- Selezionare **Off** se non si desidera ricevere notifiche sull'M460.

## TELEFONO

Le impostazioni di notifica sullo smartphone determinano le notifiche che si ricevono sull'M460. Per modificare le impostazioni di avviso sul telefono iOS:

1. Andare su **Impostazioni > Centro notifiche**.
2. Assicurarsi che le app da cui ricevere notifiche siano elencate in **Includi** e che lo stile di notifica sia impostato su **Banner** o **Avvisi**.

Non si riceveranno notifiche dalle app elencate in **Non includere**.

## USO


Quando si riceve un avviso, l'M460 lo segnala con un avviso acustico. Quando si riceve una chiamata, si può scegliere di rispondere, silenziarla o rifiutarla (solo con iOS 8). Il silenziamento consente di silenziare solo l'M460, non il telefono. Se si riceve una notifica durante un avviso di chiamata, non viene visualizzata.

## RIFIUTA NOTIFICHE

Le notifiche possono essere rifiutate manualmente o tramite timeout. Rifiutando manualmente una notifica, la si rifiuta anche dallo schermo del telefono, mentre il timeout la rimuove semplicemente dall'M460 ed è ancora visibile sullo smartphone.

Per rifiutare notifiche dal display:

- Manualmente: Premere il pulsante **INDIETRO**
- Timeout: La notifica scompare 30 secondi dopo averla rifiutata manualmente

 *La funzione Notifiche è bloccata quando la visualizzazione Strava Live Segment è attiva sull'M460. Se si desidera ricevere notifiche, ad esempio durante un segmento più lungo, è possibile abilitarle modificando il display allenamento.*

## ZONE DI VELOCITÀ E POTENZA

Le zone di velocità e potenza consentono di monitorare velocità e potenza durante la sessione e regolarle per ottenere l'effetto di allenamento desiderato. Le zone possono essere utilizzate per guidare l'efficienza dell'allenamento durante le sessioni e consentire di mischiare varie intensità di allenamento per garantire risultati ottimali.

## IMPOSTAZIONI

Le impostazioni della zona di frequenza cardiaca, velocità e potenza possono essere regolate nel servizio web Flow. Possono essere attivate o disattivate nei profili sport in cui sono disponibili. Sono disponibili cinque diverse zone e i

limiti di zona possono essere regolati manualmente oppure possono essere utilizzati quelli predefiniti. Sono specifiche per lo sport e possono essere regolate in base a ogni sport. Le zone sono disponibili nella corsa (compresi gli sport di squadra che implicano la corsa), nel ciclismo, nonché nel canottaggio e nella canoa.

### **Predefinito**

Se si seleziona **Predefinito**, non è possibile modificare i limiti. Le zone predefinite sono ottimizzate per le persone con un livello di forma fisica relativamente elevato.

### **Libero**

Se si seleziona **Libero**, tutti i limiti possono essere modificati. Ad esempio, se si sono testate le proprie soglie effettive, tra cui soglie anaerobiche e aerobiche o soglie di lattosio massima e minima, è possibile allenarsi con le zone in base alle proprie soglie individuali di velocità o andatura. Si consiglia di impostare la soglia anaerobica di velocità e andatura come minima della zona 5. Se si usa anche una soglia aerobica, impostarla come minima della zona 3.

## **OBIETTIVO DI ALLENAMENTO CON ZONE DI VELOCITÀ E POTENZA**

È possibile creare obiettivi di allenamento con zone di velocità e potenza. Una volta sincronizzati gli obiettivi tramite FlowSync, si riceverà una guida dal dispositivo di allenamento durante l'allenamento stesso.

### **DURANTE L'ALLENAMENTO**

Durante l'allenamento, è possibile visualizzare la zona in cui ci sta allenando e il tempo trascorso in ogni zona.

### **DOPO L'ALLENAMENTO**

Nel riepilogo di allenamento sull'M460, viene visualizzata una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità o potenza. Dopo la sincronizzazione, nel servizio web Flow vengono visualizzate informazioni visive dettagliate sulla zona di velocità o potenza.

## **PROFILI SPORT**

Consente di elencare tutti gli sport preferiti e definire le impostazioni specifiche per ciascuno di essi. Ad esempio, è possibile creare visualizzazioni personalizzate per ogni sport praticato e scegliere i dati che si desidera visualizzare durante l'allenamento: solo la frequenza cardiaca o solo velocità e distanza (in base alle esigenze e ai requisiti di allenamento).

Per ulteriori informazioni, consultare [Impostazioni di profilo sport](#) e [Profili sport nel servizio web Flow](#).

## **COME SI PUÒ ATTIVARE STRAVA LIVE SEGMENTS® SULL'M460?**

Strava Segments sono segmenti di strada o di sentiero previamente definiti in cui gli atleti possono competere per il tempo in bicicletta o di corsa. I segmenti sono definiti in [Strava.com](#) e possono essere creati da qualsiasi utente Strava. È possibile utilizzare i segmenti per confrontare i propri tempi o i tempi di altri utenti Strava che hanno completato il segmento. Ogni segmento dispone di una classifica pubblica con King/Queen of the Mountain (KOM/QOM) con il miglior tempo per quel segmento.

Se si dispone di un account **Strava Premium**, è possibile attivare la funzione **Strava Live Segments®** su Polar M460. Una volta attivato Strava Live Segments, si riceve un avviso sull'M460 quando ci si avvicina ad uno dei segmenti Strava preferiti. I dati sulle prestazioni in tempo reale vengono visualizzati sull'M460 se si è avanti o indietro nel record

personale (**PR**) del segmento. I risultati vengono calcolati e visualizzati immediatamente sull'M460 quando il segmento si conclude, ma per visualizzare le classifiche ufficiali si consiglia di controllare su [Strava.com](https://www.strava.com).

La funzione Notifiche è bloccata quando la visualizzazione Strava Live Segment è attiva sull'M460. Se si desidera ricevere notifiche, ad esempio durante un segmento più lungo, è possibile abilitarle modificando il display allenamento.

Per attivare la funzione Strava Live Segments su Polar M460, è necessario:

1. Connettere gli account Strava e Polar Flow nel servizio web Polar Flow O nell'app Polar Flow

Servizio web Polar Flow: **Impostazioni > Account > Strava > Connetti**

App Polar Flow: **Impostazioni generali > Connetti > Strava** (scorrere il pulsante per connettersi)

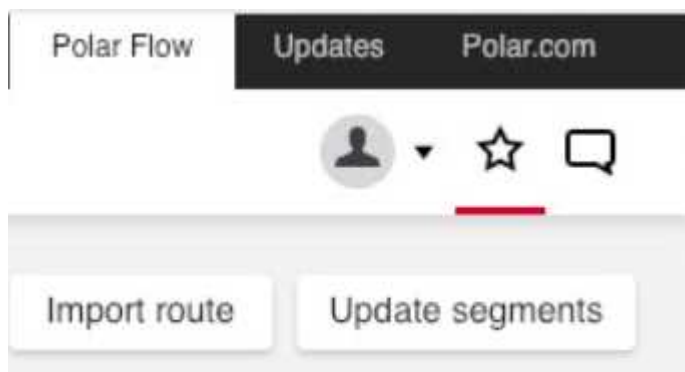
2. Selezionare i segmenti da esportare su Polar Flow/M460 in Strava.com

Strava.com: Premere l'icona a stella accanto al nome del segmento desiderato.

Star	Category	Name	Location
★	📍	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
☆	📍	Muro Di Sormano	

È possibile saltare il passo 3 se si desidera trasferire rapidamente uno o due Strava Live Segments sull'M460. Basta selezionare i segmenti in Strava.com e sincronizzare l'M460.

3. Cliccare sul pulsante **Aggiorna segmenti** sulla pagina **Preferiti** del servizio web Polar Flow per importare Strava Live Segments su Polar Flow. L'M460 permette di gestire un massimo di 20 segmenti per volta. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M460 durante la sincronizzazione. È possibile modificare l'ordine dei preferiti trascinandoli.



4. Sincronizzare l'M460. I 20 preferiti principali, che includono Strava Live Segments, importati da Strava.com vengono trasferiti all'M460.



Per ulteriori informazioni sui segmenti Strava, consultare [Supporto Strava](#).

Strava Live Segments è un marchio di fabbrica di Strava, Inc.

## COMPATIBILITÀ DELL'M460 CON TRAININGPEAKS

**TrainingPeaks®** è una piattaforma di coaching e analisi per allenamento di resistenza. Fornisce un servizio web, software desktop e mobile app per allenatori e atleti. TrainingPeaks fornisce i seguenti dati di potenza avanzati per il ciclismo: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** e **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** offre una valutazione dell'intensità di allenamento. Fornisce una migliore misura delle reali richieste fisiologiche di una determinata sessione di allenamento.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** è il rapporto tra la potenza normalizzata e la potenza di soglia (FTP). IF fornisce, quindi, un metodo valido e comodo di confronto tra l'intensità relativa di una sessione di allenamento o una gara tra gli atleti, tenendo conto delle variazioni o delle differenze di potenza di soglia.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** quantifica il carico di lavoro complessivo in base ai dati di potenza. Si ricorda che non è possibile confrontare il **carico di lavoro Polar** e **TRAINING STRESS SCORE**. Sono due calcoli diversi.



Per visualizzare questi dati di potenza avanzati sull'M460 durante e dopo l'allenamento nel servizio TrainingPeaks, è necessario:

1. Associare l'M460 ad un sensore di potenza.
2. Connettere gli account Polar Flow e TrainingPeaks.
3. Aggiungere un nuovo display allenamento con dati di potenza avanzati TrainingPeaks all'M460 in [Impostazioni di Profilo sport Polar Flow](#).
4. Sincronizzare l'M460.

Connettere gli account TrainingPeaks e Polar Flow nel servizio web Polar Flow O nell'app Polar Flow:

- Servizio web Polar Flow: **Impostazioni > Account > TrainingPeaks > Connetti**
- App Polar Flow: **Impostazioni generali > Connetti > TrainingPeaks** (scorrere il pulsante per connettersi)

Per ulteriori informazioni sulle funzioni di TrainingPeaks Extended Power, consultare il [blog di TrainingPeaks](#).

**NORMALIZED POWER®**, **INTENSITY FACTOR®** e **TRAINING STRESS SCORE®** sono marchi di fabbrica di TrainingPeaks, LLC e vengono utilizzati con l'autorizzazione. Per ulteriori informazioni, consultare il sito <http://www.trainingpeaks.com>.

# POLAR FLOW

## SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Il servizio web Polar Flow consente di pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni. Impostare e personalizzare l'M460 in modo da adattarlo perfettamente alle esigenze di allenamento aggiungendo sport e personalizzando impostazioni e visualizzazioni di allenamento. Monitorare e analizzare visivamente i progressi, creare obiettivi di allenamento e aggiungerli a Preferiti.

Con il servizio web Flow è possibile:

- Analizzare tutti i dettagli di allenamento con grafici visivi e una visualizzazione del percorso
- Confrontare dati specifici con altri, come lap o velocità in relazione a frequenza cardiaca
- Osservare come il carico di allenamento influisce sullo stato di recupero complessivo
- Osservare i progressi a lungo termine monitorando le tendenze e i dettagli più importanti
- Monitorare i progressi con rapporti settimanali o mensili specifici per gli sport
- Condividere gli allenamenti con i follower
- Rivivere successivamente le sessioni proprie e di altri

Per iniziare ad usare il servizio web Flow, andare al sito [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare un account Polar, se non si dispone già di uno. Scaricare e installare il software FlowSync dallo stesso punto per consentire la sincronizzazione dei dati tra l'M460 e il servizio web Flow.

### Feed

In **Feed** si possono osservare le ultime attività, oltre alle attività e ai commenti degli amici.

### Esplora

In **Esplora** è possibile scoprire sessioni di allenamento e percorsi sfogliando la mappa. È possibile aggiungere percorsi ai preferiti, ma non vengono sincronizzati con l'M460. Osservare le sessioni di allenamento pubbliche che altri utenti hanno condiviso e rivivere i propri percorsi o quelli di altri, oltre ai momenti principali.

### Diario

In **Diario** è possibile osservare le sessioni di allenamento programmate, oltre ad analizzare i risultati ottenuti. Le informazioni visualizzate includono: pianificazioni dell'allenamento quotidiane, settimanali o mensili, sessioni individuali, test e riepiloghi settimanali.

### Progressi


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

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

## OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

Creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con l'M460 tramite il software Flowsync o l'app Flow. Durante l'allenamento è possibile osservare la guida sul dispositivo.


- **Obiettivo rapido:** Inserire un valore. Scegliere un obiettivo di durata, distanza o calorie.
- **Obiettivo a fasi:** È possibile suddividere l'obiettivo in fasi e creare una diversa durata o distanza e intensità target per ciascuna di esse. Ciò è utile, ad esempio, per la creazione di una sessione di allenamento con ripetute e l'aggiunta di fasi corrette di riscaldamento e defaticamento.
- **Preferiti:** Creare un obiettivo e aggiungerlo a **Preferiti** per accedervi di nuovo ogni volta che si desidera eseguirlo.

 Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sull'M460 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.


### CREAZIONE DI UN OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

1. Andare su **Diario** e cliccare su **Aggiungi > Obiettivo di allenamento**.
2. Nella visualizzazione **Aggiungi obiettivo di allenamento**, selezionare **Rapido**, **A fasi** o **Preferito** (l'obiettivo **Race Pace** non è disponibile per Polar M460).

#### Obiettivo rapido

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

#### Obiettivo a fasi

1. Selezionare **A fasi**.
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Aggiungere fasi all'obiettivo. Selezionare distanza o durata di ciascuna fase, inizio manuale o automatico della fase successiva e intensità.
4. Cliccare su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o l'icona Preferiti  da aggiungere a **Preferiti**.

#### Preferiti

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

1. Selezionare **Preferiti**. Vengono visualizzati gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Cliccare sull'obiettivo preferito da utilizzare come modello.
3. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora** (opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
4. Se lo si desidera, è possibile modificare l'obiettivo oppure lasciarlo invariato.
5. Cliccare su **Aggiorna modifiche** per salvare le modifiche apportate al preferito. Cliccare su **Aggiungi a Diario** per aggiungere l'obiettivo a **Diario** senza aggiornare il preferito.

Una volta sincronizzati gli obiettivi di allenamento sull'M460, è possibile trovare:

- Obiettivi di allenamento programmati in **Diario** (settimana attuale e le 4 settimane successive)
- Obiettivi di allenamento elencati come preferiti in **Preferiti**

Quando si avvia la sessione, accedere all'obiettivo da **Diario** o **Preferiti**.


Per informazioni sull'avvio di una sessione di Obiettivo di allenamento, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 29

## PREFERITI


In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire gli obiettivi di allenamento preferiti. L'M460 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Il numero di preferiti nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M460 durante la sincronizzazione.

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


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

1. Creare un obiettivo di allenamento.
2. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

o

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

### Modifica di un preferito

1. Cliccare sull'icona dei preferiti  nell'angolo superiore destro accanto al nome. Vengono visualizzati tutti i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti.
2. Scegliere i preferiti da modificare: Modificare il nome dell'obiettivo o selezionare Modifica nell'angolo inferiore destro per cambiare l'obiettivo.

### Rimozione di un preferito

Cliccare sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

## APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di allenamento subito dopo la sessione. Consente di accedere facilmente agli obiettivi di allenamento e visualizzare i risultati del test. L'app Flow è il metodo più semplice per sincronizzare i dati di allenamento dall'M460 al servizio web Flow.

Quando si utilizza l'app con l'M460, è possibile:



- Ottenere una rapida panoramica dell'allenamento e analizzare subito ogni dettaglio delle prestazioni
  - Visualizzazione del percorso su una mappa
  - Training Benefit
  - Carico di lavoro e tempo di recupero
  - Ora di inizio e durata della sessione
  - Velocità/andatura media e massima e distanza
  - Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
  - Calorie e % di grassi bruciati
  - Altitudine massima, salita e discesa
  - Dettagli lap
- Osservare i progressi con riepiloghi settimanali nel calendario

 Prima di iniziare ad utilizzare l'app Flow, è necessario registrare l'M460 nel servizio web Flow. La registrazione avviene quando si configura l'M460 sul sito [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Per ulteriori informazioni, consultare [Configurazione dell'M460](#).

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla da App Store o Google Play sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app). Prima di utilizzare un nuovo dispositivo mobile (smartphone, tablet), è necessario associarlo all'M460. Per ulteriori informazioni, consultare [Associazione](#).

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare l'M460 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione dell'M460 con l'app Flow, consultare [Sincronizzazione](#).

## PROFILI SPORT NEL SERVIZIO WEB FLOW

Ci sono sei profili sport di default sull'M460. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. L'M460 può contenere un massimo di 20 profili sport. Il numero di profili sport nel servizio web Flow è illimitato. Se si dispone di oltre 20 profili sport nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti all'M460 durante la sincronizzazione.

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

### AGGIUNTA DI UN PROFILO SPORT

#### NEL SERVIZIO WEB FLOW:

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

#### NELLA MOBILE APP POLAR FLOW:

1. Andare al menu principale.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Toccare il **segno più** nell'angolo superiore destro.
4. Selezionare uno sport dall'elenco. Toccare **Fine** su Android. Lo sport viene aggiunto all'elenco di profili sport.

## MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

### NEL SERVIZIO WEB FLOW:

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

### NELLA MOBILE APP POLAR FLOW:

1. Andare al menu principale.
2. Selezionare **Profili sport**.
3. Selezionare uno sport e toccare **Modifica** o **Cambia impostazioni**.
4. Quando si è pronti, toccare **Fine**. Ricordarsi di sincronizzare le impostazioni sul dispositivo Polar.

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

### BASE

- Lap automatico (può essere impostato in base alla durata o alla distanza)
- Suoni allenamento
- Visualizzazione velocità

### FC

- Visualizza FC (selezionare Battiti al minuto (bpm) o % di massima.)
- FC visibile su altri dispositivi (gli altri dispositivi compatibili che utilizzano la tecnologia wireless Bluetooth® Smart (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca).
- Impostazioni zona di frequenza cardiaca (con le zone di frequenza cardiaca si può facilmente scegliere e monitorare l'intensità dell'allenamento. Se si seleziona Predefinito, non è possibile modificare i limiti di frequenza cardiaca. Se si seleziona Libero, tutti i limiti possono essere modificati. I limiti della zona di FC predefiniti vengono calcolati dalla propria frequenza cardiaca massima.

### DISPLAY ALLENAMENTO


Selezionare le informazioni da visualizzare nei display di allenamento durante le sessioni. È possibile disporre di otto diversi display di allenamento per ciascun profilo sport. Ogni display di allenamento può disporre di massimo quattro campi dati diversi.

Cliccare sull'icona della matita su una visualizzazione esistente per modificare o aggiungerne una nuova. È possibile selezionare da uno a quattro elementi per la visualizzazione tra sette categorie:

ORA	AMBIENTE	MISURE DEL CORPO	DISTANZA
<ul style="list-style-type: none"><li>• Orario</li><li>• Durata</li><li>• Tempo lap</li><li>• Tempo lap automatico</li><li>• Tempo ultimo lap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altitudine</li><li>• Salita</li><li>• Salita lap</li><li>• Salita lap automatico</li><li>• Discesa</li><li>• Discesa lap</li><li>• Discesa lap automatico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• FC</li><li>• FC media</li><li>• FC media lap</li><li>• FC media lap automatico</li><li>• FC media ultimo lap</li><li>• FC max</li><li>• FC max lap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanza</li><li>• Distanza lap</li><li>• Distanza lap automatico</li></ul>

ORA	AMBIENTE	MISURE DEL CORPO	DISTANZA
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinometro</li> <li>• Temperatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FC max lap automatico</li> <li>• FC max ultimo lap</li> <li>• Calorie</li> <li>• Zone pointer FC</li> <li>• Tempo in zone FC</li> <li>• Limiti FC</li> </ul>	

VELOCITÀ	CADENZA	POTENZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Velocità/andatura</li> <li>• Velocità/andatura media</li> <li>• Velocità/andatura media lap</li> <li>• Velocità/andatura media lap automatico</li> <li>• Velocità/andatura media ultimo lap</li> <li>• Velocità/andatura max</li> <li>• Velocità/andatura max lap</li> <li>• Velocità/andatura max lap automatico</li> <li>• Velocità/andatura max ultimo lap</li> <li>• Zone pointer velocità/andatura</li> <li>• Distanza in zone di velocità/andatura</li> <li>• Tempo in zone di velocità/andatura</li> <li>• Limiti di velocità/andatura</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadenza</li> <li>• Cadenza media</li> <li>• Cadenza media lap</li> <li>• Cadenza media lap automatico</li> <li>• Cadenza media ultimo lap</li> <li>• Cadenza max</li> <li>• Cadenza max lap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potenza</li> <li>• Potenza media mobile</li> <li>• Potenza media</li> <li>• Potenza media lap</li> <li>• Potenza media lap automatico</li> <li>• Potenza media ultimo lap</li> <li>• Potenza max</li> <li>• Potenza max lap</li> <li>• Potenza max lap automatico</li> <li>• Potenza max ultimo lap</li> <li>• Zone pointer potenza</li> <li>• Forza max di giri</li> <li>• Bilanciamento sinistra/destra</li> <li>• Bilanciamento sinistra/destra medio</li> <li>• Bilanciamento sinistra/destra medio lap</li> <li>• Bilanciamento sinistra/destra medio lap automatico</li> <li>• Bilanciamento sinistra/destra medio ultimo lap</li> </ul>

 A seconda della selezione della visualizzazione potenza in *Impostazioni di Profilo sport*, la potenza viene visualizzata in **W** (Watt), **W/kg** (Watt/kg) o **%FTP** (% di potenza di soglia funzionale).

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su Salva. Per sincronizzare le impostazioni nell'M460, premere Sincronizza in FlowSync.

# SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dall'M460 tramite il cavo USB con il software FlowSync o in modo wireless tramite Bluetooth Smart® con l'app Polar Flow. Per sincronizzare i dati tra l'M460 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Andare su [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC. Scaricare l'app Flow sul dispositivo mobile da App Store o Google Play.


Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra l'M460, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

## SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

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

1. Inserire il connettore micro USB nella porta USB dell'M460 e inserire l'altra estremità del cavo nel PC. 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'M460 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'M460 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni all'M460.*

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

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

## SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:


- È necessario disporre di un account Polar e dell'app Flow.
- Registrare l'M460 nel servizio web Flow e sincronizzare i dati tramite il software FlowSync almeno una volta.
- Attivare il Bluetooth e Modalità aereo sul dispositivo mobile.
- Associare l'M460 con il dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare "Associazione di sensori con il M460" a pagina 15

Vi sono due metodi per sincronizzare i dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sull'M460.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

o

1. Accedere all'app Flow e andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Sincronizza dati**, quindi premere il pulsante INIZIA sull'M460.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

 *Quando si sincronizza l'M460 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di allenamento tramite connessione Internet sul servizio web Flow.*

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

# INFORMAZIONI IMPORTANTI


## CURA DI M460

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar M460 richiede pulizia, cure e attenzioni particolari. Attenersi alle istruzioni riportate di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia, mantenere il dispositivo in condizioni ottimali ed evitare problemi di carica o sincronizzazione.

### M460

Tenere pulito il dispositivo di allenamento. Usare un panno umido per pulire il dispositivo di allenamento. Per mantenere l'impermeabilità, non lavarlo con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il dispositivo di allenamento in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici).

Dopo ogni uso della porta USB del dispositivo di allenamento, verificare visivamente che non vi siano capelli, sporcizia o altro sulla superficie di tenuta della cassa posteriore. Rimuovere con cura lo sporco. Non utilizzare strumenti affilati o apparecchiature per la pulizia, che potrebbero causare graffi sulle parti in plastica.


 *Non adatto per bagni e nuoto. Protezione contro pioggia e gocce d'acqua. Non immergere il dispositivo di allenamento in acqua. L'uso del dispositivo di allenamento in caso di eccessiva pioggia potrebbe causare interferenze alla ricezione GPS.*

**Non lasciare il dispositivo in freddo (meno di -10 °C) e calore estremi (oltre 50 °C) o sotto la luce solare diretta.**

## SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

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

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

 *Controllare le istruzioni per il lavaggio sull'etichetta dell'elastico.*

## CONSERVAZIONE

**M460:** Conservare il dispositivo di allenamento in un luogo fresco e asciutto. Non conservarlo in un luogo umido e non riporlo 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.

**Sensore di frequenza cardiaca:** Per ottimizzare la durata della batteria, asciugare e conservare separatamente elastico del sensore di frequenza cardiaca e trasmettitore. Conservare il sensore di frequenza cardiaca in un luogo

fresco e asciutto. Per impedire l'ossidazione dei bottoni metallici, non conservare il sensore di frequenza cardiaca bagnato in un materiale non traspirante, come una borsa sportiva. Non esporre il sensore di frequenza cardiaca ai raggi diretti del sole per lunghi periodi.

## ASSISTENZA

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

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


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

## BATTERIE

Polar M460 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.

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.

Al termine della vita utile 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.

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 dispone di una batteria sostituibile dall'utente. Per sostituire la batteria da soli, seguire attentamente le istruzioni di [Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca](#).

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

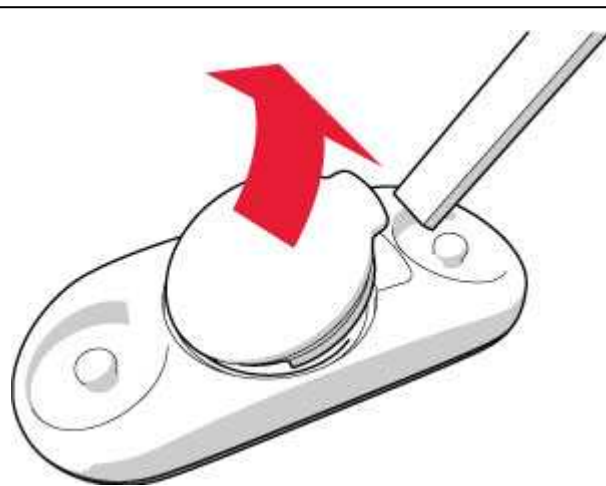
## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DEL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA


Per sostituire personalmente la batterie del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

Durante la sostituzione della batteria, assicurarsi che la guarnizione non sia danneggiata. In tal caso, sostituirla con una nuova. I set di batterie con le relative guarnizioni sono disponibili presso i rivenditori e i centri autorizzati Polar.

Durante l'inserimento di una nuova batteria completamente carica, evitare il contatto su entrambi i poli con strumenti in metallo, quali pinze, che conducono l'elettricità. Ciò potrebbe cortocircuitare la batteria, riducendone la vita utile. Di solito, il cortocircuito non danneggia la batteria, ma ne riduce la capacità e la durata.

1. Tenere il coperchio della batteria aperto con un cacciavite a testa piatta.
2. Rimuovere la vecchia batteria dal coperchio.
3. Inserire la nuova batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno.
4. Allineare la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premere il coperchio della batteria in posizione. Si deve sentire uno scatto.



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

## PRECAUZIONI

Il dispositivo di allenamento Polar M460 visualizza gli indicatori delle prestazioni. Il dispositivo di allenamento è concepito per indicare il livello dello sforzo fisiologico e del recupero durante e dopo una sessione di allenamento. Calcola frequenza cardiaca, velocità e distanza. Calcola anche la cadenza di pedalata se utilizzato con il sensore di cadenza e la potenza se utilizzato con Kéo Power Bluetooth® Smart. 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.

## INTERFERENZE DURANTE L'ALLENAMENTO

### Interferenza elettromagnetica e attrezzature da palestra

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

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



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

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

## RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

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


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

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

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

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

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

 *L'azione combinata dell'umidità e dell'attrito può causare il distacco della superficie del sensore di frequenza cardiaca e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari. Potrebbe anche causare il distacco di un colore più scuro dai capi d'abbigliamento, macchiando i dispositivi di allenamento di colore più chiaro. Per mantenere per anni il colore dei*

dispositivi di allenamento chiari, assicurarsi che i capi d'abbigliamento indossati durante l'allenamento non perdano colore. Se si utilizza profumo o repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di frequenza cardiaca. Se ci si allena in condizioni climatiche rigide (da -20° C a -10° C), si consiglia di indossare il dispositivo di allenamento sotto la manica della giacca, direttamente sulla pelle.

## INFORMAZIONI TECNICHE

### M460

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile a 4,35 V, 385 mAh
Durata:	Fino a 16 ore con GPS e sensore di frequenza cardiaca
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C  Utilizzare o conservare M460 in un ambiente in cui la temperatura non rientri in questo intervallo di temperatura potrebbe danneggiare in modo permanente la capacità della batteria, soprattutto se la temperatura è più elevata.
Materiali del dispositivo di allenamento:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Precisione orologio:	Superiore a $\pm 0,5$ secondi al giorno a una temperatura di 25 °C
Precisione GPS:	Distanza $\pm 2\%$ , velocità $\pm 2$ km/h
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s
Precisione del cardiofrequenzimetro:	$\pm 1\%$ o 1 battito al minuto, vale l'errore maggiore. La definizione è relativa a condizioni di frequenza cardiaca costante.
Intervallo di misurazione frequenza cardiaca:	15-240 bpm
Intervallo di visualizzazione velocità corrente:	0-399 km/h 247,9 mph
Impermeabilità:	IPX7 (impermeabile, non adatto per il nuoto)
Capacità memoria:	Memoria flash da 64 Mb  Fino a 70 ore di tempo di registrazione (35 ore con FC e GPS)
Risoluzione del display:	128 x 128

### SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H10

Durata batteria:	400 ore
------------------	---------

Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 0,90, in silicone
Temperatura di funzionamento:	Da -10 °C a +50 °C
Materiale trasmettitore:	ABS, ABS + GF, PC, acciaio inox
Materiale elastico:	Poliammide, poliuretano, elasthan, poliestere
Impermeabilità:	30 m

Il sensore di frequenza cardiaca Polar H10 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Trasmissione codificata OwnCode®

## 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	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

I dispositivi Polar funzionano con gli smartphone più moderni. Di seguito sono indicati i requisiti minimi:

- Dispositivi mobili iOS con iOS 11 o versione successiva
- Dispositivi mobili Android con Bluetooth 4.0 e Android 5 o successivi (controllare le specifiche complete del telefono presso il produttore)

Vi sono molte variazioni nel modo in cui i diversi dispositivi Android gestiscono le tecnologie utilizzate nei nostri prodotti e servizi, ad esempio Bluetooth a bassa energia (BLE) e diversi standard e protocolli. A causa di ciò, la compatibilità varia in base ai produttori di smartphone e purtroppo Polar non può garantire l'utilizzo di tutte le funzioni con tutti i dispositivi.

Il dispositivo di allenamento Polar M460 applica le seguenti tecnologie brevettate, tra cui:

- Tecnologia OwnIndex® per Fitness test.

## RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

Molti prodotti Polar possono essere indossati durante il nuoto. Tuttavia, non sono strumenti per immersione. Per mantenere l'impermeabilità, non premere i pulsanti del dispositivo sott'acqua. Quando si misura la frequenza cardiaca in acqua con un dispositivo Polar compatibile GymLink e il sensore di frequenza cardiaca, è possibile che si verifichino interferenze per i seguenti motivi:

- L'acqua della piscina eccessivamente clorata e l'acqua di mare sono altamente conduttive. Possono cortocircuitare gli elettrodi del sensore di frequenza cardiaca rendendo impossibile il rilevamento dei segnali ECG da parte del sensore di frequenza cardiaca.
- Tuffi o movimenti bruschi durante il nuoto agonistico potrebbero provocare lo spostamento del sensore di frequenza cardiaca in una parte del corpo da cui non è possibile ricevere segnali ECG.
- La potenza del segnale ECG varia per ogni singolo individuo, anche a seconda della composizione del tessuto corporeo. Spesso si verificano problemi quando si misura la frequenza cardiaca in acqua.

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

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

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

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

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. Standard di riferimento: IEC60529.
Resistenza all'acqua Resistenza	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.

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

## GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- Polar Electro Oy rilascia una Garanzia Internazionale limitata per i prodotti Polar. Per i prodotti commercializzati negli Stati Uniti o in Canada, la garanzia viene rilasciata da Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/utente originale del prodotto Polar che il prodotto è privo di difetti di materiale o lavorazione per due (2) anni dalla data di acquisto, ad eccezione dei cinturini in silicone o plastica, coperti da un periodo di garanzia di un (1) anno dalla data di acquisto.
- La garanzia non copre la normale usura della batteria o del prodotto stesso, danni dovuti a cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o danneggiamento della cassa/del display, della fascia da braccio in tessuto, del cinturino in tessuto o pelle, della fascetta elastica (ad esempio la fascia toracica del sensore di 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).

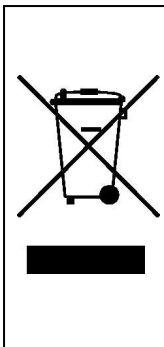
Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2015.

© 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.

## INFORMAZIONI NORMATIVE

	<p>Questo prodotto è conforme alle Direttive 2014/53/UE e 2011/65/UE. La relativa Dichiarazione di conformità e altre informazioni sulle normative specifiche per ogni prodotto sono disponibili sul sito <a href="http://www.polar.com/it/informazioni_normative">www.polar.com/it/informazioni_normative</a>.</p>
---	---



La figura del contenitore di spazzatura mobile barrato con la croce indica che i prodotti Polar sono dispositivi elettronici contemplati dalla Direttiva 2012/19/UE del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (WEEE), mentre batterie e accumulatori usati in questi prodotti contemplati dalla Direttiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 su batterie e accumulatori e sul loro smaltimento. Pertanto, nei Paesi europei si deve provvedere allo smaltimento differenziato di questi prodotti e di batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Polar. Polar consiglia di ridurre al minimo i possibili effetti dei rifiuti sull'ambiente e sulla salute dell'uomo anche al di fuori dell'Unione Europea, ottemperando alle normative locali in materia di smaltimento dei rifiuti e, laddove possibile, di attuare la raccolta differenziata di apparecchiature elettroniche per prodotti, batterie ed accumulatori.

Per consultare le etichette di conformità specifiche per M460, andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Info sul prodotto**.

## 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 IT 12/2016