POLAR V800

INDICE DI V800

Indice di V800 ..... **1**

Introduzione **15**

V800 15

Sensore di frequenza cardiaca H7* 16

Cavo USB 16

App Polar Flow 16

Software Polar FlowSync 16

Servizio web Polar Flow 16

Introduzione 16

V800 17

Sensore di frequenza cardiaca H7* 17

Cavo USB 17

App Polar Flow 18

Software Polar FlowSync 18

Servizio web Polar Flow 18

Caricare la batteria 18

Durata della batteria 19

Avvisi di batteria scarica 20

Impostazioni di base 20

Funzioni dei pulsanti, movimenti e struttura del menu 21

Funzioni dei pulsanti 22

Modalità Ora e menu 22
Modalità Pre-allenamento 23
Durante l'allenamento 23
Funzionalità tocco 24
HeartTouch 25
Struttura del menu 25
Preferiti 25
Timer 26
Test 26
Impostazioni 26
Stato 26
Attività di oggi 27
Diario 27
Sensori compatibili 27
Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart 27
Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart 27
Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart 28
Polar LOOK Kéo Power 28
Associazione 28
Associazione di un sensore di frequenza cardiaca al V800 28
Associazione di un sensore da scarpa, di velocità o di cadenza al V800 29

Associazione della bilancia Polar Balance al V800 30

Associazione di un dispositivo mobile al V800 30

Eliminazione di un'associazione 31

Sincronizzazione 31

Sincronizzazione con l'app Flow 32

Sincronizzazione con il servizio web Flow tramite FlowSync 32

Impostazioni di Profilo sport 34

Impostazioni 34

Impostazioni di Profilo sport 36

Impostazioni 36

Impostazioni utente 38

Peso 38

Altezza 39

Data di nascita 39

Sesso 39

Livello allenamento 39

Frequenza cardiaca massima 40

Frequenza cardiaca a riposo 40

Vo2max 40

Impostazioni generali 40

Associa e sinc. 41

Modalità aereo 41
Suoni tasti 41
Blocco pulsanti 41
Sensib. tocco vis. ora 42
Unità 42
Lingua 42
Indosso il prodotto 42
Colore sfondo allenamento 42
Info sul prodotto 42
Impostazioni ora & data 42
Sveglia 43
Ora 43
Data 43
Giorno iniziale della settimana 43
Schermata orologio 43
Menu rapido 44
Modalità Ora 44
Display allenamento 44
Aggiornamento firmware 45
Come aggiornare il firmware 45
App Polar Flow 47

App Polar Flow 47

Servizio web Polar Flow 48

Obiettivi di allenamento 49

Creazione di un obiettivo di allenamento 50

Obiettivo rapido 50

Obiettivo Race pace 50

Obiettivo a fasi 50

Preferiti 50

Preferiti 51

Aggiunta di un percorso ai preferiti 51

Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti: 51

Modifica di un preferito 52

Rimozione di un preferito 52

Indossare il sensore di frequenza cardiaca 53

Associazione del sensore di frequenza cardiaca 53

Indossare il sensore di frequenza cardiaca 54

Associazione del sensore di frequenza cardiaca 55

Avvio di una sessione di allenamento 56

Avvio di una sessione di allenamento multisport 57

Avvio di una sessione con Obiettivo di allenamento 58

Avvio di una sessione con Guida al percorso 58

Avvio di una sessione con Race pace 59

Avvio di una sessione con Timer alternati 59

Funzioni durante l'allenamento 59

Cambio di sport durante una sessione multisport 59

Registrazione di un lap 60

Blocco di una zona di frequenza cardiaca 60

Modifica di Sensib. tocco specific. sport 60

Cambio di fase durante una sessione a fasi 60

Visualizzazione di Menu rapido 60

Attivazione della retroilluminazione costante 60

Attivazione della guida posizione 61

Salvataggio di un POI (punto di interesse) 61

Conto alla rovescia 61

Timer alternati 61

Pausa automatica 61

HeartTouch 62

Interruzione/arresto di una sessione di allenamento 62

Eliminazione di una sessione di allenamento 62

Dopo l'allenamento 63

Riepilogo di allenamento sul V800 63

Riepilogo sport singolo 63

Riepilogo multisport 66
App Polar Flow 66
Servizio web Polar Flow 66
Stato 67
Stato di recupero 67
GPS 68
GPS 69
Back to start 70
Guida del percorso 71
Guida sul display 71
Aggiunta di un percorso al V800 71
Race pace 71
Barometro 72
Smart Coaching 72
Carico di lavoro 73
Stato di recupero in base all'attività 24/7 74
Visualizzazione dello stato di recupero 75
Visualizzazione delle calorie quotidiane 75
Monitoraggio attività 76
Dati di attività 76
Training Benefit 78

Come funziona? 78
Test di salto 79
Salto squat 80
Esecuzione del salto squat 80
Risultati del test 81
Salto con contromovimento 81
Esecuzione del salto con contromovimento 81
Risultati del test 82
Salto continuo 82
Esecuzione del salto continuo 82
Risultati del test 83
Fitness Test 83
Prima di iniziare il test 84
Esecuzione del test 84
Risultati del test 84
Valutazioni del livello di forma fisica 85
Uomini 85
Donne 85
Test ortostatico 86
Prima di iniziare il test 86
Esecuzione del test 87

Risultati del test 87
Running Index 87
Analisi a breve termine 88
Uomini 88
Donne 89
Analisi a lungo termine 90
Zone di FC 91
Calorie 93
Notifiche 94
Cadenza dal polso 94
Programma per la corsa Polar 94
Come creare un programma per la corsa Polar 95
Inizio di un obiettivo per la corsa 95
Osservare i progressi 96
Zone di velocità 96
Impostazioni zone di velocità 96
Obiettivo di allenamento con le zone di velocità 96
Durante l'allenamento 97
Dopo l'allenamento 97
Profili sport 97
Aggiunta di un profilo sport 97

Modifica di un profilo sport 97
Display allenamento 98
Base 98
FC 99
Movimenti e Feedback 99
GPS e Altitudine 99
Multisport 99
Nuoto 100
Metriche nuoto (Nuoto in piscina) 100
Stili di nuoto 101
Andatura e distanza 101
Frequenza di bracciata 101
Swolf 101
Scelta della lunghezza della piscina 101
Avvio di una sessione di nuoto in piscina 102
Dopo il nuoto 102
Nuoto in acque libere 102
Stili di nuoto 102
Andatura e distanza 102
Frequenza di bracciata 103
Avvio di una sessione di Nuoto in acque libere 103

Durante la nuotata 103

Dopo il nuoto 103

Registrazione RR 103

Esecuzione di Registrazione RR 104

Risultati del test 104

Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart 106

Associazione di un sensore da scarpa al V800 106

Calibrazione del sensore da scarpa 106

Calibrazione manuale 107

Imposta distanza lap reale 107

Imposta fattore 107

Calibrazione automatica 107

Cadenza della corsa e lunghezza della falcata 108

Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart 109

Associazione di un sensore da scarpa al V800 109

Calibrazione del sensore da scarpa 109

Calibrazione manuale 110

Imposta distanza lap reale 110

Imposta fattore 110

Calibrazione automatica 110

Cadenza della corsa e lunghezza della falcata 111

Sensore di velocità Polar Bluetooth® Smart 112

Associazione di un sensore di velocità al V800 112

Misurazione della circonferenza delle ruote 112

Sensore di cadenza Polar Bluetooth® Smart 114

Associazione di un sensore di cadenza al V800 114

Sensore Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 114

Associazione di Kéo Power con il V800 114

Impost. potenza sul V800 115

Calibrazione di Kéo Power 115

Cura del V800 117

V800 117

Sensore di frequenza cardiaca 117

Sensore da scarpa Bluetooth® Smart, sensore di velocità Bluetooth® Smart e sensore di cadenza Bluetooth® Smart 118

Conservazione 118

Assistenza 118

Cura del V800 119

V800 119

Sensore di frequenza cardiaca 119

Sensore da scarpa Bluetooth® Smart, sensore di velocità Bluetooth® Smart e sensore di cadenza Bluetooth® Smart 119

Conservazione 120

Assistenza 120

Informazioni tecniche 120

V800 120

Sensore di frequenza cardiaca 122

Software Polar FlowSync 122

Compatibilità della mobile app Polar Flow 122

Resistenza all'acqua dei prodotti Polar 122

Batterie 124

Sostituzione della batteria del sensore di frequenza cardiaca 124

H7 125

H10 126

Precauzioni 126

Interferenze durante l'allenamento 126

Riduzione dei rischi durante l'allenamento 127

Garanzia Internazionale limitata Polar 128

Clausola esonerativa di responsabilità 130

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo V800! Progettato per atleti esperti e sport impegnativi, il V800 con GPS integrato, Smart Coaching e misurazione dell'attività 24/7 consente di ottenere prestazioni agonistiche. Il servizio web Flow consente di ottenere una panoramica immediata dell'allenamento subito dopo la sessione con l'app Flow, quindi pianificare e analizzare l'allenamento nei dettagli.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo compagno di allenamento. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito support.polar.com/it/assistenza/V800.

V800

Controllare i dati di allenamento, tra cui frequenza cardiaca, velocità, distanza e percorso, oltre alle minime attività della vita quotidiana.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7*

Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul V800 durante l'allenamento, anche durante il nuoto. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione.

CAVO USB

Utilizzare il cavo USB personalizzato per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra il V800 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

APP POLAR FLOW

Visualizzare immediatamente i dati di allenamento dopo ogni sessione. L'app Flow sincronizza i dati di allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. È possibile scaricarla dall'App Store.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Il software FlowSync consente di sincronizzare i dati tra il V800 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Andare al sito www.flow.polar.com/V800 per scaricare e installare il software Polar FlowSync.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni sul sito polar.com/flow.

**Incluso solo nel V800 con set con sensore di frequenza cardiaca. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

INTRODUZIONE

Congratulazioni per l'acquisto del nuovo V800! Progettato per atleti esperti e sport impegnativi, il V800 con GPS integrato, Smart Coaching e misurazione dell'attività 24/7 consente di ottenere prestazioni agonistiche. Il servizio web Flow consente di ottenere una panoramica immediata dell'allenamento subito dopo la sessione con l'app Flow, quindi pianificare e analizzare l'allenamento nei dettagli.

Il presente manuale d'uso consente di iniziare ad utilizzare il nuovo compagno di allenamento. Per controllare i tutorial video e la versione più recente del presente manuale d'uso, andare al sito support.polar.com/it/assistenza/V800.

V800

Controllare i dati di allenamento, tra cui frequenza cardiaca, velocità, distanza e percorso, oltre alle minime attività della vita quotidiana.

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA H7*

Osservare la frequenza cardiaca precisa in tempo reale sul V800 durante l'allenamento, anche durante il nuoto. Le informazioni sulla frequenza cardiaca vengono utilizzate per analizzare la sessione.

CAVO USB

Utilizzare il cavo USB personalizzato per caricare la batteria e per sincronizzare i dati tra il V800 e il servizio web Polar Flow tramite il software FlowSync.

APP POLAR FLOW

Visualizzare immediatamente i dati di allenamento dopo ogni sessione. L'app Flow sincronizza i dati di allenamento in modo wireless sul servizio web Polar Flow. È possibile scaricarla dall'App Store.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Il software FlowSync consente di sincronizzare i dati tra il V800 e il servizio web Flow web sul computer tramite il cavo USB. Andare al sito www.flow.polar.com/V800 per scaricare e installare il software Polar FlowSync.

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

Pianificare e analizzare ogni dettaglio dell'allenamento, personalizzare il dispositivo e ottenere ulteriori informazioni sulle prestazioni sul sito polar.com/flow.

**Incluso solo nel V800 con set con sensore di frequenza cardiaca. Se si è acquistato un set che non include un sensore di frequenza cardiaca, è sempre possibile acquistarne uno in seguito.*

CARICARE LA BATTERIA

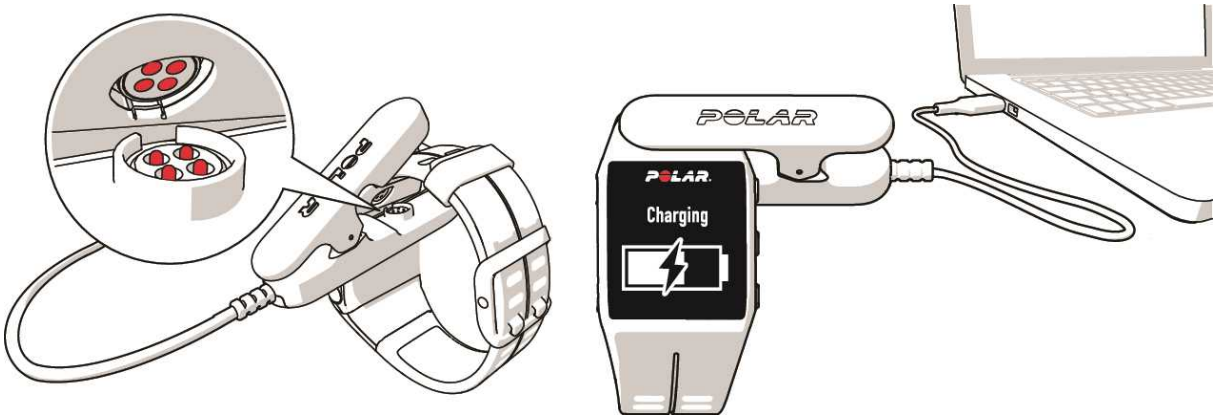
Prima del primo utilizzo di V800, è necessario caricare la batteria. Effettuare la carica completa prima di utilizzarlo per la prima volta.

Il V800 dispone di una batteria ricaricabile interna. Utilizzare il cavo USB dedicato in dotazione per caricarlo tramite la porta USB del computer. È inoltre possibile caricare la batteria tramite una presa di corrente. Per la caricare 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 0.5A - 2A max". Utilizzare esclusivamente un adattatore CA dotato di adeguata omologazione di sicurezza (contrassegnato con "LPS", "Limited Power Supply" o "UL listed"). Non caricare la batteria a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C.

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.

1. Agganciare il connettore USB personalizzato al V800.
2. Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.
3. Sul display viene visualizzato **In carica**.
4. Quando il V800 è completamente carico, viene visualizzato **Carica completata**.



Assicurarsi che il connettore si trovi saldamente in posizione e che il logo Polar presente sul connettore USB e il V800 sia rivolto verso la stessa direzione.

DURATA DELLA BATTERIA

In uso continuo	In modalità Ora con monitoraggio dell'attività quotidiana
Con registrazione GPS a precisione alta e frequenza cardiaca: fino a 13 ore	Circa 30 giorni
Con registrazione GPS a precisione media e frequenza cardiaca: fino a 20 ore	
In modalità Risparmio energia GPS e frequenza cardiaca: fino a 50 ore	
Con disattivazione registrazione GPS e frequenza cardiaca attivata: fino a 100 ore	

La durata della batteria dipende da vari fattori, quali la temperatura dell'ambiente in cui si utilizza il dispositivo di allenamento, le funzioni e i sensori utilizzati e l'invecchiamento della batteria. La durata si riduce notevolmente a temperature al di sotto dello zero. Indossare il dispositivo di allenamento sotto il giubbotto per mantenerlo al caldo e aumentare la durata.

AVVISI DI BATTERIA SCARICA

	Batteria scarica. Caricare La carica della batteria è quasi esaurita. Si consiglia di caricare il V800.

	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 il V800.

	Quando il display è vuoto, la batteria è scarica e il V800 è entrato in modalità di sospensione. Caricare il V800. Se la batteria è completamente scarica, potrebbe occorrere del tempo prima che l'animazione della carica appaia sul display.

IMPOSTAZIONI DI BASE

Per utilizzare V800 al massimo, andare sul sito flow.polar.com/start, in cui delle semplici istruzioni guideranno l'utente alla configurazione del V800, al download del firmware più recente e all'uso del servizio web Flow. **Se si dispone già di un account Polar, non è necessario registrare un nuovo account per il servizio web Flow**. È possibile accedere con gli stessi nome utente e password utilizzati, ad esempio, con polarpersonaltrainer.com.

Una volta caricato il V800, è necessario immettere le impostazioni di base. Per ottenere dati di allenamento più precisi e personali, è importante essere precisi con le proprie impostazioni utente, ad

esempio livello di allenamento, età, peso e sesso, in quanto influiscono su calcolo delle calorie, carico di lavoro, come altre funzioni Smart Coaching.

Viene visualizzato **Seleziona lingua**. Premere Inizia per scegliere **English**.

Se si sceglie una lingua diversa da **English**, l'utente verrà guidato al sito polar.com/flow per ottenere la lingua. Quando si utilizza il V800 con il servizio web Flow, è possibile aggiungere un'altra lingua durante l'impostazione. Per aggiungere un'altra lingua in seguito, accedere al sito polar.com/flow. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro, selezionare Prodotti, quindi Impostazioni del V800. Selezionare la lingua desiderata dall'elenco e sincronizzarla con il V800. Le lingue selezionabili sono: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** o **Svenska**.

Se si sceglie English, viene visualizzato **Imposta Polar V800**. Impostare i seguenti dati e confermare ogni selezione con il pulsante **Inizia**. Se in qualsiasi momento si desidera tornare indietro e modificare un'impostazione, premere **Indietro** finché non si raggiunge l'impostazione da modificare.

1. **Formato ora**: Selezionare **12 ore** o **24 ore**. Con **12 ore**, selezionare **AM** o **PM**. Quindi impostare l'ora locale.
2. **Data**: Immettere la data attuale.
3. **Unità**: Selezionare il sistema metrico **(kg, cm, °C)** o imperiale **(lb, ft,°F)**.
4. **Indosso il prodotto**: Selezionare **Mano sinistra** o **Mano destra**.
5. **Peso**: Immettere il proprio peso.
6. **Altezza**: Immettere la propria altezza.
7. **Data di nascita**: Immettere la propria data di nascita.
8. **Sesso**: Selezionare **Uomo** o **Donna**.
9. **Livello allenamento** : **Occasionale (0-1 ore/sett.)**, **Regolare (1-3 ore/sett.)**, **Frequente (3-5 ore/sett.)**, **Intenso (5-8 ore/sett.)**, **Semi-prof. (8-12 ore/set.)**, **Professionale (12 + ore/sett.)**. Per ulteriori informazioni sul livello di allenamento, consultare "Impostazioni utente" a pagina 38
10. Una volta completate le impostazioni, viene visualizzato **Pronto per l'uso!** e il V800 entra in visualizzazione Ora.

FUNZIONI DEI PULSANTI, MOVIMENTI E STRUTTURA DEL MENU

Il V800 dispone di cinque pulsanti con diverse funzionalità in base all'utilizzo. Oltre a ciò, il V800 dispone inoltre di funzionalità tocco. Queste funzioni si attivano semplicemente toccando il display del V800, permette di vedere informazioni sul display o eseguire funzioni durante l'allenamento.

Consultare le tabelle di seguito per scoprire le funzionalità dei pulsanti in varie modalità.

FUNZIONI DEI PULSANTI

MODALITÀ ORA E MENU

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ	TOCCO
• Consente di illuminare il display • Tenere premuto per accedere al **Menu rapido**	• Uscire dal menu • Tornare al livello precedente • Non modificare le impostazioni • Annullare le selezioni • Tenere premuto per tornare alla	• Confermare le selezioni • Consente di accedere alla modalità Pre-allenamento • Consente di confermare la selezione visualizzata sul display	• Spostarsi tra gli elenchi di selezione • Regolare un valore selezionato • Tenere premuto per modificare la visualizzazione dell'ora	• Spostarsi tra gli elenchi di selezione • Regolare un valore selezionato	• Visualizzare lo stato di recupero e le calorie quotidiane in modalità Ora

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ	TOCCO
	modalità Ora dal menu • Tenere premuto per sincronizzare con l'app Flow in modalità Ora				

MODALITÀ PRE-ALLENAMENTO

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ	TOCCO
• Tenere premuto per accedere alle impostazioni del profilo sport	• Tornare alla modalità Ora	• Avviare una sessione di allenamento	• Spostarsi tra l'elenco di sport	• Spostarsi tra l'elenco di sport	

DURANTE L'ALLENAMENTO

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ	TOCCO
• Consente di illuminare il displa-	• Interrompere l'allenamento premendo una volta • Tenere premuto per 3	• Tenere premuto per attivare/disattivare il blocco zona • Continuare la registrazi-	• Modificare la visualizzazione dell'allenamento	• Modificare la visualizzazione dell'allenamento	• Effettuare un lap/Modificare la visualizzazione dell'allenamento/Attivare la retroilluminazione*

ILLUMINAZIONE	INDIETRO	INIZIA	SU	GIÙ	TOCCO
y • Tenere premuto per accedere al **Menu rapido**	secondi per arrestare la registrazione dell'allenamento • Accedere alla modalità Transizione in allenamento multisport	one dell'allenamento quando in pausa • Premere per effettuare un lap			

*È possibile personalizzare le funzioni di tocco nelle impostazioni di Profilo sport nel servizio web Polar Flow.

FUNZIONALITÀ TOCCO

Il movimento di tocco permette di vedere informazioni sul display o eseguire funzioni durante l'allenamento. Con il movimento di tocco, è possibile visualizzare lo stato di recupero in modalità Ora oppure registrare un lap, modificare la visualizzazione dell'allenamento o attivare la retroilluminazione durante l'allenamento. I movimenti vengono eseguiti toccando saldamente il display. Un leggero tocco non è sufficiente. Il display può essere toccato con due dita utilizzando una quantità ragionevole di forza. Il vetro non si rompe con un forte tocco.

L'impostazione Sensib. tocco specific. sport consente di regolare la sensibilità in base ai diversi sport. Per modificare la sensibilità di tocco specifica per lo sport (l'intensità del tocco durante una sessione), andare su **Impostazioni > Profili sport** e, nello sport da modificare, selezionare **Sensib. tocco specific. sport**. Per modificare la sensibilità di tocco in modalità Ora (l'intensità del tocco per la visualizzazione dello stato di recupero), andare su **Impostazioni > Impostazioni generali > Sensib. tocco vis. ora**. Provare diverse sensibilità per scoprire la più adatta in diversi sport e l'impostazione migliore in modalità Ora. La sensibilità può essere impostata su **Leggera, Normale, Decisa, Molto deciso** o **Off**.

La sensibilità di tocco specifica per lo sport può essere inoltre modificata durante una sessione da **Menu rapido**. Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE e selezionare **Sensib. tocco specific. sport**.

È possibile personalizzare le funzioni di tocco nelle impostazioni di Profilo sport nel servizio web Polar Flow.

HEARTTOUCH

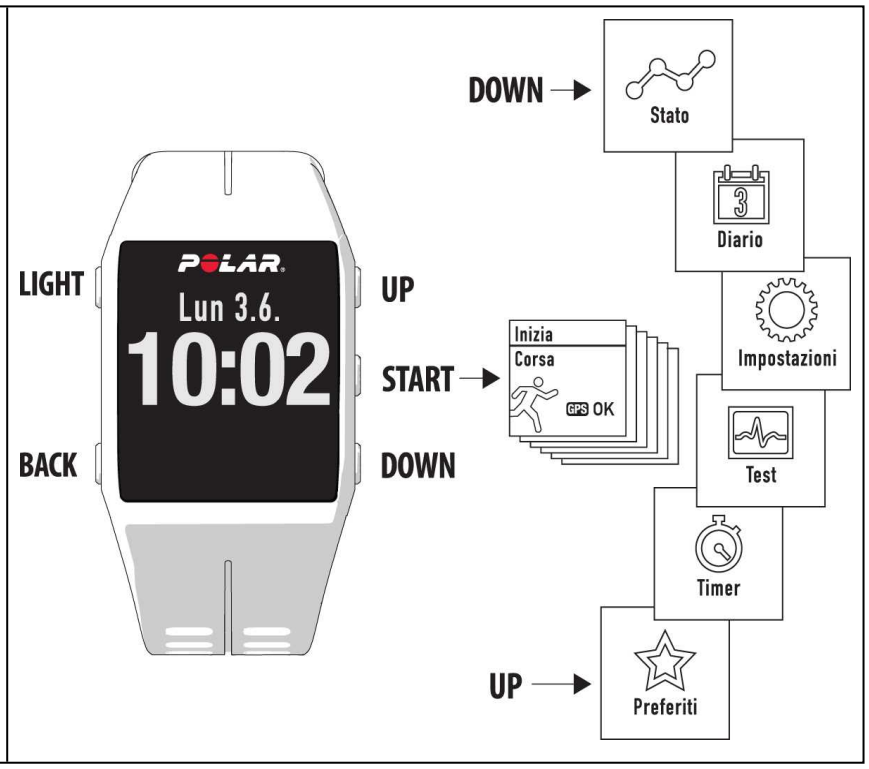
Utilizzare la funzione HeartTouch per visualizzare in modo semplice l'ora, attivare la retroilluminazione o mostrare il lap precedente. Basta toccare il sensore di frequenza cardiaca con il V800. Non è necessario premere alcun pulsante. È possibile modificare le funzioni di HeartTouch nelle impostazioni di Profilo sport nel servizio web Flow. Per ulteriori informazioni, consultare "Profili sport" a pagina 97

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.

Nel menu sono presenti le seguenti opzioni:

- **Preferiti**
- **Timer**
- **Test**
- **Impostazioni**
- **Diario**
- **Attività di oggi**
- **Stato**



PREFERITI

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

- **Race pace**, percorsi e obiettivi di allenamento salvati come preferiti nel servizio web Flow.

Per ulteriori informazioni, consultare"Race pace" a pagina 71

TIMER

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

- **Cronometro**
- **Conto alla rovescia**
- **Timer alternati**

TEST

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

- **Test ortostatico**
- **Fitness test**
- **Test di salto**
- **Registrazione RR**

Per ulteriori informazioni, consultare "Caratteristiche"

IMPOSTAZIONI

In **Impostazioni** è possibile modificare:

- **Profili sport**
- **Impostazioni utente**
- **Impostazioni generali**
- **Impostazioni ora e data**

Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni"

STATO

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

- **Stato di recupero**: Visualizza il livello di recupero. Per ulteriori informazioni, consultare "Stato di recupero in base all'attività 24/7" a pagina 74

Per ulteriori informazioni, consultare "Stato" a pagina 67

ATTIVITÀ DI OGGI

L'obiettivo di attività quotidiana che si ottiene da Polar V800 si basa sui dati personali e l'impostazione del livello di attività, che si trovano nelle impostazioni di Obiettivo di attività quotidiana del servizio web Flow.

L'obiettivo di attività quotidiana viene visualizzato con una barra di attività. La barra di attività si colma man mano che si raggiunge l'obiettivo quotidiano. In **Attività di oggi** vengono visualizzati i dettagli dell'attività (tempo attivo, calorie e passi) e le opzioni per il raggiungimento dell'obiettivo di attività quotidiana.

Per ulteriori informazioni,consultare "Monitoraggio attività" a pagina 76

DIARIO

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

SENSORI COMPATIBILI

Completa la tua esperienza di allenamento e ottieni informazioni ulteriori con sensori opzionali *Bluetooth*® Smart.

SENSORE DA SCARPA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Il sensore da scarpa *Bluetooth*® Smart è per corridori che desiderano migliorare tecnica e prestazioni. Consente di visualizzare informazioni su velocità e distanza, che tu corra sul tapis roulant o sui sentieri più impegnativi.

- Calcola ogni passo compiuto per visualizzare velocità e distanza di corsa
- Consente di migliorare la tecnica di corsa, mostrando la cadenza della corsa e la lunghezza della falcata
- Consente di eseguire il test di salto
- Il piccolo sensore può essere fissato sui lacci delle scarpe
- Resistente agli urti e all'acqua, utilizzabile anche nelle corse più impegnative

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

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

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.

- Fornisce un feedback immediato misurante la potenza precisa in watt
- Visualizza il bilanciamento sinistro e destro, oltre alla cadenza attuale e media
- Mostra come usare la forza sul pedale con la funzione del vettore di forza
- Facile da collegare e da portare da una bici all'altra

ASSOCIAZIONE

I sensori compatibili con il V800 utilizzano tecnologia wireless *Bluetooth* Smart®. Prima di utilizzare un nuovo sensore di frequenza cardiaca, sensore da corsa, sensore da ciclismo o dispositivi mobili (smartphone, tablet), è necessario associarlo al V800. L'associazione richiede solo qualche secondo e garantisce che il V800 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 UN SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA AL V800

Vi sono due metodi per associare un sensore di frequenza cardiaca al V800:

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.

2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con il V800**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con il V800 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare su **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 inizia a cercare il sensore di frequenza cardiaca.
3. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione in corso**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca H7, il V800 potrebbe rilevare la frequenza cardiaca tramite trasmissione GymLink prima dell'associazione. Assicurarsi di aver associato il sensore di frequenza cardiaca prima di iniziare l'allenamento.

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA, DI VELOCITÀ O DI CADENZA AL V800

Prima di associare un sensore da scarpa, un sensore di velocità o un sensore di cadenza, assicurarsi che siano installati correttamente. Per ulteriori informazioni sull'installazione dei sensori, consultare i relativi manuali d'uso.

Vi sono due metodi per associare un sensore al V800:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.

2. Il V800 inizia a cercare il sensore.

    - Sensore da scarpa: Toccare il sensore da scarpa con il V800 e attendere che venga rilevato.
    - 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.
    - 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 RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 inizia a cercare il sensore.
3. Una volta rilevato il sensore di frequenza cardiaca, viene visualizzato l'ID dispositivo **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione in corso**.
5. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

Per ulteriori informazioni sull'associazione di sensori specifici, consultare "Sensori"

ASSOCIAZIONE DELLA BILANCIA POLAR BALANCE AL V800

Vi sono due metodi per associare una bilancia Polar Balance al V800:

1. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
2. Dopo un segnale acustico, l'icona Bluetooth sul display della bilancia inizia a lampeggiare. Ciò significa che la connessione è attiva. La bilancia è pronta ad essere associata al V800.
3. Tenere premuto il pulsante INDIETRO per 2 secondi sul V800 e attendere che il display indichi l'associazione completata.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 inizia a cercare la bilancia.
3. Salire sulla bilancia. Sul display viene visualizzato il peso.
4. Una volta rilevata la bilancia, sul V800 viene visualizzato l'ID dispositivo **Bilancia Polar xxxxxxxx**.
5. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
6. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

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

ASSOCIAZIONE DI UN DISPOSITIVO MOBILE AL V800

Prima di associare un dispositivo mobile, creare un account Polar se non si dispone già di uno e scaricare l'app Flow dall'App Store. Assicurarsi di avere inoltre scaricato e installato il software FlowSync sul computer dal sito flow.polar.com/V800 e di aver registrato il V800 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. Sul dispositivo mobile, aprire l'app Flow e accedere con l'account Polar.
2. Attendere che sul dispositivo mobile venga visualizzato Connetti prodotto (**In attesa del V800**).
3. In modalità Ora del V800, 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 mostrato sul V800.
6. 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 (**In attesa del V800**).
3. Nel V800, andare a **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa e sinc. dispositivo mobile** e premere INIZIA.
4. Premendo INIZIA, 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 sul V800.
6. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

ELIMINAZIONE DI UN'ASSOCIAZIONE

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

1. Andare a **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**.

SINCRONIZZAZIONE

È possibile trasferire i dati dal V800 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 il V800 e il servizio web e l'app Flow, è necessario disporre di un account Polar e del software FlowSync. Andare su flow.polar.com/V800 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 dall'App Store.

Ricordarsi di sincronizzare e tenere i dati aggiornati tra il V800, il servizio web e la mobile app ovunque ci si trovi.

SINCRONIZZAZIONE CON L'APP FLOW

Prima di effettuare la sincronizzazione, assicurarsi di quanto segue:

- Si dispone di un account Polar e dell'app Flow
- Registrare il V800 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 il V800 con il dispositivo mobile. Per ulteriori informazioni, consultare "Associazione" a pagina 28

Vi sono due metodi per sincronizzare i dati:

1. Accedere all'app Flow e tenere premuto il pulsante INDIETRO sul V800.
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 sul V800.
2. Viene visualizzato **Connessione a dispositivo**, seguito da **Connessione all'app**.
3. Al termine viene visualizzato **Sincronizzazione completata**.

Quando si sincronizza il V800 con l'app Flow, vengono visualizzati automaticamente anche i dati di allenamento e attività tramite connessione Internet sul servizio web Flow.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app

SINCRONIZZAZIONE CON IL SERVIZIO WEB FLOW TRAMITE FLOWSYNC

Per sincronizzare i dati con il servizio web Flow, è necessario il software FlowSync. Andare su flow.polar.com/V800, quindi scaricare e installarlo prima di effettuare la sincronizzazione.

1. Inserire il cavo USB nel computer e far scattare il connettore sul V800. 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 il V800 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 il V800 al computer, premere il pulsante Sincronizza su FlowSync per trasferire le impostazioni al V800.

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del servizio web Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/flow

Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso del software FlowSync, andare al sito www.polar.com/en/support/FlowSync

IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

Regolare le impostazioni di Profilo sport più adatte alle proprie necessità di allenamento. Nel V800 è possibile modificare alcune impostazioni di Profilo 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" a pagina 97

Per impostazione predefinita, in modalità Pre-allenamento vi sono sette profili sport. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi sport all'elenco e sincronizzarli con il V800. Il V800 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:

- **Corsa**
- **Ciclismo**
- **Nuoto**
- **Altro sport outdoor**
- **Altro sport indoor**
- **Triathlon**
- **Multisport**

Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con il V800, 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 di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE. In Profili sport, che include vari sport (ad esempio, triathlon e biathlon), è possibile modificare le impostazioni di ciascuno sport. Ad esempio, nel triathlon è possibile modificare le impostazioni di Nuoto, Ciclismo e Corsa.

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Avvisi vibrazione**: Selezionare **On** o **Off**. Se attivato, il V800 vibra, ad esempio quando si inizia o arresta una sessione di allenamento, si rileva il segnale GPS o si raggiunge un obiettivo di allenamento.
- **Impostazioni FC**: **Visualizza FC**: Selezionare **Battiti al minuto (bpm)**, **% di massima** o **% della FC di riserva**. **Controlla limiti zona FC**: Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile**

su altri dispositivi: Selezionare **On** o **Off**. Se si seleziona **On**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS**: Selezionare Disattiva, **Precisione alta**, **Precisione media** o **Risp. energia, sessione lunga**.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico o il lap automatico in base alla posizione con precisione media GPS, non è possibile utilizzare Pausa automatica e Guida percorso.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico mentre si pedala, la velocità attuale non viene visualizzata.

- **Calibra sens. scarpa**: Selezionare **Automatico** o **Manuale**. Se si seleziona **Manuale**, è necessario impostare il fattore di calibrazione. Selezionare **Imposta fattore** e immettere il fattore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare "Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart" a pagina 109

La calibrazione del sensore da scarpa è visibile solo se il sensore da scarpa è stato associato.

- **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.

- **Formato 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).
- **Pausa automatica**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Pausa automatica** su **On**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi.

Registrazione GPS deve essere impostato su Precisione alta per utilizzare Pausa automatica.

- **Autolap**: Selezionare **Off**, **Distanza lap**, **Durata lap** o **In base alla posizione**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **In base alla posizione**, viene sempre registrato un lap sul punto iniziale della sessione.

Il lap automatico in base alla posizione viene attivato se il GPS fisso è pronto quando si inizia una sessione di allenamento (e il lap automatico in base alla posizione viene attivato nelle impostazioni di Profilo sport e il GPS è impostato su Precisione alta). Il POI aggiunto in seguito NON viene tenuto in considerazione (per quanto riguarda il lap automatico). Vi possono essere diversi POI durante un

allenamento, ma solo una posizione attiva il lap automatico (quello è il punto di partenza) e si deve superare il raggio di 10 metri del punto di partenza e tornare indietro per salvare il lap automatico.

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

IMPOSTAZIONI DI PROFILO SPORT

Regolare le impostazioni di Profilo sport più adatte alle proprie necessità di allenamento. Nel V800 è possibile modificare alcune impostazioni di Profilo 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" a pagina 97

Per impostazione predefinita, in modalità Pre-allenamento vi sono sette profili sport. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi sport all'elenco e sincronizzarli con il V800. Il V800 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:

- **Corsa**
- **Ciclismo**
- **Nuoto**
- **Altro sport outdoor**
- **Altro sport indoor**
- **Triathlon**
- **Multisport**

Se si sono modificati i profili sport nel servizio web Flow prima della prima sessione di allenamento, sincronizzandoli con il V800, 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 di Profilo sport dalla modalità Pre-allenamento tenendo premuto ILLUMINAZIONE. In Profili sport, che include vari sport (ad

esempio, triathlon e biathlon), è possibile modificare le impostazioni di ciascuno sport. Ad esempio, nel triathlon è possibile modificare le impostazioni di Nuoto, Ciclismo e Corsa.

- **Suoni allenamento**: Selezionare **Off**, **Basso**, **Alto** o **Molto alto**.
- **Avvisi vibrazione**: Selezionare **On** o **Off**. Se attivato, il V800 vibra, ad esempio quando si inizia o arresta una sessione di allenamento, si rileva il segnale GPS o si raggiunge un obiettivo di allenamento.
- **Impostazioni FC**: **Visualizza FC**: Selezionare **Battiti al minuto (bpm)**, **% di massima** o **% della FC di riserva**. **Controlla limiti zona FC**: Controllare i limiti di ciascuna zona FC. **FC visibile su altri dispositivi**: Selezionare **On** o **Off**. Se si seleziona **On**, gli altri dispositivi compatibili (ad esempio, attrezzature da palestra) possono rilevare la frequenza cardiaca.
- **Registrazione GPS**: Selezionare Disattiva, **Precisione alta**, **Precisione media** o **Risp. energia, sessione lunga**.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico o il lap automatico in base alla posizione con precisione media GPS, non è possibile utilizzare Pausa automatica e Guida percorso.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico mentre si pedala, la velocità attuale non viene visualizzata.

- **Calibra sens. scarpa**: Selezionare **Automatico** o **Manuale**. Se si seleziona **Manuale**, è necessario impostare il fattore di calibrazione. Selezionare **Imposta fattore** e immettere il fattore. Per ulteriori informazioni sulla calibrazione, consultare "Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart" a pagina 109

La calibrazione del sensore da scarpa è visibile solo se il sensore da scarpa è stato associato.

- **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.

- **Formato 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).
- **Pausa automatica**: Selezionare **On** o **Off**. Se si imposta **Pausa automatica** su **On**, la sessione viene automaticamente interrotta quando si finisce di muoversi.

Registrazione GPS deve essere impostato su Precisione alta per utilizzare Pausa automatica.

- **Autolap**: Selezionare **Off**, **Distanza lap**, **Durata lap** o **In base alla posizione**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **In base alla posizione**, viene sempre registrato un lap sul punto iniziale della sessione.

Il lap automatico in base alla posizione viene attivato se il GPS fisso è pronto quando si inizia una sessione di allenamento (e il lap automatico in base alla posizione viene attivato nelle impostazioni di Profilo sport e il GPS è impostato su Precisione alta). Il POI aggiunto in seguito NON viene tenuto in considerazione (per quanto riguarda il lap automatico). Vi possono essere diversi POI durante un allenamento, ma solo una posizione attiva il lap automatico (quello è il punto di partenza) e si deve superare il raggio di 10 metri del punto di partenza e tornare indietro per salvare il lap automatico.

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

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 massima**
- **FC a riposo**
- **$VO2_{max}$**

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 pratichi 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-prof. (8-12 ore/set.)**: 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.

Il servizio web Flow controlla il volume di allenamento ogni settimana. In caso di variazione del volume di allenamento, si consiglia di aggiornare il livello di allenamento in base alle ultime 14 settimane di allenamento.

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.

FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO

Impostare la frequenza cardiaca a riposo.

La frequenza cardiaca a riposo ($FC_{a\ riposo}$) è il numero minimo di battiti cardiaci al minuto (bpm) quando si è completamente rilassati senza distrazioni. Età, livello di forma fisica, genetica, stato di salute generale e sesso influiscono sulla $FC_{a\ riposo}$. La $FC_{a\ riposo}$ diminuisce a seguito del condizionamento cardiovascolare. Un valore normale per un adulto è di 60-80 bpm, ma per gli atleti professionisti può essere perfino inferiore a 40 bpm.

VO_{2MAX}

Impostare il valore $VO2_{max}$.

Esiste un chiaro legame tra il consumo massimo di ossigeno ($VO2_{max}$) del corpo e la capacità cardiorespiratoria, in quanto il trasporto di ossigeno ai tessuti dipende dalle funzioni dei polmoni e del cuore. La $VO2_{max}$ (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. La $VO2_{max}$ può essere calcolata o prevista tramite fitness test (ad esempio, test di esercizio massimale, test di esercizio submassimale, Polar Fitness Test). La $VO2_{max}$ 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.

La $VO2_{max}$ può essere espressa in millilitri al minuto (ml/min = ml ■ min-1) oppure questo valore può essere suddiviso per il peso corporeo in chilogrammi (ml/kg/min = ml ■ kg-1 ■ min-1).

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.**
- **Modalità aereo**
- **Suoni tasti**
- **Blocco pulsanti**
- **Sensibilità tocco**
- **Unità**
- **Lingua**
- **Indosso il prodotto**
- **Colore sfondo allenamento**
- **Info sul prodotto**

ASSOCIA E SINC.

- **Associa nuovo dispositivo**: Associare sensori di frequenza cardiaca, sensori da corsa, sensori da ciclismo o dispositivi mobili al V800.
- **Dispositivi associati**: Visualizzare tutti i dispositivi associati al V800, tra cui sensori di frequenza cardiaca, sensori da corsa, sensori da ciclismo o dispositivi mobili.
- **Sincronizza dati**: Sincronizzare i dati con l'app Flow. **Sincronizza dati** diventa visibile una volta associato il V800 con un dispositivo mobile.

MODALITÀ AEREO

Selezionare **On** o **Off**.

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

SUONI TASTI

Impostare Suoni tasti su **On** o **Off**.

ⓘ 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 36

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.

La funzione di tocco può essere utilizzata quando il blocco pulsanti è attivo.

SENSIB. TOCCO VIS. ORA

Selezionare **Off**, **Leggera**, **Normale**, **Decisa** o **Molto deciso**. Impostare l'intensità del tocco sul display quando si usano i movimenti di tocco.

UNITÀ

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

LINGUA

Per impostazione, il V800 offre solo l'inglese. Le altre lingue possono essere aggiunte nel servizio web Flow. Per aggiungere un'altra lingua, accedere al sito polar.com/flow. Cliccare sul nome/sulla foto del profilo nell'angolo superiore destro, selezionare **Prodotti**, quindi **Impostazioni** del V800. Selezionare la lingua desiderata dall'elenco e sincronizzarla con il V800. Le lingue selezionabili sono: **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, 日本語, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, 简体中文, **Suomi** o **Svenska**.

INDOSSO IL PRODOTTO

Indosso il prodotto: Selezionare **Mano sinistra** o **Mano destra**.

COLORE SFONDO ALLENAMENTO

Selezionare **Scuro** o **Chiaro**. Modificare il colore di sfondo dell'allenamento. Se si seleziona **Chiaro**, lo sfondo dell'allenamento è chiaro con numeri e lettere scuri. Se si seleziona **Scuro**, lo sfondo dell'allenamento è scuro con numeri e lettere chiari.

INFO SUL PRODOTTO

Controllare l'ID dispositivo del V800, oltre alla versione firmware e al modello HW.

IMPOSTAZIONI ORA & DATA

Per visualizzare e modificare le impostazioni di ora e data, andare su **Impostazioni > Impostazioni ora & data**.

In **Impostazioni ora & data** sono presenti le seguenti opzioni:

- **Sveglia**
- **Ora**
- **Data**
- **Giorno iniziale della settimana**
- **Schermata orologio**

SVEGLIA

Impostare la ripetizione della sveglia su **Off, Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**. Se si seleziona **Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**, impostare anche l'ora della sveglia.

ⓘ Quando si attiva la sveglia, nell'angolo superiore destro viene visualizzata l'icona di un orologio in modalità Ora.

ORA

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

ⓘ Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, l'ora viene automaticamente aggiornata dal servizio.

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**.

ⓘ Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, la data viene automaticamente aggiornata dal servizio.

GIORNO INIZIALE DELLA SETTIMANA

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

ⓘ Quando si effettua la sincronizzazione con l'app e il servizio web Flow, il giorno iniziale della settimana viene automaticamente aggiornato dal servizio.

SCHERMATA OROLOGIO

Selezionare la schermata dell'orologio: **Data e ora**, **Nome e ora**, **Analogico** o **Grande**.

MENU RAPIDO

Alcune impostazioni possono essere modificate all'interno del menu rapido. È possibile accedere a **Menu rapido** tenendo premuto a lungo ILLUMINAZIONE dalle modalità Ora, Pre-allenamento o Allenamento. **Menu rapido** contiene varie impostazioni a seconda della visualizzazione da cui si desidera accedere.

MODALITÀ ORA

In modalità Ora, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. In **Menu rapido** della modalità Ora è possibile utilizzare le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti**: Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.
- **Sveglia**: Impostare **Off, Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**. Se si seleziona **Una volta, Da lunedì a venerdì** o **Ogni giorno**, impostare anche l'ora della sveglia.
- **Modalità aereo**: Impostare su **On** o **Off**.

DISPLAY ALLENAMENTO

In Display allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**. In **Menu rapido** di Display allenamento è possibile utilizzare le seguenti opzioni:

- **Blocco pulsanti**: Premere INIZIA per bloccare i pulsanti. Per sbloccare i pulsanti, tenere premuto ILLUMINAZIONE.

ⓘ È possibile eseguire i movimenti di tocco quando si bloccano i pulsanti.

- **Imposta retroilluminazione** Impostare su **On** o **Off**.
- **Sensib. tocco specific. sport**: Selezionare **Off**, **Leggera**, **Normale**, **Decisa** o **Molto deciso**. Impostare l'intensità del tocco sul display quando si usano i movimenti di tocco nel profilo sport che si sta usando.
- **Cerca sensori** Cercare un sensore di frequenza cardiaca, un sensore da corsa o un sensore da ciclismo.
- **Sensore da scarpa**: Selezionare **Calibrazione** o **Scegli fonte velocità**. In **Calibrazione**, scegliere **Automatica** o **Manuale**. In **Scegli fonte velocità**, impostare la sorgente dei dati di velocità: **Sensore da scarpa** o **GPS**.
- **Calibra altitudine**: Impostare l'altitudine corretta. Si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine quando si conosce l'altitudine attuale.
- **Conto alla rovescia**: Attivare il conto alla rovescia. Il conto alla rovescia viene visualizzato sul relativo Display allenamento, quando viene attivato.
- **Timer alternati**: Creare timer alternativi in base a tempo e/o distanza per calcolare in modo preciso le fasi di allenamento e recupero nelle sessioni di allenamento con ripetute.
- **Info posizione attuale**: Questa selezione è disponibile solo se si attiva il GPS per il profilo sport.

- Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzato **Imposta destinazione**. Selezionare **Punto iniziale (predefinito)**. Guida posizione viene utilizzato dalla funzione Back to start, che riporta l'utente al punto di partenza o ad un POI.

È possibile modificare la destinazione tornando a **Menu rapido** e selezionando **Cambia punto target**.

Quando si attiva **Guida posizione**, **Salva nuovo POI** viene aggiunto a **Menu rapido**.

- Premere INIZIA quando viene visualizzato **Salva nuovo POI** per salvare la posizione attuale come punto di interesse.

AGGIORNAMENTO FIRMWARE

È possibile aggiornare il firmware del V800. Ogni volta che è disponibile una nuova versione firmware, FlowSync avvisa l'utente quando si collega V800 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 del V800. Per utilizzare V800 al massimo, si consiglia di aggiornare il firmware ogni volta che è disponibile una nuova versione. Gli aggiornamenti possono includere, ad esempio, miglioramenti alle funzioni esistenti, nuove funzioni o correzioni dei bug.

COME AGGIORNARE IL FIRMWARE

Per aggiornare il firmware del V800, è necessario disporre di quanto segue:

- Un account del servizio web Flow
- Software FlowSync installato
- Il V800 registrato nel servizio web Flow

Andare su flow.polar.com/V800 e creare l'account Polar nel servizio web Polar Flow, quindi scaricare e installare il software FlowSync sul PC.

Per aggiornare il firmware:

1. Agganciare il connettore USB al V800 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 il V800 si riavvia.

ⓘ Prima di aggiornare il firmware, i dati più importanti del V800 vengono sincronizzati sul servizio web Flow. Pertanto, durante l'aggiornamento, non si perderà alcun dato importante.

APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di allenamento offline 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 dal V800 al servizio web Flow.

Con l'app Flow si possono osservare:

- Visualizzazione del percorso su una mappa
- Carico di lavoro e tempo di recupero
- Training Benefit
- Ora di inizio e durata della sessione
- Velocità/andatura, durata e Running Index medi e massimi
- Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
- Calorie e % di grassi bruciati
- Altitudine massima, salita e discesa
- Dettagli sul lap
- Cadenza media e massima (corsa e pedalata)

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare il V800 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione del V800 con l'app Flow, consultare "Sincronizzazione" a pagina 31

APP POLAR FLOW

L'app Polar Flow consente di ottenere un'interpretazione visiva immediata dei dati di allenamento offline 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 dal V800 al servizio web Flow.

Con l'app Flow si possono osservare:

- Visualizzazione del percorso su una mappa
- Carico di lavoro e tempo di recupero
- Training Benefit
- Ora di inizio e durata della sessione
- Velocità/andatura, durata e Running Index medi e massimi
- Frequenza cardiaca media e massima, zone di frequenza cardiaca complessive
- Calorie e % di grassi bruciati

- Altitudine massima, salita e discesa
- Dettagli sul lap
- Cadenza media e massima (corsa e pedalata)

Per iniziare ad utilizzare l'app Flow, scaricarla dall'App Store sul dispositivo mobile. Per assistenza e ulteriori informazioni sull'uso dell'app Polar Flow, andare al sito www.polar.com/en/support/Flow_app

Per osservare i dati di allenamento nell'app Flow, sincronizzare il V800 con l'app dopo la sessione. Per informazioni sulla sincronizzazione del V800 con l'app Flow, consultare "Sincronizzazione" a pagina 31

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 il V800 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 insieme ai percorsi preferiti in 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
- Analizzare dati specifici per lo sport nell'allenamento multisport
- Osservare come il carico di lavoro 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/V800 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 il V800 e il servizio web Flow. Scaricare anche l'app Flow per dispositivo mobile al fine di ottenere un'analisi rapida e la sincronizzazione dei dati sul servizio web.

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, aggiungerli ai preferiti e sincronizzarli sul V800. 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 www.polar.com/en/support/flow

OBIETTIVI DI ALLENAMENTO

Creare obiettivi di allenamento dettagliati nel servizio web Flow e sincronizzarli con il V800 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 Race pace**: È possibile sfidare se stessi e cercare di raggiungere il tempo target per una determinata distanza (ad esempio, correre 10 km in 45 minuti) o puntare a mantenere un'andatura costante. Inserire due valori per ottenere automaticamente il terzo.
- **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 facilmente ogni volta che si desidera ripeterlo.

Ricordarsi di sincronizzare gli obiettivi di allenamento sul V800 dal servizio web Flow tramite FlowSync o l'app Flow. Se non li si sincronizza, saranno visibili sono 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**, **Race pace**, **A fasi** o **Preferito**.

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. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o sull'icona dei preferiti ☆ per aggiungerlo a **Preferiti**.

Obiettivo Race pace

1. Selezionare **Race pace**
   .
2. Selezionare **Sport**, inserire **Nome obiettivo** (obbligatorio), **Data** (opzionale) e **Ora**(opzionale) e le **Note** (opzionale) da aggiungere.
3. Inserire due dei seguenti valori: durata, distanza o Race pace.
4. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o sull'icona dei preferiti ☆ per aggiungerlo 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. Fare clic su **Salva** per aggiungere l'obiettivo su **Diario** o sull'icona dei preferiti ☆ per aggiungerlo 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 sul V800, 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 56

PREFERITI

In **Preferiti**, è possibile archiviare e gestire i percorsi e gli obiettivi di allenamento preferiti nel sito web Flow. Il V800 può disporre di un massimo di 20 preferiti per volta. Il numero di preferiti nel servizio web Flow non è limitato. Se si dispone di oltre 20 preferiti nel servizio web Flow, i primi 20 dell'elenco vengono trasferiti al V800 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 percorso ai preferiti

Aggiungere un percorso registrato da se stessi o da un altro utente ai preferiti e, dopo la sincronizzazione del V800, è possibile osservarlo con Route Guidance.

1. Quando si visualizza un percorso, fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo inferiore destro della mappa.
2. Assegnare un nome al percorso e selezionare **Salva**.
3. Il percorso viene aggiunto ai preferiti.

Aggiunta di un obiettivo di allenamento ai preferiti:

1. Creare un obiettivo di allenamento.
2. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo inferiore destro della pagina.

3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

o

1. Scegliere un obiettivo esistente da **Diario**.
2. Fare clic sull'icona dei preferiti ☆ nell'angolo inferiore destro della pagina.
3. L'obiettivo viene aggiunto ai preferiti.

Modifica di un preferito

1. Fare clic 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:

- **Percorsi:** È possibile modificare il nome di un percorso, non il percorso sulla mappa.
- **Obiettivi di allenamento:** Modificare il nome dell'obiettivo o selezionare Modifica nell'angolo inferiore destro per cambiare l'obiettivo.

Rimozione di un preferito

Fare clic sull'icona di eliminazione nell'angolo superiore destro del percorso o dell'obiettivo di allenamento per rimuoverlo dall'elenco dei preferiti.

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Utilizzare i nostri sensori di frequenza cardiaca durante l'allenamento per ottenere il massimo dalle funzioni Smart Coaching Polar. I dati sulla frequenza cardiaca forniscono un'analisi approfondita sulle condizioni fisiche e su come l'organismo reagisce all'allenamento. In tal modo è possibile perfezionare i programmi di allenamento e ottenere prestazioni agonistiche.

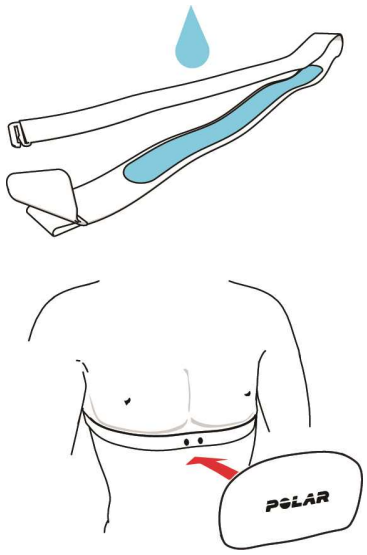
Un cardiofrequenzimetro offre una finestra fisiologica, tramite il calcolo preciso della frequenza cardiaca, sulle reazioni dell'organismo alle variazioni graduali dell'attività fisica. Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione 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

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con il V800**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con il V800 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

È inoltre possibile associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo**. Per ulteriori informazioni sull'associazione, consultare "Associazione" a pagina 28

Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca H7, il V800 potrebbe rilevare la frequenza cardiaca tramite trasmissione GymLink prima di associarlo. Assicurarsi di associare il sensore di frequenza cardiaca prima di iniziare l'allenamento. La trasmissione GymLink è stata ottimizzata per essere utilizzata nel nuoto. Pertanto la frequenza cardiaca viene mostrata in grigio in altri profili sport se il sensore di frequenza cardiaca non è stato associato tramite Bluetooth®.

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

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.

INDOSSARE IL SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Utilizzare i nostri sensori di frequenza cardiaca durante l'allenamento per ottenere il massimo dalle funzioni Smart Coaching Polar. I dati sulla frequenza cardiaca forniscono un'analisi approfondita sulle condizioni fisiche e su come l'organismo reagisce all'allenamento. In tal modo è possibile perfezionare i programmi di allenamento e ottenere prestazioni agonistiche.

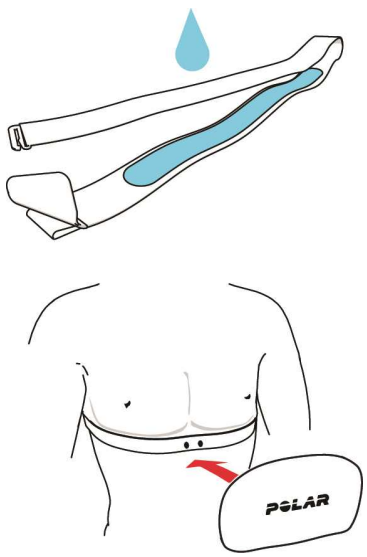
Un cardiofrequenzimetro offre una finestra fisiologica, tramite il calcolo preciso della frequenza cardiaca, sulle reazioni dell'organismo alle variazioni graduali dell'attività fisica. Sebbene le reazioni dell'organismo durante l'allenamento siano soggettive (sforzo percepito, frequenza della respirazione 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

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Quando viene visualizzato **Per associare, toccare il sensore con il V800**, toccare il sensore di frequenza cardiaca con il V800 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar H7 xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine viene visualizzato **Associazione completata**.

È inoltre possibile associare un nuovo sensore in **Impostazioni > Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo**. Per ulteriori informazioni sull'associazione, consultare "Associazione" a pagina 28

Quando si utilizza un sensore di frequenza cardiaca H7, il V800 potrebbe rilevare la frequenza cardiaca tramite trasmissione GymLink prima di associarlo. Assicurarsi di associare il sensore di frequenza cardiaca prima di iniziare l'allenamento. La trasmissione GymLink è stata ottimizzata per essere utilizzata nel nuoto. Pertanto la frequenza cardiaca viene mostrata in grigio in altri profili sport se il sensore di frequenza cardiaca non è stato associato tramite Bluetooth®.

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

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

Indossare il sensore di frequenza cardiaca e assicurarsi che questo e altri sensori compatibili siano associati al V800.

	1. Iniziare premendo il pulsante INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento.

Selezione dello sport da utilizzare

	2. Selezionare lo sport da utilizzare. 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.

Attendere che vengano rilevati il GPS e i sensori opzionali

	3. Se si è attivata la funzione GPS e/o si è associato un sensore opzionale*, il V800 inizia automaticamente la ricerca del segnale. Rimanere in modalità Pre-allenamento finché il V800 non rileva i segnali del sensore e la frequenza cardiaca. Accanto all'icona del sensore, quando viene rilevato, viene visualizzato OK.
	4. Restare fermi e tenere la posizione finché il V800 non rileva i segnali satellitari. Il valore in percentuale visualizzato accanto all'icona del GPS indica quando il GPS è pronto. Quando raggiunge il 100%, viene visualizzato OK ed è pronto per l'uso. Per acquisire i segnali satellitari GPS, uscire all'aperto, lontano da edifici e alberi alti.

	Indossare il V800 sul polso con lo schermo rivolto verso l'alto. Tenerlo in posizione orizzontale davanti a sé e lontano dal torace. Tenere il braccio fermo e sollevato oltre il livello del torace durante la ricerca. V800 utilizza la tecnologia di previsione satellitare SiRFInstantFix™ per acquisire un segnale satellitare rapido. Determina esattamente le posizioni dei satelliti per un massimo di tre giorni, consentendo la rilevazione di segnali satellitari in 5-10 secondi. Per migliori prestazioni GPS, indossare il V800 sul polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sul V800, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto. 5. Quando il V800 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento. Durante la registrazione dell'allenamento, è possibile modificare la visualizzazione dell'allenamento con SU/GIÙ. Per modificare le impostazioni senza arrestare la registrazione dell'allenamento, tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere al **Menu rapido**. Per ulteriori informazioni, consultare "Menu rapido" a pagina 44

*I sensori opzionali includono il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart, il sensore di cadenza Polar *Bluetooth*® Smart e il sensore di velocità Polar *Bluetooth*® Smart.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO MULTISPORT

Prima di iniziare una sessione di allenamento multisport, assicurarsi di aver effettuato le impostazioni di Profilo sport per ogni sport che si intende utilizzare per la sessione di allenamento. Per ulteriori informazioni, consultare "Profili sport" a pagina 97

	1. Iniziare premendo il pulsante INIZIA. 2. Selezionare **Triathlon**, **Multisport** o un altro profilo multisport (può essere aggiunto nel servizio web Flow). 3. Quando il V800 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

	4. Per modificare lo sport, premere **INDIETRO** per accedere alla modalità Transizione. 5. Selezionare lo sport successivo e premere **INIZIA** (viene visualizzato il tempo di transizione), quindi continuare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni sul multisport, consultare "Multisport" a pagina 99

AVVIO DI UNA SESSIONE CON OBIETTIVO DI ALLENAMENTO

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 nome 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 il V800 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" a pagina 49

AVVIO DI UNA SESSIONE CON GUIDA AL PERCORSO

1. Selezionare **Preferiti** sul V800 e premere INIZIA.
2. Selezionare un percorso dall'elenco e premere INIZIA.
3. Scegliere dove iniziare il percorso: **Avvio percorso (direzione originale), Punto percorso più vicino (direzione originale), Punto percorso più vicino (direzione inversa)** o **Fine percorso (direzione inversa)** e premere INIZIA.
4. Selezionare il profilo sport da utilizzare e premere di nuovo INIZIA.
5. Il V800 guiderà l'utente verso il percorso e lo avviserà una volta raggiunto.
6. Quando si è sul percorso, si è pronti per iniziare!

Per ulteriori informazioni su Guida al percorso, consultare "Guida del percorso " a pagina 71

AVVIO DI UNA SESSIONE CON RACE PACE

1. Iniziare selezionando **Preferiti**.

2. Selezionare **Race pace** e premere INIZIA. Impostare la distanza target in km/m e il tempo target.

3. Premere INIZIA per accedere alla modalità Pre-allenamento e selezionare il profilo sport da utilizzare.

4. Quando il V800 rileva tutti i segnali, premere INIZIA. Viene visualizzato **Registrazione avviata** ed è quindi possibile iniziare l'allenamento.

Per ulteriori informazioni su Race pace, consultare "Race pace" a pagina 71

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'M400 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

CAMBIO DI SPORT DURANTE UNA SESSIONE MULTISPORT

Premere INDIETRO rapidamente una volta e successivamente selezionare lo sport a cui passare. Confermare la selezione con **INIZIA**.

REGISTRAZIONE DI UN LAP

Premere INIZIA per registrare un lap. È inoltre possibile registrare un lap toccando il display, se impostato nelle impostazioni di Profilo sport nel servizio web Flow. I lap possono essere anche registrati automaticamente. Nell impostazioni di Profilo sport, impostare **Autolap** su **Distanza lap**, **Durata lap** o **In base alla posizione**. Se si seleziona **Distanza lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **Durata lap**, impostare la distanza di ciascun lap. Se si seleziona **In base alla posizione**, viene sempre registrato un lap sul punto iniziale della sessione.

BLOCCO DI UNA ZONA DI FREQUENZA CARDIACA

Tenere premuto INIZIA per bloccare la zona di frequenza cardiaca in cui ci si trova attualmente. Per bloccare/sbloccare la zona, tenere premuto INIZIA. Se la frequenza cardiaca non rientra nella zona bloccata, l'utente verrà avvisato tramite suoni e vibrazioni.

MODIFICA DI SENSIB. TOCCO SPECIFIC. SPORT

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Sensib. tocco specific. sport** dall'elenco e scegliere **Leggera, Normale, Decisa, Molto deciso** o **Off** per personalizzare la sensibilità più adatta allo sport attuale.

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 manuale durante la creazione dell'obiettivo). Se si sceglie l'opzione automatica, la fase cambia automaticamente al termine di una fase.

VISUALIZZAZIONE DI 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" a pagina 44

ATTIVAZIONE DELLA RETROILLUMINAZIONE COSTANTE

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Attiva retroilluminazione** dall'elenco e premere INIZIA. Se abilitata, la retroilluminazione rimane continuamente attivata. Se si utilizza questa funzione, si riduce la durata della batteria.

ATTIVAZIONE DELLA GUIDA POSIZIONE

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzato **Imposta destinazione**. Selezionare **Punto iniziale (predefinito)**. È possibile modificare la destinazione tornando a **Menu rapido** e selezionando **Cambia punto target**. Per modificare la destinazione durante la sessione deve essere salvato almeno un POI. Guida posizione viene utilizzato dalla funzione Back to start, che riporta l'utente al punto di partenza o ad un POI. Per ulteriori informazioni, consultare "Back to start" a pagina 70

SALVATAGGIO DI UN POI (PUNTO DI INTERESSE)

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Attiva guida posizione** dall'elenco e premere INIZIA. Selezionare **Salva nuovo POI** dall'elenco e premere INIZIA per salvare la posizione attuale come POI.

CONTO ALLA ROVESCIA

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Conto alla rovescia** dall'elenco e premere INIZIA. Selezionare **Imposta timer** e impostare il tempo di conto alla rovescia, quindi premere **INIZIA** per confermare.

TIMER ALTERNATI

Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**. Selezionare **Timer alternati** dall'elenco e premere INIZIA. Selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** per utilizzare un timer previamente impostato o creare un nuovo timer in **Set Timer**:

1. Scegliere **Basato su tempo** o **Basato su 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.
2. Viene visualizzato **Impostare altro timer?**. Per impostare un altro timer, selezionare **Sì**.
3. Al termine, selezionare **Inizia X,XX km / XX:XX** e premere INIZIA.

PAUSA AUTOMATICA

Quando si inizia o si arresta il movimento, il V800 avvia e arresta automaticamente la registrazione dell'allenamento. Registrazione GPS deve essere impostato su Precisione alta oppure è necessario disporre del sensore di velocità Polar *Bluetooth*® Smart per il funzionamento della pausa automatica. Attivare o disattivare la pausa automatica in **Menu rapido** o nelle impostazioni di Profilo sport. Per ulteriori informazioni, consultare "Impostazioni di Profilo sport" a pagina 36

HEARTTOUCH

Avvicinare il V800 al sensore di frequenza cardiaca per attivare la funzione HeartTouch. È possibile impostare la funzione su: disattivazione, attivazione retroilluminazione, visualizzazione del lap precedente o visualizzazione dell'ora. HeartTouch funziona solo con un sensore di frequenza cardiaca H7. È possibile modificare le funzioni di HeartTouch nelle impostazioni di Profilo sport nel servizio web Flow. Per ulteriori informazioni, consultare "Profili sport" a pagina 97

INTERRUZIONE/ARRESTO DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

	1. Per interrompere una sessione di allenamento, premere il pulsante INDIETRO. Viene visualizzato **Registrazione in pausa**. Per continuare la sessione di allenamento, premere INIZIA.

	2. Per arrestare una sessione di allenamento, tenere premuto il pulsante INDIETRO per tre secondi quando è in pausa finché non viene visualizzato **Registrazione terminata**.

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

ELIMINAZIONE DI UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO

Per eliminare una sessione di allenamento, andare su **Diario** sul V800 e selezionare una data. Scorrere fino a **Elimina sessione** e selezionare la sessione da eliminare.

È possibile eliminare dal **Diario** del V800 solo le sessioni che non sono state sincronizzate con l'app Flow o il servizio web Flow. Per eliminare un file già sincronizzato, eliminarlo nel servizio web Flow.

DOPO L'ALLENAMENTO

Consulta l'analisi immediata e approfondimenti dettagliati dell'allenamento e del recupero con V800, la mobile app e il servizio web Flow.

RIEPILOGO DI ALLENAMENTO SUL V800

Dopo ogni sessione di allenamento, ottieni un riepilogo immediato della sessione. Una volta visualizzato il riepilogo dell'allenamento, è possibile osservare come la sessione influisce sullo stato di recupero.

Le informazioni mostrate nel riepilogo dipendono dal profilo sport e dai sensori utilizzati. Le informazioni visualizzate includono:

- Carico di lavoro e tempo di recupero necessari per la sessione
- Benefici ottenuti dall'allenamento
- Ora di inizio e durata della sessione
- Velocità/andatura e durata media e massima
- Frequenza cardiaca massima e zone di frequenza cardiaca complessive
- Calorie compensate dall'altitudine e % di grassi bruciati di calorie,
- Running Index
- Cadenza media e massima (corsa e pedalata)
- Lunghezza della falcata media e massima (corsa)
- Altitudine massima, salita e discesa
- Dettagli sul lap

Per visualizzare in seguito il riepilogo di allenamento, andare su **Diario** e scegliere il giorno, quindi scegliere il riepilogo della sessione da visualizzare.

RIEPILOGO SPORT SINGOLO

Riepilogo sport singolo include informazioni dettagliate della sessione.

	Ora inizio Durata Distanza (visibile se la funzione GPS è attiva o il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart/sensore di velocità Polar *Bluetooth*® Smart è in uso)

Riepilogo Tempo Gara 01:50:20 PM Velocità media Gara 23.2 km/h	Tempo Gara Velocità media in gara Visibile solo se si adotta un'andatura di corsa
Riepilogo Carico di lavoro Moderato Carico della sessione 12 h	Carico di lavoro Recupero necessario per questa sessione
Riepilogo Training benefit Allenamento di fondo lento	Training Benefit Premere INIZIA per ulteriori dettagli. Visibile se il sensore di frequenza cardiaca è in uso, non visibile nelle sessioni multisport
Riepilogo Zone FC 5 00:01:27 4 00:11:20 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20	Zone di FC Visibile se il sensore di frequenza cardiaca è in uso
Riepilogo FC media 137 (76%) FC massima 168 (93%)	FC media FC max
Riepilogo Calorie 682 kcal % grassi bruciati di cal. 35 %	Calorie % grassi bruciati di cal.
Riepilogo Andatura media 5:00 min/km Andatura max 3:47 min/km	Velocità/andatura media Velocità/andatura max
Riepilogo Running Index 50	Running Index Visibile in caso di corsa e se il GPS o il sensore da corsa Polar *Bluetooth*® Smart è in uso

	Cadenza media Cadenza max Visibile se il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart è in uso
	Lunghezza media falcata Lunghezza falcata max Visibile se il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart è in uso
	Cadenza media Cadenza max Visibile se il sensore di cadenza Polar *Bluetooth*® Smart è in uso
	Altitudine max Salita Discesa Visibile se l'altitudine è in uso
	Lap Miglior lap Lap medio Premere INIZIA per ulteriori dettagli.

	Lap automatico Miglior lap Lap medio Premere INIZIA per ulteriori dettagli.

RIEPILOGO MULTISPORT

Riepilogo multisport include un riepilogo generale della sessione, oltre ai riepiloghi specifici per lo sport.

	Riepilogo multisport fornisce informazioni generali sull'intera sessione di allenamento. Durata Distanza Premere INIZIA per visualizzare ulteriori dettagli sull'intera sessione. Per visualizzare informazioni dettagliate specifiche per lo sport, cercare con SU/GIÙ e premere INIZIA nel riepilogo dello sport.

APP POLAR FLOW

Sincronizza automaticamente il V800 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 offline.

Per ulteriori informazioni, consultare "App Polar Flow" a pagina 47

SERVIZIO WEB POLAR FLOW

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

Per ulteriori informazioni, consultare "Servizio web Polar Flow" a pagina 48

STATO

Per visualizzare le informazioni di stato, andare su **Stato**. In **Stato** sono presenti le seguenti opzioni:

STATO DI RECUPERO

	Indica la quantità di recupero effettuata e quando si raggiunge il successivo livello di recupero.
	Per ulteriori informazioni, consultare "Stato di recupero in base all'attività 24/7" a pagina 74

GPS

Il V800 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.

Il V800 include le seguenti funzioni GPS:

- **Distanza**: Fornisce la distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura**: Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Race pace**: Consente di mantenere un'andatura costante e ottenere un tempo target per una determinata distanza.
- **Running index**: Nel V800, il Running Index si basa sui dati di frequenza cardiaca, velocità e altitudine calcolati durante la corsa. Offre informazioni sul livello delle proprie prestazioni per quanto concerne la capacità aerobica e l'economia di corsa. Nel V800, questa funzione riconosce in oltre se si sta correndo in salita o in discesa.
- **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 controllare 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.
- **Route guidance**: Segue i percorsi precedentemente registrati e i percorsi condivisi da Polar Flow.
- Modalità **Risp. energia sessione lunga** e **Precisione media GPS**: Consente di incrementare la durata della batteria del V800 nelle sessioni di allenamento lunghe. In modalità Risp. energetico, i dati GPS vengono memorizzati a intervalli di 60 secondi e in modalità Precisione media, vengono memorizzati a intervalli di 30 secondi. A intervalli superiori garantiscono maggior tempo di registrazione. Quando si utilizza la modalità Risp. energetico o il lap automatico in base alla posizione con precisione media GPS, non è possibile utilizzare Pausa automatica e Guida percorso. Inoltre, non è possibile utilizzare Running Index se non si dispone del sensore da scarpa e non è possibile utilizzare Race pace se non si dispone del sensore da scarpa o il sensore di velocità.
- **Pendenza**: Osservare la pendenza durante la sessione. La pendenza in salita/discesa viene mostrata in percentuali e gradi. Disponibile solo in modalità GPS Precisione alta.

Quando si utilizza Modalità risparmio energia, i dati GPS non sono così precisi come in modalità Precisione alta. Si consiglia di utilizzare Modalità risparmio energia nelle sessioni lunghe oltre 10 ore.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico mentre si pedala, la velocità attuale non viene visualizzata.

Quando ci si allena con un sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart o un sensore di velocità Polar *Bluetooth*® Smart con GPS attivato, le informazioni su velocità e distanza vengono raccolte dal sensore

da scarpa o dal sensore di velocità, non dal GPS. Tuttavia, le informazioni sul percorso vengono raccolte dal GPS.

Per migliori prestazioni GPS, indossare il V800 sul polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sul V800, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.

GPS

Il V800 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.

Il V800 include le seguenti funzioni GPS:

- **Distanza**: Fornisce la distanza precisa durante e dopo la sessione.
- **Velocità/Andatura**: Informazioni precise su velocità/andatura durante e dopo la sessione.
- **Race pace**: Consente di mantenere un'andatura costante e ottenere un tempo target per una determinata distanza.
- **Running index**: Nel V800, il Running Index si basa sui dati di frequenza cardiaca, velocità e altitudine calcolati durante la corsa. Offre informazioni sul livello delle proprie prestazioni per quanto concerne la capacità aerobica e l'economia di corsa. Nel V800, questa funzione riconosce in oltre se si sta correndo in salita o in discesa.
- **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 controllare 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.
- **Route guidance**: Segue i percorsi precedentemente registrati e i percorsi condivisi da Polar Flow.
- Modalità **Risp. energia sessione lunga** e **Precisione media GPS**: Consente di incrementare la durata della batteria del V800 nelle sessioni di allenamento lunghe. In modalità Risp. energetico, i dati GPS vengono memorizzati a intervalli di 60 secondi e in modalità Precisione media, vengono memorizzati a intervalli di 30 secondi. A intervalli superiori garantiscono maggior tempo di registrazione. Quando si utilizza la modalità Risp. energetico o il lap automatico in base alla posizione con precisione media GPS, non è possibile utilizzare Pausa automatica e Guida percorso. Inoltre, non è possibile utilizzare Running Index se non si dispone del sensore da scarpa e non è possibile utilizzare Race pace se non si dispone del sensore da scarpa o il sensore di velocità.
- **Pendenza**: Osservare la pendenza durante la sessione. La pendenza in salita/discesa viene mostrata in percentuali e gradi. Disponibile solo in modalità GPS Precisione alta.

Quando si utilizza Modalità risparmio energia, i dati GPS non sono così precisi come in modalità Precisione alta. Si consiglia di utilizzare Modalità risparmio energia nelle sessioni lunghe oltre 10 ore.

Quando si utilizza la modalità Risp. energetico mentre si pedala, la velocità attuale non viene visualizzata.

Quando ci si allena con un sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart o un sensore di velocità Polar *Bluetooth*® Smart con GPS attivato, le informazioni su velocità e distanza vengono raccolte dal sensore da scarpa o dal sensore di velocità, non dal GPS. Tuttavia, le informazioni sul percorso vengono raccolte dal GPS.

Per migliori prestazioni GPS, indossare il V800 sul polso con il display rivolto verso l'alto. A causa della posizione dell'antenna GPS sul V800, si consiglia di non indossarlo con il display sul retro del polso. Se lo si monta sul manubrio di una bici, assicurarsi che il display sia rivolto verso l'alto.

BACK TO START

La funzione Back to start riporta al punto di partenza della sessione o ad un POI salvato.

Per utilizzare la funzione Back to start:

1. Tenere premuto ILLUMINAZIONE. Viene visualizzato **Menu rapido**.
2. Selezionando **Attiva guida posizione**, viene visualizzato **Imposta destinazione**.
3. Selezionare **Punto iniziale (predefinito)**.

È possibile modificare la destinazione tornando a **Menu rapido** e selezionando **Cambia punto target**. Per modificare la destinazione durante la sessione deve essere salvato almeno un POI.

Per tornare al punto di partenza:

- Andare alla visualizzazione **Torna a inizio**.
- Tenere il V800 in posizione orizzontale davanti a sé.
- Continuare a spostarsi per far sì che il V800 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.
- Il V800 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 il V800 perda il segnale satellitare o la batteria si esaurisca.

GUIDA DEL PERCORSO

La funzione Guida del percorso guida l'utente lungo i percorsi registrati in sessioni o percorsi precedenti che gli altri utenti del servizio web Flow hanno registrato e condiviso. Il percorso può essere avviato dal punto di partenza o dal punto finale.

È necessario prima andare ad un punto sul percorso in modo da avviare la guida. Si può scegliere di andare al punto di partenza del percorso, al punto finale del percorso o al punto più vicino del percorso (direzione originale o direzione inversa). Una volta raggiunto il percorso, il V800 guida l'utente per tutto il percorso. La guida sul display consente di seguire il percorso durante la sessione. Se si esce dal percorso, il V800 informa e avvisa l'utente con suoni e vibrazioni.

Guida sul display

- Il cerchio mostra la propria posizione (se il cerchio è vuoto, si è usciti dal percorso)
- La freccia mostra la direzione corretta
- Man mano che si procede, vengono mostrate altre parti del percorso
- Distanza restante

Aggiunta di un percorso al V800

Per aggiungere un percorso al V800, è necessario salvarlo come preferito nella visualizzazione **Esplora** del servizio web Flow o nella visualizzazione Analisi della sessione di allenamento e sincronizzarlo sul V800.

Per ulteriori informazioni su Preferiti, consultare "Preferiti" a pagina 51

Per informazioni su come avviare una sessione con Route Guidance, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 56

RACE PACE

La funzione Race pace consente di mantenere un'andatura costante e ottenere un tempo target per una determinata distanza. Definire un tempo target per la distanza, ad esempio 45 minuti per una corsa di 10 chilometri. Durante la sessione di allenamento, andatura/velocità target vengono confrontati con le informazioni sull'allenamento. È possibile verificare lo scostamento rispetto all'obiettivo fissato. È inoltre possibile controllare l'andatura/la velocità costanti necessarie per raggiungere l'obiettivo fissato. È possibile impostare Race pace sul V800 oppure è possibile impostare un obiettivo di Race pace nel servizio web Flow.

Per informazioni sull'avvio di una sessione con Race pace, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 56

BAROMETRO

La funzione Barometro include:

- Altitudine, salita e discesa
- Temperatura durante l'allenamento (può essere visualizzata sul display)
- Inclinometro (richiede un sensore di velocità Bluetooth® Smart)

Il V800 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. Salite e discese vengono visualizzate in metri/piedi. La pendenza in salita/discesa viene visualizzate in percentuale e gradi ed è visibile solo durante l'allenamento con un sensore di velocità Bluetooth® Smart durante la pedalata.

Per assicurarsi che l'altitudine rimanga precisa, 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. La calibrazione può inoltre essere impostata su automatica. Ciò è particolarmente utile se una sessione di allenamento viene sempre iniziata nello stesso ambiente. Le variazioni di pressione causate dalle condizioni atmosferiche o la climatizzazione interna potrebbero influire sulla lettura dell'altitudine.

La temperatura visualizzata è quella del V800. Quando si indossa il V800 sul polso, il calore corporeo può influire sul valore di temperatura. Per ottenere un preciso valore di temperatura dell'aria, togliere il V800 dal polso per 15-20 minuti.

L'altitudine viene calibrata automaticamente con il GPS e viene visualizzata in grigio fino alla calibrazione. Per ottenere risultati di altitudine più precisi, si consiglia di calibrare sempre manualmente l'altitudine se 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" a pagina 44

SMART COACHING

Per ottenere un progresso reale durante l'allenamento, avrai bisogno della migliore guida disponibile. Per aiutare gli utenti, abbiamo sviluppato 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.

Il V800 include le seguenti funzioni Smart Coaching:

- Carico di lavoro e recupero
- Stato di recupero in base all'attività 24/7
- Training Benefit
- Test di salto
- Fitness test
- Test ortostatico
- Running Index
- Zone di frequenza cardiaca
- Smart Calories

CARICO DI LAVORO

Il carico di lavoro è un riscontro sotto forma di testo dello sforzo sostenuto in una singola sessione di allenamento. Il calcolo del carico di lavoro si basa sul consumo delle fonti di energia critiche (carboidrati e proteine) durante l'allenamento. Consente di confrontare il carico di vari tipi di sessioni di allenamento. Per consentire un confronto più preciso tra le sessioni, abbiamo trasformato il carico di lavoro in una stima approssimativa della necessità di recupero.

La funzione Carico di lavoro prende in considerazione diversi fattori che influiscono sul carico di lavoro e il tempo di recupero, come FC_{seduti}, FC_{max}, VO_{2max}, sesso, età, altezza, peso e livello di allenamento. Anche le soglie aerobiche e anaerobiche (impostabili nel servizio web Flow), la frequenza cardiaca durante l'allenamento e la durata della sessione influiscono sul calcolo. Inoltre, applicando fattori specifici per lo sport, lo sforzo sostenuto durante lo sport si riflette nel carico di lavoro e recupero.

	Dopo ogni sessione di allenamento, nel riepilogo dell'allenamento si riceverà una descrizione del carico di lavoro e il tempo stimato necessario per recuperare dalla sessione.

Carico di lavoro	
Estremo	> 49 h
M. impegnativo	25 – 48 h
Impegnativo	13 – 24 h
Moderato	7 – 12 h
Leggero	0 – 6 h

Controllare i tempi di recupero stimati per i vari carichi di lavoro in questa tabella.

Per una interpretazione visiva più dettagliata di carico di lavoro e recupero, consultare il servizio web Flow.

STATO DI RECUPERO IN BASE ALL'ATTIVITÀ 24/7

La funzione Stato di recupero monitorizza il carico cumulativo, ovvero l'intensità, il volume e la frequenza degli allenamenti e dell'attività quotidiana, tenendo in considerazione il livello di allenamento. Lo stato di allenamento combina il carico di lavoro con i dati delle attività svolte quotidianamente. Stima lo stato di recupero e il tempo necessario per recuperare. È uno strumento che consente di evitare il rischio di allenamento insufficiente o eccessivo e regolare i programmi di allenamento, insieme ad altri strumenti, come il test ortostatico.

Lo stato di recupero si basa sul carico di lavoro complessivo, sull'attività quotidiana e il riposo negli ultimi 8 giorni. Le sessioni di allenamento e le attività più recenti vengono prese in considerazione più di quelle precedenti, quindi hanno maggiore effetto sullo stato di recupero. L'attività svolta al di fuori delle sessioni di allenamento viene osservata con un accelerometro 3D interno, che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e l'irregolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter osservare la propria attività al di fuori delle sessioni di allenamento. Combinando l'attività quotidiana con il carico di lavoro si ottiene un quadro reale dello stato di recupero necessario. Il monitoraggio continuo dello stato di 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.

Per informazioni più precise sullo stato di recupero, indossare un sensore di frequenza cardiaca durante l'allenamento.

	Molto affaticato "Molto affaticato" indica che ultimamente ci si è allenati con intensità e il carico cumulativo è molto alto. Nel corso del tempo ciò migliorerà la forma fisica e le prestazioni. Si ha solo bisogno di recuperare completamente prima del successivo periodo di allenamento intenso o gara. **Affaticato** "Affaticato" indica che il carico di lavoro si è accumulato ed è diventato elevato. Ciò potrebbe anche significare che non si è recuperato completamente dall'allenamento e dall'attività precedente. Per migliorare la forma fisica e le prestazioni è necessario combinare allenamenti intensi con tempi di recupero adeguati. **Recuperato** "Recuperato" indica che l'allenamento recente e il tempo necessario per

	recuperare sono equilibrati. Quando si dedica un tempo sufficiente per il recupero, si può essere sicuri di ottenere il massimo dall'allenamento. **Sottoallenato** "Sottoallenato" indica che di recente ci si è allenati meno del normale. Forse si ha necessità di più tempo per recuperare a causa di una malattia, stress dalla vita quotidiana o cambiamenti di prospettiva nel programma di allenamento. Ricordarsi, però, che se si riduce drasticamente il carico di lavoro per varie settimane di fila senza un'attenta pianificazione, alcuni dei benefici di allenamento già acquisiti potrebbero diminuire.

	Indica quando si raggiunge il successivo livello di recupero.

Visualizzazione dello stato di recupero

- Toccare il display in modalità Ora

o

- Selezionare **Stato > Stato di recupero** nel menu principale.

Visualizzazione delle calorie quotidiane

Osservare la quantità di calorie bruciate tramite allenamento, attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima per la sopravvivenza).

- Toccare due volte il display in modalità Ora

o

- Selezionare **Attività di oggi** nel menu principale e premere INIZIA nella modalità Attività.

Nell'app e nel servizio web Flow è disponibile una visualizzazione più dettagliata dell'attività quotidiana, tra cui intensità dell'attività, active time, inattività, passi/distanza, calorie e durata del sonno/indice.

MONITORAGGIO ATTIVITÀ

Il V800 rileva l'attività con un accelerometro 3D interno che registra i movimenti del polso. Analizza la frequenza, l'intensità e l'irregolarità dei movimenti insieme ai dati fisici per poter osservare la propria attività al di fuori delle sessioni di allenamento.

Si ottengono gli obiettivi di attività quotidiana e una guida su come raggiungerli. Il V800 segnala inoltre all'utente quando è il momento di alzarsi e muoversi dopo un periodo di inattività eccessivo. Visualizza i dati sul V800 o nell'app Polar Flow.

L'obiettivo di attività quotidiana che si ottiene da Polar V800 si basa sui consigli sull'attività fisica globale per attività di intensità moderata ed elevata, oltre ai risultati delle ricerche sugli effetti negativi sulla salute causati da eccessiva inattività. L'obiettivo di attività quotidiana fornito dal V800 potrebbe, in effetti, essere leggermente superiore a quello indicato. Oltre ad un'ora di attività ad intensità moderata, anche l'attività a bassa intensità svolge un ruolo importante nel soddisfare i requisiti dell'obiettivo di attività quotidiana del V800.

L'obiettivo di attività quotidiana si basa sulle impostazioni utente e sulla giornata tipica. Ad esempio, un impiegato può raggiungere circa quattro ore di attività a bassa intensità durante una giornata normale. Per coloro che si alzano e camminano molto durante le ore di lavoro, il V800 ha maggiori aspettative.

DATI DI ATTIVITÀ

Il V800 colma gradualmente una barra di attività indicando i progressi verso il raggiungimento dell'obiettivo quotidiano. È possibile visualizzare la barra di attività in **Attività di oggi** e, facoltativamente, in modalità Ora (modificare la schermata dell'orologio tenendo premuto SU).

In **Attività di oggi** si può vedere l'attività svolta durante la giornata e ottenere una guida su come raggiungere l'obiettivo.

- **Attività**
  - **Tempo attivo**: Tempo attivo indica il tempo totale di movimenti del corpo che fanno bene al corpo e alla salute.
  - **Calorie**: Indica la quantità di calorie bruciate tramite allenamento, attività e BMR (valore del metabolismo basale: attività metabolica minima per la sopravvivenza).
  - **Passi**: Passi effettuati fino a quel momento. La quantità e il tipo di movimenti del corpo vengono registrati e trasformati in una stima dei passi. Un consiglio di base è di effettuare 10.000 passi o oltre al giorno.

  Premere inizia nella modalità **Attività** per osservare la suddivisione delle calorie tra allenamento, attività e BMR.

- **Da fare**: Il V800 offre le opzioni per raggiungere l'obiettivo di attività quotidiana. Indica il tempo in cui è necessario essere attivi, se si scelgono attività a bassa, media o alta intensità. Si ha un obiettivo, ma vari metodi per raggiungerlo. L'obiettivo di attività quotidiana può essere raggiunto a bassa, media o alta intensità. Nel V800, 'in piedi' significa bassa intensità, 'camminata' media intensità e 'jogging' alta intensità. Si possono trovare altri esempi di attività a bassa, media o alta intensità sul servizio web Polar Flow e scegliere il proprio metodo per raggiungere l'obiettivo.

Avviso di inattività

Il V800 indica se si è rimasti inattivi troppo a lungo durante la giornata.

Se si è rimasti fermi per 55 minuti, viene visualizzato **È ora di muoversi**. Alzarsi e scoprire il proprio modo di essere attivi. Se non ci si attiva nei successivi cinque minuti, si riceve un avviso di inattività.

È possibile attivare o disattivare l'avviso in **Impostazioni** > **Impostazioni generali** > **Avviso di inattività**.

L'app Polar Flow e il servizio web Polar Flow mostrano tutti gli avvisi di inattività ricevuti. In tal modo è possibile controllare la routine quotidiana e vivere una vita più attiva.

Informazioni sul sonno nel servizio web Flow e nell'app Flow

Se si indossa il V800 di notte, rileva anche il sonno. Non è necessario attivare la modalità sonno. Il V800 rileva automaticamente il sonno dai movimenti del polso.

Il periodo di sonno è il tempo di riposo continuo più lungo con 24 ore dalle 18:00 alle 18:00 del giorno successivo. Pause inferiori a 1 ora di sonno non arrestano il calcolo sonno, ma non vengono calcolate nel periodo di sonno. Pause superiori a 1 ora interrompono il calcolo del periodo di sonno.

La durata del sonno e la relativa qualità (ristoratore/agitato) vengono visualizzati nel servizio web Flow e nell'app Flow dopo aver sincronizzato il V800. I periodi in cui si dorme pacificamente e non ci si muove molto vengono calcolati come sonno ristoratore. I periodi in cui ci si muove e si cambia posizione vengono calcolati come sonno agitato. Piuttosto che limitarsi a riassumere tutti i periodi di immobilità, l'algoritmo dà più peso ai lunghi periodi di immobilità rispetto a quelli brevi. La percentuale di sonno ristoratore confronta il periodo di sonno ristoratore con il periodo di sonno totale. Il sonno ristoratore è estremamente individuale e deve essere interpretato insieme al periodo di sonno.

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

Dati di attività nell'app Flow

Con la mobile app Polar Flow è possibile osservare e analizzare i dati di attività in movimento e sincronizzare i dati in modo wireless dal V800 al servizio Polar Flow.

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 della sessione se ci si è allenati per almeno 10 minuti nelle zone di frequenza cardiaca.

COME FUNZIONA?

Il feedback Training Benefit si basa sulle zone di frequenza cardiaca. Legge il tempo trascorso e le calorie bruciate in ogni zona.

Il feedback motivazionale fornito subito dopo l'allenamento è senza dubbio un vantaggio. Questa funzione indica l'effetto delle diverse sessioni. È possibile ottenere una rapida panoramica dopo ogni sessione e, per un feedback più dettagliato, è possibile controllare il file di allenamento oppure ottenere un'analisi più approfondita su polar.com/flow. Le descrizioni delle diverse opzioni dei benefici dell'allenamento sono elencate di seguito.

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

Feedback	Benefici dell'allenamento
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 aerobica.
Allenamento lungo di fondo lento	Bene! Questa sessione lunga a bassa intens. 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.

TEST DI SALTO

Vi sono tre tipi di test di salto tra cui scegliere: squat, contromovimento e continuo. I test squat e contromovimento misurano la forza esplosiva, ma nel test di salto in contromovimento i muscoli e i tendini effettuano anche un preallungamento che consente di utilizzare l'energia elastica. In genere, consente di saltare più in alto. Il test di salto continuo calcola la potenza anaerobica. È particolarmente utile per coloro che praticano sport che richiedono potenza anaerobica, in altre parole massimo sforzo per brevi periodi.

Per effettuare il test di salto, andare su **Test > Test di salto**. Per effettuare il test, è necessario un sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart. Per ulteriori informazioni, consultare "Sensore da scarpa Polar Bluetooth® Smart" a pagina 109

Se non si è associato un sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart al V800, viene visualizzato **È necessario un sensore da scarpa Polar** quando si prova ad accedere a **Test di salto**.

Prima di effettuare un test di salto, assicurarsi di essersi riscaldati correttamente, in particolare i muscoli delle gambe. Quando si effettua un test, utilizzare sempre la stessa tecnica corretta di salto per ottimizzare il confronto e l'affidabilità dei risultati.

Il risultato dell'ultimo test viene visualizzato in **Test > Test di salto > Ultimi risultati**. Viene visualizzato solo il risultato del test eseguito più di recente. È possibile visualizzare i risultati precedenti nel diario del V800. Per un'analisi visiva dei risultati del test di salto, andare al servizio web Flow e selezionare il test da **Diario** per visualizzare i dettagli.

SALTO SQUAT

Il test di salto squat calcola la forza esplosiva. Il test viene eseguito iniziando con le ginocchia piegate a 90 gradi e saltando in verticale più in alto possibile da quella posizione. Le mani devono essere appoggiate sui fianchi per evitare l'oscillazione delle braccia. Ginocchia e caviglie devono essere estese per staccare da terra e devono trovarsi in una posizione estesa simile quando si atterra sugli avampiedi.

Nel test si eseguono tre tentativi di salto squat e il miglior tentativo viene utilizzato come risultato del test. Effettuare un breve periodo di recupero tra i tentativi per garantire il massimo sforzo in ogni tentativo.

Esecuzione del salto squat

Indossare il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart e selezionare **Test di salto > Squat**, quindi premere INIZIA. Viene visualizzato **Ricerca sensore da scarpa in corso**. Quando è possibile iniziare il test, viene visualizzato **Salti squat Inizia!**.

1. Poggiare le mani sui fianchi con le ginocchia piegate a 90 gradi. Rimanere fermi per qualche secondo.
2. Saltare verticalmente senza contromovimento.
3. Atterrare su entrambi i piedi con le gambe dritte e le caviglie estese.
4. Eseguire tre tentativi di salto squat. Effettuare un breve periodo di recupero tra i tentativi per garantire il massimo sforzo in ogni tentativo.

È importante non effettuare alcun tipo di contromovimento durante il test di salto squat.

	Durante il test viene visualizzato il numero di salti eseguiti (**1/3, 2/3 o 3/3**) e l'altezza dell'ultimo salto, ad esempio **53 cm**.

Risultati del test

	Dopo il test, viene visualizzata l'altezza dei tre salti.

SALTO CON CONTROMOVIMENTO

Il test di salto con contromovimento calcola la forza esplosiva. Il test viene eseguito partendo da una posizione verticale e abbassandosi con le ginocchia piegate a 90 gradi prima di saltare verticalmente più in alto possibile. Le mani devono essere appoggiate sui fianchi per evitare l'oscillazione delle braccia. Ginocchia e caviglie devono essere estese per staccare da terra e devono trovarsi in una posizione estesa simile quando si atterra sugli avampiedi.

Nel test si eseguono tre tentativi di salto con contromovimento e il miglior tentativo viene utilizzato come risultato del test. Effettuare un breve periodo di recupero tra i tentativi per garantire il massimo sforzo in ogni tentativo.

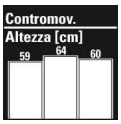
Esecuzione del salto con contromovimento

Indossare il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart e selezionare **Test di salto > Contromovimento**, quindi premere INIZIA. Viene visualizzato **Ricerca sensore da scarpa in corso**. Quando è possibile iniziare il test, viene visualizzato **Contromovimento Inizia!**.

1. Partire da una posizione verticale con le mani sui fianchi.
2. Abbassarsi rapidamente con le ginocchia piegate a 90 gradi e saltare verticalmente.
3. Atterrare su entrambi i piedi con le gambe dritte e le caviglie estese.
4. Eseguire tre tentativi di salto con contromovimento. Effettuare un breve periodo di recupero tra i tentativi per garantire il massimo sforzo in ogni tentativo.

	Durante il test viene visualizzato il numero di salti eseguiti (**1/3, 2/3 o 3/3**) e l'altezza dell'ultimo salto, ad esempio **59 cm**.

Risultati del test

	Dopo il test, viene visualizzata l'altezza dei tre salti.

SALTO CONTINUO

Il test di salto continuo calcola la potenza anaerobica. Questo test è particolarmente utile per coloro che praticano sport che richiedono potenza anaerobica, in altre parole massimo sforzo per brevi periodi. L'obiettivo del test di salto continuo è di eseguire il massimo numero di salti alla massima altezza nel tempo stabilito.

Il test di salto continuo viene eseguito abbassandosi con le ginocchia piegate a 90 gradi e saltando rapidamente in verticale più in alto possibile, quindi atterrando contemporaneamente su entrambi i piedi, piegandosi sulle ginocchia e ripetendo il movimento di salto in verticale fino alla fine di un determinato periodo di tempo. Il test deve iniziare con il massimo sforzo, saltando più in alto e più rapidamente possibile. Proseguire, nonostante si provi una naturale fatica, mantenendo il massimo sforzo per tutto il test. Nel servizio web Flow è possibile analizzare il test salto per salto e osservare la riduzione dell'altezza del salto durante il test.

Esecuzione del salto continuo

Prima di eseguire il test di salto continuo, impostare la durata del test. Selezionare **Test di salto > Imposta durata test continuo**. La durata può essere impostata su **15 secondi, 30 secondi, 60 secondi** o **Imposta altra durata**. Se si seleziona **Imposta altra durata**, è possibile impostare la durata tra 5 secondi e 300 secondi.

Indossare il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart e selezionare **Test di salto > Continuo**, quindi premere INIZIA. Viene visualizzato **Ricerca sensore da scarpa in corso**. Quando è possibile iniziare il test, viene visualizzato **Salti continui Inizia!**.

1. Partire da una posizione verticale con le mani sui fianchi.
2. Abbassarsi con le ginocchia piegate a 90 gradi e saltare in verticale.
3. Atterrare su entrambi i piedi con le gambe dritte e le caviglie estese.
4. Ripetere continuamente il movimento di salto fino alla fine del test (al termine del test si riceverà un avviso tramite suoni e vibrazioni).

	Durante il test, viene visualizzato il numero di salti eseguiti e il tempo restante.

Risultati del test

Salti cont. Salti 57 Altezza media 23 Pot. media/kg 21	Dopo il test, vengono visualizzati il numero di salti eseguiti, l'altezza media dei salti e la potenza media per chilogrammi/libbre.

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" a pagina 54

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 il V800 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
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.

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**.

- Non muoversi durante la prima parte del test, che dura 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'unità da polso emette un segnale acustico e viene visualizzato **Alzarsi**. Alzarsi e rimanere fermi per 3 minuti.
- Dopo 3 minuti, l'unità da polso 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 il V800 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.

RUNNING INDEX

Il Running Index rappresenta un modo semplice per monitorare le variazioni delle prestazioni della corsa. Il valore Running Index è una stima delle prestazioni massime di corsa aerobica, su cui influiscono la capacità aerobica e l'economia di corsa. Registrando il valore Running Index nel tempo, è possibile

monitorare i propri progressi. Un miglioramento implica che la corsa ad una andatura specifica richiede meno sforzo o che l'andatura risulta più veloce a un dato livello di sforzo.

Nel V800, il Running Index tiene in considerazione l'effetto delle salite e delle discese. Ad una certa andatura, la corsa in salita è fisiologicamente più faticosa rispetto alla corsa su una superficie piana, mentre quella in discesa è fisiologicamente meno faticosa rispetto alla corsa su una superficie piana.

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

Il valore Running Index viene calcolato durante tutte le sessioni di allenamento in cui viene registrata la frequenza cardiaca e la funzione GPS è attiva/il sensore da scarpa *Bluetooth*® Smart è in uso e quando sono applicabili i seguenti requisiti:

- Il profilo sport utilizzato è un tipo di corsa (Corsa, Corsa su strada, Trail running, ecc.)
- La velocità deve essere di almeno 6 km/h / 3,75 mi/h e la durata di 12 minuti minimo
- Devono essere disponibili i dati di altitudine (in caso contrario non verranno prese in considerazione salite e discese)
- La frequenza cardiaca deve essere superiore al 40% del valore FCR (frequenza cardiaca di riserva). FCC è la differenza tra la frequenza cardiaca massima e la frequenza cardiaca a riposo.
- Se si utilizza un sensore da scarpa, deve essere calibrato. Se si utilizza il GPS, deve essere impostato su **Precisione alta**.

Per ricevere informazioni più precise sulle prestazioni, assicurarsi di aver impostato i valori di FC_{max} e $FC_{a\ riposo}$. Il calcolo si avvia quando si comincia a registrare la sessione. Durante una sessione, è possibile fermarsi due volte, ad esempio ai semafori, senza interrompere il calcolo. Al termine della sessione, sul V800 viene visualizzato un valore Running Index e il risultato viene archiviato nel riepilogo dell'allenamento.

Se si utilizza un sensore da scarpa, assicurarsi che sia calibrato.

Confrontare i risultati con quelli della tabella seguente.

ANALISI A BREVE TERMINE

Uomini

Età/Anni	Molto basso	Basso	Discreto	Intermedio	Buono	Ottimo	Elite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59

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

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

ANALISI A LUNGO TERMINE

I singoli valori Running Index consentono di determinare la riuscita nel percorrere certe distanze.

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

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00

Running Index	Test di Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

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 FCmax*, bpm	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
MASSIMO	90–100% 171–190 bpm	meno di 5 minuti	Benefici: sforzo massimo o quasi per la respirazione e i muscoli. Percezione: molto faticoso per la respirazione e i muscoli. Consigliato: ad atleti esperti ed in forma. Solo brevi ripetute, di solito preparazione finale per eventi brevi.
DIFFICILE	80–90% 152–172 bpm	2–10 minuti	Benefici: maggiore abilità alla resistenza ad alta velocità. Percezione: fatica muscolare e respiro pesante. Consigliato: ad atleti esperti durante allenamenti di durata variabile nel corso dell'anno. Diventa più importante nel periodo che precede le gare.
INTERMEDIO	70–80% 133–152 bpm	10–40 minuti	Benefici: migliora l'andatura generale dell'allenamento, rende più sopportabili gli sforzi ad intensità moderata e migliora

Target zone	% di intensità di FCmax*, bpm	Esempi di durata	Effetto dell'allenamento
			l'efficienza. Percezione: respirazione costante, controllata, rapida. Consigliato: ad atleti in prossimità di gare o in cerca di un miglioramento delle prestazioni.
LEGGERO 	60–70% 114–133 bpm	40–80 minuti	Benefici: migliora la forma fisica generale, il recupero ed il metabolismo. Percezione: piacevole e sopportabile, sforzo muscolare e cardiovascolare basso. Consigliato: a tutti per sessioni di allenamento prolungate durante periodi di allenamento di base e per allenamenti di recupero durante la stagione delle gare.
MOLTO LEGGERO 	50–60% 104–114 bpm	20–40 minuti	Benefici: agevola il riscaldamento ed il defaticamento e consente il recupero. Percezione: molto sopportabile, poco sforzo. Consigliato: per esercizi di recupero e defaticamento in generale.

*FC_{max} = Frequenza cardiaca massima (220-età). Esempio: 30 anni, 220–30=190 bpm.

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 aumenta nella zona di frequenza cardiaca 3. L'intensità dell'allenamento è superiore rispetto alle zone di intensità 1 e 2, tuttavia l'allenamento rimane principalmente aerobico. L'allenamento nella zona 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 nelle impostazioni di Profilo sport del servizio web Flow utilizzando un valore FC_{max} misurato in laboratorio o eseguendo un test sul campo per misurare il valore. Quando ci si allena in una target zone di frequenza cardiaca, è opportuno cercare di utilizzare l'intera zona. La zona centrale rappresenta il migliore obiettivo. Tuttavia, non è necessario mantenere la frequenza cardiaca costantemente e precisamente a tale livello. La frequenza cardiaca si adatta gradualmente all'intensità dell'allenamento. Ad esempio, quando si passa dalla target zone di frequenza cardiaca 1 alla 3, il sistema circolatorio e la frequenza cardiaca si regolano in 3-5 minuti.

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

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_{max})
- Frequenza cardiaca durante l'allenamento
- Frequenza cardiaca a riposo individuale ($FC_{a\ riposo}$)
- Massimo consumo di ossigeno individuale ($VO2_{max}$)
- Altitudine

Per informazioni più precise sulle calorie, fornire al V800 i valori $VO2_{max}$ e FC_{max} calcolati, se presenti. In caso contrario, indicare i valori forniti tramite Polar Fitness Test.

NOTIFICHE

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

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

CADENZA DAL POLSO

La cadenza dal polso offre la possibilità di ottenere la cadenza di corsa senza un sensore da scarpa separato. La cadenza viene misurata con un accelerometro integrata dai movimenti del polso. Per ottenere questa funzione, è necessario disporre almeno del firmware versione 1.7 sul V800. Quando si utilizza un sensore da scarpa, la cadenza viene sempre misurata con esso.

La cadenza dal polso è disponibile nei seguenti sport di corsa:

- Camminata, Corsa, Jogging, Corsa su strada, Trail running, Corsa su tapis roulant, Corsa su pista e campestre e Ultra running

È inoltre disponibile nei seguenti profili multisport quando si effettuano le seguenti frazioni di corsa:

- Triathlon, Duathlon, Off-road triathlon e Off-road duathlon

Per osservare la cadenza durante una sessione di allenamento, aggiungere la cadenza al display allenamento del profilo sport utilizzato durante la corsa. Ciò può essere effettuato in Profili sport deel servizio web Flow.

PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

Si tratta di un programma personalizzato basato sul livello di forma fisica, progettato per assicurarsi di allenarsi correttamente ed evitare sovrallenamento. È intelligente e si adatta in base ai progressi. Consente di sapere quando è possibile ridurre un poco l'allenamento e quando aumentarlo. Ogni programma è personalizzato per un evento, tenendo in cosiderazione i dati personali, il livello di

allenamento e il tempo di preparazione. Il programma è gratuito e disponibile nel servizio web Polar Flow sul sito www.polar.com/flow.

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

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

COME CREARE UN PROGRAMMA PER LA CORSA POLAR

1. Accedere al servizio web Flow sul sito www.polar.com/flow.
2. Selezionare **Programmi** nella scheda.
3. Selezionare l'evento, assegnargli un nome, impostare la data dell'evento e l'inizio del programma.
4. Inserire le domande sul livello di attività fisica.*
5. Selezionare se si desidera includere allenamenti di definizione nel programma.
6. Leggere e compilare il Questionario di idoneità all'attività fisica.
7. Consultare il programma e regolare le impostazioni, se necessario.
8. Al termine, selezionare **Inizia programma**.

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

INIZIO DI UN OBIETTIVO PER LA CORSA

Prima di iniziare una sessione, assicurarsi di aver sincronizzato l'obiettivo della sessione di allenamento con il dispositivo. Le sessioni vengono sincronizzate con il dispositivo come obiettivi di allenamento e vengono iniziate da **Diario**. Seguire la guida sul dispositivo per tutta la sessione.

1. Sul dispositivo, andare su **Diario**.
2. Scegliere un giorno per la visualizzazione dell'obiettivo pianificato.
3. Scegliere l'obiettivo, quindi scegliere il profilo sport.
4. Premendo INIZIA e seguire la guida.

Se si desidera effettuare l'obiettivo pianificato per un altro giorno, basta scegliere il giorno da **Diario** e iniziare la sessione pianificata per quel giorno.

OSSERVARE I PROGRESSI

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

ZONE DI VELOCITÀ

Le zone di velocità/andatura consentono di monitorare facilmente la velocità o l'andatura durante la sessione e regolare la velocità/l'andatura per ottenere l'effetto di allenamento desiderato. Le zone possono essere utilizzate per guidare l'efficienza dell'allenamento durante le sessioni e consentono di mischare l'allenamento con diverse intensità per garantire effetti ottimali.

IMPOSTAZIONI ZONE DI VELOCITÀ

Le impostazioni della zona di velocità 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.

Predefinita

Se si seleziona **Predefinita**, non è possibile cambiare i limiti. Le zone predefinite sono un esempio di zone di velocità/andatura 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 LE ZONE DI VELOCITÀ

È possibile creare obiettivi di allenamento basati sulle zone di velocità/andatura. 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 sul V800, viene visualizzata una panoramica del tempo trascorso in ogni zona di velocità. Dopo la sincronizzazione, nel servizio web Flow vengono visualizzate informazioni visive dettagliate sulla zona di velocità.

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).

Ci sono sei profili sport di default sul V800. Nel servizio web Flow è possibile aggiungere nuovi profili sport all'elenco e modificare i profili esistenti. Il V800 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 al V800 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.

MODIFICA DI UN PROFILO SPORT

Nel servizio web Flow:

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

In ciascun profilo sport è possibile modificare le seguenti informazioni:

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 sei categorie:

Ora	Ambiente	Misure del corpo	Distanza	Velocità	Cadenza
• Ora • Durata • Tempo lap • Tempo ultimo lap	• Altitudine • Salita totale • Discesa totale • Pendenza • Temperatura • Salita lap attuale • Discesa lap attuale	• Heart rate • FC media • FC massima • FC media lap • Calorie • ZonePointer • Tempo in zona • Variazione RR	• Distanza • Distanza lap • Dist. ultimo lap	• Speed/pace • Velocità/andatura media • Velocità/andatura max • Velocità/andatura lap	• Cadenza di corsa/pedalata • Cadenza di corsa/pedalata media • Cadenza di corsa/pedalata lap attuale • Lunghez. falcata • Lunghez. falcata media

Da queste impostazioni è inoltre possibile abilitare o disabilitare la visualizzazione della FC cumulativa e la visualizzazione Torna a inizio.

BASE

- Autolap (può essere impostato su durata, distanza o in base alla posizione)
- Suoni allenamento
- Visualizzazione velocità

- Promemoria allenamentor (dopo una certa durata, distanza o quantità di calorie bruciate, si riceverà un messaggio)

FC

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

MOVIMENTI E FEEDBACK

- Heart Touch
- Tocco
- Pausa automatica
- Avvisi vibrazione

GPS E ALTITUDINE

- Frequenza di registrazione GPS (si consiglia di utilizzare Modalità risparmio energia nelle sessioni lunghe oltre 10 ore. Quando si utilizza Modalità risparmio energia, i dati GPS non sono così precisi come in modalità Precisione alta.)
- Altitudine

Al termine delle impostazioni di Profilo sport, cliccare su Salva. Per sincronizzare le impostazioni nel V800, premere Sincronizza in FlowSync.

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

MULTISPORT

Multisport consente di includere vari sport in una sessione di allenamento e di cambiare facilmente sport senza interrompere la registrazione dell'allenamento. Durante una sessione di allenamento multisport vengono automaticamente monitorati i tempi di transizione tra gli sport per poter osservare il tempo necessario per passare da uno sport ad un altro.

Vi sono due diversi metodi per eseguire una sessione di allenamento multisport: multisport fisso e multisport libero. In multisport fisso (profili multisport nell'elenco di sport Polar) come il triathlon, l'ordine degli sport è fisso e devono essere praticati nell'ordine specifico. In multisport libero, è possibile scegliere gli sport da praticare e l'ordine degli sport selezionandoli dal relativo elenco. È inoltre possibile passare da uno sport all'altro e viceversa.

Per informazioni su come avviare una sessione multisport, consultare "Avvio di una sessione di allenamento" a pagina 56

NUOTO

Il V800 è resistente all'acqua fino a 30 metri e può essere indossato durante il nuoto. Il sensore di frequenza cardiaca H7 rileva la frequenza cardiaca durante il nuoto con trasmissione GymLink in quanto Bluetooth Smart® non funziona nell'acqua. Quando si utilizza il GPS durante il nuoto, potrebbero verificarsi interferenze e i dati registrati non sono così precisi come le attività a terra. Il GPS potrebbe interferire con la trasmissione GymLink, disturbando il calcolo della frequenza cardiaca durante il nuoto. Pertanto, si consiglia di disattivare il GPS quando si calcola la frequenza cardiaca nell'acqua.

Quando si calcola la frequenza cardiaca nell'acqua, si potrebbero verificare interferenze a causa di quanto segue:

- L'intensità del segnale ECG è individuale e può variare a seconda della composizione corporea dell'individuo. I problemi si verificano più frequentemente quando si calcola la frequenza cardiaca nell'acqua.
- L'acqua della piscina con un elevato contenuto di cloro e l'acqua di mare sono altamente conduttive. Gli elettrodi del sensore possono entrare in cortocircuito in queste condizioni, impedendo il rilevamento del segnale ECG.
- Se si salta nell'acqua o si effettuano movimenti bruschi durante il nuoto agonistico, il sensore può spostarsi sul corpo e i segnali ECG potrebbero non essere rilevati.

METRICHE NUOTO (NUOTO IN PISCINA)

Le metriche nuoto consentono di analizzare ogni sessione di nuoto e monitorare le prestazioni e i progresso nel lungo periodo. Le metriche registrano la distanza, il tempo e il ritmo della nuotata, la frequenza di bracciata e identifica anche lo stile di nuoto. Inoltre, con l'aiuto del punteggio SWOLF, è possibile migliorare la tecnica di nuoto.

Per ottenere informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa il V800. Ciò può essere impostato in **Impostazioni generali** del V800.

Le metriche nuoto sono disponibili solo nel profilo Nuoto in piscina. Per ottenere il profilo Nuoto in piscina, si deve disporre almeno del firmware 1.2 sul V800.

STILI DI NUOTO

Il V800 riconosce lo stile di nuoto e calcola le metriche specifiche dello stile, nonché i totali di tutta la sessione.

Stili riconosciuti dal V800:

- Stile libero
- Dorso
- Rana
- Farfalla

ANDATURA E DISTANZA

Le misurazioni di andatura e distanza si basano sulla lunghezza della piscina. Quindi, per ottenere dati precisi, assicurarsi sempre di aver impostato la lunghezza della piscina corretta. Il V800 riconosce quando si effettua la virata e utilizza queste informazioni per fornire andatura e distanza precise.

FREQUENZA DI BRACCIATA

La frequenza di bracciata indica il numero di bracciate in un minuto o per lunghezza della piscina. Può essere usata per ottenere ulteriori informazioni su tecnica, andatura e tempo di nuotata.

SWOLF

Lo SWOLF (acronimo di nuoto e golf) è una misura di efficienza indiretta. Lo SWOLF viene calcolato sommando il tempo e la quantità di bracciate per tutta la lunghezza della piscina. Ad esempio, 30 secondi e 10 bracciate per nuotare per tutta la lunghezza di una piscina equivalgono ad un punteggio SWOLF di 40. In genere, più basso è lo SWOLF per una determinata distanza e lo stile, più efficiente sarà.

Lo SWOLF è estremamente individuale, quindi non deve essere confrontato con i punteggi SWOLF di altri. È uno strumento personale che consente di migliorare e perfezionare la tecnica e scoprire un rendimento ottimale per i diversi stili.

SCELTA DELLA LUNGHEZZA DELLA PISCINA

È importante selezionare la lunghezza della piscina corretta, in quanto influisce sul calcolo di andatura, distanza e frequenza di bracciata, oltre che sul punteggio SWOLF. Le lunghezze standard sono di 25 metri, 50 metri e 25 iarde, ma è possibile impostarla manualmente anche su una lunghezza personalizzata. La lunghezza minima che può essere selezionata è di 20 metri/iarde.

La lunghezza selezionata della piscina viene visualizzata in modalità Pre-allenamento. Per modificare, tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere al menu rapido **Profilo sport**, selezionare

Lunghezza piscina e impostare la lunghezza corretta. Può essere modificato anche in **Impostazioni > Profili sport > Nuoto in piscina > Lunghezza piscina**.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI NUOTO IN PISCINA

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento e scorrere al profilo Nuoto in piscina.
2. Verificare che la lunghezza della piscina sia corretta (visualizzata sul display).
3. Premere INIZIA per avviare la registrazione dell'allenamento.

DOPO IL NUOTO

Nel riepilogo di allenamento del V800 vengono visualizzati:

- Andatura media e massima (andatura/100 metri o andatura/100 iarde).
- Informazioni sul lap

- Riepilogo per stile di nuoto, che include:

    - Tempo nuoto
    - Frequenza cardiaca media e massima (se si usa un sensore di frequenza cardiaca H7)
    - Andatura media e massima (andatura/100 metri o andatura/100 iarde)
    - Media bracciate (bracciate/lunghezza piscina e bracciate/minuto)

Dopo la sessione, è possibile visualizzare un'analisi dettagliata della nuotata nel servizio Web Flow.

NUOTO IN ACQUE LIBERE

Il profilo Nuoto in acque libere aggiunge metriche per lo stile libero nelle nuotate in acque libere. Quando lo si utilizza, il V800 registra la distanza, l'andatura, la frequenza di bracciata per lo stile libero, nonché il percorso. Il percorso viene registrato con il GPS ed è possibile visualizzarlo su una mappa dopo la nuotata nell'app e nel servizio web Flow.

Per ottenere informazioni più precise, assicurarsi di aver impostato il braccio in cui si indossa il V800. Ciò può essere impostato in **Impostazioni generali** del V800.

STILI DI NUOTO

Lo stile libero è l'unico stile riconosciuto dal profilo Nuoto in acque libere.

ANDATURA E DISTANZA

Il V800 utilizza il GPS per calcolare andatura e distanza durante la nuotata.

FREQUENZA DI BRACCIATA

La frequenza di bracciata (il numero di bracciate al minuto) viene calcolato per lo stile libero.

AVVIO DI UNA SESSIONE DI NUOTO IN ACQUE LIBERE

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento e scorrere al profilo Nuoto in acque libere.
2. Premere INIZIA per avviare la registrazione dell'allenamento.

DURANTE LA NUOTATA

Durante la nuotata sul display è possibile visualizzare:

- Distanza
- Andatura
- Ora
- Frequenza di bracciata (stile libero)
- Frequenza cardiaca e zone di frequenza cardiaca

È possibile personalizzare ciò che viene visualizzato sul display nella sezione Profili sport del servizio web Flow.

DOPO IL NUOTO

Nel riepilogo di allenamento del V800 viene visualizzato:

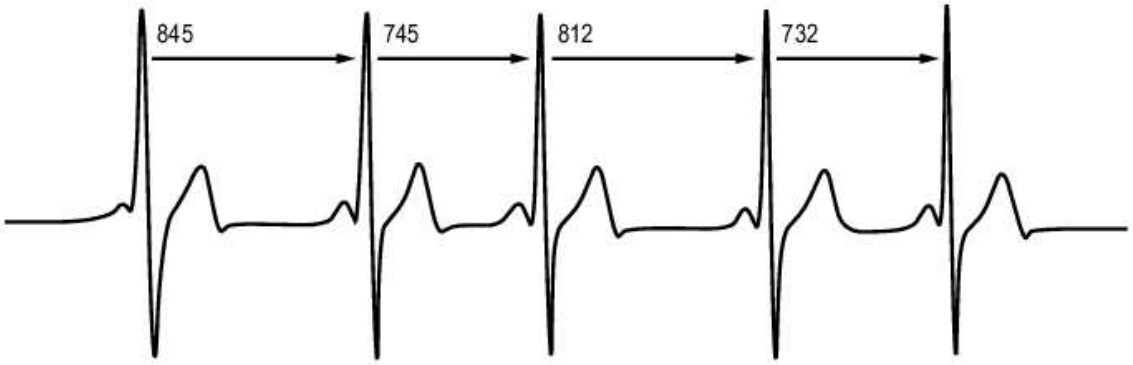
- Tempo nuoto
- Frequenza cardiaca media e massima (se si usa un sensore di frequenza cardiaca H7)
- Andatura media e massima (andatura/100 metri o andatura/100 iarde)
- Frequenza di bracciata media e massima per lo stile libero
- Distanza

Dopo la sessione, è possibile visualizzare il percorso su una mappa e un'analisi dettagliata della nuotata nell'app e nel servizio web Flow.

REGISTRAZIONE RR

La frequenza di registrazione R-R registra gli intervalli RR, ovvero il tempo tra battiti cardiaci successivi. La frequenza cardiaca varia ad ogni singolo battito cardiaco. La variabilità della frequenza cardiaca (HRV) è la variazione tra intervalli RR. La funzione Registrazione RR consente di registrare gli intervalli RR per ricerca

o coaching senza accumulare dati di allenamento. Non è possibile allenarsi con il V800 quando si utilizza la funzione Registrazione RR.



ESECUZIONE DI REGISTRAZIONE RR

Per eseguire Registrazione RR

1. Indossare il sensore di frequenza cardiaca e andare a **Test > Registrazione RR > Avvia registrazione** e premere INIZIA
   .
2. Viene visualizzato **Ricerca frequenza cardiaca in corso**. La registrazione si avvia quando viene visualizzato **Frequenza cardiaca rilevata**.
3. Per arrestare la registrazione, tenere premuto INDIETRO.

RISULTATI DEL TEST

Una volta arrestata la registrazione, viene visualizzato il risultato. Il risultato include:

- Durata
- Ora inizio
- Ora di fine
- FC min
- FC max
- FC media

Dopo aver sincronizzati i risultati di registrazione R-R sul servizio web Flow, è possibile esportarli su servizi di terzi per una ulteriore analisi.

SENSORE DA SCARPA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA AL V800

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato fissato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa.

Vi sono due metodi per associare un sensore da scarpa al V800:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Toccare il sensore da scarpa con il V800 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar RUN xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 inizia a cercare il sensore da scarpa.
3. Quando viene rilevato il sensore da scarpa, viene visualizzato **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

CALIBRAZIONE DEL SENSORE DA SCARPA

La calibrazione del sensore da scarpa migliora la precisione delle misurazioni di velocità/andatura e distanza. Si consiglia di calibrare il sensore al primo utilizzo, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove o se si passa il sensore dalla scarpa destra a quella sinistra). La calibrazione deve essere eseguita ad una costante e normale velocità di corsa. Se si corre a diverse velocità, la calibrazione deve essere eseguita alla velocità media. È possibile calibrare il sensore da scarpa in modo manuale o automatico.

Quando ci si allena con un sensore da scarpa, è possibile utilizzare i dati di velocità dal GPS o dal sensore da scarpa. Per questa impostazione, andare su **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scapa > Scegli fonte velocità**, quindi selezionare **Sensore scapa** o **GPS**.

CALIBRAZIONE MANUALE

La calibrazione manuale può essere effettuata in due modi. È possibile percorrere una distanza nota e impostare la distanza corretta in **Menu rapido**. È inoltre possibile impostare manualmente il fattore di calibrazione, se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa.

IMPOSTA DISTANZA LAP REALE

Per calibrare manulamente il sensore da scarpa impostando la distanza lap reale, selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta distanza lap reale**

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento e scorrere fino al profilo Corsa.
2. Avviare una sessione e percorrere una distanza di oltre 400 metri.
3. Una volta percorsa la distanza, premere INIZIA per registrare un lap.
4. Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere a Menu rapido e selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta distanza lap reale**
5. Impostare la distanza effettiva percorsa. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.

IMPOSTA FATTORE

Per calibrare manulamente il sensore da scarpa impostando il fattore, selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta fattore**: se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa. Al termine, viene visualizzato **Fattore calibrazione: xxxx**.

La calibrazione manuale può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale**.

CALIBRAZIONE AUTOMATICA

La calibrazione automatica del sensore da scarpa viene effettuata in base ai dati GPS e avviene sullo sfondo. Andatura attuale, lunghezza falcata e distanza cumulativa vengono aggiornate e visualizzate correttamente dopo la calibrazione automatica. La velocità viene mostrata in grigio sul display finché non si percorre la distanza di calibrazione. Se si calibra manualmente il sensore da scarpa in seguito, il fattore di calibrazione basato sul GPS viene sovrascritto.

La calibrazione automatica viene eseguita due volte e viene utilizzata la media dei due fattori di calibrazione. Nella successive sessione di allenamento, viene utilizzata la media del precedente fattore di calibrazione e il fattore ottenuto durante quella sessione.

La calibrazione automatica si avvia dopo 100 metri. Devono essere soddisfatti i seguenti criteri durante la distanza di calibrazione di 500 m.

- Devono essere disponibili almeno 6 satelliti
- La velocità deve essere di almeno 7 km/h
- La salita e la discesa sono inferiori a 30 metri

Quando si corre su varie superfici (ad esempio, su strada, percorso, tapis roulant), utilizzare un diverso profilo sport per ognuna di esse per ottenere la calibrazione ottimale per ogni superficie.

Per calibrare automaticamente il sensore da scarpa, selezionare

- **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Automatica**

La calibrazione automatica può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Automatica**.

CADENZA DELLA CORSA E LUNGHEZZA DELLA FALCATA

La cadenza* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore da scarpa* tocca il suolo. La lunghezza della falcata* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo. Velocità corsa = 2 * lunghezza falcata * cadenza. Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi. I corridori elite di lunga distanza in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità. Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavori sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci. Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato

a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5 km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

SENSORE DA SCARPA POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DA SCARPA AL V800

Assicurarsi che il sensore da scarpa sia stato fissato correttamente alla scarpa. Per ulteriori informazioni sull'installazione del sensore da scarpa, fare riferimento al manuale d'uso del sensore da scarpa.

Vi sono due metodi per associare un sensore da scarpa al V800:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Toccare il sensore da scarpa con il V800 e attendere che venga rilevato.
3. Viene visualizzato l'ID dispositivo **Associa Polar RUN xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 inizia a cercare il sensore da scarpa.
3. Quando viene rilevato il sensore da scarpa, viene visualizzato **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

CALIBRAZIONE DEL SENSORE DA SCARPA

La calibrazione del sensore da scarpa migliora la precisione delle misurazioni di velocità/andatura e distanza. Si consiglia di calibrare il sensore al primo utilizzo, se vi sono modifiche rilevanti nello stile di corsa oppure se è stata cambiata la posizione del sensore sulla scarpa (ad esempio, nel caso di utilizzo di un paio di scarpe nuove o se si passa il sensore dalla scarpa destra a quella sinistra). La calibrazione deve essere eseguita ad una costante e normale velocità di corsa. Se si corre a diverse velocità, la calibrazione deve essere eseguita alla velocità media. È possibile calibrare il sensore da scarpa in modo manuale o automatico.

Quando ci si allena con un sensore da scarpa, è possibile utilizzare i dati di velocità dal GPS o dal sensore da scarpa. Per questa impostazione, andare su **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensore scapa > Scegli fonte velocità**, quindi selezionare **Sensore scapa** o **GPS**.

CALIBRAZIONE MANUALE

La calibrazione manuale può essere effettuata in due modi. È possibile percorrere una distanza nota e impostare la distanza corretta in **Menu rapido**. È inoltre possibile impostare manualmente il fattore di calibrazione, se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa.

IMPOSTA DISTANZA LAP REALE

Per calibrare manulamente il sensore da scarpa impostando la distanza lap reale, selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta distanza lap reale**

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento e scorrere fino al profilo Corsa.
2. Avviare una sessione e percorrere una distanza di oltre 400 metri.
3. Una volta percorsa la distanza, premere INIZIA per registrare un lap.
4. Tenere premuto il pulsante ILLUMINAZIONE per accedere a Menu rapido e selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta distanza lap reale**
5. Impostare la distanza effettiva percorsa. Il fattore di calibrazione viene aggiornato.

IMPOSTA FATTORE

Per calibrare manulamente il sensore da scarpa impostando il fattore, selezionare **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Manuale > Imposta fattore**: se si conosce il fattore che garantisce una distanza precisa. Al termine, viene visualizzato **Fattore calibrazione: xxxx**.

La calibrazione manuale può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Manuale**.

CALIBRAZIONE AUTOMATICA

La calibrazione automatica del sensore da scarpa viene effettuata in base ai dati GPS e avviene sullo sfondo. Andatura attuale, lunghezza falcata e distanza cumulativa vengono aggiornate e visualizzate correttamente dopo la calibrazione automatica. La velocità viene mostrata in grigio sul display finché non si percorre la distanza di calibrazione. Se si calibra manualmente il sensore da scarpa in seguito, il fattore di calibrazione basato sul GPS viene sovrascritto.

La calibrazione automatica viene eseguita due volte e viene utilizzata la media dei due fattori di calibrazione. Nella successive sessione di allenamento, viene utilizzata la media del precedente fattore di calibrazione e il fattore ottenuto durante quella sessione.

La calibrazione automatica si avvia dopo 100 metri. Devono essere soddisfatti i seguenti criteri durante la distanza di calibrazione di 500 m.

- Devono essere disponibili almeno 6 satelliti
- La velocità deve essere di almeno 7 km/h
- La salita e la discesa sono inferiori a 30 metri

Quando si corre su varie superfici (ad esempio, su strada, percorso, tapis roulant), utilizzare un diverso profilo sport per ognuna di esse per ottenere la calibrazione ottimale per ogni superficie.

Per calibrare automaticamente il sensore da scarpa, selezionare

- **Impostazioni > Profili sport > Corsa > Sensor scarpa > Calibrazione > Automatica**

La calibrazione automatica può essere avviata anche durante una sessione, quando il sensore da scarpa è in uso. Tenere premuto ILLUMINAZIONE per accedere a **Menu rapido**, quindi selezionare **Sensore scarpa > Calibrazione > Automatica**.

CADENZA DELLA CORSA E LUNGHEZZA DELLA FALCATA

La cadenza* è il numero di volte al minuto che il piede con il sensore da scarpa* tocca il suolo. La lunghezza della falcata* è la lunghezza media di un passo. Si tratta della distanza tra il piede destro e sinistro quando toccano il suolo. Velocità corsa = 2 * lunghezza falcata * cadenza. Vi sono due modi per correre più veloce: muovere le gambe a una cadenza superiore o muoversi a passi più lunghi. I corridori elite di lunga distanza in genere corrono con una cadenza elevata, pari a 85-95. In salita, i valori della cadenza generalmente sono più bassi, mentre in discesa sono più alti. I corridori adattano la lunghezza della falcata per guadagnare velocità: la lunghezza della falcata aumenta con l'aumentare della velocità. Tuttavia uno tra gli errori più comuni dei principianti è di esagerare nella falcata. La lunghezza della falcata più efficiente è quella più naturale: la lunghezza più confortevole. Per raggiungere una velocità più alta è necessario rafforzare i muscoli delle gambe in modo che possano consentire una falcata più lunga.

È inoltre opportuno lavorare per aumentare al massimo l'efficienza della cadenza. Non è semplice migliorare la cadenza, tuttavia, con un allenamento corretto, sarà possibile mantenerla costante per tutta la durata della corsa e aumentare al massimo le prestazioni. Per sviluppare la cadenza, è necessario allenare frequentemente il collegamento nervo-muscolo. Una sessione settimanale di allenamento di cadenza rappresenta un buon inizio. Si consiglia di includere lavori sulla cadenza nei restanti allenamenti settimanali. Sui percorsi di lunga distanza poco impegnativi, è possibile includere sporadicamente frazioni con cadenze più veloci. Un ottimo modo per migliorare la lunghezza della falcata consiste nel praticare lavoro specificamente mirato alla forza, come la corsa in salita, la corsa sulla sabbia morbida o la corsa sulle scale. Un periodo di allenamento di sei settimane che include lavoro sulla forza dovrebbe dare come risultato un sensibile miglioramento della lunghezza della falcata e, se combinato con lavoro mirato

a migliorare la velocità delle gambe (come allenamenti con brevi falcate a una velocità di 5 km), dovrebbe consentire anche sensibili miglioramenti della velocità complessiva.

SENSORE DI VELOCITÀ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI VELOCITÀ AL V800

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 al V800:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Il V800 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**.
1. **Viene visualizzato Sensore associato a:. Selezionare Bici 1 o Bici 2. Confermare con INIZIA.**
2. **Viene visualizzato Imposta circonferenza. Impostare la circonferenza delle ruote e**
5. **premere INIZIA.**

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 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 in corso**.
5. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
6. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1** o **Bici 2**. Confermare con INIZIA.
7. 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
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 riportate nella tabella sono solo approssimative, poiché dipendono 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

ASSOCIAZIONE DI UN SENSORE DI CADENZA AL V800

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 al V800:

1. Premere INIZIA in modalità Ora per accedere alla modalità Pre-allenamento.
2. Il V800 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 **Sì**.
4. Al termine dell'associazione viene visualizzato **Associazione completata**.
5. Viene visualizzato **Sensore associato a:**. Selezionare **Bici 1** o **Bici 2**. Confermare con INIZIA.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Il V800 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** o **Bici 2**. Confermare con INIZIA.

SENSORE POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIAZIONE DI KÉO POWER CON IL V800

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.

Entrambi i trasmettitori devono essere associati uno per volta, quindi è necessario eseguire l'associazione due volte quando si usa Kéo Power. Una volta associato il primo trasmettitore, è possibile associare immediatamente il secondo selezionandolo dall'elenco. Controllare l'ID dispositivo sul retro di ogni trasmettitore per assicurarsi che entrambi i trasmettitori siano stati associati.

Vi sono due metodi per associare Keó Power con il V800:

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 Polar PWR xxxxxxxx**. Selezionare **Sì**.
4. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

o

1. Andare a **Impostazioni generali > Associa e sinc. > Associa altro dispositivo** e premere INIZIA.
2. Far girare la pedivella per attivare i trasmettitori. Il V800 inizia la ricerca di Kéo Power.
3. Quando viene rilevato, viene visualizzato **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Premendo INIZIA, viene visualizzato **Associazione**.
5. Al termine, viene visualizzato **Associazione completata**.

IMPOST. POTENZA SUL V800

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

In **Impost. 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 dei punti dati di potenza. Selezionare 1, 3, 5,10, 15, 30 o 60 secondi.
- **Imposta valore FTP**: Impostare il valore FTP. La gamma di impostazione è 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. Viene calibrato automaticamente ogni volta che si attivano i trasmettitori e si rileva il V800. La calibrazione richiede qualche secondo.

La temperatura dell'allenamento influisce sulla precisione di calibrazione. Assicurarsi, quindi, che la temperatura della bici sia diventata stabile prima di avviare la calibrazione dell'offset.

Per calibrare Kéo Power:

1. Attivare i trasmettitori facendo girare la pedivella e selezionare la modalità Pre-allenamento sul V800 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.

CURA DEL V800

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar V800 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

V800

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 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, polvere o altro sul trasmettitore. Rimuovere con cura lo sporco dai pin del trasmettitore con un panno asciutto (come quello usato per la pulizia dei vetri). Per rimuovere capelli, polvere o altro dalla cavità del trasmettitore, si può utilizzare uno stuzzicadenti. Alla fine di ogni sessione, risciacquare il connettore USB con acqua tiepida.

L'azione combinata di umidità e attrito potrebbe causare il distacco della superficie blu del V800 e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari.

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

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.

SENSORE DA SCARPA *BLUETOOTH*® SMART, SENSORE DI VELOCITÀ *BLUETOOTH*® SMART E SENSORE DI CADENZA *BLUETOOTH*® SMART

Pulire i sensori con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il sensore di velocità, il sensore di cadenza o il sensore da scarpa in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Evitare urti che potrebbero danneggiare i sensori.

CONSERVAZIONE

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

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

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

ASSISTENZA

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

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support 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.

CURA DEL V800

Come qualsiasi altro dispositivo elettronico, il Polar V800 richiede cure e attenzioni particolari. Per la massima durata del prodotto, attenersi ai suggerimenti riportati di seguito e alle condizioni specificate nella garanzia.

V800

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 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, polvere o altro sul trasmettitore. Rimuovere con cura lo sporco dai pin del trasmettitore con un panno asciutto (come quello usato per la pulizia dei vetri). Per rimuovere capelli, polvere o altro dalla cavità del trasmettitore, si può utilizzare uno stuzzicadenti. Alla fine di ogni sessione, risciacquare il connettore USB con acqua tiepida.

L'azione combinata di umidità e attrito potrebbe causare il distacco della superficie blu del V800 e quindi macchiare i capi d'abbigliamento chiari.

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

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.

SENSORE DA SCARPA *BLUETOOTH*® SMART, SENSORE DI VELOCITÀ *BLUETOOTH*® SMART E SENSORE DI CADENZA *BLUETOOTH*® SMART

Pulire i sensori con una soluzione di acqua e sapone neutro, quindi risciacquarli. Per mantenere l'impermeabilità, non lavare i sensori con un dispositivo di lavaggio a pressione. Non immergere il

sensore di velocità, il sensore di cadenza o il sensore da scarpa in acqua. Non utilizzare mai alcool o materiali abrasivi (lana di vetro o prodotti chimici). Evitare urti che potrebbero danneggiare i sensori.

CONSERVAZIONE

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

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

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

ASSISTENZA

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

Per le informazioni di contatto e tutti gli indirizzi relativi ai Centri di Assistenza Tecnica Polar, visitare il sito www.polar.com/support 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.

INFORMAZIONI TECNICHE

V800

Tipo batteria:	Batteria ricaricabile Li-Pol a 350 mAh
Durata:	Fino a 13 ore (allenamento continuo) con frequenza cardiaca registrazione GPS a

	precisione alta, fino a 20 ore (allenamento continuo) con frequenza cardiaca registrazione GPS a precisione media, fino a 50 ore (allenamento continuo) in Modalità risparmio energia GPS con frequenza cardiaca, circa 30 giorni in modalità Ora.
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiali del training computer:	ABS + GF, lega di plastica PC/ABS, lega di alluminio, acciaio inox, finestra Gorilla Glass
Materiale del cinturino dell'unità da polso e della fibbia:	Poliuretano termoplastico, acciaio inox, lega di alluminio
Precisione orologio:	Superiore a ± 0,5 secondi al giorno a una temperatura di 25°C
Precisione GPS:	distanza +/-2%, velocità +/-2 km/h
Risoluzione altitudine:	1 m
Risoluzione salita/discesa:	5 m
Altitudine max:	9000 m
Frequenza di campionamento:	1 s in registrazione GPS a precisione alta, 30 s in registrazione GPS a precisione media, 60 s in Modalità risparmio energia GPS.
Precisione del cardiofrequenzimetro:	± 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:	0-36 km/h (quando si misura la velocità con il sensore da scarpa) 0-127 km/h (quando si misura la velocità con il sensore di velocità CS) 0-399 km/h (quando si misura la

	velocità con GPS)
Impermeabilità:	30 m
Capacità memoria:	60 ore di allenamento con GPS e frequenza cardiaca in base alle impostazioni della lingua
Risoluzione del display:	128 x 128

SENSORE DI FREQUENZA CARDIACA

Tipo batteria:	CR 2025
Guarnizione batteria:	O-ring 20,0 x 1,0, in FPM
Temperatura di funzionamento:	Da -10°C a +50°C
Materiale trasmettitore:	Poliammide
Materiale elastico:	38% poliammide, 29% poliuretano, 20% elastan, 13% poliestere
Impermeabilità:	30 m

Usa tecnologia wireless Bluetooth® Smart e trasmissione GymLink.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo support.polar.com.

COMPATIBILITÀ DELLA MOBILE APP POLAR FLOW

Fai riferimento alle informazioni più aggiornate sulla compatibilità all'indirizzo support.polar.com.

RESISTENZA ALL'ACQUA DEI PRODOTTI POLAR

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

I dispositivi Polar con misurazione della frequenza cardiaca dal polso sono adatti per nuoto e bagni. Raccolgono dati di attività dai movimenti del polso anche durante il nuoto. Tuttavia, nei nostri test

avviamo rilevato che la misurazione della frequenza cardiaca dal polso non è ottimale nell'acqua, pertanto si consiglia di non effettuare la misurazione della frequenza cardiaca dal polso mentre si nuota.

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

In base alla loro resistenza all'acqua, i prodotti Polar vengono suddivisi in quattro categorie. Controllare la categoria di resistenza all'acqua sulla cassa del prodotto Polar e confrontarla con la tabella di seguito. Queste definizioni non si applicano necessariamento 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 all'acqua 20/30/50 metri Adatto per il nuoto	OK	OK	-	-	Minimo per bagni e nuoto. Standard di riferimento: ISO22810.
Resistenza all'acqua 100 metri	OK	OK	OK	-	Per uso frequente in acqua, ma non per immersioni subacquee.

				Standard di riferimento: ISO22810.

BATTERIE

Il Polar V800 dispone di una batteria ricaricabile interna. Le batterie ricaricabili hanno un numero di cicli di carica limitato. È possibile caricare e scaricare la batteria oltre 300 volte prima di una diminuzione notevole della sua capacità. Il numero di cicli di carica varia anche in base alle condizioni di utilizzo e di funzionamento. Non caricare la batteria del V800 quando è bagnato. Non caricare la batteria a temperature inferiori a -10 °C o superiori a +50 °C.

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 H7 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" nel seguito

Non è possibile sostituire le batterie del sensore di velocità *Bluetooth* Smart® e del sensore di cadenza *Bluetooth* Smart®. Polar ha progettato i sensori sigillati in modo da ottimizzare la longevità e l'affidabilità meccanica. I sensori contengono batterie a lunga durata. Per acquistare nuovi sensori, rivolgersi al Centro di Assistenza Tecnica Polar autorizzato o al rivenditore di fiducia.

Per informazioni sulla batteria del sensore da scarpa Polar *Bluetooth* Smart®, consultare il manuale d'uso del prodotto in questione.

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

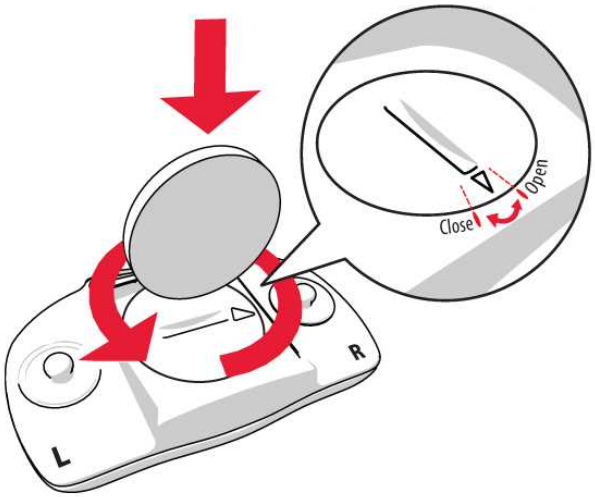
Per sostituire personalmente la batterie del sensore di frequenza cardiaca, seguire attentamente le istruzioni riportate di seguito:

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. Negli Stati Uniti e in Canada, le guarnizioni di ricambio sono disponibili solo

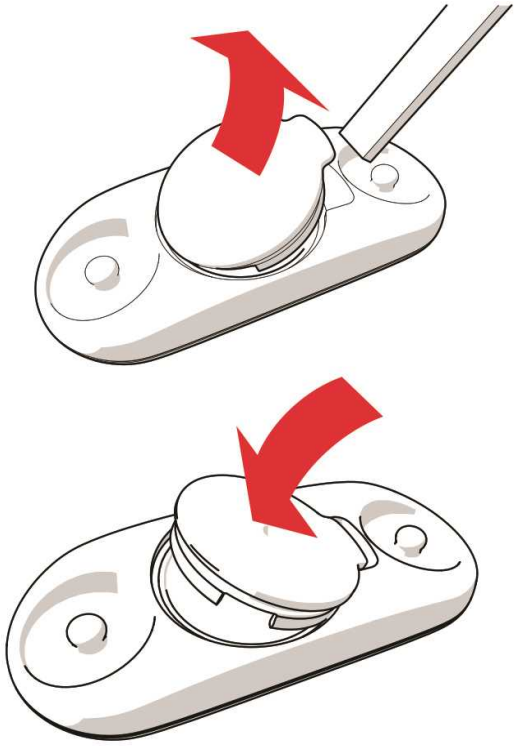
presso i centri autorizzati Polar. Negli Stati Uniti la guarnizione/i kit batteria sono disponibili anche presso il sito www.shoppolar.com.

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.

H7

	1. Aprire il coperchio della batteria con una moneta ruotandolo in senso antiorario su APERTO. 2. Inserire la batteria (CR 2025) all'interno del coperchio con il lato positivo (+) rivolto verso il coperchio. Assicurarsi che la guarnizione sia nella scanalatura per assicurare l'impermeabilità. 3. Premere di nuovo il coperchio nel trasmettitore. 4. Usare la moneta per ruotare il coperchio in senso orario su CHIUSO.

H10

	Far leva per la batteria utilizzando un piccolo strumento a testa piatta. Rimuovi la vecchia batteria dal coperchio della batteria. Inserisci la nuova batteria (CR2025) all'interno del coperchio con il lato negativo (-) rivolto verso l'esterno. Allinea la sporgenza sul coperchio della batteria con la fessura sul trasmettitore e premi 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 V800 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 corsa se utilizzato con il sensore da scarpa Polar *Bluetooth*® Smart e la cadenza di pedalata se utilizzato con il sensore di cadenza Polar *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. Per ulteriori informazioni, consultare www.polar.com/support.

I componenti del V800 sono magnetici. Potrebbe attirare materiali metallici e il suo campo magnetico potrebbe interferire con una bussola. Per evitare interferenze, si consiglia di indossare la bussola su un braccio (a livello del petto) e il V800 sull'altro polso. Non lasciare carte di credito o altri supporti di memorizzazione magnetici vicino al V800, in quanto le informazioni memorizzate potrebbero essere cancellate.

RIDUZIONE DEI RISCHI DURANTE L'ALLENAMENTO

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

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

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

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

Nota! I portatori di pace-maker, coloro che usano defibrillatore o dispongono di altri dispositivi 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, ad esempio defibrillatori, a causa della varietà di dispositivi disponibili. In caso di dubbi, o se si dovessero verificare delle sensazioni insolite durante l'uso dei prodotti Polar, si prega di consultare il proprio medico o contattare il produttore del dispositivo impiantato per confermare la propria sicurezza.

In caso di allergia a qualche sostanza che viene a contatto con la pelle o se si sospetta una reazione allergica dovuta all'utilizzo del prodotto, controllare i materiali elencati in Informazioni tecniche. Per evitare rischi di reazioni allergiche da contatto dovute al sensore di frequenza cardiaca, indossarlo sopra una maglia, ma inumidire bene la maglia nelle zone sotto gli elettrodi per consentire un funzionamento corretto.

La sicurezza dell'utente è importante per noi. La forma del sensore da scarpa *Bluetooth*® Smart è progettata in modo da evitare che si impigli. In ogni caso, fare attenzione quando si corre con il sensore da scarpa nella boscaglia.

ⓘ L'azione combinata di umidità e attrito potrebbe causare il distacco del colore dalla superficie del sensore di frequenza cardiaca, macchiando i vestiti. Se si utilizza profumo, crema solore o un repellente per insetti sulla pelle, è necessario evitare che entri in contatto con il dispositivo di allenamento o il sensore di freqenza cardiaca. Evitare abbigliamento con colori che potrebbero trasferirsi sul dispositivo di allenamento (in particolare dispositivi di allenamento con colori chiari), se indossati insieme.

GARANZIA INTERNAZIONALE LIMITATA POLAR

- La presente garanzia non esclude alcun diritto statutario del consumatore, ai sensi delle leggi nazionali o regionali in vigore, e nessun diritto del consumatore nei confronti del rivenditore derivante dal relativo contratto di vendita/acquisto.
- La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Inc. ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto negli Stati Uniti o in Canada. La presente Garanzia Internazionale limitata Polar è rilasciata da Polar Electro Oy ai consumatori che hanno acquistato questo prodotto in altri Paesi.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantisce all'acquirente/al consumatore originale di questo prodotto che esso è privo di difetti di fabbricazione e nei materiali, per due (2) anni dalla data di acquisto.
- Conservare lo scontrino fiscale!
- La garanzia non copre la batteria, l'usura normale, i danni derivanti da cattivo uso, uso improprio, incidenti, mancata osservanza delle dovute precauzioni, manutenzione inadeguata, uso commerciale, rottura o lesione della cassa/dei display, della fascetta, dell'elastico e del dispositivo Polar.
- La garanzia non copre i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, derivanti dal prodotto o a esso riconducibili.
- I prodotti acquistati di seconda mano non sono coperti dalla garanzia di due (2) anni, se non stipulato diversamente dalle normative locali.
- Durante il periodo di validità della garanzia, il prodotto sarà riparato o sostituito presso i Centri di Assistenza autorizzati Polar indipendentemente dal Paese in cui si è effettuato l'acquisto.

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

CE

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 www.polar.com/it/informazioni_normative.

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.

Polar Electro Oy possiede la certificazione ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte di questo manuale può essere utilizzata o riprodotta in qualsiasi forma o mezzo senza il permesso scritto della Polar Electro Oy.

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

CLAUSOLA ESONERATIVA DI RESPONSABILITÀ

- I contenuti di questo manuale sono illustrati unicamente a scopo informativo. I prodotti in esso descritti sono soggetti a modifiche, senza alcun preavviso; ciò è dovuto al programma di sviluppo continuo del produttore.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non rilascia dichiarazioni né fornisce garanzie in merito a questo manuale e ai prodotti descritti all'interno.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy non sarà responsabile per i danni, le perdite, i costi o le spese, diretti, indiretti o accessori, causati o accidentali, derivanti o riconducibili all'uso di questo manuale o dei prodotti descritti all'interno.

Prodotto da:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

2.9 IT 7/2021